addict TO YOU

Co-funded by the European Union

RECOPILACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Co-funded by the European Union

PROJECT NUMBER:
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470

Índice

CUESTIONARIO EN ADOLESCENTES.....4
INTRODUCCIÓN.....4
CONCLUSIONES.....9
INVESTIGACIÓN SOBRE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS SISTEMAS EDUCATIVOS.....11
INTRODUCCIÓN.....11
PORTUGAL.....11
RUMANÍA.....13
ESPAÑA.....13
ANÁLISIS DE SISTEMAS EDUCATIVOS DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES COMPORTAMENTALES EN CONTEXTOS ESCOLARES.....16
PORTUGUESES.....16
1. #GERAÇÃO CORDÃO ("GENERACIÓN CUERDA").....16
2. “Estou online e agora?” (“Estoy en linea, ¿y ahora?”).....17
3. Internet Segura.....19
4. Programa Eu e os Outros (“Yo y los demás”).....20
5. Semana del Bienestar Digital.....21
6. Dis-Connect.....21
RUMANOS.....22
1. Preventis.....22
2. Teen Challenge Center Romania.....23
3. Color Mind Clinic.....24
4. Aliat Teen.....26
5. DARE – Discover Addictions’ Roots through Education.....26
ESPAÑOLES.....27
1. Programa de prevención de la ludopatía.....27
2. ”Juego de llaves”.....28
3.Uso seguro de Internet.....29
4. Control@.....29
5. Programa ConRed de prevención del ciberacoso.....30
6. Programa CUBILETE.....33
7. CLICKEANDO Prevention program of problematic use of the Internet and social networks.....34
8. Programa CONTROLA'T.....35
9. Programa ON - OFF.....36
10. Proyecto TICS.....37
11. QTJ? Qué te juegas?.....38
12. Ludens: un programa de prevención de la adicción al juego basado en los principios del juego ético.....39
EUROPEOS.....40
1. Programa de prevención de daños causados por el juego entre los jóvenes (GB)...

40
2. PROTECT (DE)....41
3. Intervención de investigación-acción para la prevención de la adicción a Internet (IT)....43
4.Formación entre iguales sobre el uso seguro de Internet en adolescentes (TR)....45
5. Estudios sobre la respuesta y la reducción de los problemas de juego (REGAPS): (SE)....46
6. The Efficacy of a Gambling Prevention Program Among High-School Students (GB & PT)....47
7.Outpatient Clinic for Behavioral Addictions (DE)....48
8.REBOUND (DE)....49
9.IBiZ-CIntED (DE)....50
10.Healthy Schools and Drugs (NL)....51
11. Unplugged (IT)....52
CONCLUSIONES....54
PORTUGAL....54
RUMANÍA....54
ESPAÑA....55
CONCLUSIONES COMUNES....56

CUESTIONARIO EN ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN

Para el desarrollo de este proyecto, examinamos detalladamente las respuestas obtenidas a través de 364 cuestionarios, respondidos por adolescentes sobre sus hábitos o comportamientos de adicción.

Este cuestionario se ha enviado y ha sido contestado por adolescentes de todos los países pertenecientes al consorcio, todos/as con diferentes orígenes, lo que implica diversidad y un reflejo real de los y las adolescentes en Europa. Con este análisis, pretendemos ofrecer una imagen más completa del impacto de las adicciones conductuales en este grupo demográfico crucial, contribuyendo así al desarrollo de estrategias de prevención y tratamiento más eficaces.

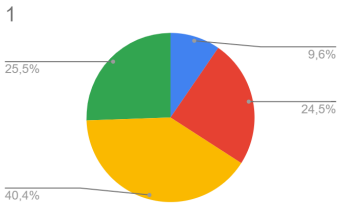
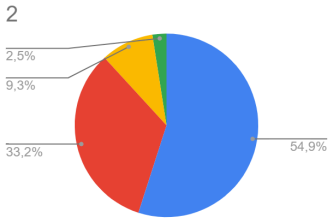
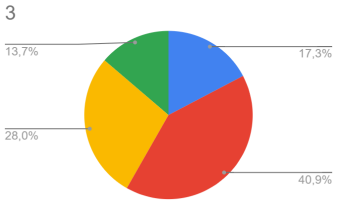
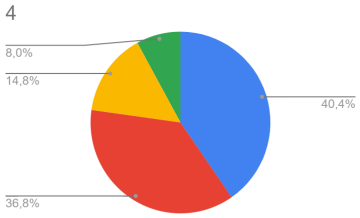
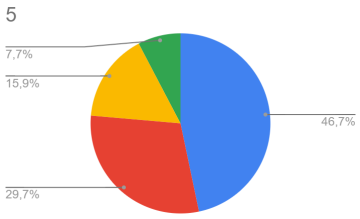
El cuestionario que utilizamos tenía 27 preguntas relativas a los comportamientos relacionados con las adicciones, especialmente las conductuales, y el grupo destinatario fueron 364 jóvenes de entre 9 y 21 años. De este grupo, 178 jóvenes (48,90%) eran de Rumanía, 95 (26,09%) eran de España y 90 (24,72%) eran de Portugal. Respecto al género, el 52,7% eran chicas, el 45,1% eran chicos y el 1,9% prefirieron no decirlo.

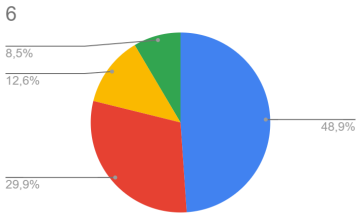
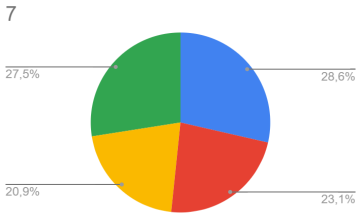
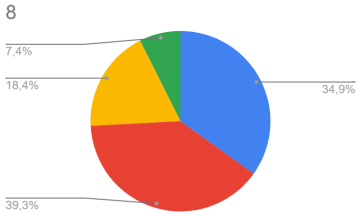
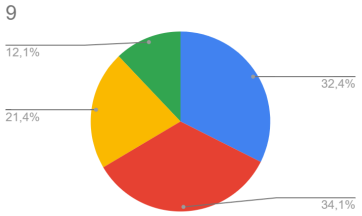
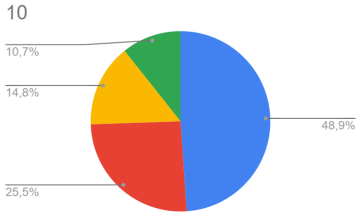
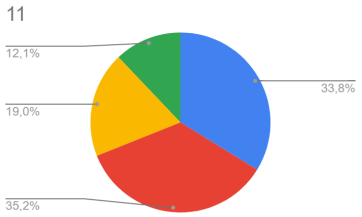
Teniendo en cuenta las edades de los encuestados/as, hemos creado 2 tipos de preguntas simples: 13 preguntas en escala Likert de 4 puntos (siendo el 1 “totalmente en desacuerdo” y el 4 “totalmente de acuerdo”) y 14 preguntas dicotómicas (“Sí”/“No”).

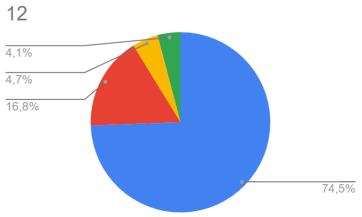
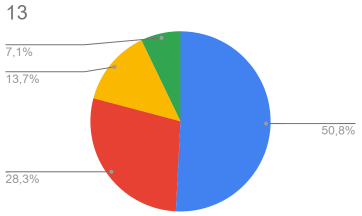
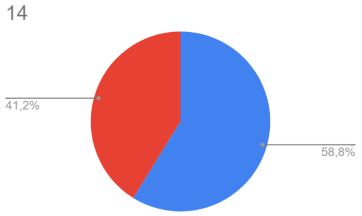
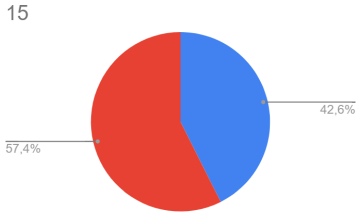
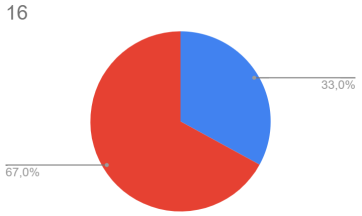
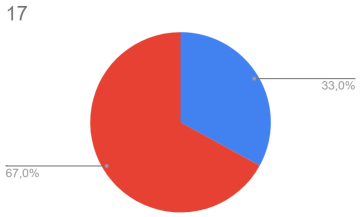
Tras analizar las respuestas, hemos obtenido las siguientes conclusiones.

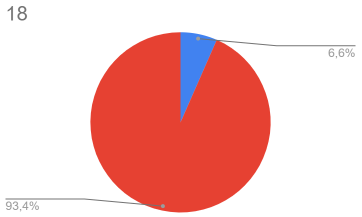
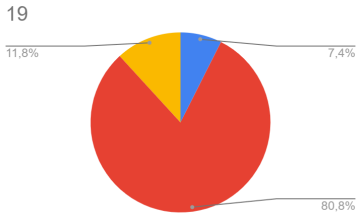
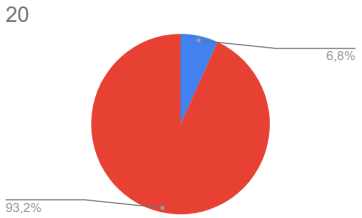
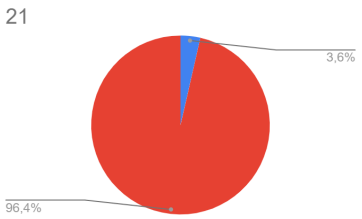
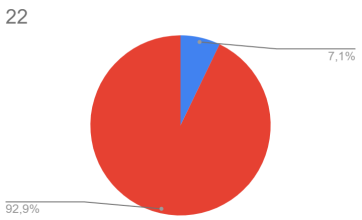
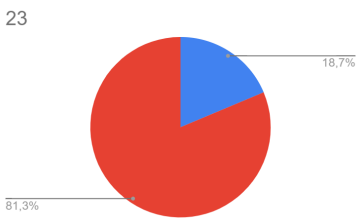
Leyenda:

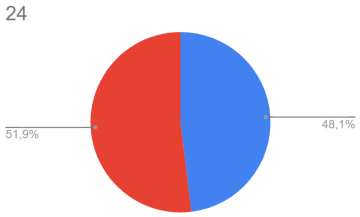
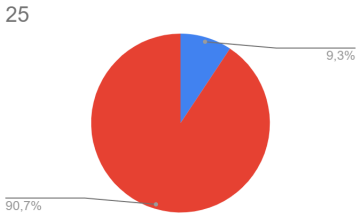
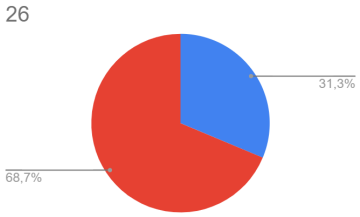
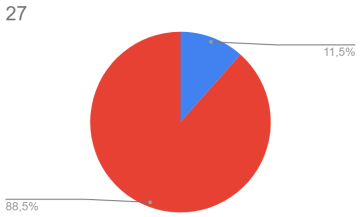
<u>Preguntas 1-13 (Escala Likert)</u> azul – totalmente en desacuerdo (1) rojo – en desacuerdo (2) amarillo – de acuerdo (3) verde – totalmente de acuerdo (4)	<u>Preguntas 14 - 27 (Preguntas dicotómicas)</u> azul - sí rojo - no amarillo – no hay respuesta a esa pregunta

Pregunta	Diagrama	Observaciones
1. A veces, utilizo el móvil o el ordenador más tiempo del previsto.		El 65,9% están de acuerdo o totalmente de acuerdo en que utilizan más tiempo del que planearon sus móviles y ordenadores.
2. Prefiero estar con el móvil antes que interaccionar con mi familia o amigos/as.		Sólo el 11% prefieren utilizar el móvil u ordenador antes que pasar tiempo con sus amigos/as o familiares, mientras que el 88,1% prefiere pasar tiempo con los amigos/as y la familia, antes que en Internet.
3. Prefiero pasar tiempo en Internet antes que hacer cosas en casa.		El 41,7% prefieren pasar tiempo en internet antes que haciendo cosas en casa.
4. Mi rendimiento escolar se ve afectado por la cantidad de tiempo que paso en Internet.		El 22,8% responde que su rendimiento escolar se está viendo afectado por el tiempo que pasan en Internet, mientras que el 40,4% están completamente seguros/as de que su rendimiento escolar no se ve afectado por ello.
5. Las personas cercanas a mí (padres/madres, amigos/as, profesores/as, etc.) están preocupadas por la cantidad de tiempo que paso en mi móvil u ordenador.		El 23,6% responde que las personas cercanas a ellos/as sí están preocupadas por el tiempo que pasan con el móvil u ordenador.

6. Cuando me preguntan qué hago en Internet, prefiero no responder.		El 21,1% prefieren no responder cuando se les pregunta qué hacen en internet, mientras que el 29,9% no tiene ningún problema en responder a eso.
7. Compruebo mis redes sociales, mensajes de texto o correos electrónicos a primera hora, nada más levantarme.		El 27,5% comprueba su teléfono como primera cosa después de despertarse y el 20,9% está de acuerdo con esta afirmación, por lo que el 48,4% está en la parte de comprobar el teléfono después de despertarse.
8. Me molesta que la gente me interrumpa cuando estoy usando el móvil o el ordenador.		Al 16,8% le molesta que la gente les interrumpa cuando están utilizando el móvil u ordenador, mientras que al 34,9% no les molesta nada.
9. Me pongo nervioso/a cuando no tengo mi móvil conmigo.		El 33,5% se siente nervioso/a cuando no tiene su móvil consigo.
10. Utilizo el Internet para evadirme de la vida real.		El 25,5% respondió que utilizan Internet para evadirse de la vida real.
11. Si no tuviese acceso a internet, sería menos interesante y feliz.		El 31,1% respondieron que serían menos interesantes y felices, si no tuviesen acceso a Internet.

12. Prefiero quedarme en casa y utilizar Internet antes que salir con mis amigos/as.		El 8,8% prefieren quedarse en casa y utilizar Internet antes que salir con sus amigos/as, mientras que el 74,5% claramente prefieren salir con sus amigos/as antes que quedarse en casa usando Internet.
13. Me preocupa perderme cosas de Internet cuando no estoy con mi móvil.		Al 20,8% les preocupa perderse cosas cuando no están con sus móviles.
14. ¿Te descubres mirando el móvil o utilizándolo más de lo que crees?		El 58,8% se descubren mirando el móvil o utilizándolo más de lo que creen.
15. ¿Intentas reducir el uso del teléfono sin mucho éxito?		El 42,6% intenta reducir el uso del teléfono sin mucho éxito
16. ¿Duermes con tu móvil y/o pierdes tiempo de descanso debido al uso del teléfono?		El 33% pierde tiempo de descanso por el uso del teléfono.
17. ¿Alguna vez te sientes culpable, triste o ansioso/a por el uso que haces del teléfono?		El 33% se siente culpable, triste o ansioso/a por el uso que hace del teléfono.

18. ¿Pasas mucho tiempo pensando en las apuestas o planificando una actividad de este tipo?		El 6,6% pasan mucho tiempo pensando en las apuestas o planificando una actividad de este tipo.
19. ¿Intentas reducir, sin éxito, tus juegos de apuestas?		El 7,4% intentó reducir sin éxito su adicción a las apuestas.
20. ¿Te sientes irritable o inquieto/a cuando intentas limitar tu consumo de apuestas?		El 6,8% se siente irritable o inquieto/a cuando intenta limitar su juego.
21. ¿Mientes a tus seres queridos sobre tus hábitos de juego (apuestas)?		El 3,6% miente a sus seres queridos sobre sus hábitos de juego (apuestas).
22. ¿El juego (apuestas) ha interferido en tus estudios o en tus relaciones con la familia y los amigos/as?		El 7,1% respondió que el juego (apuestas) ha interferido en sus estudios o en sus relaciones con la familia y los amigos/as.
23. Durante el último año, ¿te has preocupado más por jugar a videojuegos, por estudiar la forma de jugar a videojuegos o por planear la próxima oportunidad de jugar?		El 18,7% se preocupó más por jugar a videojuegos durante el último año.

24. En el último año, ¿has intentado a veces limitar tu tiempo de juego?		El 48,1% intentó reducir su tiempo de juego en el último año.
25. En el último año, ¿te has sentido inquieto/a o irritable al intentar reducir o dejar de jugar a videojuegos?		El 9,3% se sintió más inquieto/a o irritable al intentar reducir o dejar de jugar a videojuegos en el último año.
26. En el último año, ¿has jugado a videojuegos como forma de escapar de problemas o sentimientos desagradables?		El 31,3% ha jugado a videojuegos como forma de escapar de problemas o sentimientos desagradables en el último año.
27. En el último año ¿has mentido alguna vez a tus familiares o amigos/as sobre lo mucho que juegas a videojuegos?		En el último año, el 11,5% mintió a sus amigos/as o familiares sobre el tiempo que jugaban.

CONCLUSIONES

Como conclusión general, de las adicciones conductuales que hemos investigado, el uso de Internet o del móvil es el problema más importante, más que las apuestas o los videojuegos, al menos, en nuestro grupo destinatario.

Lo que se ha reflejado durante las preguntas es que, en realidad, los/as jóvenes no prefieren utilizar Internet antes que pasar tiempo con sus amigos/as o gente cercana, pero utilizan Internet o los juegos (apuestas) en una amplia proporción, como formas de evadirse de sus vidas reales, de sus problemas o de sentimientos desagradables.

Un alto porcentaje de los/as jóvenes afirman que duermen con su móvil y que es lo primero que miran por la mañana, nada más despertarse, así como que pasan más tiempo del previsto o que pierden el sentido del tiempo utilizando su móvil (más de la mitad de los encuestados/as así lo sienten). Estos comportamientos, de acuerdo con sus respuestas, provocan sentimientos de culpa o malestar por no tener el control total del tiempo que pasan conectados/as o jugando, al mismo tiempo que se sienten preocupados/as, si no tienen acceso al teléfono o a Internet; además, permanecer mucho tiempo conectados/as tiene un efecto negativo en su bienestar, como problemas de sueño, que es un problema psicológico grave en los y las adolescentes.

INVESTIGACIÓN SOBRE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS SISTEMAS EDUCATIVOS

INTRODUCCIÓN

Para responder a las necesidades abordadas por el proyecto, el consorcio ha llevado a cabo una investigación conjunta sobre diferentes sistemas de prevención de las adicciones sin sustancias utilizados en el contexto escolar, sobre su impacto y sus principales conclusiones.
A continuación, encontrarás la introducción con el contexto específico de cada país participante.

PORTUGAL

En Portugal, un número cada vez mayor de niños/as y jóvenes se están volviendo adictos/as a los juegos en línea (virtuales) y a Internet. En lo que respecta a los videojuegos, se han convertido en una de las principales actividades de ocio para niños/as y adolescentes, ya sea en su modalidad online (virtual) u offline (físico). Aunque el SICAD - Servicio de Intervención en los Comportamientos Adictivos y las Dependencias (*Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências)* todavía está llevando a cabo investigaciones, según el informe elaborado para el Plan Nacional para la Reducción de los Comportamientos Adictivos y las Dependencias (*Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e Dependências*) 2021-2030, en diciembre de 2021, las cifras ya eran elevadas.
Los principales resultados fueron que, de cada 10 jóvenes de 18 años:

- 6 juegan.
- 9 tienen las redes sociales.
- 3 empezaron a usar Internet antes de los 10 años (34%).
- 6 utilizan Internet durante 4 o más horas al día (58%).
- 5 utilizan las redes sociales durante 4 o más horas al día.
- 2 realizan búsquedas en Internet durante 4 o más horas al día.
- 1 - 2 juegan en línea (de forma virtual) durante 4 o más horas al día.
- Menos de 1 (10%) juega durante 4 o más horas al día.

- 3 experimentaron recientemente 1 de los 7 problemas relacionados con el uso de Internet (28%), principalmente malestar emocional (16%).

Según el citado informe (informe para el *Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e Dependências* 2021-2030), el uso de Internet también ha sido objeto de preocupación entre los/as adolescentes. Por lo general, el uso más frecuente por parte de estos/as es para el ocio; es decir, los/as jóvenes consumidores/as utilizan Internet para acceder a redes sociales, hablar en chats, jugar o escuchar música. En concreto, chatear con los amigos/as en línea es una actividad muy frecuente entre los y las adolescentes de 13 a 17 años, siendo aún más frecuente entre las chicas. Entre los 9 y los 17 años, las actividades realizadas con más frecuencia en Internet son escuchar música (80%), ver vídeos (78%), comunicarse con la familia y los amigos/as (75%), y acceder a alguna red social (73%). Siguiendo con el tema del uso de internet, en los últimos años (antes de 2022) se realizaron algunos cuestionarios a jóvenes: estos cuestionarios sugirieron que a los 18 años, alrededor de una cuarta parte de los/as adolescentes que participaron en el Día de la Defensa Nacional habían tenido problemas relacionados con el uso de Internet en los 12 meses anteriores. Estos problemas aumentaron entre 2017 (23%) y 2019 (27%), principalmente en el caso de las chicas (SICAD).
Generalmente, en estas situaciones, los sujetos tienden a confiar en sus compañeros/as y progenitores (SICAD).

También es importante entender que entre 2015 y 2019 se produjo un aumento de la cobertura preventiva llevada a cabo en las escuelas, en relación con los riesgos y peligros asociados a las conductas adictivas. Este aumento de la cobertura temática se produjo a expensas de una mayor atención a la sensibilización sobre los riesgos y peligros asociados a los videojuegos, en comparación con el estudio anterior.

En el curso escolar durante el cual se realizó la encuesta (2018/2019) o en el anterior (2017/2018), la mayoría de los/as estudiantes (66%) hicieron algún curso o actividad extraescolar en la que se abordaron los riesgos y problemas asociados a diferentes conductas. De ellos, aproximadamente la mitad vio abordadas las 4 conductas adictivas consideradas: alcohol, tabaco, drogas ilícitas y juegos electrónicos. Los enfoques preventivos más recientes se han centrado aproximadamente en la misma proporción en el tabaco (54%), en el alcohol (53%) y en las drogas ilícitas (52%); en comparación, el juego (43%) destaca como el menos abordado entre los/as estudiantes, desde una perspectiva preventiva.

RUMANÍA

Hay muchas instituciones no gubernamentales que estudian el impacto de las adicciones conductuales en los/as adolescentes y publican sus resultados. También encontramos estudios en la literatura que se centran en la adicción a Internet, al ordenador o a los juegos en la infancia y la adolescencia. Está claro que estas adicciones preocupan cada vez más a los/as especialistas, así como a los padres y madres. Se han desarrollado instrumentos para medir los diferentes déficits psicológicos y mentales que aparecen, debido a estas adicciones, y también su impacto en el desarrollo de los niños y niñas. Todos los estudios revisados tienen las mismas conclusiones: la necesidad de intervenciones y, principalmente, la necesidad de programas de prevención, desarrollados especialmente en las escuelas. Buscando más en la literatura sobre los programas de prevención o intervención ofrecidos por organizaciones rumanas, por desgracia sólo hemos encontrado una que ofrece programas de prevención, en forma de folletos. PREVENTIS también tiene grupos de apoyo y ofrece formación sobre el maltrato infantil, pero se basan en la intervención, como la mayoría de las organizaciones no gubernamentales que hemos encontrado en Rumanía. Está claro que tenemos que enfocar más la prevención e implicar a especialistas de diferentes ámbitos sociales.

ESPAÑA

Actualmente, en la sociedad española, los y las jóvenes utilizan cada vez más Internet como herramienta para entretenerse, además de considerarlo como una forma de ganar dinero, a través del juego con dinero (apuestas). Según el Informe sobre Trastornos de Conducta 2022 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (dentro del Plan Nacional sobre Drogas 2021-2024), estas prácticas están cada vez más extendidas entre los y las adolescentes; además, este informe muestra que, en 2022, el 58,1% de la población entre 15 y 64 años ha realizado apuestas de dinero a través de internet y el 96,6% de esos/as jóvenes habría utilizado internet con fines recreativos. Por otro lado, en 2021, el 20,1% de los y las jóvenes entre 14 y 18 años afirma haber realizado apuestas de dinero, mientras que el 85,1% afirma haber jugado a videojuegos. Para entender la relevancia de este tipo

de adicciones en la sociedad actual, vamos a diferenciar las adicciones comportamentales en varias ramas, para tratar de analizar mejor el significado de estos comportamientos:

- **Juegos en formato virtual.** Según la encuesta ESTUDES (2022), dirigida a estudiantes de 14 a 18 años, el consumo de juegos de azar online (apuestas virtuales) ha aumentado del 9,4% en 2019 al 10,3% en 2021. Cabe destacar que los juegos mayoritariamente elegidos por los/as adolescentes son los videojuegos, las apuestas deportivas y los deportes virtuales/electrónicos.
- **Juegos en formato físico.** Los resultados de la citada encuesta ESTUDES (2022) también muestran que los juegos en formato físico son más frecuentes entre los/as adolescentes de 14 a 18 años. En este caso, la diferencia marcada por sexo es bastante considerable, siendo mucho mayor el uso de la modalidad física en hombres (22,7%) que en mujeres (11,6%). Los juegos en formato físico que generan más dependencia entre este grupo de adolescentes son: la lotería, la primitiva y la bonoloto.

El análisis final de los citados informes y estudios muestra que el 3,4% de los alumnos y alumnas tenderá a sufrir una adicción problemática a este tipo de juegos (en cualquiera de los formatos anteriores): no sólo son vulnerables a gastar más dinero por el poco conocimiento que tienen sobre su control, sino que, además, la práctica de estos juegos conlleva, en muchos casos, el consumo de sustancias como alcohol o tabaco. En relación con las encuestas realizadas a personas de entre 15 y 64 años, los resultados muestran que el peligro más alarmante se da entre los/as más jóvenes (de 14 a 18 años). En cuanto a los videojuegos, cerca del 50% de los y las estudiantes de estas edades juegan semanalmente y dedican aproximadamente 2 horas al día. Entre todos los/as estudiantes encuestados/as, se deduce que el 7,1% presenta o podría presentar un trastorno por el uso compulsivo de estos juegos; por lo tanto, es importante incidir en la prevención de este ámbito entre los y las estudiantes más jóvenes.

En cuanto al abordaje de las adicciones comportamentales en adolescentes y su prevención, hasta hace pocos años, la mayoría de los programas de prevención estaban vinculados a las adicciones por consumo de drogas, y no ha sido hasta hace poco tiempo que las adicciones comportamentales han sido reconocidas como un problema o una situación diferente, que debe ser abordada de forma distinta.

Al ser una situación nueva, las herramientas existentes para la prevención de las adicciones comportamentales son todavía escasas, por lo que la mayoría de los programas se basan en informar, aunque algunas entidades han incorporado metodologías diferentes, como el aprendizaje basado en problemas, que puede ser uno de los primeros pasos hacia una mejor prevención de este tipo de adicciones.

ANÁLISIS DE SISTEMAS EDUCATIVOS DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES COMPORTAMENTALES EN CONTEXTOS ESCOLARES

PORTUGUESES

1. *#GERAÇÃO CORDÃO* ("GENERACIÓN CUERDA")

El proyecto "Generación Cuerda" nació en 2010, a partir de una experiencia clínica y de investigación llevada a cabo en el Hospital Santa María (Lisboa) y en el Instituto Superior de Psicología Aplicada (Universidad) que dejó una alerta para la reflexión: ¿Qué está pasando con nuestros niños/as y jóvenes en la gestión de su tiempo, sus emociones y las relaciones familiares y sociales? ¿La tecnología ha pasado a estar en medio de esta ecuación, a menudo como mediadora y fuente de entretenimiento? ¿Es importante darse cuenta de las ventajas y los inconvenientes, así como ayudar a quienes corren el riesgo de desarrollar una adicción a Internet?

El proyecto consta de 3 fases diferenciadas, como respuesta en el contexto de la promoción de la gestión saludable del uso de las tecnologías, en particular Internet, y la intervención en la Adicción Online:

- Fase 1, aplicación de un protocolo de investigación;
- Fase 2, formación a medida, con jóvenes, profesores, padres y profesionales, basada en la primera fase de evaluación;
- Fase 3, propuesta de un protocolo de intervención terapéutica mixta en el ámbito de la gestión del comportamiento y las adicciones online, en situaciones de riesgo.

Las 3 fases del proyecto garantizan la adaptación de las actividades a los distintos grupos. La fase 2 se pone en práctica tras un diagnóstico de la situación (fase 1), que puede realizarse con diferentes muestras -jóvenes, padres, madres, profesores/as o comunidad en general-, en colaboración con la comunidad escolar o los municipios.

Los destinatarios del proyecto son los y las jóvenes (12-18 años), pero también los profesores/as, los padres y madres, y los/as profesionales.

Los momentos de sensibilización sobre el tema pueden basarse en datos específicos de cada muestra, lo que permite planificar una intervención adaptada a cada grupo.

Se celebraron varios grupos focales en una lógica de coproducción participada, con la comunidad de la red, lo que permitió construir una guía de buenas prácticas para todos.

La sostenibilidad del proyecto está garantizada una vez aprobado por el Ministerio de Educación portugués.

La innovación más destacable de este programa es su metodología flexible, que puede adaptarse tanto a las características y necesidades de los alumnos/as, como a las necesidades y preocupaciones de padres, madres y profesores/as. También destaca la intervención, que se realiza de forma paralela y conectada con los alumnos y alumnas, por un lado, con las familias, por otro, y con el profesorado.

Sitio web/enlace: https://www.geracaocordao.com/projeto

2. "*Estou online e agora?*" ("Estoy en linea, ¿y ahora?")

El proyecto "Estoy en línea y ahora..." comenzó en 2017 y continúa hasta hoy. Está implementado por la UCAD: Unidad Operativa de Intervención en Conductas Adictivas y Dependencias de la Región Autónoma de Madeira.
Sus entidades asociadas son los municipios de la Región Autónoma de Madeira (Municipios y Consejos Parroquiales), SESARAM, Escuelas RAM (Dirección Regional de Educación), Dirección Regional de Juventud, Dirección Regional de Deportes, Instituto de Seguridad Social de Madeira y otras entidades/empresas públicas y privadas.
Este proyecto de prevención de adicciones sin sustancia, surge en respuesta a las solicitudes a la UCAD y tiene como objetivo responder a las necesidades y preocupaciones identificadas por las entidades comunitarias que intervienen principalmente con los y las jóvenes. Actúa en los ámbitos de intervención comunitario, escolar, familiar, laboral y deportivo en todos los municipios de la Región Autónoma de Madeira.
La población objetivo intermedia/estratégica del proyecto son los/as profesionales de la salud, la educación y el ámbito social, los padres y madres, los empleados/as y directivos/as de empresas públicas y privadas y los gestores/as deportivos/as. Su población objetivo final son los niños/as y adolescentes de la Región Autónoma de Madeira.
Es un proyecto de prevención universal que pretende prevenir el uso problemático de internet y las tecnologías, cuyos objetivos específicos son:

- Reflexionar sobre el potencial y los retos de internet en la vida de los niños/as y jóvenes;
- Sensibilizar sobre el mal uso de internet;
- Informar sobre las consecuencias psicosociales de las dependencias sin sustancia;
- Formar y cualificar a los/as profesionales sanitarios/as, educativos/as y sociales sobre las adicciones sin sustancias;
- Sensibilizar a los padres y madres sobre la influencia de las tecnologías en la primera infancia.

El proyecto se basa en diferentes estrategias, a saber:

- Realización de actividades de información y sensibilización en colegios, empresas, clubes deportivos;
- Realización de seminarios web, seminarios, talleres y campañas;
- Comunicación en eventos científicos;
- Creación y promoción de un evento anual con motivo del Día Mundial de Internet;
- Realización de acciones de formación para profesionales de los ámbitos social, sanitario y educativo;
- Planificación de eventos culturales/artísticos (artes - exposiciones, teatro, danza);
- Participación en los medios de comunicación (periódicos, televisión, radio, revistas);
- Creación y difusión de material promocional (carteles, infografías, pulseras);
- Participación en el estudio "Comportamientos y Dependencias Online: Estudio del impacto psicológico, social, académico/profesional y físico en jóvenes y adultos", dirigido por Ivone Patrão.

Desde 2017 el proyecto ha implicado a 4845 personas en diferentes acciones, a saber:

- 69 acciones de sensibilización dirigidas a jóvenes
- 19 acciones de sensibilización dirigidas a técnicos/as
- 29 sesiones de formación dirigidas a técnicos/as
- 9 acciones de sensibilización dirigidas a padres y madres
- 4 actos/conferencias

Sitio web/Enlace:
https://www.madeira.gov.pt/drs/Estrutura/DRS/Areas/UnidadeOperacionalIntervencaoComportamentosAditivosDependencias

3. Internet Segura

Introducción: El proyecto Internet Segura tiene como objetivos combatir los contenidos ilegales, minimizar los efectos de los contenidos ilegales y nocivos en los ciudadanos/as, y promover el uso seguro de Internet, entre otros. El proyecto es responsabilidad de un consorcio coordinado por el Centro Nacional de Ciberseguridad (*Centro Nacional de Cibersegurança*), con sede en Lisboa y tiene como socios a: IPDJ, Fundación para la Ciencia y la Tecnología (FCT) y cuenta también con la participación de la Dirección General de Educación, la Asociación Portuguesa de Apoyo a las Víctimas, la Fundación Altice Portugal y Microsoft Portugal. Los objetivos estratégicos de Internet Segura son:

- Combatir los contenidos ilegales.
- Minimizar los efectos de los contenidos ilegales y nocivos en los ciudadanos/as.
- Promover un uso seguro de Internet.
- Concienciar a la sociedad de los riesgos asociados al uso de Internet.

Tipo de adicción: La adicción presente en este proyecto es la adicción a internet.

Duración del proyecto/actividades: La duración del proyecto fue de 10 meses.

Grupo objetivo: El grupo incluido en este programa eran jóvenes de entre 16 y 30 años.

Descripción de las actividades: El proyecto tiene cuatro líneas de actuación principales:

- Sensibilizar sobre la importancia de la navegación segura en Internet.
- Informar sobre mecanismos y soluciones para una navegación segura en Internet.
- Formar a ciudadanos/as y profesionales en el uso seguro de Internet.
- Poner en funcionamiento una línea de denuncia de contenidos ilegales y/o ilícitos por parte de cualquier persona que, en estrecha colaboración con las fuerzas judiciales y los proveedores de servicios de Internet, agilice la evaluación de los contenidos denunciados y la aplicación de las medidas oportunas.

La Asociación Portuguesa de Apoyo a las Víctimas es la entidad que coordina la línea de internet segura. *Linha Internet Segura*, un servicio del Centro de Internet Segura, que incluye:

- Esclarecimiento y apoyo ciudadano para un uso más seguro, responsable y saludable de Internet y las tecnologías asociadas. Accesible a través de un formulario de solicitud de aclaraciones, el teléfono gratuito de contacto 800 21 90 90 y el correo electrónico lineinternetsegura@apav.pt.
- Servicio de denuncia de contenidos ilegales en línea: contenidos de abusos sexuales a menores, apología del racismo y apología de la violencia. Accesible a

través del formulario de Denuncia de Contenidos Ilegales, del teléfono gratuito de contacto 800 21 90 90, y del correo electrónico linelinhainternetsegura@apav.pt.

La Línea Internet Segura está abierta los días laborables de 9:00 a 21:00 horas. Los objetivos de la Línea Internet Segura son:

- Proporcionar apoyo telefónico o en línea anónimo y confidencial, disponiendo de un sistema para remitir los incidentes graves a las autoridades competentes cuando un niño o niña parezca estar en peligro.
- Analizar, debatir y proporcionar resultados que contribuyan a las estrategias de sensibilización en el ámbito de la Internet Segura.

En busca de un servicio de mayor calidad y cobertura, la Línea Internet Segura cuenta con el apoyo de diversas entidades para el reenvío y seguimiento de contactos cuya respuesta integrada en el SIAD, permite dar respuesta a cada situación en conjunción tanto con los servicios de proximidad de la APAV como con los sistemas de reenvío protocolizados entre la APAV y las entidades asociadas.

Linha Internet Segura también incluye un servicio de denuncia de contenidos ilegales en línea, que proporciona un conjunto de medios a través de los cuales, y de forma totalmente anónima, es posible denunciar contenidos potencialmente ilegales. Las denuncias recibidas son clasificadas y analizadas por operadores especializados que les dan seguimiento: autoridad policial nacional u homóloga internacional.

Sitio web/Enlace: https://ipdj.gov.pt/-/internet-segura-1

4. Programa *Eu e os Outros* ("Yo y los demás")

Introducción: El programa "Yo y los demás" adopta un formato narrativo digital interactivo y aborda las adicciones sin sustancia y el uso problemático de Internet. Aprende sobre diversos temas como el consumo de sustancias; Consumo de sustancias - Alcohol; Adicción al juego; Trastornos alimentarios; Bullying; Comportamientos sexuales de riesgo - Embarazo adolescente; Absentismo escolar; Riesgos psicosociales; Prevención vial, Abandono escolar. Este programa fue organizado por Internet Segura, en Portugal.

Tipo de Adicción: La adicción presente en este proyecto es el consumo de sustancias: alcohol y adicción al juego.

Duración del proyecto/actividades: Este programa se aplica desde 2006.

Grupo objetivo: El grupo incluido en el programa son jóvenes de entre 12 y 18 años.

Descripción de las actividades: Durante la implementación del programa, se realizaron acciones de sensibilización, psicoeducación en el contexto escolar y formación para profesores sobre los temas anteriormente mencionados.
Impacto y evaluación: El proyecto es flexible, ya que el programa se revisó para abarcar nuevos temas, ajustar su imagen a las tendencias actuales y adoptar estrategias más adecuadas al grupo destinatario.
Sitio web/Enlace:
https://www.acorianooriental.pt/noticia/acores-alargam-aplicacao-do-programa-de-prevencao-eu-e-os-outros-347425

5. Semana del Bienestar Digital

Introducción: "*Digital Well-Being Week*" es una iniciativa del proyecto "Agarrados à Net", fundado por Tito de Morais y Cristiane Miranda, abierta a toda la sociedad portuguesa, que tendrá lugar durante la primera semana de mayo de cada año.
Tipo de adicción: La adicción presente en el proyecto era la adicción a internet.
Duración del proyecto/actividades: Las actividades duraron 2 días, en mayo de 2023.
Grupo objetivo: La población incluida en el proyecto eran niños/as, jóvenes y adultos.
Descripción de las actividades: La primera edición de este proyecto incluyó una serie de actividades:

- I Conferencia Internacional para la Promoción del Bienestar Digital, que este año estará dedicada a prevenir y combatir el uso excesivo y problemático de las pantallas y la violencia sexual online contra niños/as y jóvenes.
- Recursos e información sobre cómo las familias, las escuelas y las comunidades pueden mejorar el bienestar digital (2 días).

Impacto y evaluación: El acto se celebró en mayo de este año, por lo que aún no tenemos acceso a los resultados.
Sitio web/Enlace:
https://internetsegura.pt/evento/i-conferencia-internacional-de-promocao-do-bem-estar-digital

6. Dis-Connect.

Introducción: Este programa tenía como objetivo prevenir los comportamientos adictivos sin sustancias (principalmente, el uso indebido de Internet y de dispositivos electrónicos). Este

proyecto fue implementado por CRI (Centro de Respuesta Integrada); GNR (Guardia Nacional Republicana); PSP (Policía de Seguridad Pública); Escola Segura; SNS (Servicio Nacional de Salud); Ayuntamiento de Aveiro; UCC Aveiro (Unidad de Atención Comunitaria) y URAP.
Tipo de adicción: La adicción presente en el proyecto es la adicción a internet.
Grupo objetivo: La población incluida en el proyecto era la comunidad escolar (de 6 a 10 años).
Descripción de las actividades: Se llevaron a cabo acciones de sensibilización y psicoeducación en las escuelas.

RUMANOS

1. Preventis

Introducción: La Asociación Preventis ofrece un programa de recuperación ambulatoria para adolescentes y jóvenes (de 12 a 30 años) que consumen sustancias de forma ocasional, experimental o habitual (drogas, alcohol, medicamentos) o tienen conductas adictivas (por ejemplo, juego, videojuegos). Preventis es una asociación no gubernamental con sede en Cluj-Napoca (Rumanía). El programa de recuperación es un proceso de colaboración que combina terapia individual y familiar, así como intervenciones en otros sistemas en los que participa el consumidor/a, como el escolar, el laboral, el jurídico, el médico o el espiritual.
Tipo de adicción: Sustancias, videojuegos, juego, internet
Duración del proyecto/actividades: Este programa se aplica desde 2005 y sigue activo.
Grupo destinatario: El grupo incluido en el programa son adolescentes y jóvenes de entre 13 y 30 años.
Descripción de las actividades: El Programa Preventis tiene como objetivo liberar a los niños/as y adolescentes de cualquier forma de dependencia, facilitando el desarrollo de su máximo potencial. Este objetivo se logra a través de 4 categorías principales de actividades, que están diseñadas para apoyar a cada individuo en la búsqueda de la ayuda que necesita:

- Prevención de drogodependencias: Todos los meses organizan campañas de prevención de adicciones en colegios, campamentos, iglesias o centros diversos, donde llegan a cientos de niños/as y adolescentes. Utilizan juegos, vídeos, testimonios y debates para proporcionar a los y las adolescentes información precisa

y completa sobre las sustancias y los comportamientos adictivos, con el objetivo de desarrollar su pensamiento crítico y reforzar su capacidad para tomar decisiones acertadas.

- Tutoría individual: CONNECT 1-on-1 es un programa destinado a prevenir comportamientos de riesgo para la salud en niños/as y adolescentes (incluido el consumo de alcohol o drogas). La clave del programa reside en encontrar un mentor o mentora adecuado/a para cada niño/a, teniendo en cuenta las personalidades y preferencias de ambos, siendo única la relación entre cada niño/a y su mentor/a. A lo largo de este proceso, el mentor o mentora sirve de modelo para el niño/a en cuanto a comportamiento, actitudes y reacciones, al tiempo que intenta guiarle en las áreas en las que necesita ayuda.
- Asesoramiento, terapia, grupo de apoyo a la adicción: Los y las jóvenes que consumen drogas y sus familias pueden beneficiarse de asesoramiento individual, terapia familiar y colaboración con otros servicios especializados. El objetivo del programa de terapia no es sólo eliminar la sustancia/comportamiento adictivo, sino también (re)alcanzar una experiencia vital plena y significativa sin drogas ni dependencias. Ocasionalmente, en Preventis se establece un grupo de apoyo para la recuperación de adicciones que utiliza SMART Recovery® (www.smartrecovery.org). SMART Recovery es un programa basado en la investigación, una alternativa a los grupos tipo AA, que se viene aplicando con éxito en Estados Unidos y otros países desde 1994.
- Formación y educación en adicciones: A través de seminarios, talleres y formación en adicciones, el programa pretende compartir la experiencia acumulada durante 15 años en la prevención y recuperación de adicciones entre adolescentes y jóvenes. Está dirigido a padres y madres, profesores/as, psicólogos/as, médicos/as escolares, trabajadores/as sociales y otros/as profesionales.

Sitio web/enlace: https://preventis.ro/

2. Teen Challenge Center Romania

Introducción: El Teen Challenge Center, situado en Grădiștea, jud, Ilfov, Rumanía, cuenta con un programa de rehabilitación diseñado para ayudar y capacitar a los y las jóvenes, empezando por los hábitos más sencillos (alimentación, ritmo diurno/nocturno, higiene

personal) hasta las cuestiones más complejas (educación, estabilidad emocional, reintegración social, vida espiritual, desarrollo de habilidades y destrezas).
El Centro pretende crear un ambiente familiar, muy necesario para los y las jóvenes, equilibrado con un enfoque profesional para fomentar la autoestima y un sentido de autosuficiencia con el fin de romper el ciclo de la adicción, la delincuencia, la violencia y la vida en la calle.
Tipo de adicción: Alcohol, tabaco, sustancias, videojuegos, juego, internet, etc.
Duración del proyecto/actividades: El centro Global Teen Challenge lleva funcionando 63 años y sigue activo. El primer centro Teen Challenge se abrió en Rumanía en el año 2007 y sigue prestando apoyo hasta el día de hoy.
Grupo destinatario: El grupo incluido en el programa son adolescentes y jóvenes de entre 8 y 30 años.
Descripción de las actividades: En septiembre de 2016, Teen Challenge Rumanía inició un Grupo de Apoyo para personas que luchan contra la adicción, así como para antiguas personas adictas (a las drogas, al alcohol, al tabaco, al juego u otras dependencias). En el Grupo de Apoyo de Teen Challenge, los y las participantes comparten sus experiencias, logros y esperanzas con los demás, trabajando juntos/as para abordar los problemas y ayudar a otras personas a superar las dependencias. El modelo utilizado en las reuniones del Teen Challenge Support Group sigue el modelo de Minnesota, que incluye terapia de grupo y el estudio de los 12 pasos.
También utilizan actividades religiosas como sesiones de capilla, tiempo de lectura de la Biblia, tiempo de oración y participación en servicios religiosos.
Sitio web/enlace: https://www.teenchallenge.ro/

3. Color Mind Clinic

Introducción: La misión de Color Mind Clinic es proporcionar apoyo psicológico especializado a quienes se enfrentan a dificultades y potenciar su vitalidad y bienestar. Con más de 10 años de experiencia y formación continua en el tratamiento de adicciones, han desarrollado programas especializados a medida y calibrados individualmente que se dirigen a la persona en su totalidad.
Dentro de la Clínica Color Mind, el Programa de Tratamiento de Adicciones es un enfoque terapéutico integral estructurado y ofrecido en régimen ambulatorio. Se basa en componentes terapéuticos reconocidos como los más eficaces en el contexto actual:

entrevista motivacional, terapia cognitivo-conductual, prevención de recaídas, terapia de grupo, psicoeducación y gestión de casos.

Tipo de adicción: alcohol, juego, sustancias psicoactivas e informática.

Duración del proyecto/actividades: La Clínica Color Mind se creó en 2008 y sigue funcionando en la actualidad.

Grupo destinatario: La clínica ofrece programas de tratamiento a las personas necesitadas, con especial atención a los adolescentes y los jóvenes.

Descripción de las actividades: Desarrollaron los primeros programas individualizados que abordaban todo tipo de dependencias: alcohol, juego, sustancias psicoactivas 'etnobotánicas', informática, etc:

- Los primeros centros de tratamiento de la Agencia Nacional Antidroga.
- El primer equipo de profesionales de tratamiento de adicciones de Rumanía
- El primer programa privado de tratamiento de sustitución con metadona para la dependencia de opiáceos
- El primer programa privado de tratamiento integrado de la adicción al juego
- Alto nivel de profesionalidad avalado por la formación y experiencia de los especialistas y los resultados obtenidos.

En el enfoque de la Clínica ColorMind, el proceso de recuperación implica avanzar por etapas con objetivos y tareas claras. El programa de tratamiento incluirá el propósito del tratamiento, las metas perseguidas, las intervenciones de los especialistas para alcanzar los objetivos, una aproximación temporal y un pronóstico.

Impacto y evaluación: Han tratado a más de 1.000 pacientes, con los siguientes resultados:

- El 62% de los pacientes que completaron todo el programa de tratamiento de la drogadicción estaban abstinentes al final del programa.
- El nivel de satisfacción de los pacientes que ingresaron en programas de tratamiento de la ludopatía, el alcoholismo o la drogadicción fue calificado de muy bueno o excelente por el 91% de ellos.
- El 78% de los pacientes que completaron todo el programa de tratamiento de la adicción al alcohol estaban abstinentes al final del programa.
- El 61% de los que ingresaron en programas de tratamiento de la adicción al juego, al alcohol o a las drogas completaron con éxito el programa.
- El 79% de los pacientes que completaron todo el programa de tratamiento de la adicción al juego informaron de una abstinencia total al finalizar el tratamiento.

- El 48% de los pacientes que completaron todo el programa de tratamiento de la adicción al juego declararon una abstinencia total 12 meses después de finalizar el tratamiento.
- El 60% de los pacientes del programa de mantenimiento con metadona lograron la abstinencia total al año de iniciar el tratamiento.

Sitio web/enlace: https://color-mind.ro/

4. Aliat Teen

Introducción: Aliat Teen Clinic, en el centro de Bucarest, es una clínica de salud mental que ofrece evaluación y tratamiento para una amplia gama de problemas. Se creó como un espacio nuevo, acogedor y abierto para padres, madres e hijos que necesitan apoyo para gestionar la adolescencia, uno de los periodos más difíciles de la vida. La clínica también ofrece ayuda para hacer frente a los comportamientos de riesgo, incluido el consumo de sustancias entre los adolescentes.

Tipo de adicción: alcohol, drogas, juego, juegos en línea, compras, redes sociales, etc.

Duración del proyecto/actividades: La primera clínica Aliat para adolescentes se inauguró en Rumanía el 19 de octubre de 2020 y sigue prestando apoyo hasta el día de hoy.

Grupo destinatario: La clínica ofrece programas de tratamiento para adolescentes y jóvenes y para sus padres/madres.

Descripción de las actividades: La clínica ofrece evaluación y tratamiento para una amplia gama de problemas, centrándose principalmente en dependencias como el alcohol, las drogas, el juego, los juegos en línea, las compras, las redes sociales, etc.

Además, han creado una plataforma en línea con información tanto para adolescentes como para padres y madres, con el objetivo de prevenir y ayudar a abordar la aparición de adicciones.

Sitio web/enlace: https://clinica-aliat.ro/ https://www.adolescenteen.ro/

5. DARE – Discover Addictions' Roots through Education

Introducción: Un proyecto que ha puesto en primer plano la educación preventiva contra las adicciones como ingrediente fundamental para establecer relaciones sanas entre los y las jóvenes. DARE es una iniciativa de seguimiento, un proyecto con tres fases aplicado en Rumanía y los países socios, a saber, Turquía, Letonia, Armenia y Bosnia y Herzegovina.

Tipo de adicción: todo tipo de adicciones

Duración del proyecto/actividades: El proyecto se redactó en el año 2020 y concluyó en el año 2022.
Grupo destinatario: El grupo incluido en el programa eran adolescentes y jóvenes de entre 14 y 27 años.
Descripción de las actividades: El proyecto se desarrolló en tres fases:

1. La primera fase consistió en un curso de formación para 18 monitores/as juveniles, durante el cual abordamos tanto conceptos teóricos como herramientas no formales para trabajar con adolescentes y jóvenes en la prevención de adicciones.
2. Poco después del curso de formación, los trabajadores/as juveniles llevaron a cabo actividades locales de prueba de métodos en las que participaron los y las jóvenes con quienes trabajan habitualmente.
3. La tercera fase, a saber, el intercambio de jóvenes, brindó una auténtica oportunidad de exploración cultural para los/as 24 jóvenes y los/as 7 responsables de grupo, así como una experiencia de aprendizaje en profundidad sobre la educación preventiva de las adicciones.

Impacto y evaluación: DARE ha experimentado un notable éxito entre los participantes, tanto jóvenes como trabajadores/as juveniles, siendo las fases de aplicación sustanciales y altamente transferibles.
Sitio web/enlace:https://ipta.ro/2022/12/18/dare-discover-addictions-roots-through-education/

ESPAÑOLES

1. Programa de prevención de la ludopatía.

Introducción: Este programa fue realizado por la Consejería de Juego del Principado de Asturias (ente autonómico) para reducir el número de personas con relaciones problemáticas con el juego.
Tipo de adicción: Adicción conductual, ludopatía.
Duración del proyecto/actividades: El proyecto abarca desde 2018 hasta 2020.
Grupo objetivo: El objetivo del programa es toda la población en riesgo de desarrollar una adicción al juego, pero hay una parte específica del programa que se centra en la comunidad escolar.
Descripción de las actividades: Programas escolares de prevención que enseñan habilidades sociales y conocimientos complementarios necesarios para el desarrollo de

comportamientos saludables (como la probabilidad, el azar o, por ejemplo, cómo funcionan exactamente las apuestas).

Impacto y evaluación: No hay información sobre el impacto del programa pero la renovación del programa en 2022 hasta 2024 indica que ha tenido un efecto positivo. Contar con la herramienta "AZARIS" (App diseñada para aprender sobre probabilidad y estadística) y mejorarla es una de las razones por las que se ha renovado.

Sitio web/Enlace: https://transparencia.asturias.es/documents/291579/1128614/programa_prevencion_ludopatia_2018_2020.pdf/c207a0c5-c561-52a1-98b9-b24f2a2f005e?t=1656935488513

2. ”Juego de llaves”

Introducción: “Juego de llaves” es un programa de prevención universal, dirigido a escuelas y familias para promover estilos de vida saludables y prevenir conductas de riesgo relacionadas con las adicciones con o sin sustancia, desarrollado por la asociación Proyecto Hombre (entidad nacional española).

Tipo de adicción: Consumo de drogas y conductas adictivas.

Duración del proyecto/actividades: El programa comenzó en 2014, pero sigue activo en la web por si alguien quiere llevarlo a cabo.

Grupo objetivo: Niños/as de primaria (6-12) y familias.

Descripción de las actividades: El programa enseña las competencias clave: Gestión Emocional, Estrategias Cognitivas, Interacción Social, Ocio y Tiempo Libre, Educación para la Salud y Valores a través de una metodología basada en el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) y el Aprendizaje Servicio (ApS).

Impacto y evaluación: Los resultados de la evaluación realizada por los alumnos/as dicen que, aunque la mayoría de ellos/as ya tenían las competencias en algún nivel, han aprendido a mejorar su estilo de vida a partir de la implementación del programa. El programa comenzó en 2014 y, al estar en línea desde 2019, el programa ha tenido muchas actualizaciones y sigue disponible hoy en día demostrando su replicabilidad.

Sitio web/Enlace: https://proyectohombre.es/juego-de-llaves-primaria/

3.Uso seguro de Internet

Introducción: El programa se enmarca dentro del Plan de Confianza y Seguridad Digital de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León. Consiste en la realización de actividades formativas, talleres, conferencias y encuentros sobre el uso seguro de Internet.

Tipo de adicción: Trastornos de la conducta de juego y uso problemático de las TIC.

Duración del proyecto/actividades: Año académico 2019-2020.

Grupo objetivo: Comunidad escolar: Alumnos/as, profesores/as y familias.

Descripción de las actividades: Diferentes talleres, conferencias y reuniones sobre el uso seguro de Internet.

Impacto y evaluación: Se realizaron el 85% de las acciones programadas y se alcanzaron los objetivos, pero no hay información sobre el impacto del programa. En la Web de Educación de la Junta de Castilla y León existe ahora un espacio con recursos de apoyo e información. https://www.educa.jcyl.es/plandeseguridad/es

Sitio web/Enlace:
https://familia.jcyl.es/web/es/drogas/accion-coordinada-sobre-adicciones.html

4. Control@

Introducción: Control@ es un proyecto de educación para la salud y prevención de adicciones tecnológicas desarrollado por la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas de la Mancomunidad La Vega (entidad local), provincia de Alicante, España.

Tipo de adicción: Adicciones tecnológicas u otros riesgos relacionados con el uso de internet, teléfonos móviles, redes sociales y videojuegos.

Duración del proyecto/actividades: Diferentes cursos, actividades o talleres desde 2013.

Grupo objetivo: Adolescentes y familias.

Descripción de las actividades: Algunas de las actividades son: seminarios web, scape rooms en línea o talleres interactivos.

Impacto y evaluación: No hay documentos que muestren resultados concretos del programa, pero su continuidad en el tiempo indica que ha tenido un efecto positivo y que ha demostrado su sostenibilidad.

Sitio web/Enlace:
https://www.mancomunidadlavega.es/atencion-en-la-comunidad/promocion-salud/prevencio

n-adicciones/programa-control-prevencion-de-riesgos-en-el-uso-de-nuevas-tecnologiasd-internet-y-redes-sociales/

5. Programa ConRed de prevención del ciberacoso

El programa ConRed adopta la teoría del comportamiento social normativo (Rimal et al. 2005) que se ha empleado en diversos programas de acción para modificar actitudes y pautas de comportamiento juveniles como el consumo de alcohol (Borsari y Carey 2000): esta teoría sostiene que el comportamiento y las actitudes humanas están muy influidos por las convenciones sociales percibidas. Aplicando la teoría del comportamiento social normativo al ciberacoso, es posible que los y las adolescentes vean gran parte de su propia comunicación e intercambios de información en línea como algo bastante normal e inevitable, sin ser conscientes de las consecuencias de su conducta.

ConRed subraya la importancia de la conciencia crítica ante el uso compulsivo de internet y las redes sociales, la ingenuidad y el error de creer que se tiene un control total sobre la información personal que se sube a los ciberentornos y las consecuencias negativas del mal uso del lenguaje en línea.

Aunque el planteamiento era "holístico", pues tenía en cuenta a los tres grupos sociales de la comunidad escolar (alumnado, profesorado y familias), el elemento más importante fue el trabajo realizado con los alumnos y alumnas, que recibieron sesiones de formación impartidas por expertos/as externos/as (los investigadores/as). Los expertos/as trabajaron en colaboración con el equipo de planificación del clima escolar de cada centro durante 3 meses.

El trabajo realizado con los alumnos y alumnas se dirigió a:

- Mejorar los hábitos de uso de las TIC de los escolares, especialmente los relacionados con el control de la información personal como forma de reducir la vulnerabilidad.
- Sensibilizar sobre el tiempo de uso de las TIC, especialmente el tiempo excesivo dedicado a actividades en Internet, y el riesgo de adicción.
- Analizar el carácter moralmente injusto e insano del ciberacoso y los riesgos a los que se enfrentan las víctimas de abusos perpetrados a través de dispositivos digitales.

El programa ConRed se concentró en trabajar directamente con el alumnado mencionado. Durante 3 meses, se mantuvo un contacto semanal con las escuelas participantes y se impartieron 8 sesiones en el aula. Estas sesiones se estructuraron en tres unidades:

a) La unidad de internet y redes sociales se centró en la importancia de la privacidad y el control sobre los contenidos y procesos compartidos, y se destacaron las consecuencias negativas de no controlar o establecer medidas de seguridad en los procesos de comunicación online;
b) En la unidad sobre los beneficios de usar internet y las redes sociales de forma saludable e inteligente, se enseñó a los alumnos y alumnas a mejorar sus habilidades técnicas, a priorizar los espacios y prácticas prosociales, y a ejercer la conciencia moral y la justicia evitando y denunciando el ciberacoso;
c) La unidad sobre cómo afrontar los problemas que pueden surgir, si se hace un uso ingenuo o malintencionado de internet y las redes sociales, proporcionó a los alumnos y alumnas estrategias para afrontar los problemas asociados a un uso inadecuado e irresponsable, prestando especial atención a la prevención del ciberacoso y la adicción (abuso) a internet.

Los mismos contenidos se abordaron en 2 sesiones con los profesores/as y en una sesión con las familias de los alumnos y alumnas.

Paralelamente a esta intervención directa con alumnado, profesorado y familias, el programa ConRed también puso en marcha una campaña de sensibilización, utilizando materiales como folletos, carteles, pegatinas, marcapáginas, etc., para apoyar la continuidad de las medidas adoptadas en los centros escolares. Se presentaron mensajes sencillos y claros, con información sobre cómo utilizar correctamente Internet y las redes sociales, y cómo prevenir los riesgos que pueden surgir, si se hace un uso inadecuado de estos recursos.

La muestra estaba formada por 893 estudiantes de secundaria de la ciudad de Córdoba (España): 595 (45% mujeres) en el grupo experimental y 298 (47,6% mujeres) en el grupo de control. Las edades de los alumnos y alumnas oscilaban entre los 11 y los 19 años. Se eligieron 3 colegios para el programa: 2 de ellos eran públicos (1 con indicadores socioeconómicos relativamente altos y el otro no tanto); el tercero era privado. En cada colegio se organizó una reunión con la dirección y la persona encargada de mejorar el clima escolar, donde se explicaron la naturaleza, los objetivos y las condiciones de aplicación del programa ConRed.

Los investigadores/as del programa también acordaron con los centros qué clases participarían como grupo experimental y grupo de control. El grupo experimental era más numeroso por insistencia expresa de las direcciones de los centros participantes.

El programa se evaluó con un diseño cuasi-experimental, ex post facto, longitudinal, con medición pre-post, que abarcaba dos grupos (uno experimental y otro de cuasi-control).

El programa ConRed produjo resultados positivos con respecto a los 3 objetivos principales: el grupo experimental mostró una notable mejora global tanto en comparación con el grupo de control como en la medición pre-post.

En cuanto al primer objetivo, se observa una disminución significativa de la percepción de control sobre la información personal en internet y en las redes sociales. Los autores/as interpretan este hecho como un aumento de la concienciación sobre los riesgos que pueden afectar a la información personal y sobre la necesidad de reforzar las medidas de seguridad para proteger los contenidos privados disponibles en internet.

En cuanto al segundo objetivo, el de la formación para un comportamiento en línea más saludable, la disminución de los problemas relacionados con la adicción difirió entre chicos y chicas. Entre los chicos, se produjo una disminución significativa de la necesidad de estar en línea interactuando con otras personas en las redes sociales (adicción interpersonal), mientras que las chicas mantuvieron niveles más altos de frecuencia de comunicación en línea con otras personas y su comportamiento no se vio modificado significativamente por ConRed.

El descenso del ciberacoso, tanto en agresiones como en victimización, demuestra que ConRed ha alcanzado con éxito el tercer objetivo.

La evaluación demuestra que la concienciación sobre los riesgos y la formación de profesores/as, padres y madres para vigilar y orientar el comportamiento de los y las jóvenes reducen las conductas de alto riesgo, inducen a tomar medidas de precaución y fomentan actitudes protectoras en la actividad en línea.

Aunque la evaluación global de ConRed como programa de acción fue positiva en cuanto a los objetivos propuestos, hay que destacar algunas limitaciones: dado que el programa fue implementado por los propios/as investigadores/as trabajando directamente con alumnos/as, profesores/as y familias, ConRed carece todavía de un mecanismo por el cual la responsabilidad de la formación pueda ser transferida a los miembros de la comunidad escolar. Esto daría a los agentes educativos la autonomía necesaria para aplicar

directamente el programa por sí mismos. La principal limitación del diseño de la investigación fue que los grupos experimental y de control procedían de las mismas escuelas, con el consiguiente riesgo de contaminación.

Sitio web/Enlace: https://idus.us.es/handle/11441/73655

6. Programa CUBILETE

El programa "CUBILETE", llevado a cabo por la Asociación de Ludópatas Jienenses en Rehabilitación (ALUJER, entidad local), se desarrolla en la localidad de Jaén, en la Comunidad Autónoma de Andalucía, España.

"CUBILETE" pretende prevenir los trastornos relacionados con el juego (apuestas deportivas, póquer, ruleta...) y otras adicciones comportamentales en adolescentes, como la adicción al teléfono móvil, Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías.

Este programa se puso en marcha en 2008 y se ha mantenido en el tiempo, ya que actualmente está en curso. Además, "CUBILETE" se ha extendido a la provincia de Granada (en Andalucía, España) y se actualiza año tras año, a medida que varían las necesidades de los usuarios.

Más de 1500 alumnos y alumnas (cada año) de 5º y 6º de primaria se han beneficiado del programa, así como alumnado de secundaria.

Este programa ofrece 3 sesiones de 1 hora: una para familias, otra para profesores/as y otra para alumnos y alumnas. Gracias a su metodología flexible, se pueden observar los comportamientos de los alumnos/as y así, el programa se adapta a las características particulares de éstos/as: por ejemplo, los contenidos pueden presentarse de forma oral para estimular la participación de los y las jóvenes, abrir el debate y, así, conocer las opiniones de éstos.

Como resultado del programa, podemos destacar que se redujo la vulnerabilidad de los/as estudiantes a ser convencidos/as por terceros, la participación en conductas de juego y apuestas online a través del teléfono. En cuanto a la frecuencia de uso del móvil, los alumnos y alumnas reconocieron pasar demasiado tiempo con sus teléfonos, lo que, gracias a este programa, generó una mayor concienciación de la población estudiantil sobre este

problema. También se produjo una reducción significativa del consumo general de los alumnos y alumnas en lo que respecta al uso de ordenadores, aplicaciones móviles, juegos y apuestas online, máquinas tragaperras, etc. Además, se redujo el gasto mensual de estos/as jóvenes producido por el móvil.

Una de las cosas más destacables de este programa es que se ha ido renovando, a medida que se replicaba año tras año. Basado en una metodología flexible, ha sido posible adaptarlo no sólo a las características y necesidades de los alumnos y alumnas, sino también a las de las familias y profesores/as. Por lo tanto, podemos concluir que este programa ha mejorado la capacidad de los alumnos y alumnas para no ceder a la tentación de terceros de jugar y alimentar su adicción, lo que genera una reducción del porcentaje de juego entre los/as participantes.

Sitio web/Enlace: https://www.alujer.org/programa-cubilete-2019/

7. CLICKEANDO Prevention program of problematic use of the Internet and social networks

El programa "CLICKEANDO" es llevado a cabo por el Ayuntamiento de Valencia (España)

Está dirigido a la prevención del uso problemático de Internet y redes sociales, con el objetivo de promover actividades preventivas en el ámbito escolar, implicando a familias, profesorado y alumnado, así como fomentar el desarrollo de habilidades educativas y formativas en las familias, con el fin de prevenir el consumo de sustancias y otros trastornos adictivos.

Este programa se desarrolla durante el curso escolar y ha beneficiado a más de 16.000 alumnos y alumnas de primaria, secundaria, ciclos formativos, así como a profesores/as y familias.

"CLICKEANDO" comenzó a implantarse en 2012 y actualmente se desarrolla cada curso escolar en la provincia de Valencia. La metodología es activa y participativa, haciendo uso de dinámicas grupales e interactivas, y trabajando a partir de las experiencias de los/as participantes. Los resultados de este programa son muy beneficiosos, ya que, gracias a él, los alumnos y alumnas han reducido el nivel de dependencia y las dificultades para

controlar el móvil. Además, ha mejorado la concienciación de los/as participantes sobre cómo disfrutar del tiempo libre y las habilidades que necesitan las familias para entender las necesidades de sus hijos/as en cuanto al uso de Internet.

Es un programa muy innovador porque utiliza buenas campañas de sensibilización para profesorado, familias y/o para que los alumnos y alumnas se impliquen de forma voluntaria. Por lo tanto, a modo de conclusión sobre este programa preventivo, se puede decir que gracias a él se ha reducido la dependencia del uso del móvil y, por otro lado, se han aumentado las capacidades de los familiares para entender la importancia de Internet en el mundo actual y las necesidades de los y las adolescentes al respecto.

Sitio web/Enlace:
https://www.observatoriodenfection.es/ficherosoia/documents/5693_d_Clickeando.pdf

8. Programa CONTROLA'T

El programa "CONTROL'T" ha sido desarrollado en la isla de Ibiza (España), por una autoridad local del Consell Insular d'Eivissa.

El objetivo de este programa es abordar los riesgos relacionados con el mal uso de las nuevas tecnologías (Internet, videojuegos, móviles...) en alumnos y alumnas de 4º, 5º y 6º de primaria y sus familias.

En "CONTROL'T" participan más de 1300 alumnos/as y 900 familias, a través de 5 sesiones para fomentar la participación activa de los alumnos y alumnas, y una sesión formativa para las familias. Este programa se implantó en 2012, pero actualmente se está desarrollando no sólo en Ibiza, sino en diferentes lugares de las Islas Baleares.

Es un programa que se actualiza con el tiempo, al igual que se actualiza su herramienta educativa "Es-TIC". Sus actividades se basan en un dossier de 5 fichas interactivas con las que trabaja el alumnado, además de utilizar vídeos relacionados con cada actividad. Esto demuestra que su metodología es más o menos flexible, dependiendo de cómo se trabaje cada ficha.

No hay resultados escritos en la web de la que hemos obtenido la información, pero el hecho de que se haya mantenido a lo largo de los años y que se haya replicado en diversos puntos del territorio español nos permite afirmar que los resultados son positivos. La novedad más destacada de este programa es su herramienta educativa "Es-TIC", que recoge recursos preventivos con los que el profesorado puede trabajar diferentes aspectos relacionados con las TICs.

Sitio web/Enlace: https://www.programacontrolat.com/es/index.php

9. Programa ON - OFF

El programa "ON - OFF" ha sido desarrollado por entidades locales de toda España, como la Asociación Navarra PDS (Promoción y Desarrollo Social), la Asociación Alborada (Galicia) y la Asociación IREFREA (Baleares). Este programa ha sido financiado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas 2021-2024.

"ON - OFF" tiene un doble objetivo: por un lado, fomentar el buen uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC); y, por otro, prevenir los problemas asociados al mal uso de las TIC.

El programa está dirigido al alumnado de 1º, 2º y 3º de ESO y, aunque no hay un número fijo de beneficiarios/as, se puede afirmar por su replicabilidad que son numerosos/as. Además, al referirnos a los destinatarios/as de este programa, no se especifican otras características, cualidades o capacidades de los y las participantes (sólo los comprendidos/as entre 12 y 14 años), por lo que "ON - OFF" está abierto a cualquier persona en ese rango de edad. El programa se basa en 5 días de exposición de carteles y 4 actividades (se aconseja realizarlas en días diferentes), de 90 minutos cada actividad.

Este programa se puso en marcha en Navarra en 2019 y ya se ha replicado en muchas otras Comunidades Autónomas de España, como Asturias o Andalucía. No solo está en marcha, sino que se actualiza continuamente y se trabaja desde una perspectiva de género. Es un programa que cuenta con una exposición de 10 carteles para que adolescentes, niños/as, familias y profesorado reflexionen sobre aspectos relacionados con el uso de las TICs (además de las 4 actividades para alumnos y alumnas).

Los resultados exactos de este programa no constan en los diferentes documentos y páginas web de los que se ha recogido la información, pero el hecho de que se haya replicado en otros lugares (además de seguir realizándose después de varios años) demuestra que los resultados son positivos. Por último, a modo de conclusión, su replicabilidad es un claro signo de su eficacia.

Sitio web/Enlace:
http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Plan+Foral+de+Drogodependencias/OnOff.htm?NRMODE=Published

10. Proyecto TICS

El programa "TIC'S" ha sido desarrollado en España, por la Asociación Orainprebentzioa (ayuntamiento) de Donostia, San Sebastián.

"TIC'S" pretende formar a profesionales, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades para abordar las dificultades relacionadas con el riesgo en el manejo de las TICs e incidir directamente en el uso de los/as menores hacia ellas; es decir, es una plataforma digital que busca la prevención de riesgos y el buen uso de las nuevas tecnologías.

El hecho de que sea una plataforma digital que se actualiza cuando es necesario hace que este programa no tenga una duración determinada: de esta forma, el grupo destinatario que se adhiere a este programa puede aprovechar la flexibilidad de la plataforma digital para realizar sus actividades cuando lo considere oportuno.

Dichos destinatarios/as son: profesorado, familias y alumnado de Primaria, Secundaria y FP de más de 30 ciclos formativos, en diferentes centros educativos. Este programa se implantó en 2015 y actualmente se está desarrollando para todos/as los y las adolescentes que estén dispuestos/as a participar y que cumplan el requisito de edad (que es el único requisito existente para participar en este programa).

No hay resultados escritos en los diferentes documentos y webs de los que recogemos la información, pero el hecho de que se haya reproducido en otros lugares (sumado a que se sigue llevando a cabo, después de varios años) demuestra que los resultados son positivos.

La creación de una plataforma digital propia convierte a "TIC'S" en un programa innovador que, además, ofrece apoyo y orientación al profesorado, a las familias y a los alumnos y alumnas más jóvenes. Se trata de un programa de prevención muy completo, ya que no sólo se centra en la prevención de los alumnos/as, sino también en el apoyo a sus familias y profesores/as.

Sitio web/Enlace: https://www.orainteknologiberriak.es/es/

11. QTJ? Qué te juegas?

El programa "QTJ? (¿Qué te juegas?)" fue desarrollado en España por la Consejería de Sanidad Universal y Salud Pública de la Comunidad Valenciana y la Consejería de Sanidad de la Región de Murcia.

El objetivo de este programa es fomentar la actitud crítica y contraria al juego antes de que los y las adolescentes tengan sus primeras experiencias de juego; de esta forma, se contribuye a retrasar la edad de inicio, evitando o reduciendo la presencia de creencias favorables al juego, expectativas de éxito y percepción de bajo riesgo.

En este programa han participado más de 1.000 alumnos y alumnas (330 adolescentes en la primera vez y 707 alumnos/as en la segunda) de 2º, 3º y 4º de la ESO y 1º de Bachillerato de decenas de centros educativos.

El programa "QTJ?" se basa en 4 sesiones, de 50 minutos cada una. Este programa se implantó en 2017 por primera vez y se replicó por segunda vez en 2021.

Los resultados mostraron una reducción de la frecuencia e intención de apostar y de la ilusión por controlar las probabilidades de ganar, al mismo tiempo aumentó la percepción del riesgo y, por tanto, se redujo la intención de apostar, su autoeficacia para no apostar por presión social, su capacidad para analizar la publicidad engañosa sobre el juego y sus conocimientos de cálculo probabilístico fueron también aspectos en los que mejoraron los y

las participantes. Los resultados fueron positivos debido a su metodología flexible y a que, además, el programa ofrece material de apoyo para una tutoría o una sesión de reflexión/lluvia de ideas incluso un mes después del desarrollo del programa.

La innovación más destacable del programa "QTJ?" es la revisión exhaustiva desde una perspectiva de género. Además, al contar con una metodología flexible, es posible ajustar la intervención a las necesidades de los y las adolescentes e identificar posibles errores tempranos en el planteamiento o desarrollo del programa. En conclusión, los resultados en términos de juego y percepción del riesgo del mismo en adolescentes fueron muy positivos.

Sitio web/Enlace: http://www.e-drogas.es/ServletDocument?document=3242

12. Ludens: un programa de prevención de la adicción al juego basado en los principios del juego ético

Introducción: Ludens es un programa de prevención de la adicción al juego que tiene 4 objetivos: informar a los y las participantes sobre el juego y la adicción al juego; sensibilizar a los/as participantes sobre el riesgo para la salud del juego, especialmente la adicción; promover un cambio de actitud hacia el juego; y advertir a los y las participantes sobre los comportamientos de riesgo que pueden llevar a la adicción. Este proyecto se realizó en la Universidad de Valencia, en España.
Tipo de adicción: La adicción presente en este estudio es la ludopatía.
Duración del proyecto/actividades: El programa de prevención se implementó de 20017 a 2019.
Grupo objetivo: El grupo incluido en estudio fueron adolescentes de entre 14 y 19 años.
Descripción de las actividades: Catorce psicólogos/as lo presentaron a 2.372 adolescentes (48,8% mujeres, 51,2% hombres) de entre 14 y 19 años, ninguno/a de ellos/as universitario/a, seleccionados de 42 institutos de enseñanza secundaria españoles en 132 grupos de diferentes cursos. Las principales variables dependientes analizadas fueron las frecuencias mensuales de juego, el juego de riesgo y la adicción al juego (medida mediante el DSM-IV Screen for Gambling Problems del National Opinion Research Center, adaptado para diagnosticar el trastorno de juego según el DSM-5, en el que el juego patológico se considera un trastorno adictivo). Dado que todos/as los/as ludópatas eran adolescentes (la

mayoría menores de edad), se consideró que el cumplimiento de 1 a 3 de los criterios diagnósticos del DSM-5 indicaba un riesgo de ludopatía.
Impacto y evalulación: Tras la administración de Ludens, se observaron reducciones estadísticamente significativas en las 3 variables de interés: frecuencia mensual de juego, porcentaje de adolescentes con juego de riesgo y porcentaje de adolescentes con trastorno de juego. Los resultados se analizaron en función del sexo y la edad (menores frente a adolescentes de entre 18 y 19 años). Los resultados obtenidos tras la aplicación del programa de prevención indican que Ludens es eficaz como programa de prevención universal de la adicción al juego.
Sitio web/Enlace: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34424447/

EUROPEOS

1. Programa de prevención de daños causados por el juego entre los jóvenes (GB)

Introducción: Beacon Counselling Trust (BCT) (entidad nacional), en colaboración con Gamcare, ha recibido el encargo de encabezar la impartición de talleres gratuitos sobre daños relacionados con el juego en todo el norte del Reino Unido.
Tipo de adicción: Ludopatía y los daños causados por su adicción.
Duración del proyecto/actividades: Año académico 2019-20
Grupo objetivo: Adolescentes de 11 a 19 años.
Descripción de las actividades: Talleres para estudiantes y para profesorado, personas que trabajan con menores, personal sanitario, etc., en los que se abordan los riesgos asociados a los daños relacionados con el juego.
Impacto y evaluación: Los comentarios recibidos son todos positivos, con un gran porcentaje de alumnos y alumnas que afirman que ha sido muy útil y esclarecedor sobre los problemas de la ludopatía y dónde obtener ayuda. El programa se ha llevado a cabo en muchas escuelas de todo el Reino Unido, en aulas de diferentes niveles con una respuesta muy positiva y una replicabilidad prácticamente asegurada.
Sitio web/Enlace:
https://beaconcounsellingtrust.co.uk/young-peoples-gambling-harms-prevention-programme/

2. PROTECT (DE)

PROTECT es un programa de intervención preventiva llevado a cabo en Alemania por la Pädagogische Hochschule Heidelberg (Universidad). La reducción de las tasas de prevalencia del Trastorno por Uso de Internet (TUSI) y su tratamiento eficaz tienen una alta prioridad tanto en las políticas de salud pública como en las educativas del país. Las intervenciones preventivas basadas en la escuela facilitan un enfoque de bajo umbral para los individuos con TDI, que se caracterizan típicamente por una alta evitación de la terapia. Además, los enfoques indicados que se dirigen a los y las adolescentes de alto riesgo muestran mayores efectos que los programas de prevención universal. Al mismo tiempo, reducen la carga innecesaria para la mayoría de los/as estudiantes de secundaria que no están en situación de riesgo.

La intervención grupal PROTECT para la prevención indicada del DIU en entornos escolares se desarrolló en base a estas estrategias preventivas entre el 1 de octubre de 2015 y el 30 de septiembre de 2018.

Trescientas cuarenta adolescentes, de entre 12 y 18 años, de 40 escuelas secundarias de Alemania, sometidas a cribado de alto riesgo de aparición del DIU, se asignan aleatoriamente al grupo de intervención preventiva PROTECT o al grupo de control, de solo evaluación.

Los y las participantes son asignados/as de forma aleatoria a una de dos condiciones: un grupo de intervención que recibe la intervención preventiva PROTECT y un grupo de control que solo realiza evaluaciones. Los/as participantes fueron seleccionados/as en institutos, entre septiembre de 2015 y diciembre de 2016. Antes de la inscripción, un procedimiento de detección anónima utilizando la Escala de Uso Compulsivo de Internet identificó a los y las estudiantes en riesgo de DIU. Se excluyeron todos/as los/as participantes que cumplían los criterios DSM-5 para IGD en la línea de base, extendidos tanto a las actividades de juego como a las actividades de Internet no relacionadas con el juego. Además, se excluyó a los/as participantes que cumplían criterios de depresión o trastorno de ansiedad comórbidos.

La intervención preventiva indicada PROTECT sigue las directrices de la APA para la prevención psicológica, es decir, está basada en la teoría y la evidencia y aborda tanto la reducción del riesgo como la promoción de la fortaleza; también tiene en cuenta la investigación y la epidemiología actuales, y las normas éticas, como el secreto profesional,

y está diseñada como una intervención sistémica a nivel escolar. Se espera que la intervención disminuya el riesgo de aparición del DIU (tasa de incidencia).

El grupo de intervención preventiva participa en la formación PROTECT, en grupos de 6 a 10 adolescentes durante 4 sesiones semanales posteriores (90 min). La intervención grupal fue impartida por un equipo de 2 profesionales experimentados/as, que completaron una formación para impartir la intervención PROTECT. Uno de los formadores/as que impartió la intervención era un psicólogo titulado. Los formadores/as fueron supervisados/as de manera regular en reuniones de equipo.

La intervención breve preventiva PROTECT para entornos de grupo consta de 4 módulos, centrados en:

1) El aburrimiento y los problemas motivacionales;
2) La procrastinación y la ansiedad de rendimiento:
3) La interacción social;
4) La regulación de las emociones.

Se utilizaron historias racional-emotivas para ilustrar las posibles vías de acceso a la DIU. Posteriormente, se abordaron las creencias disfuncionales, los comportamientos y las desregulaciones emocionales mediante las técnicas de terapia CB mencionadas.

Los cuestionarios de evaluación de los resultados conductuales y psicológicos se cumplimentaron en la escuela durante las horas de clase.

Más allá de los datos psicométricos, los resultados clínicos a los 12 meses de seguimiento se evaluaron en una entrevista clínica realizada por un evaluador/a ciego/a.

Un total de 422 adolescentes en situación de riesgo fueron asignados/as de forma aleatoria al grupo de intervención PROTECT (n = 167) o al grupo de control de sólo evaluación (n = 255) y fueron incluidos/as en los análisis de gravedad de los síntomas. En comparación con el grupo de control, el grupo PROTECT mostró una reducción significativamente mayor de la gravedad de los síntomas del trastorno por juego o del trastorno por uso de Internet no especificado, lo que refleja una reducción de los síntomas del 39,8% frente al 27,7%, con un tamaño del efecto de Cohen d = 0,67 (línea de base frente a 12 meses de seguimiento) para el grupo PROTECT. El grupo PROTECT mostró una disminución significativamente mayor de la procrastinación a lo largo de 12 meses, pero no se encontraron diferencias significativas para otros resultados secundarios.

Los resultados de este ensayo mostraron que la intervención PROTECT redujo eficazmente los síntomas del trastorno por juego y del trastorno por uso de Internet no especificado durante 12 meses. La intervención no modificó las tasas de incidencia del trastorno por juego o del trastorno por uso de Internet no especificado.

Sitio web/Enlace:
https://ichgcp.net/clinical-trials-registry/publications/225429-effectiveness-of-cognitive-behavioral-therapy-based-intervention-in-preventing-gaming-disorder-and

3. Intervención de investigación-acción para la prevención de la adicción a Internet (IT)

La literatura actual muestra numerosos trabajos centrados en la adicción a Internet (AI). Sin embargo, pocos autores/as se han ocupado del programa de prevención.

Autores/as de Italia desarrollaron una intervención de investigación-acción para la prevención de la adicción a Internet (AI) en las escuelas.

Según un estudio de campo, se aplicó un modelo de diseño de investigación preexperimental. Se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico de bola de nieve y se equilibró la población por sexos (45 mujeres y 45 hombres, todos/as de 13 años), procedentes de 10 institutos diferentes de la provincia de Nápoles. Un voluntario o voluntaria de cada escuela trabajó para seleccionar a otro/a, y así sucesivamente. Se creó un grupo de 10 iguales.

El Test de Adicción a Internet (IAT), creado por Young, se utilizó como herramienta de detección de AI y se administró de forma colectiva antes y después de la intervención. Constaba de 20 ítems que evaluaban el uso de Internet en diferentes ámbitos de la vida mediante una escala Likert. Las puntuaciones se clasifican en 3 niveles de dependencia: AI leve (20-49), moderada (50-79) y grave (80-100) [7]. Las puntuaciones del IAT se analizaron mediante una prueba t de muestras emparejadas.

La intervención consistió en el uso de métodos activos (por ejemplo, lluvia de ideas, tiempo en círculo, juegos de rol, tutoría, acción entre iguales). Se pidió a los alumnos y alumnas que crearan un vídeo para sus compañeros/as con el fin de prevenir la AI en su centro escolar.

Los resultados muestran una reducción considerable de las puntuaciones del IAT: el porcentaje del nivel grave disminuye del 4% al 2,2%; el del nivel moderado, del 62% al 42,3%; y el del nivel leve aumenta del 34% al 55,5%. El análisis estadístico pone de manifiesto que las puntuaciones medias del IAT de los hombres fueron significativamente inferiores en la prueba posterior a la anterior. Se observaron resultados similares en las mujeres. Además, no se observaron diferencias estadísticamente significativas al comparar las puntuaciones medias del IAT de hombres y mujeres en la preprueba y la posprueba. Por último, cuando se consideró a los hombres y a las mujeres juntos/as, la puntuación media del IAT después de la prueba fue estadísticamente inferior en comparación con la media antes de la prueba, lo que sugiere que hubo una mejora que puede atribuirse a la intervención.

Los autores/as interpretaron estos resultados como estrictamente relacionados con la experiencia intersubjetiva en la que participaron los y las estudiantes: el entorno propuso nuevos discursos capaces de permitir un pensamiento crítico sobre la propia relación con Internet y un compromiso más fuerte para comprender los significados de la propia participación, así como la de nuestros/as compañeros/as. En su opinión, la dimensión creativa entre iguales ha ayudado a construir un compromiso sólido por parte de los y las adolescentes, libres para utilizar sus habilidades en las tecnologías y hacerles protagonistas de su cambio. Por otra parte, al hacerlo, las tecnologías han entrado en un círculo virtuoso. De hecho, los teléfonos móviles, los ordenadores y los programas informáticos fueron el medio para reflexionar sobre el modo en que los alumnos y alumnas se relacionan con estas herramientas y los posibles perjuicios de su uso excesivo.

Sin embargo, los autores/as no excluyeron la posibilidad de que los resultados fueran expresión de otros factores latentes o inexplorados. Por ejemplo, podrían reflejar cómo la deseabilidad social ha desempeñado un papel en las respuestas proporcionadas por los y las estudiantes al final de la intervención. La falta de un grupo de control y de un seguimiento limita la comprensión de los efectos del trabajo realizado hasta ahora.

Sitio web/Enlace: https://riviste.unimi.it/index.php/ebph/article/view/17635/15499

4.Formación entre iguales sobre el uso seguro de Internet en adolescentes (TR)

Se llevó a cabo una formación entre iguales sobre el uso seguro de Internet en adolescentes de Turquía, con 825 alumnos/as matriculados/as en 2 escuelas primarias de Mersin.

Este estudio se realizó durante el curso académico 2009-2010, con alumnado matriculado en los cursos 6º, 7º y 8º de dos escuelas primarias de Mersin (Turquía). Las edades de los/as 825 estudiantes oscilaban entre los 13 y los 15 años, y 410 estudiantes (198 mujeres y 212 hombres) pertenecían al grupo experimental, mientras que 415 (213 mujeres y 202 hombres) pertenecían al grupo de control. Los grupos experimental y de control se formaron en función de la edad, el sexo, el estatus socioeconómico, el éxito académico y las puntuaciones obtenidas en la prueba previa de la Escala de Hábitos de Uso de Internet (IUHS).

Los datos sobre los hábitos de uso de Internet se recogieron utilizando la Escala de Hábitos de Uso de Internet desarrollada por Yılmazhan-Gültutan (2007).

Dentro del ámbito del estudio, los investigadores/as desarrollaron un programa de formación entre iguales que cubre los temas de educación entre iguales, habilidades de comunicación y uso de Internet de acuerdo con los estándares programáticos de la National Peer Helpers Association (NPHA, 2002).

El programa abarcaba las 10 sesiones de formación de educadores/as de iguales, junto con las sesiones de supervisión y las presentaciones de dichos/as educadores/as. El programa de formación entre iguales incluía temas como el conocimiento mutuo, las normas del grupo, las responsabilidades de los/as educadores/as, la ética, el proceso de apoyo psicológico, el desarrollo de habilidades comunicativas, el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades de presentación y la obtención de información sobre el uso seguro de Internet. Quienes completaron con éxito el programa de formación obtuvieron el derecho a ser educadores y educadoras de iguales.

El grupo de educadores/as entre iguales se sometió a un programa de educación entre iguales de 10 sesiones (90 minutos).

Los/as 12 educadores/as-pares (8 mujeres y 4 hombres, de 14-15 años) que recibieron la formación, informaron a sus compañeros/as en 2 sesiones de 40 minutos. Los estudios de los/as educadores/as-pares contaron con el apoyo de sesiones de supervisión. Los/as

participantes eran estudiantes voluntarios/as. En esas 2 sesiones de 40 minutos informaron a sus compañeros/as sobre las respuestas a las siguientes preguntas ¿Qué es internet? ¿Qué actividades se pueden realizar en internet? ¿Cuáles son los inconvenientes de un uso excesivo de internet? ¿Qué es la adicción a internet? ¿Cómo se pueden utilizar los programas de seguridad?

Los resultados mostraron que la formación entre iguales fue beneficiosa para los alumnos y alumnas que la recibieron, ya que su uso de Internet se vio afectado de forma positiva. Además, en comparación con el grupo que no recibió la formación, se observó una diferencia positiva significativa en el grupo formado.

En este estudio se utilizó el diseño experimental "pre-test, post-test grupo de control". Hubo una diferencia positiva estadísticamente significativa en el grupo experimental al comparar las puntuaciones totales de la Escala de Hábitos de Uso de Internet antes y después de las pruebas. Se redujo el uso de Internet de los alumnos y alumnas que participaron en la formación entre iguales. Las presentaciones que hicieron los educadores/as entre iguales sobre el uso de Internet tuvieron un impacto en el alumnado.
Ambos grupos se consideraban iguales en cuanto a su uso de Internet antes de la formación entre iguales. Sin embargo, se observó una diferencia significativa a favor del grupo experimental cuando se compararon las puntuaciones posteriores a la prueba de la Escala de Hábitos de Uso de Internet.
Como era de esperar, los resultados primero y segundo mostraron que se redujo el uso de Internet de los alumnos y alumnas que participaron en la formación entre iguales y no se observó ningún cambio en los hábitos de uso de Internet del grupo de control. Estos resultados respaldan el tercer resultado de la investigación. El tercer resultado mostró que la formación entre iguales fue beneficiosa para el alumnado que la recibió, ya que su uso de Internet se vio afectado de forma positiva. Además, en comparación con el grupo que no recibió la formación, se observó una diferencia positiva significativa en el grupo formado.
Sitio web/Enlace: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200072

5. Estudios sobre la respuesta y la reducción de los problemas de juego (REGAPS): (SE)

Introducción: Este programa ofrece una cobertura global de temas de interés inmediato en la investigación sueca sobre el juego en la actualidad, basada en 5 paquetes de trabajo

diferentes. El proyecto fue coordinado por Jenny Cisneros Örnberg, profesora asociada de Ciencias Políticas y Subdirectora de Departamento.
Tipo de adicción: La adicción incluida en este proyecto es la ludopatía.
Duración del proyecto/actividades: La duración del proyecto es del 01/01/2017 al 31/12/2023.
Grupo objetivo: La población presente en el proyecto son adolescentes y personas adultas.
Descripción de las actividades: Este proyecto se divide en 5 fases (REGAPS, Paquetes de trabajo):

- PT 1. Experiencias, formación y obstáculos para la búsqueda de ayuda en caso de problemas de juego.
- PT 2. Medición: cribado, caracterización del problema y seguimiento del tratamiento.
- PT 3. Problemas de juego y comorbilidad psiquiátrica - una cuestión de género y estatus socio-demográfico.
- PT 4. Desarrollo e impacto de la política sueca sobre el juego.
- PT 5. Comparaciones y cooperación internacionales..

Impacto y evaluación: Este proyecto aún está en marcha y, por tanto, aún no hay resultados. Ni siquiera podemos comprender su impacto en la sociedad.
Sitio web/Enlace:
Página del proyecto:
https://www.su.se/english/research/research-projects/responding-to-and-reducing-gambling-problems-studies-regaps?open-collapse-boxes=research-project-description,research-project-publications,research-project-members
Publicaciones:
http://su.diva-portal.org/smash/resultList.jsf?aq2=%5B%5B%5D%5D&af=%5B%5D&searchType=RESEARCH&sortOrder2=title_sort_asc&query=&language=en&aq=%5B%5B%7B%22freeText%22%3A%22REGAPS%22%7D%5D%5D&sf=all&aqe=%5B%5D&sortOrder=dateIssued_sort_desc&onlyFullText=false&noOfRows=50&dswid=8838

6. The Efficacy of a Gambling Prevention Program Among High-School Students (GB & PT)

Introducción: El presente estudio evaluó la eficacia de una intervención integradora para prevenir la ludopatía entre los y las jóvenes, basada en un conjunto multidimensional de

factores que incluyen los conocimientos relacionados con el juego, los conceptos erróneos, las actitudes, la frecuencia del juego, la cantidad de dinero gastada, el total de horas dedicadas al juego por semana y la búsqueda de sensaciones. Este estudio fue realizado por la Nottingham Trent University y el ISCTE - CIS/IUL, en Reino Unido y Portugal, respectivamente.

Tipo de adicción: La adicción presente en este proyecto es la ludopatía.

Duración del proyecto/actividades: Este proyecto comenzó en 2016

Grupo objetivo: El grupo participante en el proyecto incluía a jóvenes de entre 14 y 20 años.

Descripción de las actividades: Se realizó una prueba previa y posterior con 111 estudiantes portugueses/as de secundaria, divididos/as de forma aleatoria en 2 grupos (experimental y de control).

Impacto y evaluación: Los resultados mostraron que la intervención fue eficaz para mejorar los conocimientos correctos sobre el juego, reducir las ideas y actitudes erróneas y disminuir el total de horas semanales dedicadas al juego. La intervención también fue eficaz para reducir el número de jugadores/as de riesgo o problemáticos/as durante el periodo de estudio. Además, estos resultados se mantuvieron estables tras un seguimiento de 6 semanas. En general, el programa de intervención parece ser eficaz para corregir algunos comportamientos relacionados con el juego y ofrece sugerencias para futuras intervenciones.

Sitio web/Enlace: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7214490/

7.*Outpatient Clinic for Behavioral Addictions (DE)*

Introducción: Es el departamento del Centro Médico Universitario de Mainz y ofrece terapia de grupo ambulatoria centrada en la ludopatía para personas adultas; terapia de grupo ambulatoria para trastornos relacionados con Internet (adicción a los juegos de ordenador, adicción a las redes sociales y adicción al sexo en línea) en personas adultas; concepto de terapia conductual que incluye la creación de relaciones interactivas, el entrenamiento en resolución de problemas, el desarrollo de conductas alternativas, la prevención de recaídas, el entrenamiento en exposición, los juegos de rol (ejercicios de comunicación verbal/no verbal), el entrenamiento en habilidades; sesiones de asesoramiento para familiares adultos/as de adolescentes adictos/as al juego y a los juegos de ordenador. También existe la posibilidad de autoevaluar la conducta de juego. Está situado en Mainz, Alemania.

Tipo de adicción: Trata las siguientes adicciones: videojuegos, redes sociales, adicción al sexo por internet, y trastornos relacionados con internet, ludopatía.
Duración del proyecto/actividades: Es un centro permanente.
Grupo objetivo: El grupo objetivo son adolescentes y personas adultas.
Descripción de las actividades: Las actividades consisten en terapia de grupo, cursos de formación y sesiones de asesoramiento.
Sitio web/Enlace:
https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/rebound-media-based-life-skills-and-risk-education-programme-14-25-year-olds-school-settings_en

8.REBOUND (DE)

Introducción: El programa lo presenta el Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT), desarrollado por investigadores de Alemania. REBOUND es un programa de educación sobre riesgos y habilidades para la vida basado en los medios de comunicación y desarrollado para jóvenes de 14 a 25 años en la escuela, la universidad o grupos de jóvenes en entornos escolares. El programa se basa en el aprendizaje cooperativo; está facilitado por profesores/as y otros/as profesionales, y cuenta con el apoyo de compañeros/as mentores/as. Su objetivo es promover la competencia ante el riesgo y la creación de normas positivas en los grupos sociales.
Tipo de adicción: Trata el alcohol y la adicción a las drogas.
Duración del proyecto/actividades: 2019-2020
Grupo objetivo: 14-25 años
Descripción de las actividades: REBOUND pretende crear activos de desarrollo positivos como la competencia cognitiva y emocional, la autopercepción de los propios puntos fuertes y la autoeficacia. Además, pretende reforzar la toma de decisiones autónoma, las normas de grupo positivas y la conciencia del riesgo. Pretende intervenir en la fase de experimentación en los usuarios/as, y reforzar los valores de abstinencia en los no usuarios/as.
Impacto y evaluación: Índice de incidencia globalmente significativo menor de embriaguez, mejora del conocimiento sobre sustancias psicoactivas, menor percepción de riesgo personal y general del tabaco entre los usuarios/as y menor percepción de riesgo general del tabaco y cannabis en los no usuarios/as. La nueva versión incluirá una intervención de e-salud.

Sitio web/Enlace
https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/rebound-media-based-life-skills-and-risk-education-programme-14-25-year-olds-school-settings_en

9.*IBiZ-CIntED (DE)*

Introducción: El objetivo del proyecto IBiZ-CIntED es dar a los y las jóvenes con trastornos adictivos una oportunidad de integración en la sociedad, mediante una intervención educativa clínicamente fundamentada y basada en pruebas. El proyecto IBiZ-CIntED recibió el apoyo verbal de ministros/as y ministerios del Estado Libre de Baviera, de la Comisión de Educación (Bildungsausschuß) y de la Comisión de Asuntos Sociales (Sozialaus-schuß) del Parlamento bávaro, de los/as representantes para asuntos de drogas de la Administración del Distrito de la Alta Baviera y de la ciudad de Múnich, así como de la mayoría de las instituciones bávaras de farmacoterapia.
Tipo de adicción: Trata trastornos con uso de sustancias (relacionado con drogas ilegales, fármacos, químicos, alcohol), ludopatía, anorexia nerviosa, adictos al trabajo y condiciones similares.
Duración del proyecto/actividades: 2000-2002
Grupo objetivo: 16-35 años
Descripción de las actividades: El proyecto IBiZ-CIntED ha desarrollado un nuevo enfoque integrado para superar las desventajas relacionadas con la adicción después de la cura y la terapia mediante el uso de medidas educativas eficaces y científicamente probadas que, generalmente, se descuidan en la educación escolar formal.
El proyecto IBiZ-CIntED se basa en una combinación de formación en creatividad altamente eficaz, aprendizaje de oficios y educación formal.
El tamaño de los grupos de trabajo es equivalente al de los entornos terapéuticos.
Las sesiones regulares de formación práctica en negocios y artesanía forman parte del plan de estudios.
Impacto y evaluación: Índices de incidencia globalmente significativos más bajos de embriaguez, mejores conocimientos sobre las sustancias psicoactivas, menor percepción personal y general del riesgo del tabaco entre los consumidores/as y menor percepción general del riesgo del tabaco y el cannabis en los no consumidores/as. La nueva versión incluirá una intervención de salud electrónica.
Sitio web/Enlace : http://www.ibiz.de/ev1.htm

10.Healthy Schools and Drugs (NL)

Introducción: Healthy Schools and Drugs es un programa holandés de prevención escolar de las drogodependencias, desarrollado en los Países Bajos por el Instituto Trimbos, que consta de 5 componentes principales que se adoptan y aplican a lo largo de un periodo de 3 años: un comité de coordinación (coordina las actividades), lecciones educativas para jóvenes de 12 a 15 años (sólo 3 lecciones cada año), reglamentos escolares, detección precoz en la escuela y participación de los padres y madres.

El HSD se basa en el modelo ASE (Actitud, Influencia social, Autoeficacia) que se deriva de la teoría del comportamiento planificado (Ajzen & Fishbein 1990), la teoría cognitiva social de Bandura (Bandura 1996) y el modelo de cambio de comportamiento de McGuire (McGuire 1985). Este modelo explica la intención de y el comportamiento distinguiendo tres determinantes principales: la actitud (el juicio de una persona sobre un posible comportamiento), la influencia social (compuesta por las opiniones y expectativas que otros/as tienen hacia el comportamiento) y la autoeficacia (Cuijpers et al. 2002).

Tipo de adicción: Trata la adicción a sustancias.

Duración del proyecto/actividades: Ùltima revisión en 2020

Grupo objetivo: 11-15 años

Descripción de las actividades: Los componentes básicos consisten en 3 sesiones presenciales para jóvenes durante 3 años consecutivos. Los y las jóvenes recibieron información sobre las sustancias y su consumo (tabaco, alcohol y cannabis, respectivamente, a lo largo de tres años), se les animó a reflexionar sobre su propia actitud hacia el consumo de drogas, a ajustar su percepción del riesgo, a comprender el papel de la presión de grupo y su propia competencia social (es decir, autoestima, capacidad de rechazo) en relación con el inicio o la experimentación con drogas. Por último, se animaba a los alumnos y alumnas a mejorar su capacidad para tomar decisiones. El programa HSD adaptado a la educación especial (HSD-SE) incluía una serie de 8 lecciones en el aula, apoyadas por formación del profesorado y folletos para el alumnado con niveles de lenguaje adaptados a las capacidades de lectura de los alumnos y alumnas.

Impacto y evaluación: El programa se ha evaluado en un ensayo aleatorizado por conglomerados (ECA) y en un diseño cuasiexperimental en los Países Bajos. Una versión adaptada para alumnado de educación especial se estudió en un ensayo cuasiexperimental. Los resultados primarios fueron la frecuencia autodeclarada y el consumo de tabaco,

alcohol y marihuana a lo largo de la vida. Pasados 2 años del inicio de la intervención, sólo se observaron efectos sobre el consumo de alcohol. No hubo pruebas claras de ningún efecto sobre la actitud hacia el consumo de sustancias ni sobre la autoeficacia. Las siguientes evaluaciones muestran la necesidad de seguir investigando.
Sitio web/Enlace:
https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/healthy-schools-drugs-school-based-prevention-programme-education-school-regulations-and-early-detection-components_en#impexp

11. Unplugged (IT)

Introducción: El programa escolar "Unplugged", creado originalmente en Italia, se basa en un enfoque de influencia social y aborda las habilidades sociales y personales, los conocimientos y las creencias normativas. Consta de 12 sesiones interactivas de una hora, impartidas por profesores/as. El plan de estudios consta de 12 unidades de una hora impartidas una vez a la semana por profesores de clase que han asistido previamente a un curso de formación de 2,5 días.
Tipo de adicción: Pretende ser un programa con el objetivo de prevenir la drogadicción.
Duración del proyecto/actividades: última revisión en 2023
Grupo objetivo: 12-14 años, aplicado en siete países europeos.
Descripción de las actividades: Unplugged es un programa escolar que incorpora componentes centrados en el pensamiento crítico, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el pensamiento creativo, la comunicación eficaz, las habilidades para las relaciones interpersonales, el autoconocimiento, la empatía, el afrontamiento de las emociones y el estrés, las creencias normativas y el conocimiento de los efectos nocivos de las drogas para la salud.
Las lecciones del programa revisado son:

1. Opening Unplugged.
2. Estar o no estar en un grupo
3. Elecciones: Alcohol, Riesgo y Protección
4. Tus creencias, normas e información - ¿reflejan la realidad?
5. Fumar el cigarrillo de la droga: Infórmate
6. Exprésate
7. Levántate, ponte de pie

8. Drogas: El tigre de la fiesta
9. Drogas: Infórmate
10. Competencias de afrontamiento
11. Resolución de problemas y toma de decisiones
12. Establecimiento de objetivos.

Impacto y evaluación: El programa se ha evaluado en un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados (ECA) en el que participaron niños y niñas de 12 a 14 años de varios países europeos: Austria, Bélgica, Alemania, Grecia, Italia, España y Suecia. Las conclusiones fueron que el programa es beneficioso. Los programas de prevención deben formar parte oficialmente del currículo escolar para que sean sostenibles.

Sitio web/Enlace: https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/unplugged_en

CONCLUSIONES

PORTUGAL

En general, los programas educativos estudiados abordaron la psicoeducación de los y las jóvenes con la intención de educarlos e informarlos sobre los peligros de las conductas adictivas. La aplicación inicial de cuestionarios para medir el grado/intensidad de las adicciones también es importante y mencionada como tal después de la intervención para evaluar los resultados. Además, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en dinámicas de grupo es una buena herramienta para preparar a los y las jóvenes, de modo que sean capaces de anticipar las consecuencias y los riesgos asociados a las conductas adictivas.

En consecuencia, esto les permite revisar sus elecciones y opciones de forma activa, así como la capacidad de reflexionar y de tomar decisiones conscientes. Estas herramientas también refuerzan la necesidad de sensibilización y psicoeducación de la sociedad, la familia, la escuela y los agentes educativos, así como la formación de los y las profesionales.

En general, las estrategias utilizadas mostraron buenos resultados, con especial énfasis en el proyecto LUDENS y el proyecto "La eficacia de un programa de prevención del juego entre estudiantes de secundaria", ambos dirigidos a la adicción al juego.

El análisis de los distintos proyectos permitió comprender que los enfoques preventivos parecen tener un gran efecto en la prevención de la adicción a sustancias nocivas entre los y las jóvenes. Los programas deben ser universales, desarrollar varias sesiones con los y las jóvenes e implicar a otros elementos de la comunidad educativa (progenitores y profesores/as).

Otro aspecto interesante fue darse cuenta de que la mayoría de los programas no sólo se centran en los temas del uso excesivo de internet, sino que promueven el desarrollo de otras competencias emocionales.

Aún más importante fue darse cuenta de que en algunos proyectos se adoptó la metodología de la educación entre iguales, con buenos resultados.

RUMANÍA

La investigación sobre cómo se abordan las adicciones comportamentales en adolescentes en el sistema educativo nos llevó a la conclusión de que faltan programas de prevención

desarrollados de forma generalizada en los centros escolares. Los programas de larga o corta duración analizados se desarrollan en centros médicos o en centros especialmente diseñados para jóvenes ya adictos/as. Los que se desarrollan en las escuelas están financiados por programas europeos y no tienen continuidad una vez finalizados los mismos.

Una de las conclusiones importantes de los programas estudiados es que los programas de prevención deberían formar parte oficialmente del currículo escolar para que sean sostenibles.

Otra cosa que notamos es que las principales adicciones que se abordan son las de abuso de sustancias y muy poco sobre las comportamentales, aunque hay estudios que plantean preocupaciones sobre las nuevas adicciones que se desarrollan en los y las jóvenes debido al desarrollo de la tecnología.

Por último, pero no por ello menos importante, la educación desempeña un papel fundamental en la formación de las mentes de las generaciones jóvenes, convirtiéndolas en individuos informados y responsables. Les dota de los conocimientos, habilidades y valores necesarios para enfrentarse a las complejidades de la vida. En el ámbito de la educación, la educación preventiva ocupa un lugar crucial. Abarca una serie de programas e iniciativas concebidos para dotar a los y las estudiantes de las herramientas y los conocimientos necesarios para prevenir y mitigar los diversos problemas que puedan encontrar. Desde el abuso de sustancias y el acoso escolar hasta la salud mental, la educación sexual y las adicciones, la educación preventiva en las escuelas desempeña un papel vital en el fomento de comportamientos saludables, la promoción de la resiliencia y la creación de un entorno propicio para que los/as estudiantes prosperen.

ESPAÑA

Del análisis realizado sobre los sistemas de prevención de adicciones comportamentales en adolescentes mencionados anteriormente, se puede concluir que la necesidad de dichos programas de prevención en adolescentes son cada vez más necesarios en nuestra sociedad.

La influencia de internet, ya sea en redes sociales, videojuegos o juegos online, entre otros, provocan graves consecuencias a corto y largo plazo entre los/as más jóvenes; sin embargo, también se puede afirmar que la eficacia de estos programas preventivos es

bastante alta, ya que los resultados obtenidos son muy positivos y todos los programas analizados tienden a repetirse en el tiempo (o cada curso escolar, en algunos casos).

Es necesario destacar la importancia de incluir en estos programas no sólo a los alumnos y alumnas, sino también a sus familias y profesores/as: esto es así porque, si el entorno de los/as jóvenes está formado y cuenta con las herramientas necesarias para abordar los problemas que puede ocasionar el uso excesivo de internet, los y las adolescentes serán más conscientes de su peligro y podrán reducir la dependencia del mundo digital y otras prácticas relacionadas con las adicciones comportamentales.

CONCLUSIONES COMUNES

Cuando todos los socios se reunieron en Branca para la formación, surgieron las siguientes ideas:

- Los programas deben ser universales
- Varias sesiones con jóvenes
- Participación de otros elementos de la comunidad educativa: padres, maestros
- Temas de los programas: desarrollo de competencias emocionales
- Metodología de la educación entre pares
- Prevención: sensibilización e información sobre las adicciones en las escuelas
- Uso indebido de sustancias: estrategia natural incluida en las escuelas, las instituciones psiquiátricas
- Centros privados: intervención individual y familiar
- ONG: talleres y sesión informativa
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento
- Equipo multidisciplinario
- Psicoeducación de jóvenes y de familias, formación de docentes, otros de la comunidad.
- Diagnóstico.

- Desarrollar habilidades sociales y emocionales, elecciones conscientes.
- Enfoque no patológico.
- Prevención, grupo objetivo: progenitores (no – educación formal); marco teórico, lluvia de ideas, ideas de soluciones.
- Capacidades para la toma de decisiones
- Plataformas virtuales
- Sistemas educativos
- Adoptar la tecnología de una manera saludable/equilibrio
- Pensamiento crítico para evaluar el contenido/apps/programas
- Empoderar a los líderes informales para que sean promotores de las acciones preventivas
- Creando límites dentro de la escuela, centrándose en las razones
- Discurso constructivo y positivo cuando hacemos la intervención, a los padres y profesores
- Comunicación entre el maestro y los padres sobre el comportamiento del niño (hechos en lugar de etiquetas)
- Trabajar en equipo: estudiantes, padres y profesores
- Orientación en el proceso de educación entre pares, dejando libertad de elección y creando actividades/contenidos

Con estas ideas, a continuación se ofrecen las conclusiones comunes.

Los programas deben ser universales, con un enfoque no patológico y un estilo de comunicación imparcial, sin opiniones que puedan dar pie a malentendidos; además, los programas deben ser claros, positivos y constructivos para obtener el mejor resultado posible. Para que un programa sea efectivo debemos tener en cuenta y trabajar, además de con los y las jóvenes, con los demás miembros de la comunidad educativa, padres, madres y profesores/as.

Con el objetivo de crear un buen sistema de prevención, algunas cosas que podemos tener en cuenta son: por ejemplo, la intervención individual y familiar que proporcionan algunos centros privados; los talleres y sesiones informativas que hacen algunas ONGs; etc. Otras herramientas que se pueden utilizar o elaborar son: plataformas virtuales; acciones de sensibilización e información sobre adicciones en las escuelas; contar con la estrategia de prevención del abuso de sustancias, que ya está incluido en algunas escuelas y en las instituciones psiquiátricas; etc.

Como mencionábamos anteriormente, realizar sesiones con jóvenes sin olvidarnos de que los padres y madres, y los profesores/as son clave para la prevención. Algunos temas a tratar en estas sesiones o en el sistema de prevención en sí mismo son: el desarrollo de competencias emocionales, de habilidades para afrontar los temas, habilidades sociales, elecciones conscientes y toma de decisiones, desarrollo del pensamiento crítico para evaluar el contenido/las aplicaciones/los programas. También es importante adoptar un uso saludable/equilibrado de las nuevas tecnologías.

Puede ser beneficioso contar con un equipo multidisciplinar, que pueda diagnosticar y adaptar su intervención de acuerdo a cada situación y que permita que se cumplan los objetivos.

Para desarrollar una metodología de educación entre iguales, lo que debemos hacer es empoderar a los y las líderes informales para que sean promotores/as de las acciones preventivas, aportando orientación en el proceso, dejando libertad de elección y creación de actividades y contenidos.