

DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



praxis vegabaja
Intervención Social



INJUVER



DOSSIER UNO 2022

NEOADICCIONES

TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

Responsables de redacción: Equipo técnico Asoc. Praxis VB

Toda la información ha sido obtenida de -FAD: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. -Centro Reina Sofía, sobre la Adolescencia y la Juventud. -Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Gobierno de España.

Imágenes Unsplash: Christopher Ott; Marjan Grabowski; Christina Wocintechchat; Surface; Brooke Cagle; Adrian Swancar; Mishal Ibrahim; Gian Cescon; Ales Nesetril; Creative Christians & Rodion Kutsaev.

Agradecimientos especiales a Juan Manuel Fernández Ayala, María González López y Keka Casanova Barrios por su participación desinteresada formando parte del jurado revisor de los artículos recibidos.

ÍNDICE

1

Sobre este dossier..... 01

2

¿De qué estamos hablando? 05

3

Test: ¿Tengo una adicción? 14

4

Consecuencias de la adicción a la tecnología 15

5

Recomendaciones y recursos 17

6

Artículos de investigación 19

¿Existe relación entre la idea de suicidio y la adicción a redes sociales en adolescentes?..... 20

Adicciones en la adolescencia 30

Estudio sobre el aumento de adicciones a videojuegos 35

Salud Mental y Redes Sociales 45



NEOADICCIONES

1. Sobre este dossier.

La necesidad de estudiar las neoadicciones

Asociación Praxis Vega Baja – Intervención Social quiere continuar su trabajo en la prevención de adicciones en la adolescencia, ampliando los proyectos puestos en marcha en anteriores anualidades gracias a la financiación de la **Diputación de Alicante**.

Con esta intención, pretendemos que la juventud se convierta en protagonista de su crecimiento, poniendo en sus manos la posibilidad de investigar, descubrir y elaborar los programas preventivos que se trabajarán con la población y quedarán alojados en el Banco de Buenas Prácticas para el abordaje de las neoadicciones de **Injuvir**, tecnología desarrollada en la pasada anualidad dentro de este amplio proyecto.

Juventud

#Adolescencia

#Neoadicciones

#Investigación








www.injuvir.es



En una fase donde estamos construyendo nuestra propia identidad, las redes sociales actúan como potentes **agentes socializadores** que modifican nuestro auto concepto, es decir, lo que pensamos y sentimos de nosotros mismos y nosotras mismas. Ello da pie a que nuestra identidad digital, lo que dice de nuestra persona el contenido vertido en redes sociales esté por delante de la autoimagen situando nuestros objetivos vitales en agentes externos, modelos de rol o influencers.

Este proyecto pretende seguir construyendo una visión amplia del concepto de neoadicción con todas las conductas, afecciones y secuelas que las mismas pueden generar, incluyendo en esta construcción a la propia adolescencia, que debe ser agente de cambio y tomar conciencia de la vulnerabilidad ante los refugios digitales, mediante la consecución de los siguientes objetivos:

-  **Dar protagonismo a la adolescencia en el afrontamiento del problema creando agentes adolescentes de investigación y prevención.**
-  **Ampliar la información de la población adolescente sobre las neoadicciones y sus consecuencias en el desarrollo de otras conductas adictivas.**
-  **Seguir desarrollando el Banco de Buenas Prácticas como recurso efectivo y multisectorial para hacer frente a las neoadicciones.**
-  **Poner en contacto a equipos profesionales con equipos adolescentes amateurs para establecer una colaboración en la redacción de artículos y diseño de programas.**
-  **Animar a todos los sectores de la población a participar en la lucha contra las nuevas adicciones que se desarrollan en los entornos adolescentes.**

De esta forma surge la iniciativa de convocar el **I Certamen JUVENTUD INVESTIGADORA EN ACCIÓN – VEGA BAJA ACTIVA**, una propuesta para animar a la juventud a desarrollar **investigaciones y programas de prevención** para afrontar las adicciones tradicionales y las neoadicciones en sus entornos cercanos. Queremos desarrollar agentes de prevención e investigación que formen parte del entorno investigador para llegar a esa información intragrupal, esos códigos adolescentes a los que las personas adultas no podemos llegar por desconocimiento de vocabularios, conductas y sistemas de relación...

Necesitamos que la juventud inmersa en nuevas redes sociales, nuevas modas y, en fin, nuevos entornos, nos cuente lo que está pasando en ellos.



Para esto, se animará a la adolescencia de la Vega Baja a participar en el proyecto mediante una campaña informativa y en colaboración con los Puntos de Información Juvenil Municipales. Se les proporcionarán pantillas-modelos a seguir y asesoramiento on-line para el desarrollo de sus investigaciones y propuestas.

Las investigaciones – propuestas podrán presentarse de forma individual o a nombre de un equipo como máximo hasta el 31 de agosto de 2022.

Las propuestas serán evaluadas por un jurado externo bajo formato anónimo. Todas las que cumplan con los criterios establecidos serán publicadas en Injuvir.

I CERTAMEN
PREMIO A LA JUVENTUD INVESTIGADORA SOBRE NEOADICCIONES - PRAXIS VEGA BAJA 2022

¿Cómo inciden las neoadicciones en la juventud?
¿Qué consecuencias tienen?
¿Es útil la prevención de neoadicciones?
¿Existe diferenciación entre mujeres y hombres?
¿Cuáles son las más recurrentes?

Plazo de inscripción de proyecto:
PLAZO AMPLIADO HASTA EL 31 DE AGOSTO

Inscripción y más información:
praxisvegabaja@gmail.com

ENVÍA TU TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

praxis vegabaja
INJUVIR
DIPUTACIÓN DE ALICANTE

I CERTAMEN
PREMIO A LA JUVENTUD INVESTIGADORA SOBRE NEOADICCIONES - PRAXIS VEGA BAJA 2022
BASES DE PARTICIPACIÓN

PLAZO AMPLIADO HASTA EL 31 DE AGOSTO

PRIMERA - OBJETO
Fomentar e incentivar la acción de investigación en materia de Neoadicciones, valorando y exponiendo los trabajos de investigación más destacados para su posterior reconocimiento mediante una distinción denominada "JUVENTUD INVESTIGADORA EN MATERIA DE NEOADICCIONES".

SEGUNDA - REQUISITOS
Ser menor de 35 años al cierre de la convocatoria, lengua castellana, ser inédito y libre de plagio.

TERCERA - DOCUMENTACIÓN A APORTAR
Inscripción: Investigación - Ensayo en formato PDF; Fotocopia del DNI de todas las personas autoras; Comprobante de estar cursando estudios compatibles con la finalidad de este proyecto.

CUARTA - SELECCIÓN Y PLAZOS
La convocatoria se abrirá el día 1 de junio de 2022 y el límite de recepción de inscripciones y documentaciones acreditativas será el día 30 de junio de 2022. **PLAZO AMPLIADO HASTA EL 31 DE AGOSTO**

QUINTA - CRITERIOS DE SELECCIÓN
El Comité de Evaluación tendrá en cuenta los siguientes criterios: Innovación y vigencia del tema; Originalidad; Metodología; planificación, viabilidad, coherencia de desarrollo; Resultados obtenidos. El Comité de Evaluación del Premio Joven está formado por profesorado universitario o de escuelas superiores y personal investigador.

SEXTA - RECONOCIMIENTO
-Entrega de certificado conmemorativo como Premio JUVENTUD INVESTIGADORA EN MATERIA DE NEOADICCIONES - PRAXIS VEGA BAJA 2022.
-Publicación del Premio en la página web de la entidad y diferentes redes sociales.
-Publicación del ensayo en revista científica.
-Presentación de trabajos en el acto de entrega de los premios 2022 junto al resto de categorías.

CARACTERÍSTICAS DEL DOCUMENTO
Máximo 15 páginas (sin contar portada ni bibliografía), Times New Roman 11, interlineado sencillo, márgenes de 35 cm y texto justificado.

PORTADA: debe contener el título del trabajo, nombre del autor o autoras, nombre de la persona que ha coordinado el trabajo, en caso de existir, y nombre del centro docente donde se ha llevado a cabo.

ÍNDICE: numerado diferenciando los epígrafes.

RESUMEN/ABSTRACT: en castellano y en inglés con un máximo de 250 palabras.

ESTRUCTURA:
I. INTRODUCCIÓN
II. ANTECEDENTES
III. HIPÓTESIS DE TRABAJO
IV. OBJETIVOS
V. MATERIALES Y MÉTODOS
VI. RESULTADOS
VII. CONCLUSIONES
VIII. AGRADECIMIENTOS
IX. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Inscripción y más información:
praxisvegabaja@gmail.com

praxis vegabaja
INJUVIR
DIPUTACIÓN DE ALICANTE



VIDEO PUBLICIDAD CONVOCATORIA





NEOADICCIONES

2. ¿De qué estamos hablando?

Adicciones tradicionales VS Neoadicciones

Según la **RAE**, adicción significa:

1. f. Dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico.
2. f. Afición extrema a alguien o algo.

Es una palabra que proviene del latín "addictio" y, fijaos qué dato más curioso, significa "adjudicado por sentencia"... es decir, que una adicción es un castigo.

ADICCIÓN = DEPENDENCIA = ESCLAVITUD

Diferenciamos entre:

-Adicciones tradicionales: adicciones **CON** sustancia

-Nuevas adicciones = Neoadicciones adicciones **SIN** sustancia.

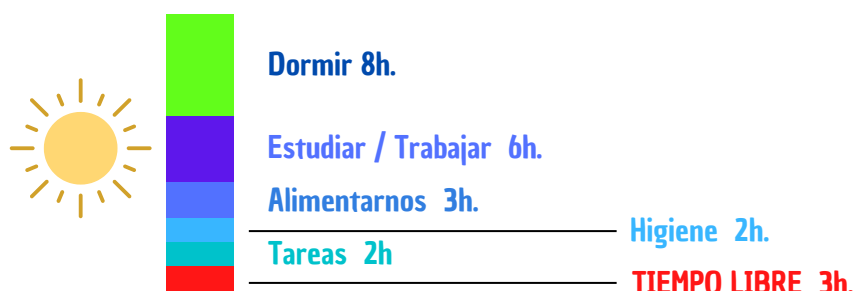


Aquí entran los videojuegos, los juegos de azar y las apuestas, unas opciones de ocio creciente entre la población adolescente y joven que, además, generan una importante **alarma social** por su potencial adictivo y el tipo de riesgos que conlleva.

¿Por qué crees que se ha generado tanta alarma social?
¿Piensas que es un problema real o que se está exagerando?



Según la página web Statista.com, en España pasamos una media de **6 horas y 54 minutos** al día en Internet. Descompongamos las horas del día:

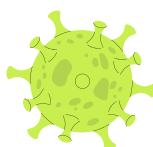


¿De dónde sacamos las otras 3 horas hasta completar las 6 que pasamos en Internet? La respuesta es que **introducimos las tecnologías en todas nuestras tareas cotidianas.**

¿Y qué pasa con el juego de apuestas online? ¿Cuánto juegas al día?



4.7% Con frecuencia.
3.4% A veces.
12.2% Con mucha frecuencia
5% Juego patológico



La incidencia del COVID-19 provoca un aumento del **26%** en los índices.

30.7% Con frecuencia.
29.4% A veces.
38.2% Con mucha frecuencia
31% Juego patológico

Si hacemos los cálculos, veremos que en un municipio como Almoradí, con una población adolescente (10-19 años) cercana a las 2.500 personas, nos encontramos lo siguiente:

767 Con frecuencia.
735 A veces.
955 Con mucha frecuencia
775 Juego patológico

**¿Y AHORA?
¿TE PARECE QUE SE EXAGERA?**

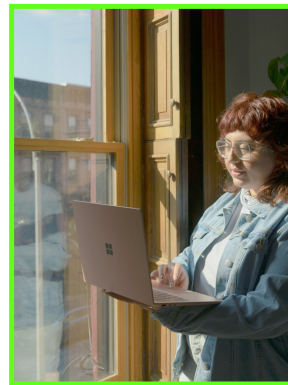


Relativizar y normalizar: dos grandes obstáculos.

España es un “país jugador” donde muchos juegos tradicionales conllevan apuestas, incluso de dinero (bingo, lotería, quinielas...), por lo que no se percibe como un problema... y no verlo como un problema genera un clima que puede alimentar determinadas conductas de riesgo.

Se ha constatado un **aumento** en el acceso de menores al juego por los dispositivos móviles, en el número de personas que juega y en el número de jugadores y jugadoras con problemas derivados del juego.

¿Puedes adivinar lo que están haciendo estas personas?



Podrían estar trabajando, jugando, chateando, comprando...

Las consecuencias han sido la **NORMALIZACIÓN** (usar la tecnología es NORMAL en nuestra sociedad, “todo el mundo” la usa y las personas que no lo hacen son vistas con extrañeza) y la **RELATIVIZACIÓN** (le quitamos importancia con argumentos que niegan la adicción y nos reforzamos pensando que peor sería estar con otro tipo de adicciones como el alcohol o las drogas).

La responsabilidad de la publicidad.

Hasta 2020, los medios de comunicación nos “bombardeaban” con publicidad sobre aplicaciones, juegos y casas de apuestas... muchas casas de apuestas...por múltiples canales, de forma continua y sin necesidad de acudir a ella: entraba a través de redes sociales, como spam, en forma de cookies al navegar por internet, en prensa deportiva, televisión....

Y contaban con ingeniosas estrategias para hacer que usar tecnologías y jugar on-line nos resultara irresistible: personas famosas y triunfadoras (si era un hombre, un exitoso personaje del mundo del deporte o del espectáculo y, si era mujer, una bella... lo que sea, mientras fuera guapa); mensajes reforzadores como “puedes ser especial si....”; exageraciones sobre la posibilidad de ganancias y éxito; regalo de bonos gratuitos o de descuentos, para enganchar en las primeras experiencias...

Ante el aumento imparable de la adicción a este tipo de aplicaciones, en 2020, entra en vigor del Real Decreto 958/2020, de 3 de noviembre, de comunicaciones comerciales de las actividades de juego. Desde entonces, los casos de adicción se reduce exponencialmente, aunque siguen situándose en cifras preocupantes.

PATROCINIO DEPORTIVO La marca de los operadores de juego no podrá exhibirse en equipaciones, ni formar parte del nombre de estadios, equipos o competiciones	EMISIÓN DE PUBLICIDAD La emisión de publicidad de juego queda prohibida, en radio y en TV, fuera de la franja horaria de 1.00 h. a 5.00 h. de la madrugada	MENORES DE EDAD Se incluye el control parental en la publicidad de juego en internet, con mecanismos de bloqueo de anuncios. En ningún caso la publicidad de operadores de juego podrá dirigirse a menores
PUBLICIDAD EN INTERNET La publicidad en webs, redes sociales, mail o correo postal solo se permitirá cuando exista consentimiento del receptor	BONOS DE CAPTACIÓN Se prohíben los bonos de captación. Los operadores no podrán dirigir ofertas a personas con patologías derivadas del juego. Solo podrán publicitarlas a clientes verificados	FAMOSOS EN PUBLICIDAD No se podrá usar la imagen de personajes famosos, reales o ficticios, en la publicidad del juego

MINISTERIO DE CONSUMO

#JuegoLimpio

¿Cómo nos acercamos a las tecnologías?

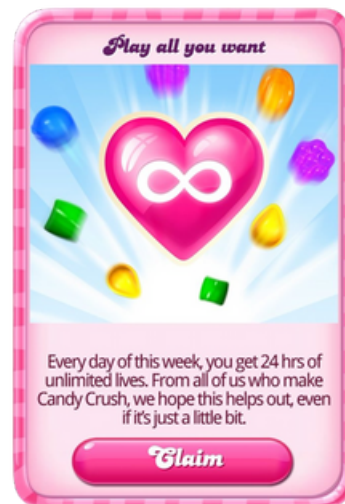
No hace falta que nos acerquemos a la tecnología porque ella viene a nuestro encuentro en forma de herramientas diarias de gestión cotidiana: cajeros automáticos, inscripciones en eventos o cursos, trámites laborales... La tecnología es imprescindible en la vida actual. En el ambiente académico, todo se hace a través de Internet... y lo poco que no se hacía a través de la Red, con el COVID-19, empezó a hacerse también.

Pero no podemos olvidar dos grandes referentes esenciales que procuran los primeros contactos con el juego:

- La familia:** las personas que nos cuidan son las primeras en acercarnos a la tecnología haciéndonos fotos, videos (**sharenting**) o dejándonos usar los dispositivos para entretenernos o crear momentos divertidos.
- El grupo de pares y los amigos/as:** referente esencial, por imitación e incluso por presión grupal... una persona adolescente sin teléfono móvil es poco menos que un bicho raro.

Además, cuando hablamos de videojuegos, la mayoría de experiencias de juego suelen ser sin dinero. Antes estaban los salones recreativos (necesitabas dinero) y ahora están las tablets y videoconsolas (partidas infinitas)... pero luego puedes acceder a cuotas y bonos de dinero ficticio, canjeable por mejoras en el juego y extensiones.....

Entonces se introduce el **hábito basado en la búsqueda de la ganancia** económica y se crea un mecanismo que necesita cada vez más satisfacción... que es lo que llamamos adicción.



MOTIVOS PARA EMPEZAR A APOSTAR... Y PARA SEGUIR HACIÉNDOLO.



Diversión



Curiosidad por probar cosas nuevas



Olvido/distracción/evasión



Comodidad y cercanía: está cerca de casa, o de los centros de ocio.



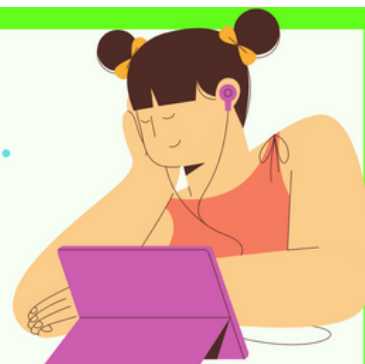
Modo de celebración: pretexto para la interacción grupal y la diversión



Facilidad de la práctica: todo el mundo puede jugar.



Ver ganancias aparentemente fáciles.



Del acto social se pasa al juego individual, juegas en solitario, sin amigos ni amigas, en tu casa, encerrado/a en tu habitación.....Se empieza "disfrutar" de forma individual y con personas anónimas.

Cuando la tecnología se convierte en un problema.

Se entiende como un problema que las tecnologías se conviertan en un “estilo de vida” (frente a su percepción como mero entretenimiento).

Con la tecnología de Internet, como con otras muchas cosas en la vida (comida, medicamentos... incluso el amor) se puede establecer una relación patológica; este tipo de relaciones son personales e intransferibles, hasta llegarse a aceptar como bueno lo de “Si no quiere curarse, no lo hará”, que no es totalmente cierto pero sí lo es que el componente personal, la voluntad de cambio es el principal componente de la curación.

La relaciones patológicas provocan un **ESTIGMA** (señalamiento, prejuicios, generalizaciones) y **AISLAMIENTO** (aislamiento de quienes comienzan a tener problemas con el juego).

- **ESTIGMA:** Asumir la existencia del estigma provoca que se escape del tema para evitar situaciones incómodas. Se entiende que el estigma se genera en base al estereotipo de persona adicta: débil, falta de personalidad y con escasa resistencia a la presión grupal, solitaria, no integrada en dinámicas grupales...
- **AISLAMIENTO:** Asumir que es un problema individual deriva en que no se intervenga, algo que no ocurre cuando la actividad es grupal y se inserta en el modelo de ocio colectivo.



Además, también interpretan que el hábito es personalizado (aunque la actividad sea grupal), y la adicción también, por lo que rechazan el encasillamiento en base al estereotipo de adicto-a/ludópata, rechazando el problema para no someterse al estigma.

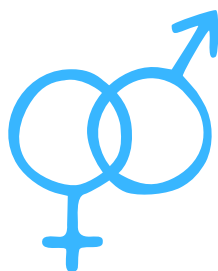
Juego y adicciones tradicionales.

Es habitual asociar el juego y el consumo de alcohol y drogas. Sin embargo, no hay constancia de relación entre el uso excesivo de videojuegos y aplicaciones de todo tipo y el aumento de este tipo de sustancias.

Se reconoce que el modelo de ocio juvenil, las nuevas formas de divertirse de la gente joven, que incluye el juego, también incluye el consumo de alcohol como algo normalizado en los contextos de ocio, no porque el juego lo provoque, sino por el consumo social de alcohol. Además, Se reconoce que en los salones de juego invitan a alcohol.

Las personas adolescentes interpretan que tener una adicción al juego es menos grave que tenerla a las drogas o el alcohol, creen que el riesgo es menor y los posibles problemas menos graves (con menos "secuelas"). Creen que los riesgos son exclusivamente económicos.

Tres variables: el género, la edad y la clase social.



El género.

Los estudios siguen en marcha en este sentido y no se pueden constatar científicamente las diferencias de género. De manera muy general solo se ha consensuado que las mujeres adolescentes utilizan de forma mayoritaria Internet para acceder a contenidos sobre salud y belleza y los hombres para acceder a contenidos sobre mercado y compras.

Respecto al juego sí que hay una clara diferencia de género claramente sexista: se asume que los hombres juegan más y tienen más problemas con el juego a la vez que se genera un estereotipo de mujeres "acompañantes" de hombres o grupos de hombres que juegan, sobre todo en los inicios.

Los estereotipos también funcionan en relación a lo que se interpreta que son "**juegos de hombres**" y "**juegos de mujeres**":

- Hombres: salones recreativos en general, apuestas deportivas (las mujeres no "saben" de deporte), juegos de cartas (especialmente póker).
- Mujeres: juegos de puro azar y juegos más solitarios y menos "sociales" (peor connotados), con el bingo como juego icónico.

Otro estereotipo es creer que las mujeres tienen más recursos para no caer en el hábito del juego como medio de escape de problemas, como consecuencia de problemas, o simplemente por llenar el tiempo. Por eso se dice que, cuando "cae",

lo hace con más peligro, y tiene más problemas, porque ya ha malogrado esos recursos, y además queda más expuesta: de forma emocional, psicológica, social... (también como muestra de la "debilidad" femenina).

En general, los espacios de juego están marcados por el **concepto tradicional de masculinidad heterosexual**: camareras y mujeres trabajadoras de sala como "reclamo", sexualización de algunos recursos visuales, hombres en puestos de seguridad o para contener la violencia y tensión también de componente masculino.

La edad.



Se interpreta que las tecnologías y el juego son "cosa de jóvenes", de épocas de experimentación, de modo que el hábito teóricamente decrecerá a medida que aumenta la edad. El mayor uso de la adolescencia se atribuye a la mejor capacidad y disposición de las personas jóvenes a desenvolverse con el medio tecnológico.

Respecto al juego, **la edad refuerza el estereotipo** sobre el tipo de juegos: los casinos son cosa de gente mayor (tanto, que si entra gente joven se siente observada); ruleta y apuestas deportivas se asocian a público juvenil.

Se interpreta que los y las jóvenes necesitan juegos con mayor probabilidad, y más inmediatos, por lo que desde el punto de vista de la prevención, se asume que **en la adolescencia se es más vulnerables a las adicciones, incluida la adicción al juego.**

La clase social.



Se afirma que la clase social no resulta un elemento determinante que marque un perfil de riesgo en relación al juego y las tecnologías pero resulta significativo el **crecimiento del problema en clases acomodadas** ya que tienen más recursos para disponer de conectividad y dispositivos avanzados las 24 horas del día.

Respecto al juego, la diferencia de clase social no residiría en jugar más o menos, o hacerlo de forma más o menos arriesgada y descontrolada, sino en el hecho de **pedir ayuda** ante situaciones problemáticas asociada.

En este sentido, los casos más preocupantes son los de las personas que asumen que no pueden encontrar ayuda porque no se la pueden permitir económicamente o porque desconocen la manera de acceder a los recursos.

Salas de juego VS. juego on-line.

Los juegos también han cambiado... por ejemplo, ahora se usan más las **apuestas deportivas y la ruleta electrónica**, y antes se usaban máquinas tragaperras, difícil acceso para los adolescentes.

Las salas de juego representan la integración del juego en un **nuevo modelo de ocio juvenil** creando micromundos ajenos al exterior, en los que se juega encerrados/as (no hay luz natural), pero no desde el agobio, sino desde la tranquilidad que genera la certeza del anonimato, y desde la comodidad de la integración (temperatura ideal, en algunos incluso se puede fumar...).

Sin embargo, hay muchas personas que desprecian el ambiente del salón de juegos porque lo ven como lugares de **ludopatía y de juego problemático**, situando a los juegos online en un lugar diferencial (menos problemático) para el imaginario de muchos jugadores y jugadoras en base a los siguientes aspectos:

- **Juego que no plantea límites: se puede jugar cuándo sea y dónde sea.**
- **Fácil, sin mediaciones.**
- **Refuerza el anonimato: nadie te ve, nadie te señala (si pierdes, o si simplemente juegas).**
- **Permite una gestión personalizada, sin condicionantes: nadie te juzgará si juegas poco o mucho.**





NEOADICCIONES

3. Test. ¿Tengo una adicción a la tecnología?

Lee y contesta sí o no a las siguientes preguntas. 5 o más respuestas positivas, indican que tienes una relación problemática con la tecnología.

- Descuido de la higiene personal: me aseo rápido o no me aseo porque quiero seguir jugando.
- Descuido de la imagen personal: me arreglo menos o no me arreglo para no perder tiempo.
- Duermo menos porque me quedo hasta tarde jugando.
- Como de prisa para irme a jugar.
- Hago menos ejercicio porque me quita tiempo para jugar.
- Quedo menos con los amigos y amigas porque me quedo en casa jugando.
- Descuido las tareas escolares y los estudios.





NEOADICCIONES

4. Consecuencias de la adicción a la tecnología.

Cualquier adicción es una **enfermedad crónica y recurrente** que consiste en un deseo compulsivo e incontrolable de buscar y consumir la sustancia o acción que se encuentra detrás de la adicción. La adicción a las tecnologías puede crear ciertas **alteraciones físicas, psicológicas y ambientales**.

Consecuencias físicas	Consecuencias psicológicas	Consecuencias ambientales
<ul style="list-style-type: none">-Insomnio o la falta de sueño.-Tensión ocular y sequedad en los ojos.-Pérdida de audición.-Síndrome del túnel carpiano.-Vibración fantasma.-Text Neck.-Sedentarismo y obesidad.-Tendinitis.-Tenosinovitis de De Quervain.	<ul style="list-style-type: none">-Pérdida del control que limita el consumo.-Necesidad de estar cada vez más conectados.-Ansiedad y tensión cuando no se puede utilizar Internet.-Irritabilidad.-Aislamiento y problemas de interacción social.-Trastornos de conducta.-Nomofobia.-Culpabilidad.	<ul style="list-style-type: none">-Aislamiento de la realidad.-Desinterés por otros temas.-Bajo rendimiento académico o laboral.-Mala relación con la familia cercana.





También provoca alteraciones en las funciones **cerebrales** y alteraciones **neuroquímicas**:

Alteraciones cerebrales

Un uso excesivo incide en cambios en el cerebro similares a las que aparecen en personas con adicción a drogas, concentrados en la parte frontal y prefrontal, encargada del juicio y del control del comportamiento.

Las resonancias magnéticas han mostrado que el grosor del área prefrontal de las personas adictas a las nuevas tecnologías es menor y funciona menos. Frente a estímulos, las personas tienen menos glucosa en las áreas que pueden impedir los impulsos y, como consecuencia, la capacidad de decisión y control disminuye. Por ende, los adictos y adictas tienen más problemas para controlar sus impulsos, situación agravada en la adolescencia.

Alteraciones neuroquímicas

Se ha comprobado que en el cerebro de las personas adictas, los neurotransmisores sufren cambios considerables y tienen menos receptores y transportadores de dopamina, la hormona que regula el movimiento, la memoria, la atención, el sueño, el humor y el aprendizaje.

En pleno juego se disparan los niveles de esa sustancia y, por consiguiente, como tienen una mayor estimulación de su sistema de recompensa y placer, se concentran en esa búsqueda del placer y hacen un uso excesivo de las tecnologías.

5. Recomendaciones y recursos.

¡No te agobies y ponte en marcha!

Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a reducir el uso de las tecnologías.

- Limita los sitios o las actividades en las que utilizas el teléfono móvil: mientras estudias, en clase, viendo una película, en un concierto... En una reunión con las amistades o familiares, céntrate en la conversación y disfruta de su compañía.
- Usa los dispositivos en un horario adecuado y establece un tiempo máximo. Necesitas descansar por las noches así que, apaga el móvil, la tablet, la videoconsola o el ordenador cuando te vayas a dormir.
- Desconecta las notificaciones, no necesitas saberlo todo al instante.
- Cuida la seguridad en los dispositivos que utilizas. Hay numerosas amenazas a nuestra privacidad: intrusiones, accesos a información confidencial, ciberbullying, vulneración del secreto del correo electrónico, programas maliciosos (malware) que espían y recogen datos privados, empresas que espían sobre nuestros gustos para realizar ofertas o propuestas que conecten mejor con nuestras fragilidades, etc...
- Diversifica tu ocio: no ocupes todo tu tiempo libre con las tecnologías.
- Si mucha gente te dice que estás “enganchado o enganchada” piensa que puede que tengan razón: revisa cómo usas las nuevas tecnologías, internet, las redes sociales...
- La limitación del tiempo de conexión a la red en la infancia y adolescencia, así como la ubicación de los ordenadores en lugares comunes (el salón, por ejemplo) y el control de los contenidos, constituyen estrategias de interés.
- Y si crees que lo necesitas, pide ayuda profesional:



La encontrarás en ALBATERA, ALMORADÍ; GUARDAMAR DEL SEGURA; ORIHUELA; PILAR DE LA HORADADA; RAFAL Y REDOVÁN.





6. Artículos de investigación.

Gracias a todas las personas participantes.

Todas las propuestas recibidas han sido evaluadas por un jurado externo bajo formato anónimo. El jurado ha estado compuesto por: Juan Manuel Fernández Ayala (Presidente de Asociación Praxis Vega Baja); Rebeca Casanova Barrios (Educatora Social) y María González López (Técnica de Igualdad).

Aquellas que cumplen con los criterios establecidos están disponibles en Injuvir.

A continuación exponemos las cinco propuestas más completas y adecuadas al objeto de investigación.

En observación a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, los artículos realizados por menores de edad son representados por el personal técnico que los ha asesorado y acompañando en el proceso de redacción.

Representación: Ana Díaz Carrillo.

Artículo: ¿Existe relación entre la idea de suicidio y la adicción a las redes sociales en adolescentes?

I.RESUMEN	20
II. INTRODUCCIÓN	21
III. ANTECEDENTES	22
IV. HIPÓTESIS DE TRABAJO	25
V. OBJETIVOS	25
VI. MATERIALES Y MÉTODOS	26
VII. RESULTADOS	26
VIII. CONCLUSIONES	27
IX. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	28

I. RESUMEN.

La adolescencia es una etapa donde la persona atraviesa numerosos cambios, tanto físicos, como sociales, donde intentan buscar la aprobación de sus iguales además de cambios a nivel psicológico, como sus emociones o estado de ánimo etc.

Es por ese motivo por el cual el adolescente durante esta etapa no termina de encontrar un equilibrio que le permita un desarrollo pleno sino que se convierte en un ser vulnerable con un alto riesgo de caer en la adicción e ideas suicidas.

El presente trabajo de investigación pretende esclarecer la existencia entre la relación de la idea de suicidio y la adicción a las redes sociales partiendo de la revisión biográfica de numerosos estudios que han hablado por separado sobre la idea de suicidio en la adolescencia y el abuso reiterado de las redes sociales.

El diseño de la investigación es cualitativa siguiendo una estrategia exploratoria. En los resultados, se encontró que sí existe relación entre la idea suicida y la adicción a las redes sociales en aquellos adolescentes que son más vulnerables, es decir, aquellos que tienen falta de control personal.

Abstract.

Adolescence is a stage where the person undergoes numerous changes, both physical and social, where they try to seek approval from their peers as well as changes at psychological level, such as their emotions or mood, etc.



It is for this reason that the adolescent during this stage does not end up finding a balance that allows him a full development but becomes vulnerable being with a high risk of falling into addiction and suicidal ideation.

This research paper aims to clarify the relationship between the idea of suicide and addiction to social networks, starting from a biographical review of numerous studies that have spoken separately about the idea of suicide in adolescence and the repeated abuse of social networks.

The research design is qualitative following an exploratory strategy. In the results, it was found that there is a relationship between suicidal ideation and addiction to social networks in those adolescents who are more vulnerable, that is, those who lack personal control.

II. INTRODUCCIÓN.

¿Qué hace que una persona tenga tanto apego a las redes sociales que llegue a convertirse en una adicción? ¿Cómo puede un adolescente que aún le queda tanta vida que vivir tener pensamientos suicidas? ¿Se ha convertido el ciber-suicidio en una nueva escena del suicidio? A raíz de la pandemia, ¿hacen más uso los adolescentes de las redes sociales?

Las cuestiones planteadas anteriormente son las que intentaremos resolver con el presente trabajo de investigación. Veremos también cómo ha influido la Covid-19 en el aumento del uso de las redes sociales. Además de averiguar cuáles pueden ser los motivos de ideas de suicidio en la población más joven.

La aparición de las redes sociales se ha convertido en el nuevo método de diálogo entre los más jóvenes por lo que la manera de interactuar ha experimentado grandes cambios.

Uno de los puntos negativos que tiene esta nueva forma de comunicación es la imposibilidad de mantener un contacto directo con la otra persona haciendo que se pierdan emociones como la empatía y que la manera de hacerlo sea distante.

Por otro lado, el alto número de casos que se han dado de ideas suicidas entre los adolescentes es cada vez más grande y esto en gran parte se debe al uso de las redes sociales, debido al fácil acceso de información y formas de hacerlo que tienen.

Incluso grandes potencias como GOOGLE, YAHOO etc. derivan a sitios webs que explican de manera detallada de cómo hacerlo; por ejemplo: con el uso de medicamentos, abuso de estupefacientes, armas, entre otros.

Existen portales en los que están clasificados aquellos métodos en los que se obtienen mejores resultados, experiencias durante el proceso, puede aparecer todo aquello que esté relacionado con la idea de suprimir la vida.



En resumen, con dicha investigación vamos a establecer la relación existente entre el suicidio y el uso de las redes sociales en adolescente partiendo de la idea de distintos autores, los cuales muestran los factores o causas que pueden llegar a cometer tal acción.

III. ANTECEDENTES.

El suicidio es un fenómeno que lleva ocurriendo durante el transcurso de la historia y a día de hoy supone uno de los principales problemas sociales a nivel mundial. Si tenemos en cuenta la estimación que realiza la Organización Mundial de la Salud, OMS, podremos observar la cantidad de personas que mueren cada año a causa de este hecho. Es por ello que sea la segunda causa principal de muerte no natural a nivel mundial.

En la actualidad, el uso de las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación, de aquí en adelante TC, ha traído la aparición de un nuevo concepto, el cibersuicidio.

¿Qué es el cibersuicidio? Existen muchas definiciones sobre este nuevo concepto, nosotros la vamos a definir de la siguiente manera: es la influencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la obtención de información sobre cómo cometer suicidio a través de páginas con contenido de ayuda, influencia o motivación para cometer un suicidio, es decir, las webs prosuicidas, salas de chats y foros etc.

Hay autores que lo definen como "la influencia de la información sobre suicidio aparecida en Internet en la incidencia de los suicidios en quienes navegan en la red de redes. Se pueden encontrar juegos suicidas, chistes suicidas y música para suicidas (...) para aquellos que quieren discutir las opciones suicidas y para los que consideran el suicidio como una posibilidad abierta a todos. Se describen los métodos suicidas, desde los más conocidos y eficaces hasta los más frívolos, llegando a más de cuarenta. Pueden aparecer notas suicidas y anuncios incitando al suicidio" (Pérez & García, 2008, p. 37).

La combinación del aumento del uso de internet y la facilidad que existe a su acceso ha llevado a que muchos adolescentes con ideas suicidas sepan cómo hacerlo para acabar con su vida. Es por ello, que en este nuevo contexto además de existir muchos modelos de prevención en materia de investigación también debería existir prevención a través de profesionales de la salud mental, progenitores, profesorado y agentes sociales para poder de esta manera dar señal de alarma cuando un adolescente pueda estar atravesando por una situación peligrosa.

Existe un gran avance en las TICS, sobre todo en las redes sociales donde se comparten intereses, lo que hacemos durante el día, además de poder comunicarnos con los demás sin tener en cuenta la distancia y de una manera rápida. Todo esto son cualidades de las redes sociales que llaman la atención a la población adolescente debido a que necesitan estar interconectados todo el tiempo.



Bien es cierto que los adolescente de hoy día, son una generación que ha crecido de cierta manera con ellas, siendo uno de los sectores que más utilizan las plataformas sociales, pudiendo llegar a crear una adicción a ellas; ya que atraviesan por una etapa donde les surgen muchas dudas, incertidumbres o curiosidades, además de atravesar grandes cambios ya sean a nivel corporal o emocional.

Por otro lado, es una etapa donde el adolescente se encuentra más vulnerable o puede presentar algún desequilibrio emocional, estados que pueden llegar a ser propensos a caer en adicciones, afectando de manera directa a su relación familiar, con amigos y social.

Hay ciertos autores que establecen una estrecha relación entre las conductas adictivas con la soledad, ansiedad, ideas suicidas, depresión entre otros.

La idea principal que buscan es crear nuevas relaciones, la aprobación de sus iguales, ya que en algunos casos son introvertidos, con baja autoestima y cierto sentimiento de soledad. Por ello prefieren comunicarse a través de estos medios ya que les resulta menos agresivos en comparación de si lo hicieran cara a cara, se sienten más cómodos, pueden estar en contacto con cualquier persona independientemente del lugar donde se encuentre, como ya hemos mencionado anteriormente.

Las TICS, son una herramienta que dándoles buenos usos facilitan la vida del sujeto. Las consecuencias negativas que pueden llegar a tener cuando se lesda un mal uso podrían ser: la frustración cuando se les prohíbe su acceso, el alejamiento con su círculo cercano, les afecta tanto a su rendimiento escolar como personal.

Autores afirman que en una gran mayoría de casos las personas que se suicidan son portadoras de una enfermedad mental. (Pérez Barrero 2019).

Esta hipótesis también se cumple en ciertos casos que se dan en las personas adolescentes considerándose que además pudieran sufrir algún tipo de enfermedad como: depresión, trastornos de ansiedad, trastornos incipientes de la personalidad, trastorno esquizofrénico, trastornos en la alimentación como la anorexia o la bulimia.

Hablemos ahora del uso de las redes sociales cuando sobrepasa los parámetros normales de su uso. Es aquí donde realmente comienza el problema de adicción.

Numerosos estudios han demostrado que lo que genera las redes sociales a la población adolescente, es decir, el poder comunicarnos con otras personas con una simple conexión a internet. Sin embargo también vamos a hablar cuando se presenta como una desventaja utilizando las definiciones dadas por los siguientes autores:

Escurra y Salas (2014), las definen como comportamientos reiterativos que en una primera ocasión son disfrutados, sin embargo, una vez que se establecen como conductas habituales, originan estados de insuficiencia incapaces de ser dominados y provocan estados de ansiedad elevados.

De acuerdo con Gavilanes (2015), la adicción a una red social, exige que la persona permanezca constantemente conectado a la plataforma virtual y hacer una recopilación extensiva de amistades, brindando tiempo innecesario a la decoración del perfil virtual.

Según Cugota (2008, citado por Benites, 2018), un comportamiento se convierte en adicción, cuando incide directamente en el ámbito social de la persona; el comportamiento que en un inicio era percibido como algo totalmente normal, se convierte en una conducta adictiva.

En resumen, teniendo en cuenta dichas definiciones podemos hablar de adicción a las redes sociales cuando se le presta un tiempo excesivo a su uso, afectando esto a los distintos ámbitos de la vida de la persona.

Existe una estrecha similitud entre las personas adictas a las redes sociales y las personas adictas al alcohol o a algún tipo de droga.

Según Andreassen (2013) señala que para que una persona sea considerada adicta a las redes sociales debe al menos cumplir con cuatro de las siguientes afirmaciones:

- Las personas adictas pasan la mayor parte del tiempo pensando en las redes sociales.
- Sienten que necesitan utilizarlas todo el tiempo.
- Uno de los fines por los que lo utilizan es para olvidarse de sus problemas personales y profesionales.
- Se sienten inquietos y con signos de ansiedad en lugares donde está prohibido su uso.
- El uso excesivo tenga repercusiones negativas en la vida académica, laboral y personal.
- Fracasan intentando controlar y disminuir el tiempo de uso innecesario que desperdician.

Independientemente de todo, Internet tiene una fuerte influencia sobre las personas jóvenes, dándoles fácil acceso a todo aquello de lo que desean tener información, de qué modohacerlo, qué páginas y herramientas son las más usadas por su colectivo, provocando y contribuyendo a un desenlace fatal.

El tema de la relación entre el ciber-suicidio y las TICs en una sociedad que está tan hiperconectada parte de un interés previo de otros autores llegando a la conclusión que su fácil acceso y uso hace que aumente de manera negativa el deterioro de la salud si no se realiza un uso moderado de ello y de manera controlada

Los usos que se le dan tanto de manera personal como social, así como la intensidad de su uso plantea distintos interrogantes y preocupaciones, ya no solo a sus progenitores sino también a educadores y la sociedad en general. Algunas de esas interrogantes más destacadas podrían ser para qué la usa, cómo la usan, cuál es su finalidad, qué efectos tienen estos usos sobre su desarrollo psicosocial.



A todo lo mencionado anteriormente hay que nombrar también al ciberbullying que reciben numerosos adolescentes en las redes sociales. Este sería otro desencadenante que les llevaría a la idea de quitarse la vida.

Ahora, recordemos una de las primeras cuestiones que nos hemos planteado al principio. Durante la época de confinamiento, el uso de las redes sociales ¿aumentó?, ¿cómo afectó a su uso?

Bien es cierto que antes y durante la etapa de confinamiento que vivimos, el uso de las redes sociales aumentó de manera considerable, ya que queríamos saber en todo momento la situación de la COVID-19 y saber si alguno de nuestro alrededor se había contagiado. Es por ello que el rol que cumplieron las redes sociales durante ese periodo fue muy importante para poder sobrellevar todo el tiempo que estuvimos aislados.

Se convirtió en un requisito imprescindible para poder continuar con nuestra vida durante ese periodo. Se convirtieron tanto para los adolescentes como para el resto de personas nuestra única manera de salir ante la pandemia.

Este hecho hizo que incrementará de manera llamativa los casos en los que los jóvenes pasaban horas enfrente de las redes sociales convirtiéndose esto en algo preocupante para los progenitores.

Este incremento surgió por dos factores. Por un lado, la necesidad de comunicarse con familiares y amigos, que como ya hemos mencionado anteriormente, es uno de los principales usos que se le dan a las redes sociales. Y por otro lado, la necesidad de entretenimiento.

Fue durante este periodo donde también aumentaron los conocidos retos virales, hechos que se han cobrado muchas vidas y sobre todo de adolescentes.

IV. HIPÓTESIS DE TRABAJO.

Identificar si existe relación entre la idea de suicidio y el consumo excesivo de las redes sociales.

V. OBJETIVOS.

Objetivo general:

-Establecer la relación entre la idea de suicidio y la adicción a las redes sociales en los adolescentes.

Objetivos específicos:

- Identificar factores que conllevan a la adicción a las redes sociales.

-Determinar las consecuencias que pueden afectar al adolescente debido a dicha adicción.



VI. MATERIALES Y MÉTODOS.

Debido a que existe poca información donde se hable de ambos conceptos de manera conjunta, el método que más se ajusta a nuestro tipo de investigación es el exploratorio-descriptivo, ya que vamos a identificar las principales causas que nos ha llevado a hacer esta investigación y poder establecer un primer contacto donde se refleje la relación que existe entre la idea de suicidio y la adicción a las redes sociales en los adolescentes para que posteriormente pueda realizarse un estudio más profundo sobre dicho tema. Además, de establecer la causa-efecto de ambos fenómenos.

La información la hemos recabado tras la lectura de distintas investigaciones que hablan de los conceptos a investigar de manera independiente, tras la revisión bibliográfica de ellas hemos podido elaborar un marco teórico donde se contrasta la distinta información recabada y diferentes conclusiones.

VII. RESULTADOS.

La investigación realizada ha permitido comprobar de manera cualitativa la relación existente entre la idea de suicidio y la adicción a las redes sociales por parte de los jóvenes. Como resultados de la siguiente investigación podemos concluir afirmando que...

El suicidio es un trastorno mental multidimensional resultado de una interacción compleja de diversos factores; biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales". (OMS 2014).

Además, tras la revisión de varias investigaciones podemos finalizar diciendo que también el uso excesivo de las redes sociales provoca grandes efectos negativos sobre las personas adolescentes y no hablamos solamente del suicidio que es el peor fin al que pueden llegar, sino a las consecuencias negativas que poco a poco van surgiendo sin que se den cuenta como el deterioro de sus relaciones familiares, amigos y sociales, perdiendo en muchos casos esa pequeña relación que pudiera existir. La generación de problemas de autoestima y soledad que es aquí donde realmente está el problema cuyo desenlace puede llegar a ser quitarse la vida.

Por otro lado, también podemos afirmar que durante la pandemia creció de manera considerable el uso de las redes sociales en los adolescentes, llegando a pasar la mayor parte del tiempo delante de ellas y cuyo uso en general no fue del todo correcto.

En cuanto al ciber-suicidio como hemos podido ver, existen numerosas páginas, foros o chat, que enseñan cómo suicidarse, la manera más fácil de hacerlo. Y la facilidad que tienen hoy en día para poder acceder a toda esa información.



Además, numerosos estudios han afirmado que la adicción a las redes sociales es muy similar a las adicciones a las drogas y al alcohol

Podemos concluir diciendo que sí existe una relación entre la idea de suicidio y la adicción a las redes sociales en aquellos adolescentes que son más vulnerables, es decir, aquellos que tienen falta de control personal. La combinación del aumento del uso de internet y la facilidad que existe a su acceso ha llevado a que muchos adolescentes con ideas suicidas sepan como hacerlo para acabar con su vida.

Las personas adolescentes que suelen cometer estos actos son personas que buscan crear nuevas relaciones, la aprobación de sus iguales, ya que en algunos casos son introvertidos, con baja autoestima y cierto sentimiento de soledad.

El nuevo concepto de ciber-suicidio, requiere la puesta en marcha de actuaciones principalmente preventivas por parte de los progenitores y educadores, en las que se les dé a conocer a los/las jóvenes los posibles peligros que tiene Internet y se les ofrezca una serie de pautas para una navegación segura.

A estos datos podríamos añadirle que la sociedad no está tampoco preparada para poder hacer frente a educar al buen uso de las TICS. La rápida introducción de las redes sociales en nuestra sociedad no ha permitido la reacción sobre cómo gestionar y afrontar dicha situación. Es por ello por lo que, en ciertas ocasiones sea una cuestión que se aborda de manera superficial con los/las jóvenes, sin darles toda la atención e importancia que esto requiere. Por lo que surgen nuevas problemáticas que hasta el momento no se habían dado y que son necesarias plantearlas y trabajarlas con la adolescencia.

VIII. CONCLUSIONES.

Los hallazgos en los que nos hemos centrado con esta investigación se centran, principalmente, en una diferencia en la idea de suicidio de aquella juventud que presenta problemas de autoestima, sentimiento de soledad, depresión etc.

La salud mental influye en gran medida en la toma de decisión de las ideas suicidas y el uso de redes sociales es la vía rápida de obtener información relevante y de interés de cómo hacerlo para este colectivo.

El éxito de las redes sociales entre la adolescencia se ha convertido en un problema social actual, ya que el uso irrespetuoso que se le brinda tiene como resultado actos inadecuados. El ciberbullying, ciber-suicidio, entre otros, son los resultados que se pueden obtener si no se les educa en materia preventiva desde pequeños, haciéndoles saber los peligros que oculta internet.



Además, también es aconsejable educar a progenitores y profesionales de la educación, ya que son ellos quienes pasan muchas horas cerca de este grupo y quienes podrían dar la primera voz de alarma, si tienen el conocimiento adecuado sobre el tema, en el momento que vieran algo inusual en el comportamiento de la persona.

Las TICs es un gran mundo virtual en el que podemos encontrar todo lo que queramos, en el momento que queramos y dónde queramos, sólo nos hace falta tener conexión a internet, es por ello que se debe tener principal atención al uso que se le da. Debido a que la juventud se encuentra en un periodo de su ciclo vital que son más independientes de sus progenitores y comienzan a dar más importancia a su grupo de iguales. Están en un periodo de identificación de su identidad, formación de su personalidad, cambios en sus emociones, son más vulnerables, por lo que sus iguales son sus figuras de referencia, dejándose influenciar de manera excesiva en muchos casos.

En cuanto al tiempo que dedican a su uso comienza a ser excesivo cuando prestan más atención a las redes sociales que por ejemplo a sus estudios o a afianzar relaciones de manera directa. Perciben las redes sociales como algo esencial en sus vidas. En el momento que se le priva el uso de ellas les puede llegar incluso a provocar malestar y ansiedad, esto son signos de adicción.

Para concluir ya con el tema, uno de los problemas fundamentales que acarrea también el uso de las redes sociales, es la falta de conciencia y sensibilización con la privacidad del resto de personas. Se han dado numerosos casos de muertes a través de retos virales subidos a las redes, en los que miles de adolescentes de diferentes nacionalidades han imitado acabando con sus vidas. Bien es cierto que en algunos casos no van con la idea suicida, ya que lo único que han hecho es imitar un acto con la mala suerte de acabar de una triste forma.

Esto denota la falta de empatía y capacidad crítica a realizar estos actos que pueden llegar a dañar de manera psicológica, personal, social y sobre todo familiar.

Por ello, como he ido repitiendo a lo largo de la investigación, se debe educar en materia preventiva a toda la sociedad, adultos, jóvenes, pequeños etc.

IX. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.

Márquez, S. R. P. (2014). El cibersuicidio a través de las TIC: Un nuevo concepto. *Derecho y cambio social*, 11(38), 30.

Areiza Tejada, M. A., Galeano Gutiérrez, N. A., Gómez Carvajal, V. Y., & Marín Franco, S. J. (2020). *El Cibersuicidio en la Hipernormatividad: una mirada desde la Psicología Social*.

Soto, G. G. (2017). Suicidios contemporàneos: vínculos, desigualdades y transformaciones socioculturales. Ensayos sobre violencia, cultura y sentido.

Meléndez, L. V. (2021). El rol de las redes sociales en la pandemia del covid-19. GeoGraphos: Revista Digital para Estudiantes de Geografía y Ciencias Sociales, 12(137), 121-132.

Martínez, L. F. L. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. Norte de Salud Mental, 17(63), 25-36.

Torres, D.,Valenzuela,J. (2020). Lost in translation: sesgos y la información en la pandemia de COVID-19.Revista Chilena de Anestesiología, 49, 401-407



Representación: Paula García Ortuño.

Artículo: Adicciones en la adolescencia.

I.Introducción.....	31
II.Adicciones.....	31
Drogas.....	31
Tecnología.....	31
Shopping emocional.....	32
III.Objetivos.....	33
IV.Metodología.....	33
V.Conclusiones.....	34
VI.Bibliografía y webgrafia.....	34

Resumen.

El siguiente trabajo consta de una pequeña recopilación de información acerca de las diferentes drogas que hoy en día existen y como afectan a los y las adolescentes en la actualidad, tanto a nivel personal, social y familiar. También haremos incapié en como prevenir estas situaciones e intentar concienciar a los y las adolescentes que las consecuencias que pueden tener con este tipo de problemática a través de diversas actividades lúdicas.

Abstract.

The following work consists of a small compilation of information about the different drugs that exist today and how they affect adolescents today, both at a personal, social and family level. We will also emphasize how to prevent these situations and try to make adolescents aware of the consequences they can have with this type of problem through various recreational activities.



I. INTRODUCCIÓN.

En el presente trabajo, se hablará acerca de las sustancias adictivas que son las drogas y del efecto que éstas producen en los adolescentes. En primer lugar, veremos las diversas definiciones de las drogas y los tipos de drogas que existen, tanto las legales como las ilegales así como los factores que llevan a las personas a consumirlas.

Desde el punto de vista de D. Enrique Echeburúa Catedrático de Terapia de Psicología Clínica de la Universidad del País Vasco y autor de *“¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet”* *“Las adicciones constituyen fundamentalmente la patología de la libertad. Cuando una persona pierde la capacidad de control sobre una conducta es cuando podemos decir que tiene una adicción. Es una necesidad irrefrenable de utilizar un objeto de deseo con ansia y pérdida de control. Nos hacemos adictos a aquello que nos gusta. Pero no significa que todas las personas que tengan relaciones sexuales, utilicen Internet, compren o jueguen sean adictos. Cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Las adicciones psicológicas pueden llegar a ser más potentes que las químicas”*.

A continuación, analizaremos los efectos que tales sustancias provocan en los adolescentes que las consumen viendo que éstas tienen repercusiones a largo plazo. Finalmente, incluiremos lo que se puede hacer como educador social para la prevención de este consumo de drogas.

II. ADICCIONES.

Drogas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la droga es toda sustancia que, introducida en un organismo vivo por cualquier vía, es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central provocando una alteración física y/o psicológica. Asimismo, las drogas son sustancias naturales o sintéticas, médicas o no médicas, legales o ilegales de efecto psicoactivo y cuyo consumo excesivo y/o prolongado determina tolerancia y dependencia, así como diversas afectaciones biológicas, psicológicas, sociales o espirituales.

Existen dos tipos de drogas: legales e ilegales. Las drogas legales pueden ser el alcohol, el tabaco, la cafeína y algunos fármacos, en cambio, las drogas ilegales son todas las que no forman parte del apartado anterior y a las que se accede a través del mercado negro como por ejemplo el cannabis, heroína, cocaína, entre otros.

Tecnología

La tecnología hoy en día es un factor casi vital en nuestras vidas ya que nos ayuda a gozar de una vida mejor. Cuando hablamos de adicción hacemos referencia a el uso en exceso de internet y del teléfono móvil, ya que es ahí cuando surge el problema, es decir, cuando la persona ya no es capaz de controlar el tiempo que invierte y como lo hace con estos aparatos.



El internet y los teléfonos móviles son instrumentos que contribuyen a ampliar las relaciones personales y profesionales, pero hay personas que a pesar de todo no son conscientes de la sumisión que les puede provocar. La adicción aparece cuando se utilizan estas plataformas sin una finalidad en concreto y de una forma excesiva. Una de las consecuencias más graves de esta adicción, muy habitual a día de hoy es, la ruptura con el entorno social y familiar, tanto por chatear por teléfono móvil como por la vía del internet a cualquier hora del día, que a su vez puede originar en constituir una deformación del lenguaje.

Según un estudio realizado por Ayuntamiento de Madrid y Madrid Salud informa que el 15% de los adolescentes madrileños de entre 12 y 25 años sufre adicción a alguna de las nuevas tecnologías (móviles, juegos, chat, Internet) que están a su disposición. El delegado de Seguridad dice que ha llevado a cabo dicha investigación por la creciente demanda de los padres que se acercan al programa de Prevención de Adicciones (PAD) preocupados por el uso que sus hijos realizan de las nuevas tecnologías.

Shopping emocional

Desde muchos años atrás existen las frases como "si estas triste, vete de compras", "me ha dejado el novio, me voy al centro comercial", entre muchas otras y las cuales tienen en común que van dirigidas o dichas por mujeres. Normalmente esto pasaba al perfil femenino aunque hoy en día debido a la gran influencia de las redes sociales en las personas esta problemática ya no solo afecta a mujeres sino también a los hombres.

Se adquiere infinidad de productos que simplemente por complacer las necesidades creadas y que posteriormente acabarían ocupando espacio o en el fondo del armario. Según D. Enrique Echeburúa, catedrático de psicología, se refiere a los hombres como los que "han tenido menos hábito de compra, y cuando lo han tenido, mostraban un mayor interés por accesorios de coches, equipos de música. Mientras en las mujeres era una manera de calmar su soledad o sus problemas de autoestima y depresión, los hombres lo han volcado en las relaciones sociales, el trabajo o en una posición social. Lo que importa para estas personas no es adquirir en sí un objeto, sino una forma de mejorar su estado de ánimo que será momentáneo".

El perfil del comprador compulsivo compra indiscriminadamente sin remordimientos para llenar vacíos emocionales en su vida o simplemente ocultar trastornos mentales como por ejemplo la baja autoestima, desequilibrio emocional, carencias afectivas en su alrededor, etc, es por ello que se refugian en el placer de comprar.

III. OBJETIVOS.

- Informar a los adolescentes sobre las diferentes adicciones que existen en la actualidad.
- Concienciar sobre los efectos y las consecuencias que cada una conlleva.
- Fomentar la participación en las diferentes actividades planteadas.

IV. METODOLOGÍA.

Como educadora social junto con el resto del equipo educativo podemos prevenir a la sociedad realizando una serie de charlas y de actividades dándoles toda la información correspondiente acerca de las diferentes adicciones mencionadas anteriormente y los efectos que causan a largo plazo. Una buena forma de hacer saber a la población todo lo que tienen que saber acerca de estas problemáticas es organizando una campaña de sensibilización y un programa de actividades que les hagan ver y prevenir las diversas situaciones a las que pueden llevar las adicciones. Aprovechando el curso escolar del IES Benejúzar concretaremos una semana del curso para enfocarla a la prevención de las adicciones y a su vez concienciar a los y las jóvenes sobre todos aquellos efectos secundarios a través de una serie de actividades lúdicas. A continuación, he realizado una tabla con posibles actividades para todos los y las adolescentes del municipio y también a los papás y mamás.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Charla: Introducción Adicciones	Breve resumen del día anterior.	Breve resumen del día anterior.	Presentación de la actividad: Realización de un cartel publicitario “Di NO a las adicciones”
Charla: Diferentes adicciones de la sociedad (drogas, internet y teléfonos móviles, compras compulsivas)	Visionado drogas: “Mentiras y gordas” Película 2009.	Visionado internet y teléfonos móviles: Causas y consecuencias de ser adicto a las redes sociales. https://www.youtube.com/watch?v=fjeScUJogRE	. Organizar grupos .Tiempo para la realización grupal de dicho cartel
Charla: Efectos y prevención.	Opinión general de todos los participantes acerca de lo visto en la película.	Visionado compras compulsivas: Causas y consecuencias de ser adicto a las compras compulsivas.	Presentación y exposición de los carteles realizados grupalmente.

V. CONCLUSIONES.

Tras la realización de este trabajo de investigación, he podido comprobar que hoy en día existen muchas clases de adicción y no sólo son perjudiciales para la salud, sino también para las relaciones personales de cada uno y su bienestar. Considero que las personas que padecen una adicción, necesitan un apoyo por parte de sus seres queridos para poder llegar a salir completamente de ese mundo tan desagradable. Personalmente, pienso que todo el mundo debería conocer los efectos que dejan las diferentes adicciones una vez consumidas porque aunque mucha gente los sepa y, aún así, las consuma, siempre existe gente que “quiere probar cosas nuevas” y no sabe las consecuencias, por lo tanto, hay que sensibilizar a la población sobre tales efectos y, de este modo, estoy convencida de que no serían tantas las personas atrapadas en la adicción.

VI. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.

¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. Enrique Echeburúa. Ed. Desclee de Broker.

Programa de Prevención de las Adicciones (PAD) Tel. 91.365.92.00 www.munimadrid.es

El consumo y la adicción a las compras: diferentes perspectivas. VV. AA. Univ. País Vasco.



Representación: Carmen Quesada Asencio

Artículo: Estudio sobre el aumento de adicción a videojuegos

I.Introducción.....	35
II.Antecedentes.....	35
III.Hipótesis de trabajo.....	41
IV.Objetivos.....	41
Objetivos generales.....	41
Objetivos específicos.....	41
V.Materiales.....	41
VI.Resultados.....	42
VII.Conclusiones.....	43
VIII.Bibliografía y Webgrafía.....	43
Anexos.....	44

I. INTRODUCCIÓN.

Esta investigación tiene como trasfondo conocer más acerca del impacto que el coronavirus ha ejercido en la adicción a los videojuegos y profundizar acerca de los nuevos riesgos dentro de los videojuegos, como son las microtransacciones o compras en línea.

La adicción a los videojuegos es considerada desde febrero de 2022 como un desorden mental tras ser reconocida por la Organización Mundial de la Salud e incluirla dentro de su Clasificación Internacional de Enfermedades. Anteriormente la OMS ya había reconocido en el año 2018 la adicción a los videojuegos como un trastorno similar a la ludopatía.

A raíz de la pandemia y sus restricciones se ha observado un crecimiento de usuarios en todo el mundo que juegan a los videojuegos. El aumento de tiempo libre y la carencia de encuentros sociales ha fomentado que la juventud invierta mucho más tiempo en la práctica de los videojuegos online.

Dentro del mundo de los videojuegos ha surgido la alarmante preocupación de las compras en línea, por las que las personas usuarias pagan pequeñas cantidades por obtener obsequios y beneficios dentro del videojuego lo que acaba convirtiéndose en un gran gasto económico al cabo de un periodo prolongado y puede convertirse en un problema mucho mayor cuando estos gastos no tienen control.

II.ANTECEDENTES.

Neoadicciones: Se consideran neoadicciones todas aquellas que derivan de las nuevas tecnologías como por ejemplo: adicción a internet, videojuegos, apuestas online o uso de dispositivos.



Adicción a los videojuegos: La adicción a los videojuegos es un problema de salud mental que consiste en la dificultad de controlar el tiempo y el uso excesivo o compulsivo de videojuegos. Dicha adicción interfiere en la vida personal y las actividades diarias de la persona.

Compras en línea: Las compras en línea son microtransacciones basadas en la compra de artículos virtuales dentro de los videojuegos donde las personas usuarias invierten un precio mínimo para obtener beneficios dentro del juego como: artículos cosméticos para el juego y los personajes o servicios adicionales que mejoran la experiencia del juego.

Cajas botín: Las cajas botín son paquetes con artículos digitales para usar dentro del videojuego y cuyo contenido es aleatorio, estos paquetes se compran dentro del videojuego.

Ludopatía: La ludopatía es una patología que consiste en la alteración progresiva del comportamiento por la que el individuo experimenta una necesidad incontrolable de jugar.

Para ampliar el conocimiento acerca de la adicción a los videojuegos, es importante conocer las causas, los síntomas y la posible forma de reconocer una adicción.

Es importante conocer algunos factores que pueden contribuir a desarrollar adicción a los videojuegos. Entre las posibles causas o factores relacionados con el desarrollo de la adicción de los videojuegos se encuentran:

Dentro de estas causas o factores podemos hacer dos distinciones, causas o factores personales y factores relacionados con el uso de videojuegos.

Dentro de los factores personales encontramos los siguientes:

- Problemas familiares o sociales.
- Sufrir de trastornos como la depresión y la ansiedad.
- Hábitos de vida solitarios o escasez de otros estímulos.
- Problemas en casa o en la escuela, que favorecen la búsqueda de escapismo e inmersión en mundos imaginarios.
- Propensiones genéticas a las dinámicas adictivas.
- Existencia de un único círculo social de amigos, con los videojuegos como principal forma de entretenimiento.
- Participación en entornos competitivos (sobre todo en videojuegos con multijugador online).

Por otro lado, dentro de los factores relaciones con el uso de los videojuegos podemos encontrar:



-Experimentar sentimientos de recompensa. Los videojuegos ofrecen a las personas jugadoras sentimientos de recompensa al completar ciertas tareas u objetivos lo que puede detonar la adicción en algunos jugadores.

-Experimentar un videojuego que les ayude a desconectar o evadir la realidad que viven. Todos los videojuegos presentan escenarios fantásticos atractivos para personas que buscan evadir su realidad, lo que puede resultar adictivo y placentero a través del tiempo.

-Cierta tipo de videojuegos (los más adictivos) se organizan en niveles de dificultad gradual, lo cual conlleva a que cualquier persona sea un jugador potencial, ya que si se le dedica el tiempo necesario dependiendo de la habilidad del jugador, se puede llegar a dominar uno o varios niveles. Este tipo de videojuegos puede llevar a un jugador ocasional a convertirse en un adicto debido al aumento de frecuencia de juego y exponencialidad al videojuego.

-Experimentar sensación de dominio. El sentimiento de dominio y control resulta atractivo para muchas personas, lo que influye en gran medida en el grado de adicción a los videojuegos.

-La relación entre habilidad, dificultad y objetivos frecuentemente son 3 elementos atractivos para las personas jugadoras. Lo que les satisface y contribuye a que se vuelva una adicción.

Una vez mencionados los factores personales y provocados por los videojuegos que afectan a las personas con adicción a los videojuegos, es importante conocer también los síntomas desencadenados por la adicción a videojuegos pueden ser los siguientes:

-Aislamiento social.

-Empeoramiento de resultados académicos.

-Dolores y enfermedades posturales.

-Uso de los videojuegos como conducta compensatoria ante problemas externos como estrés y ansiedad.

-Estallidos de ira ante limitaciones para jugar.

Para poder diagnosticar adicción a los videojuegos la persona en cuestión debe presentar los siguientes síntomas durante al menos 1 año.

-Pérdida de control al jugar a un videojuego.

-Prioriza los videojuegos por encima de otras actividades o intereses.

-Continúa jugando a videojuegos a pesar de tener efectos negativos como: problemas de salud, falta de higiene o problemas económicos.

Durante el confinamiento provocado por la pandemia de Coronavirus se observó un gran aumento de personas que comenzaron a utilizar los videojuegos como forma de entretenimiento como consecuencia de las restricciones. Son muchos los especialistas que creen que puede haber una relación entre el aumento del uso de videojuegos durante la pandemia con el aumento de personas que padecen adicción a los videojuegos.



Según la psiquiatra y psicoterapeuta, Nelly Capetillo la adicción a los videojuegos pudo verse aumentada a raíz de la pandemia y el confinamiento provocado por esta. “Sin duda es un tema bastante complejo y común durante el confinamiento porque al estar la mayor parte del tiempo en casa, se acrecentaron las posibilidades de que las personas buscaran métodos de distracción simples, fáciles y eficaces, ¿y cuáles podrían ser estos además de las redes sociales?, los videojuegos”.

La Asociación Española de Videojuegos también reflejó en “El Anuario de la industria del videojuego del año 2020” el gran aumento de la comunidad de personas jugadoras que ascendió hasta alcanzar la cifra de 16 millones de participantes. Este aumento de personas jugadoras no se quedó como un hecho anecdótico ya que el año 2022 El Anuario de la industria del videojuego reveló que durante el año 2021 la comunidad de personas jugadoras volvió a ascender hasta alcanzar una cifra récord de 18 millones de personas jugadoras.

El Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA) realizó una encuesta según la cual durante el confinamiento las personas que habían empezado a usar videojuegos eran el 15,2% de las personas consultadas mientras que el 7,2% de las personas encuestadas presentaban un posible trastorno vinculado a su uso. Además, según un artículo de ABC, en España, un 3% de los adolescentes presenta síntomas de adicción a los videojuegos, mientras que para un 16% su uso era ya problemático.

La Universidad CEU Cardenal Herrera de Castellón y la Universitat de València (UV) realizaron un estudio en el año 2020 que buscaba analizar los patrones de uso de videojuegos y las diferencias presentadas entre los y las adolescentes, el estudio fue realizado entre más de 1.500 jóvenes de 11 a 19 años de diez centros escolares de la Comunitat Valenciana, y revela diferencias entre chicos y chicas tanto en el tiempo como en el dinero invertidos en videojuegos.

Entre los datos obtenidos en dicho estudio se puede observar que el 3,2% de los encuestados no usa videojuegos, frente al 74,2% que afirma jugar ocasionalmente, un 17,7% dice hacer un uso moderado de los videojuegos, el 3,6% reconoce jugar frecuentemente y solo un 1,4% reconoce jugar de forma intensa.

Las diferencias más relevantes obtenidas de este estudio se encuentran en el uso de videojuegos entre chicos y chicas que revela que las chicas son en un 60% jugadoras ocasionales de videojuegos, mientras que un 94,3% de los chicos juegan de forma frecuente.

Otra diferencia relevante es que los chicos llegan a duplicar el tiempo de uso de videojuegos los fines de semana, mientras que el aumento de uso entre las chicas en fin de semana es mucho más moderado: solo juegan un 8 % más que entre semana.



Dentro del estudio de la incidencia del coronavirus en el desarrollo de la adicción a videojuegos el medio digital Crónica Global le realizó una entrevista a Susana Jiménez, jefa de la unidad de Juego Patológico del Hospital Universitario de Bellvitge e investigadora del Idibell en la que comentó: “ la ludopatía, no siguió el camino que creían los expertos durante los primeros meses de la pandemia. Si no que las personas adictas a las apuestas, desplazaron las tragaperras y las cartas de los casinos por los videojuegos.”

Susana Jiménez también habló acerca del Hospital de Bellvitge, y dijo: “el Hospital de Bellvitge durante el año 2021 ha contabilizado un importante aumento (de pacientes) del grupo de edad de entre 16 y 21 años. Los mayores de 21 años suponen el 88,8% de los pacientes que concertaron una visita el año anterior, aunque engloba a mucha más población, y ha disminuido respecto a las muestras de ejercicios anteriores. No lo ha hecho, sin embargo, la franja de jóvenes, que ha crecido hasta el 9,5% de los casos. Entre los datos del centro hospitalario de L’Hospitalet de Llobregat (Barcelona), se registra que el motivo principal de la consulta vino motivado en el 63,6% por el juego de apuestas y el 26,4% por videojuegos.”

Además del aumento del uso de videojuegos se ha observado un gran aumento del dinero invertido por parte de las personas jugadoras. Una gran parte del dinero invertido en los videojuegos surge de las compras en línea.

Las compras en línea dentro de los videojuegos surgieron cuando los videojuegos de uso gratuito comenzaron a tener objetos premium por compras asequibles, de esta forma se aseguraban que si la persona jugadora quería disfrutar de contenido extra, mejoras o beneficios dentro de la partida tendría que realizar compras adicionales a pesar de que el juego fuese gratuito.

Estos objetos premium promueven un desembolso de dinero que a priori no parece ser relevante por el precio asequible que muestran, lo que acaba siendo un gran gasto cuando estas compras se realizan de forma habitual y prolongada en el tiempo.

Por lo tanto, se debe tener en cuenta que los videojuegos de acceso gratuito con opciones u objetos premium no son transparentes con las personas jugadoras ya que los contenidos extra que se ofrecen tienen un coste oculto, por lo que no se advierte ni se controla el potencial gasto de cada persona jugadora, lo que puede acabar generando un problema de dinero a aquellas personas que realicen compras de forma compulsiva.

Dentro de estas compras en línea se encuentran las comúnmente mencionadas “cajas botín”, estos productos digitales son paquetes sorpresa en los cuales las personas jugadoras pagan pequeñas cifras de dinero a cambio de premios aleatorios dentro del videojuego.

Según un informe del Proyecto Domin-Us, de la Universidad Internacional de la Rioja, casi un 30% de los jóvenes entre 11 y 17 años en España consumieron este tipo de productos en el año 2020. Además el 6% de las personas encuestadas aseguraba haber gastado 100 euros o más al mes en dichos productos.

Estas compras en línea han supuesto un incremento económico en el sector de los videojuegos, por el que según el análisis del Global Game Market Report 2020, la industria de los videojuegos logró en el año 2020 una recaudación mundial estimada en 159 mil millones de dólares, lo que equivale a un 9,3% más que en el año 2019.

En España la situación no fue diferente, según la Asociación Española de Videojuegos durante el año 2020 el gasto de las personas españolas en videojuegos superó en un 18% al ejercicio anterior, llegando a alcanzar la cifra de los 1.747 millones de euros. Todo esto demuestra que la industria de los videojuegos fue una de las pocas que no sufrió los efectos de la pandemia, sino que se vio reforzada.

Este crecimiento no fue algo puntual, ya que según el Anuario de la industria del videojuego en España durante el año 2021, el consumo de videojuegos facturó 1.795 millones de euros, un 2,75% más que el ejercicio anterior.

Según la Clínica y Centro de desintoxicación CCAicciones el conflicto generado por las cajas de botín se halla en que ha sido considerado como una mecánica típica de los juegos de casino que va destinado principalmente a menores de edad. Según Alberto Garzón, Ministro de Consumo, «promueven un consumo impulsivo que puede generar adicciones». Añade también que están diseñadas de manera que tanto a nivel visual como auditivo generen adicción, de la misma forma en que lo hacen las máquinas tragaperras.

Cuando un usuario recibe una caja de botín, le acompañan unos efectos visuales y sonidos vinculados a la victoria y a la celebración. A nivel inconsciente, éste los asocia con una recompensa por su comportamiento positivo en el juego. Con lo cual, se incide en la necesidad de repetir esa conducta una y otra vez, sin caer nunca en la saciedad.

Esto supone un riesgo tanto para el público infantil como para el público adolescente, que pueden acabar padeciendo dependencia, y a largo plazo, un trastorno por ludopatía.

Según los datos de Statista las compras en línea obtuvieron 18 mil millones de dólares durante el año 2021, por lo tanto estas compras se convierten en una gran fuente de ingresos dentro de las empresas de videojuegos.

King y Delfabbro definen esta problemática en los videojuegos como: "Los esquemas de monetización depredadores en los videojuegos son sistemas de compra que disfrazan o retienen el costo a largo plazo de la actividad hasta que los jugadores ya están comprometidos financiera y psicológicamente. Tales esquemas contribuyen a la creciente

similitud de los juegos de azar y el potencial de daño financiero para las personas con trastorno del juego en Internet.”

En una entrevista realizada por el periódico Puntal a la especialista española Diana Alonso el mes de mayo de 2020 se comentó el cambio de los videojuegos desde la incorporación de pagos y apuestas dentro de estos.

Diana Alonso decía al respecto: “ Antes, una persona podría desarrollar una adicción a los videojuegos por el tiempo que le destinaba, pero ahora, a partir de movimientos de la industria del juego, si los usuarios no ponen dinero no pueden contar con las expansiones de cada juego, para avanzar o para tener mejores complementos, hay que poner dinero. Mientras uno más avanza, la gente los admira y es una forma rápida de llegar a ser alguien.

III. HIPÓTESIS DE TRABAJO

¿Cuál ha sido el punto de inflexión que ha fomentado la adicción a los videojuegos? ¿Las compras en línea suponen un riesgo para desarrollar ludopatía?

IV. OBJETIVOS

Objetivos generales

- 1.Describir el aumento de la adicción a los videojuegos.
- 2.Analizar el riesgo de las compras en línea dentro de los videojuegos.

Objetivos específicos

- 1.Determinar los años clave del aumento de la adicción a los videojuegos.
- 2.Comprobar si las compras en línea dentro de los videojuegos suponen un riesgo de desarrollar ludopatía.

V. MATERIALES

Los materiales empleados para la realización de esta investigación han sido entrevistas a profesionales, estudios científicos, informes...

Entre ellos se encuentran:

- Fragmento de una entrevista a Nelly Capetillo.
- Informe de Adicciones comportamentales 2020 del Observatorio Español de las Drogas y de las Adicciones (OEDA).
- Fragmento de un artículo del periódico ABC.
- Fragmento de una entrevista a Susana Jiménez, jefa de la unidad de Juego Patológico del Hospital Universitario de Bellvitge e investigadora del Idibell.
- Análisis del Global Game Market Report 2020.
- Anuario de la industria del videojuego en España del 2020.



- Anuario de la industria del videojuego en España del 2021
- Informe del Proyecto Domin-Us del año 2020.
- Fragmento de una entrevista a Diana Alonso.
- Esquemas de monetización depredadores en videojuegos (y trastorno de los juegos de Internet, 2018) de Daniel L King. y Pablo H. Delfabbro.
- Adicción a los videojuegos: Una revisión de la literatura, Psicología Conductual (2003) de Mark D. Griffiths.

VI. RESULTADOS

Entre los resultados observados de esta investigación se puede observar que el año 2020 supuso un aumento en el número de población jugadora, dentro de este aumento un 3% de los adolescentes presentó síntomas de adicción a los videojuegos, mientras que para un 16% su uso estaba siendo ya problemático.

Además, el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA) realizó una encuesta durante el confinamiento, esta encuesta mostraba un aumento del 15,2% en personas que habían comenzado a jugar a videojuegos, de esas personas el 7,2% presentaba un posible trastorno vinculado a su uso.

Entre los datos obtenidos en dicho estudio se puede observar que el 3,2% de los encuestados no usa videojuegos, frente al 74,2% que afirma jugar ocasionalmente, un 17,7% dice hacer un uso moderado de los videojuegos, el 3,6% reconoce jugar frecuentemente y solo un 1,4% reconoce jugar de forma intensa.

Por otro lado la Universidad CEU Cardenal Herrera de Castellón y la Universitat de València (UV) realizó un estudio que muestra la cantidad de dinero invertido en videojuegos por parte de la juventud, el porcentaje de chicos y chicas que juegan de forma frecuente, el tiempo de juego y el dinero invertido dentro de los videojuegos.

De la juventud entrevistada en este estudio se muestra que las chicas son en un 60% jugadoras ocasionales de videojuegos, mientras que un 94,3% de los chicos juegan de forma frecuente.

Otro dato relevante que permite ver la diferencia entre chicos y chicas es el tiempo destinado al uso de los videojuegos, donde los chicos llegan a duplicar el tiempo de uso de videojuegos los fines de semana, mientras que el aumento de uso entre las chicas en fin de semana es mucho más moderado: solo juegan un 8 % más que entre semana.

En este estudio se refleja la media de dinero anual invertida en videojuegos entre la juventud, en este caso se superan los 73 euros al año, en cambio se expone que los chicos invierten más dinero en videojuegos que las chicas. Ellos gastan 106 euros de media al

año, mientras que ellas solo invierten 39 euros. Todo esto cuando se habla de juego ocasional, entre los jóvenes que juegan de forma intensa (1,4 %), el gasto medio aumenta considerablemente hasta superar los 527 euros anuales, siendo también superior este gasto por parte de los chicos.

Esta investigación ha permitido comprobar que existe una preocupación real acerca de las compras en línea y las cajas botín que se encuentran dentro de los videojuegos, pero a pesar de dicha preocupación no existen todavía estudios científicos que avalen que la utilización de estos métodos de juego provoque en un futuro ludopatía, a pesar de ello, se recomienda limitar las compras en los videojuegos y ejercer un control parental en el caso de los menores y adolescentes que realizan estas compras.

VII. CONCLUSIONES

Como conclusiones de la siguiente investigación se puede considerar que el año 2020 fue un punto de inflexión en la adicción a los videojuegos ya que la pandemia de Coronavirus provocó el aislamiento social y con él se produjo un gran aumento de nuevas personas jugadoras, del tiempo invertido y del dinero gastado en videojuegos.

Entre los diferentes estudios analizados, se puede observar una gran diferencia entre hombres y mujeres, los hombres suelen jugar de forma más frecuente, durante más horas y también invierten más dinero en videojuegos que las mujeres.

También se puede observar que las personas que presentan esta adicción suelen ser menores de edad, en concreto jóvenes que se encuentran en la etapa de la adolescencia.

También se puede observar que el nuevo modelo de videojuegos de acceso gratuito está promoviendo las microtransacciones de dinero dentro de estos, a pesar de que no existen estudios que avalen que dichas transacciones puedan desarrollar en una conducta adictiva a las apuestas y por lo tanto en una conducta de ludopatía, los expertos afirman que se es importante poner límites a la hora de gastar dinero en los videojuegos para poder prevenir conductas de ludopatía en un futuro.

VIII. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

KING, DANIEL L. y DELFABBRO, PABLO H. Esquemas de monetización depredadores en videojuegos (por ejemplo, "cajas de botín") y trastorno de los juegos de Internet, 2018.

GRIFFITHS, MARK D. Adicción a los videojuegos: Una revisión de la literatura, Psicología Conductual, Vol. 13, Nº 3, 2005, pp. 445-462

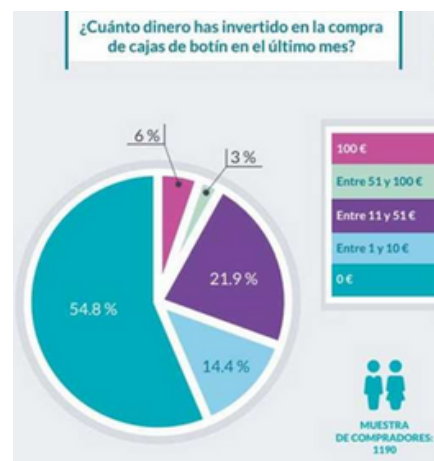
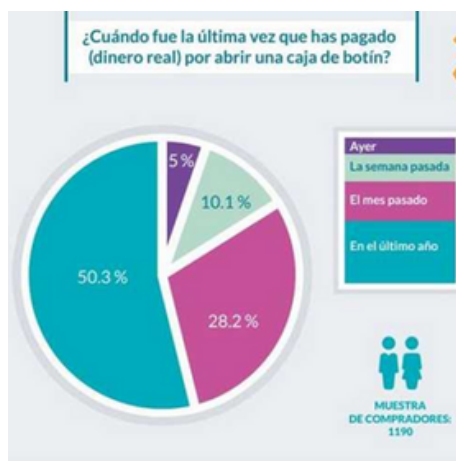
- Videojuegos y microtransacciones. Antesala a la ludopatía | Adicciones Valencia
- La pandemia dispara la adicción a bolsa y juego online (elespanol.com)
- Las microtransacciones en juegos online te hacen ludópata (mundodeportivo.com)



- La adicción a los videojuegos, ¿una enfermedad mental? | Business Insider España
- La adicción al videojuego en los adolescentes: qué es y qué hacer (psicologiamente.com)
- ¿Es adicto a los videojuegos? Determinan los factores que lo definen | La Nación (nacion.com)
- Adicción a los videojuegos: síntomas, causas y tratamiento (avancepsicologos.com)
- Expertos en adicciones valoran el «potencial educativo» del videojuego pero alertan de los «riesgos» de un uso abusivo (abc.es)
- Las 'cajas botín' de los videojuegos, ¿Ocio o adicción? (rtve.es)
- Ludopatía en los videojuegos: Las cajas de botín generan adicción (ccadicciones.es)
- Ludopatía de videojuegos - NewLife (newlinecenter.es)
- Adolescentes juegan a videojuegos una media de 47 minutos/día, más los chicos (lavanguardia.com)

IX. ANEXOS

Datos del informe del Proyecto Domin-Us, de la Universidad Internacional de La Rioja. (2020)



Representación: Rosa María Sabino Sáez.

Artículo: Salud Mental y Redes Sociales.

I.Introducción.....	45
II.Hipótesis	45
III.Marco teórico	45
IV.Consecuencias en la población adolescente de las Redes Sociales en la Salud Mental	48
.....	51
V.Investigación	52
VI.Conclusiones	53
VII.Anexos.....	58
VIII.Bibliografía y Webgrafía	

I. INTRODUCCIÓN.

Asimismo, como se ha dicho anteriormente el objetivo principal de este trabajo de investigación es analizar y estudiar, las influencias positivas y negativas de las redes sociales en la Salud Mental de los jóvenes y adolescentes. Para ello, es necesario conocer el significado y las características de los dos colectivos a estudiar: jóvenes y adolescentes.

Para ello se ha realizado una recogida de información por muestreo, con estos datos se pretende abrir una vía de prevención y de intervención con los colectivos afectado a través de campañas de sensibilización y lograr una concienciación de la importancia de cuidar nuestra salud mental tanto dentro como fuera de las redes de Internet.

II. HIPÓTESIS.

El uso excesivo de redes sociales en población adolescente ataca directamente su Salud Mental y aumenta la posibilidad de sufrir trastornos asociados.

III. MARCO TEÓRICO

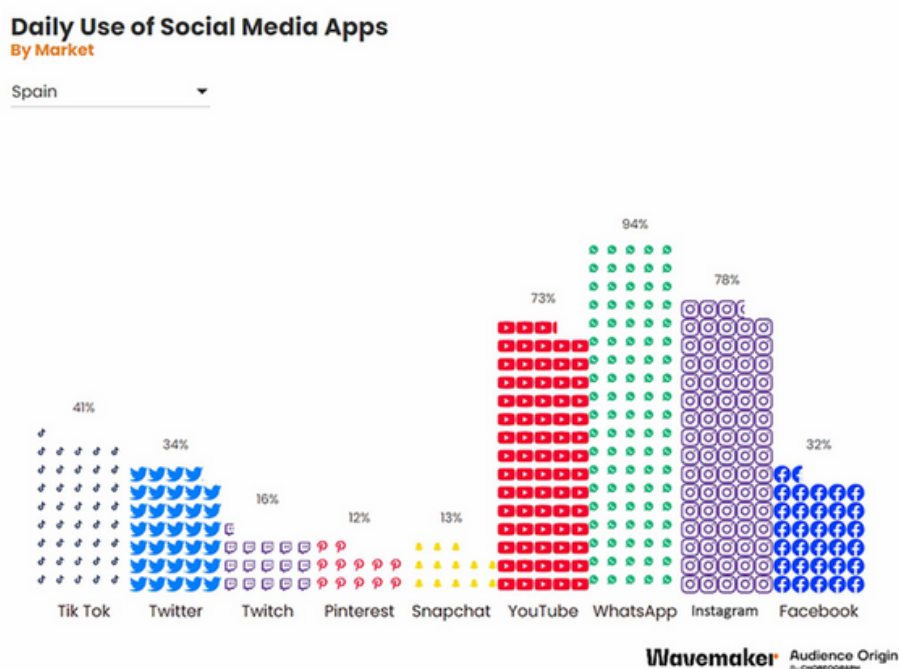
REDES SOCIALES MÁS UTILIZADAS EN ESPAÑA



Según afirma el Estudio de Redes Social (IAB Spain, 2022), el 85% de las personas usuarias se encuentran entre los 12 y 17 años, lo que se traduce a más de 28 millones de personas que utilizan a diarios las redes sociales, siendo más predominante el uso de estas redes por población de edades entre 18 y 24 años. Dicho estudio hace un estudio minucioso sobre la penetración de las Redes Sociales en nuestra sociedad, siendo Whatsapp la aplicación más utilizada, seguida de Instagram y sin dejar a un lado el aumento exponencial que está experimentando TikTok, convirtiéndose en la red donde más aumenta el nivel de personas usuarias cada día.

Como mencionábamos anteriormente la franja de edad comprendida entre los 18 y los 24 años alcanza casi el 93% de la población. Respecto al género, son las mujeres las que más las utilizan con un 88% frente a un 83% de los hombres. Dentro de esta franja además, un 67% reconoce utilizar demasiado tiempo en Internet, manifestando en ocasiones sensación de adicción.

Actualmente la aplicación TikTok ha experimentado un constante aumento de personas usuarias, siendo su público mayoritario jóvenes de entre 13 y 17 años, seguidas de Instagram y Snapchat. Mientras que las más utilizadas por jóvenes de entre 18 y 24 años es Instagram y Twitter, sin dejar atrás Whatsapp.



Como podemos ver del gráfico de Wavemaker, observamos que el predominio de la aplicación de mensajería instantánea Whatsapp es mucho mayor encabezando el gráfico con un 94%, seguido de Instagram, con un 78%, y en tercer lugar, Youtube con un 73%.

La aplicación Whtasapp es la más utilizada para mensajería instantánea, mientras que Instagram, TikTok y Youtube lo serían de entretenimiento. Siendo estas últimas las más recurridas como medios de bullying o ciber acoso, la mayoría de ellas sin un plan de prevención de acoso con el objetivo de combatirlo. Por lo que sería una línea de trabajo futura.

POBLACIÓN ADOLESCENTE

El término adolescencia según (Eddy, 2014) define el término como la “etapa del desarrollo que transcurre desde el inicio de la pubertad hasta la finalización del crecimiento biológico y del desarrollo psicológico y social del individuo, aunque éste seguirá con cierta evolución durante todo el ciclo vital”. Por otro lado, nuestro autor también afirma que la adolescencia es un período clave en el desarrollo de su personalidad y de su figura psicosocial

Además, (Eddy, 2014) añade que la adolescencia es un periodo primordial para el desarrollo psicosocial del individuo, que se caracteriza en 4 aspectos a alcanzar en esta etapa de la vida:

- Independencia parental.
- Crítica autoimagen.
- Pertenencia a un grupo.
- Desarrollo de la identidad y la personalidad.

El comportamiento social de la persona viene muy marcado por la etapa de la adolescencia, puesto que se trata de un período de transición entre la inmadurez de la etapa de la niñez y la deseable etapa de la madurez e independencia del adulto (Castells Cuixarte & De Dou Playà, 1999).

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

La constitución de la (Organización Mundial de la Salud, 2020) afirma que la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades”. Así bien la (Organización Mundial de la Salud, 2020) señala que la Salud Mental es un componente integral y esencial de la Salud y, por tanto, es algo más que la ausencia de trastornos o enfermedades mentales. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y la rehabilitación de las personas afectadas por estos trastornos.

“La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida”. (Organización Mundial de la Salud, 2020) .

Cabe destacar que los trastornos mentales se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. El trastorno mental "es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento en el que quedan afectados procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo". (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Así bien, la (Organización Mundial de la Salud, 2020) afirma que la mitad de las enfermedades mentales comienzan en la adolescencia e incluso en la etapa juvenil (14-25 años), muchas de ellas ni se detectan, incluso ni se trata. Cabe recordar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que ocurren muchos cambios. Para algunos son tiempos emocionantes, pero para otros puede causar estrés y depresión y, en algunos casos, si no se reconocen y manejan, estos sentimientos pueden conllevar a una enfermedad mental.

Después de haber explicado el significado de Salud Mental, se va a mostrar la relación que tiene la Salud Mental con el uso de las redes sociales. Según (Berkman & Glass, 2000), la red social es el tejido de relaciones sociales que los individuos tienen, y se relaciona con la salud a través de diversos mecanismos psicosociales:

- a. Por proporcionar apoyo social, tanto emocional como instrumental o de ayuda en la toma de decisiones o en la facilitación de información.
- b. Por la influencia social que existe entre los actores de la red.
- c. Por la participación y el compromiso social.
- d. Por el contacto persona a persona.
- e. Por el acceso a recursos materiales.

Así pues, estos mecanismos psicosociales tienen efecto en la salud a través de los cambios en los estilos de vida (consumo de tabaco o alcohol), de mecanismos psicológicos (autoestima o autoeficacia) y fisiológicos (relacionados con el sistema inmunitario o la reactividad cardiovascular, entre otros factores). (Berkman & Glass, 2000)

IV. CONSECUENCIAS EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL

Las redes sociales han pasado a formar partes de nuestro día a día. Aplicaciones como Whatsapp y plataformas como Instagram o Facebook han cambiado la forma de relacionarnos y de compartir información en la población general, pero sobre todo en la población adolescente.

Existen estudios que relacionan el uso de redes sociales con el bienestar y la Salud Mental de la población joven. Como defiende (Royal Society for Public Health and Young Health Movement., 2017 en su estudio, donde refleja que además de revolucionar la forma de interactuar de los jóvenes con sus amistades, familiares, también se dispara la forma de interactuar con personas desconocidas. Según (Centre for Mental Health, 2018), el aumento de forma exponencial del uso de las redes sociales y como impacta en la salud mental de los jóvenes se ha convertido en un tema de especial relevancia y preocupación.

Nos encontramos en una sociedad donde la mayoría de los jóvenes han nacido en entorno digital de acceso a Internet, de esta forma FAROS Sant Joan de Déu, 2020 afirma que estas plataformas virtuales cuentan con innumerables ventajas, pero que son innegables la cantidad de efectos secundarios nada saludables para la Salud Mental de las personas.

Según Royal Society for Public Health, 2017 acerca de la forma que tiene de incidir en los jóvenes aplicaciones como Facebook, Twitter, Instagram y Youtube en trastornos de ansiedad, sentimiento de soledad, episodios depresivos, fomento del acoso, miedo de no pertenecer a algún grupo social, etc. Siendo Instagram la red más dañina para la juventud por su alto grado de exposición, y por ende, de generador de frustración.

Es por ello que cabe destacar cuales son las consecuencias negativas, pero también las positivas, puesto que no podemos obviar que vivimos en una era digital donde tanto la población adulta y la población joven hace uso diario de ellas.

CONSECUENCIAS POSITIVAS

Desde el punto de vista de la psicóloga Marín Martínez (2019), existen redes sociales que brindan la posibilidad de mantener y establecer relaciones personales, además de conocer novedades en sus amistades, lo que produce un sentimiento de pertenencia, considerado esto como algo básico en la relación social del ser humano.

Algunos profesionales como (Chaparro,2018) revela que algunas redes sociales como los son Twitter, Facebook e Instagram pueden favorecer a personas que se ven atravesando por una enfermedad mental y conocer el testimonio de otras personas que también lo padezca puede servirles de apoyo emocional y compartir experiencias. Además de Youtube utilizada de forma recurrente como una plataforma para combatir la soledad y aumentar su esperanza compartiendo historias personales.

Según el estudio de (Royal Society for Public Health., 2017)destaca que el uso correcto de rededs sociales puede resultar beneficioso para la Salud Mental de estos, a través de la construcción de capital social, es decir, fomentar las relaciones personales a través de una comunicación activa, autoexpresión y construcción de una comunidad.

FAROS Sant Joan de Déu, 2020), afirma que las consecuencias positivas que más se dan son: la capacidad de tomar conciencia de grupo, la autoexpresión e identidad propia, y el de crear comunidad y apoyo emocional.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Es cada vez más frecuente encontrar estudios que muestran las consecuencias perjudiciales para la salud mental que provoca un mal uso de redes sociales.

Según la psicóloga (Marín Martínez, 2019) se está viendo afectado el modo que tenemos de valorarnos y nuestra autoimagen.

Pese a que las plataformas virtuales se nos presenten como grandes oportunidades para ir más allá, aprender y fomentar nuestra creatividad, también ataca a nuestra forma de percibir la realidad y de esta forma alejarnos de ella.

La mayoría de la población adolescente entre 16-24 años utiliza Internet exclusivamente para navegar a través de redes sociales, este uso reiterado está estrechamente ligado a mayores tasas de ansiedad, depresión y falta de sueño. Debemos de tener en cuenta que nos encontramos en una etapa decisiva en el desarrollo emocional y psicosocial de la persona.

En este contexto es importante destacar el informe de Centro for Mental Health, 2018, en el que se consideran y se establecen unos riesgos interrelacionados:

Adicción: (Royal Society of Public Health, 2018) "La dependencia de las redes sociales puede tener consecuencias como problemas en los hábitos de sueño de los jóvenes e incluso en el ámbito escolar. un aspecto clave en la adicción a las redes es la comprobación compulsiva, es decir, denominada como "miedo a perderse algo".

Comparaciones innecesarias: (Royal Society for Public Health., 2017) "Compararse constantemente con las vidas de los demás puede afectar gravemente a la Salud Mental, especialmente en la autoestima y la imagen corporal de las personas.

La idealización de la imagen corporal tiene un impacto perjudicial sobre la autoestima de los jóvenes y adolescentes, principalmente entre las mujeres, en la medida en que 9 de cada 10 adolescentes afirman no estar satisfechas con su cuerpo. "

Sustitución de la Interacción Social: (Centre for Mental Health, 2018) "Los jóvenes que muestran rasgos de ansiedad social utilizan las redes sociales para cubrir necesidades insatisfechas, agravando los problemas de soledad y afectando al bienestar mental de los jóvenes. "

Ciberbullying: (Hasebrink, Görzig, Haddon, Kalmus, & Livingstone, 2011) "El ciberacoso es el tipo de daño online que más molesta a los jóvenes (el 85% de los que han sido víctimas,

informan estar molestos por ello). La relación robusta entre el ciberacoso y la Salud Mental pueden llevar a términos de suicidio y autolesiones. ”

Aislamiento social y comportamiento antisocial (Universidad Internacional de Valencia, 2017): “La comunicación que facilitan las redes sociales puede suponer una forma de aislamiento para algunos jóvenes que se encierran en casa para relacionarse solo a través de redes sociales como Facebook, Twitter u otras. El hecho de relacionarse solo en un entorno virtual con otras personas puede provocar un comportamiento antisocial.”

Los autores de estos estudios destacan que las imágenes que se ofrecen en las redes sociales provocan en la población adolescente sentimientos negativos, baja autoestima y la búsqueda de un perfeccionismo inexistente, que pueden provocar:

- Trastornos depresivos.
- Trastornos de sueño.
- Trastornos de imagen corporal.
- Miedo a perderse algo.
- Ciberbullying.

V. INVESTIGACIÓN.

DISEÑO DEL ESTUDIO.

Se ha llevado a cabo un estudio por muestro donde se ha analizado la influencia de las redes sociales en el desarrollo de la población adolescente y su relación con la Salud Mental a través de diferentes formatos, utilizando el “efecto llamada” de las redes sociales y a través de canales de mensajería instantánea.

CONTEXTO GEOGRÁFICO Y TEMPORAL.

Nos hemos centrado en la población perteneciente a la comarca de la Vega Baja del Segura, durante la anualidad 2022.

POBLACIÓN DIANA.

Nuestra población diana son jóvenes y adolescentes con acceso a Internet y usuarios habituales de Redes Sociales en una franja de edad comprendida entre los 11-23 años

RECOGIDA DE INFORMACIÓN.

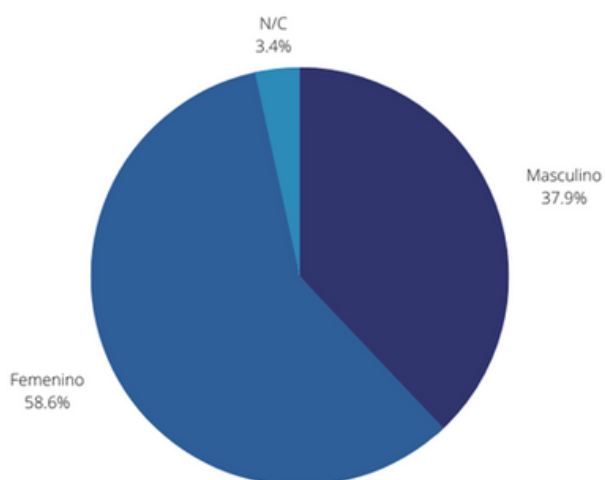
La recogida de información se ha realizado a través de formularios de Google, dicha herramienta se ha llevado a cabo con un cuestionario de 25 preguntas. Los cuestionarios se presentaban con información previa de su implementación y de la finalidad de realizarlo.

VI. CONCLUSIONES.

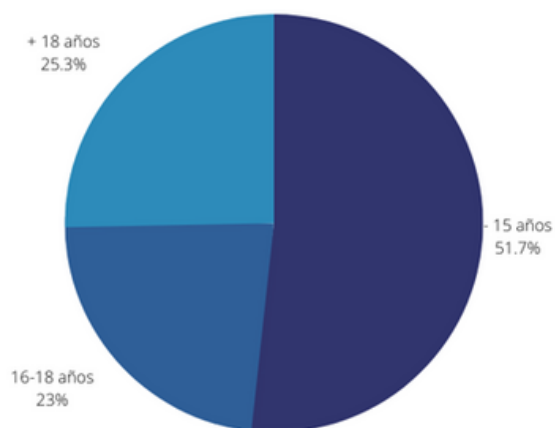
- La mayoría de jóvenes afirman que el uso de la red social Instagram y Tik Tok provoca en ellos sentimientos de envidia y de comparaciones absurdas de ellos mismos frente a personas famosas o habituales de este tipo de redes.
- Son las mujeres frente a los hombres las que más uso hace de redes sociales, siendo estas las que más perciben el riesgo de un uso excesivo puesto que son las que afirman en un mayor número de respuestas las consecuencias negativas de un uso excesivo.
- La juventud masculina afirma en mayor número que las redes sociales tienen consecuencias positivas, por lo que perciben menos riesgo que las mujeres.
- La mayoría de los jóvenes conocen cuales pueden ser las consecuencias negativas de un uso excesivo de tecnologías para la salud mental, además de identificar diferentes casos en su entorno.
- Afirman que no han recibido demasiada información acerca de los peligros que supone y el riesgo para la salud mental de las personas una presión constante ante la sociedad.

VII. ANEXOS.

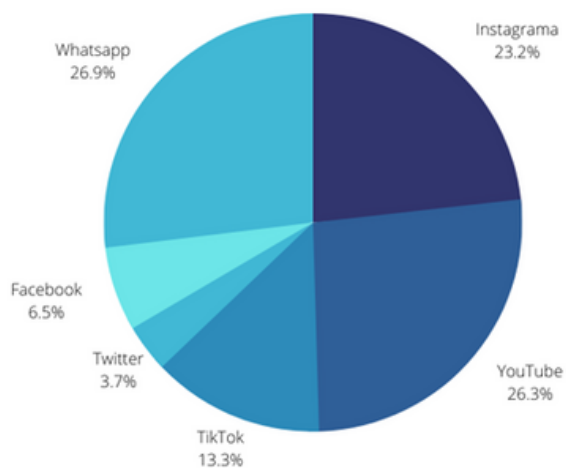
1. ¿Con qué sexo te identificas?



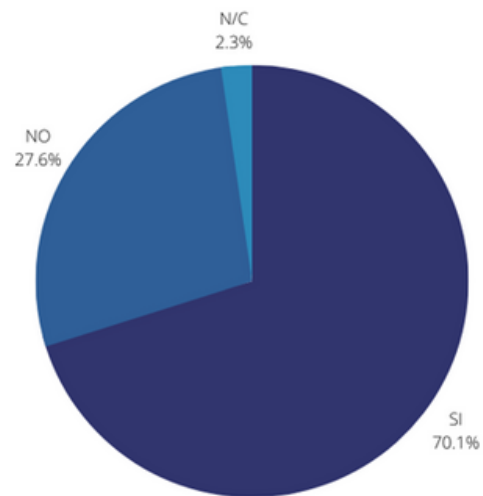
2. ¿Edad?



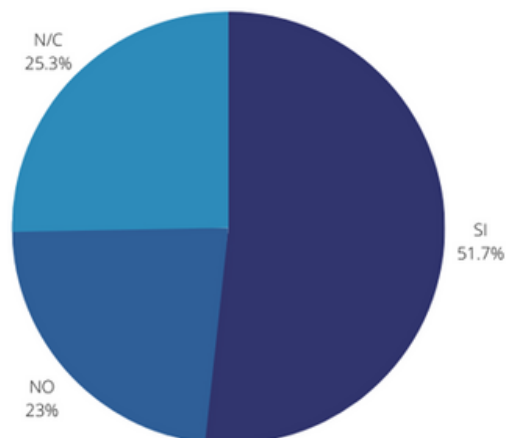
3. ¿Qué red es la que más utilizas? (Respuesta múltiple)



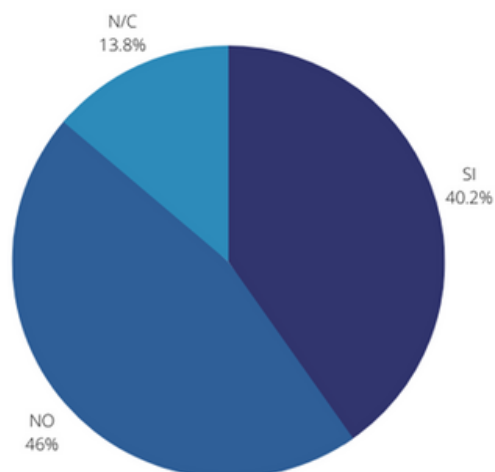
4. ¿Crees que su uso puede influir en la Salud Mental de las personas?



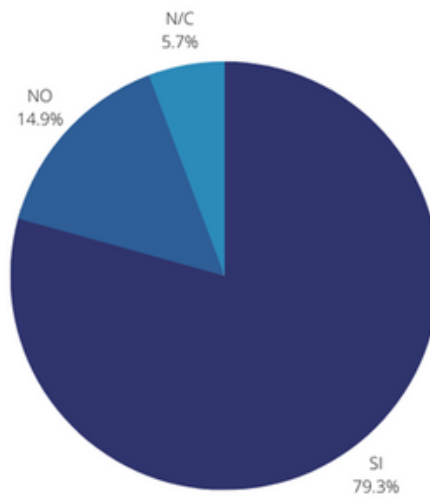
5. ¿Crees que pueden tener consecuencias negativas?



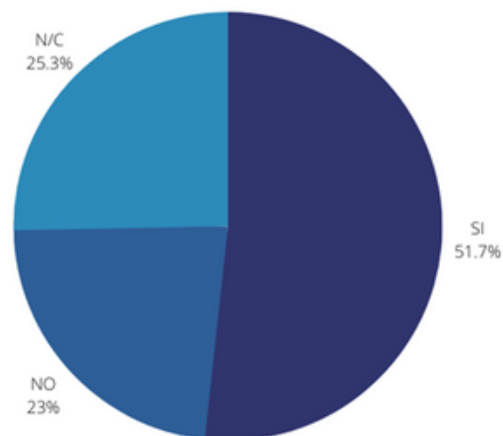
6. ¿Crees que pueden tener consecuencias positivas?



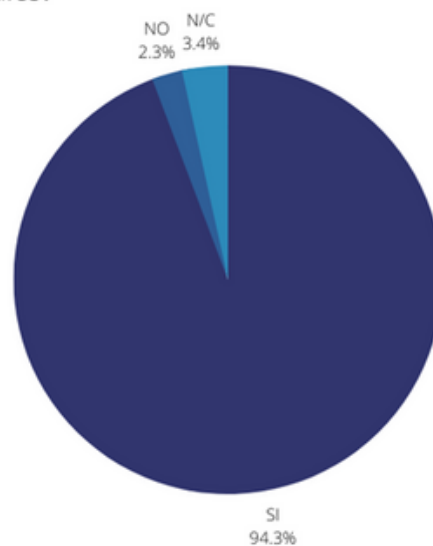
7. ¿Crees que la exposición y uso de redes sociales puede provocar problemas de salud mental?



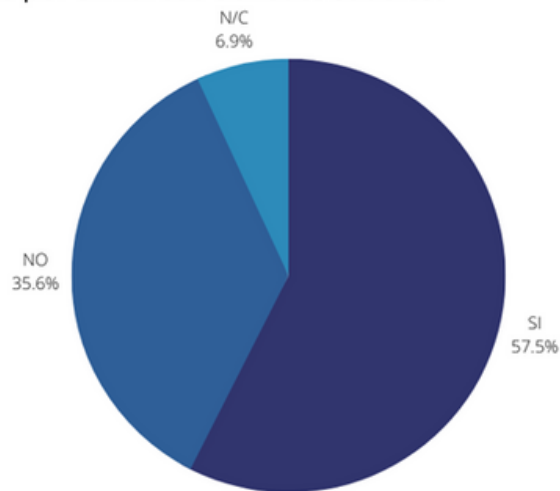
8. ¿Crees que las redes sociales son responsables del aumento de trastornos de ansiedad, depresión, etc en población joven?



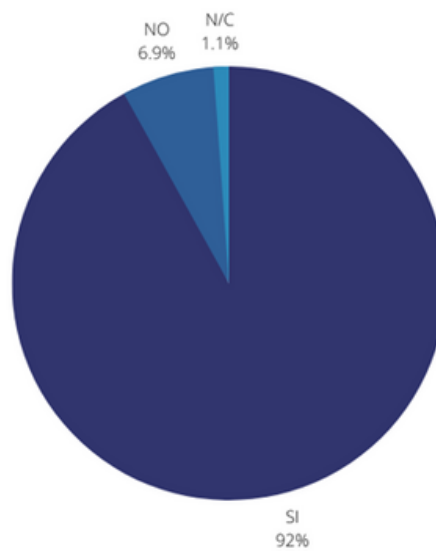
9 ¿Crees que se dan más casos de acoso escolar y cyberbullying por el uso de redes sociales?



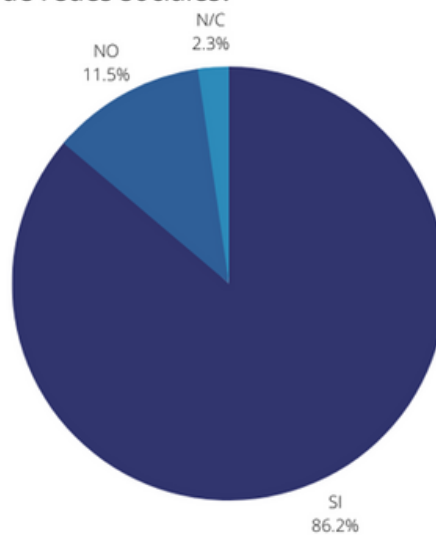
10. ¿Opinas que el crecimiento de la tasa de suicidio en población adolescente viene impulsado por el mal uso de redes sociales?



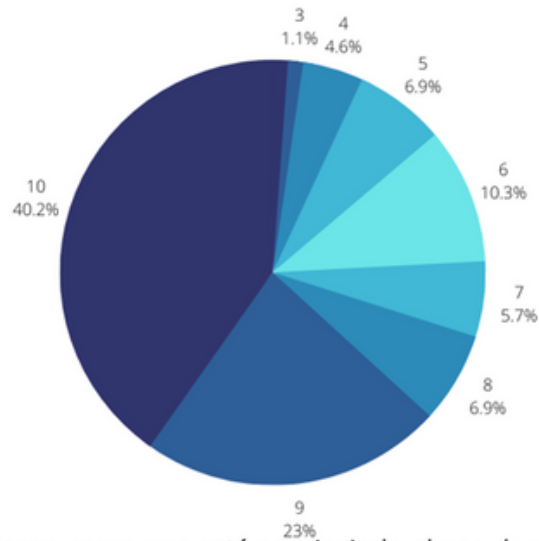
11. ¿El uso de redes sociales afecta a la imagen física de las personas jóvenes?



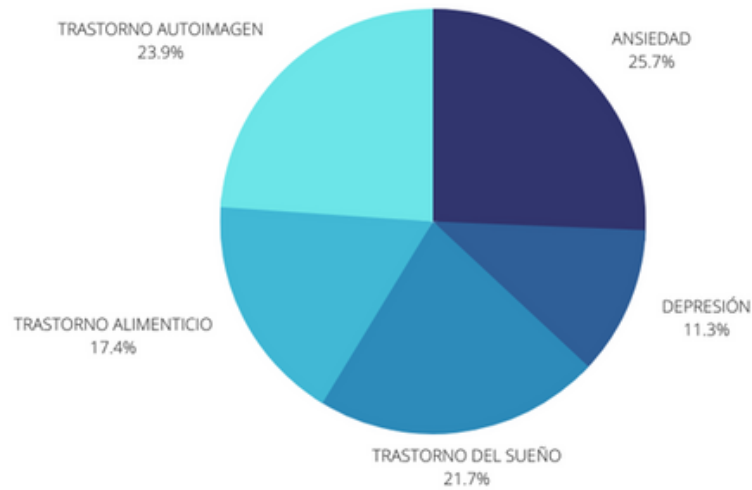
12. ¿Has experimentado alguna vez envidia o comparaciones absurdas a través de redes sociales?



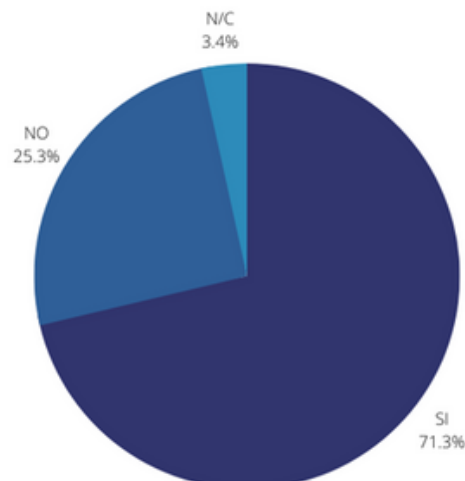
13. ¿Cómo calificarías tu grado de dependencia del 1 al 10 al uso de redes sociales?



14. ¿Qué trastorno crees que está asociado al uso de redes sociales? (Respuesta múltiple)



15. ¿Consideras que tienes amistades en peligro por un uso excesivo de redes sociales?



VII. BIBLIOGRAFÍA

Ángel Gordo López(2018). Jóvenes en la encrucijada digital. Madrid: Morata S.L.

Carrasco, L. (2021). Información Libre e Independiente. Obtenido de https://www.infolibre.es/noticias/politica/2021/03/01/jovenes_impacto_pandemia_crisis_economia_desafeccion_117218_1012.html?utm_source=twitter.com&utm_medium=smmshare&utm_campaign=noticias¬=1053957&fbclid=IwAR30h8dJ8cdo0unsPgYa4S6Wx8iFRM-8pgtTwuXIQBen

Taype-Rondan, N. B. (2020). Tik Tok: ¿Una nueva herramienta educativa para combatir la COVID-19?

IAB Spain, (2022), " Estudio de redes sociales 2022"

Cruz Roja Juventud. (10 de Abril de 2020). Médicos y Pacientes. com. Jóvenes y adolescentes eligen redes sociales para informarse sobre los riesgos de las drogas. Obtenido de <http://www.medicosypacientes.com/articulo/jovenes-y-adolescentes-eligen-redes-sociales-para-informarse-sobre-los-riesgos-de-las>

DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



praxis vegabaja
Intervención Social



INJUVER



DOSSIER UNO 2022

NEOADICCIONES

TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN