

XXIX JORNADA SOBRE ADICCIONES

"Pandemia entre Pantallas: Riesgos y Oportunidades"

16 de diciembre de 2020



PRESENTACIÓN

D^a Laura Ferrer Mora

Coordinadora FAD en el Ajuntament de València



Buenos días a todas y a todos, os doy la bienvenida a esta XXIX Jornada sobre Adicciones que, cada año, se organiza desde el Servicio de Adicciones de la Concejalía de Salud y Consumo del Ajuntament de València y la FAD.

El Ajuntament de València viene colaborando con la Fad desde el año 1996 cuando se firmó un convenio de colaboración. Desde entonces desarrollamos conjuntamente diversas actuaciones en materia de prevención escolar, prevención familiar, alternativas de ocio y tiempo libre y prevención comunitaria. Dentro del ámbito de prevención comunitaria se desarrollan estas Jornadas que van dirigidas a población general pero especialmente van dirigidas a unos perfiles profesionales que tienen que ver con la educación, con la salud y con la prevención. Todos los años hemos abordado siempre temáticas de interés atractivas obviamente para los asistentes y en esta ocasión se impone el tema de la pandemia.

Estamos atravesando esta situación desde el pasado mes de marzo y por ello el título que hemos elegido para la **Jornada** es **“Pandemia entre pantallas: Riesgos y oportunidades”**.

Nos acompañarán hoy cinco profesionales, que abordarán este tema desde diferentes ámbitos y confiamos en que sea una jornada provechosa que nos aporte nuevas ideas y que podamos ponerlas en práctica en nuestra labor diaria. Ese es siempre el fin último de este evento.

Es la primera vez que celebramos nuestra Jornada en formato webinar y agradecemos mucho a los asistentes vuestra respuesta, porque al final hemos registrado 336 inscripciones, y no solo de València. Esa es quizá una de las ventajas que ha tenido este formato, que hemos podido acceder a diferentes lugares y estamos muy satisfechos.

Soy Laura Ferrer, Coordinadora Fad en el Ajuntament de València y me corresponde presentar y dar paso a Emiliano García Domene, Concejal de Salud y Consumo del Ajuntament de València y a Beatriz Martín Padura, Directora General de la FAD que van realizar la inauguración oficial.

Muchas gracias.



INAUGURACIÓN OFICIAL

D. Emiliano García Domene

Concejal de Salud y Consumo. Ajuntament de València



Buenos días a todos/as y bienvenidos/as a esta **XXIX Jornada sobre Adicciones**, que hemos titulado **“Pandemia entre pantallas: Riesgos y oportunidades”**, que se organiza desde la Concejalía de Salud y Consumo del Ajuntament de València en coordinación la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), y que por primera vez en veintinueve años lo hacemos en este formato de coloquio online, obligados por la pandemia de la COVID-19 y con un formato y duración muy diferente a las anteriores Jornadas.

Agradezco a la FAD como institución y a su Directora General, Doña Beatriz Martín Padura, como persona, el excelente trabajo que realizan en general y en particular con el Ajuntament de València, al amparo de nuestro Convenio de Colaboración, que refuerza las sinergias entre instituciones y nos permite ampliar mucho nuestro radio de acción en beneficio de la ciudadanía. Todo ello gracias a la intermediación y al trabajo ilusionado de Doña Laura Ferrer Mora, a quien felicito.

Agradezco a los excelentes ponentes su participación en esta Jornada y les felicito por la elección de temas tan sugerentes para sus exposiciones. Porque, estoy seguro de que, a los asistentes a este coloquio online, les van a encantar. Os agradezco que os hayáis conectado.

Estas Jornadas, en su formato presencial, son un referente en València y cada tema y título que se elige para la misma, es un gran acierto, ya que hemos hablado de la educación emocional, de la problemática del abuso de alcohol por parte de la población juvenil, de las adicciones a las nuevas tecnologías, de la prevención de las adicciones como misión épica, entre otros muchos temas.

El año pasado hablábamos en el Aula Magna de la Facultad de Medicina de la Universitat de València de **“Comunicación y Salud: Léase detenidamente las instrucciones”**, y yo decía *“Hemos avanzado mucho en lo que llevamos de siglo XXI en la convergencia digital, ya que se nos ofrece comunicación, información, ocio, etc., en todo momento, en todo lugar, bajo cualquier forma y generalmente barata.*

Hemos abandonado las gruesas carteras de documentación para estar informados y para comunicarnos, y casi hemos olvidado el formato en papel. Las TIC han avanzado tanto que sus usos ocupan gran parte de nuestros quehaceres diarios, ya que los cambios han sido mayores que los producidos en cualquier época histórica. Y la previsión de futuro, es que sigamos avanzando y diversificando las prácticas y técnicas de la comunicación individual y global basadas en las TIC”.

Fue toda una premonición, sin saber en qué situación nos encontraríamos en este año 2020. Por lo que el tema elegido para esta **XXIX Jornada sobre Adicciones**, considero que es un gran acierto.

Vivimos más que nunca entre pantallas, que tienen sus riesgos y sus oportunidades.

Yo quiero ser optimista y para aprovechar las oportunidades, todas las personas debemos hacer frente a los diversos riesgos que la vida nos presenta. Muy a menudo, además se encuentran serios obstáculos para superarlos, pero tenemos el deber de intentarlo.

Debemos profundizar en la información y en la formación, compartir los riesgos con los demás, generar acciones comunitarias que nos permitan superar las dificultades.

Como saben, las adicciones con sustancia y sin sustancia tienen diversos factores de riesgo, pero también tienen muchos factores de protección, que entre todos debemos potenciar, para hacer una prevención eficaz.

Las pantallas están cada vez más presentes en nuestras vidas y van a ocupar cada día más horas de nuestra existencia. Debemos valorar los riesgos y las oportunidades, que nos ofrecen, pero pensando que una adecuada administración individual o colectiva de los riesgos es un poderoso instrumento de desarrollo y generador de buenas oportunidades.

Muchas gracias por vuestra atención.

D^a Beatriz Martín Padura
Directora General de la FAD



Las tecnologías digitales e Internet son “*el tejido de nuestras vidas*”, como dijera Manuel Castells. y más para adolescentes y jóvenes

Debemos desterrar la idea de que son nativos digitales y por tanto no precisan de la mediación de progenitores y docentes, máxime cuando observamos que no suelen acudir a nosotros, sino a sus pares, amigos, cuando tienen dificultades tanto con herramientas como con los riesgos a los que se enfrentan. Pero tampoco debemos tener visiones catastrofistas enfatizando los peligros, debemos entender los beneficios que perciben y acompañarlos y conocer su yo digital, que ya forma parte de un todo indisoluble.

Esta pandemia ha puesto de manifiesto que la tecnología ha sido un gran aliado para mantener el teletrabajo, el telestudio, las relaciones personales, el ocio mediado por la tecnología, pero no podemos obviar que se han visto importantes brechas digitales, sobre todo en familias más vulnerables y jóvenes con menor nivel socioeconómico, a lo que es importante poner foco.

Desde la FAD, **en la investigación de puertas adentro de pantallas afuera, jóvenes en confinamiento**, hemos estudiado las formas de uso de la tecnología en este periodo tan particular, las prácticas comunicativas, informativas, actividades de la vida diaria, como la compra de productos, búsqueda de trabajo, actividades bancarias, producción de contenido digital, su alfabetización digital...

En este sentido, es interesante ver cómo durante el confinamiento los y las jóvenes se han erigido, dentro del entorno del hogar, como prestadores de apoyo, en temas tecnológicos en mayor medida (72,4%), que receptores de este (42,8%).

Aunque las valoraciones sobre la tecnología, de adolescentes y jóvenes, ha sido marcadamente positivas, para casi la mitad de las jóvenes (48,4%) les ha resultado **más fácil soportar el confinamiento gracias a la tecnología**, estos también mencionan algunas experiencias de **saturación y sobrecarga**, el 47,3% señala que lo han utilizado más tiempo del que deberían: un 64,1% de las mujeres y un 52% de los hombres se han sentido saturados.

Además de esta investigación, hemos lanzado un proyecto para paliar la crisis en el sistema educativo, junto con BBVA, con los que llevamos más de 15 años gestionando un proyecto de innovación educativa. **Educación Conectada** tiene como objetivo apoyar la transformación digital de las escuelas, con especial foco en reducir la brecha digital de familias, estudiantes y docentes. y con una línea específica para familias y estudiantes vulnerables. Veamos un video que lo explica. Recomiendo que visitéis la página y os apuntéis a los cursos y webinar totalmente gratuitos que tenéis a vuestra disposición.

Por último, querría ofrecer un tercer recurso, **Sé genial en Internet** una formación gamificada que ha desarrollado Google y FAD para mejorar el uso de la tecnología en los más jóvenes, de 8 a 10 años. El objetivo es convertirlos en buenos ciudadanos digitales, compartir con cuidado, no caer en trampas de ciberacosadores y suplantadores de identidad, proteger sus secretos, ser amables y animarlos a que si tienen dudas que acudan a nosotros y pregunten. De momento se puede acceder a la página de forma gratuita, desde casa y a la guía didáctica para docentes, pero este próximo año pondremos foco en el fomento de su uso desde el aula.

Muchas gracias por vuestra participación.

PRIMERA PARTE

MENORES Y PANTALLAS

D^a Laura Cuesta Cano

Profesora Comunicación Universidad Camilo José Cela

Responsable Contenidos Digitales Servicio PAD.



Como titulan Susana Lluna y Javier Pedreira “Wicho” su libro: *“Los nativos digitales no existen”*, es que, aunque nuestros hijos sepan manejar el iPad con dos años o consigan configurar la Smart TV antes que nosotros, eso no significa que puedan manejar las tecnologías con absoluto raciocinio asumiendo los pros y contras y sabiendo, por ello, prevenir los riesgos asociados a ellas. Por tanto, el papel de la familia en su educación digital parece más que obligado.

Pero, ¿Cómo es el panorama tecnológico actual?

Según el estudio realizado por la FAD, Google y BBVA con alumnos/as entre los 14 y los 16 años de edad, escolarizados en los distintos niveles de la ESO, en el uso de la “tríada tecnológica” destaca el smartphone frente al resto, con el 89,8 % de presencia en los hogares; en segundo lugar se sitúa el ordenador portátil, con el 75,7 %; y, por último, el uso de la tablet, con casi el 70 % de menciones en las encuestas (68,8 %).

Al hablar de “menores y pantallas” hemos de pensar en lo que denominamos mediación parental, por la cual, los responsables de la educación del menor tenemos la obligación legal y moral de educar también en el ámbito de las nuevas tecnologías, incluyéndolo como un apartado más de la educación general que procuramos al menor.

Los progenitores o responsables del menor debemos acompañarle en su proceso de alfabetización digital, educarle para que realice un uso responsable y seguro de las nuevas tecnologías y velar por impedir que los riesgos de las TIC se materialicen y, en caso de ocurrir, ofrecerle soluciones.

Encontrar el equilibrio entre pantallas de ocio pasivo, pantallas de ocio saludable, pantallas de ocio creativo sería una clave notable en la educación que las familias aporten a sus hijos e hijas.

Como dijo Tim Cook, CEO de Apple, en la Conferencia de Graduación a la promoción de 2019 en Stanford: "*La tecnología no cambia quienes somos, solo lo magnifica, lo bueno y lo malo*", por ello, necesitamos educar en un uso seguro y saludable, en una alternativa clara a usos inseguros y de riesgo.

La familia, debe ser un modelo para sus hijos e hijas, tanto en lo analógico como en lo digital, ha de educar en buenos modales digitales (netiqueta, dejar el móvil aparte durante conversaciones, horas de desconexión, tiempos de desconexión...).

Una gran preocupación de las familias es la sobreexposición de la imagen en edades precoces dejando una huella digital que pueda perjudicar en el futuro. Según el estudio que realizó Empantallados.com un 61 % de los padres, les compraron los dispositivos cuando tenían entre 11 y 12 años, así que, la necesidad de supervisar y controlar a esas edades el rastro personal que puedan ir dejando por la red es muy necesaria.

Pero hay un problema al atender solo los riesgos de la tecnología o dispositivos y comportamientos: perder el potencial de crecimiento que da lo digital. Por tanto, es importante, que en vez de concebir el uso de los dispositivos de comunicación como algo único, desgranar en función de su uso: ¿Qué tipo de pantalla consumen y cuánto?

No es cuestión de prohibir ni censurar, pues ya sabemos que esta estrategia no es efectiva, sino de guiarles y educarles. Desde la instalación de las aplicaciones en los móviles, la apertura de los perfiles conjuntamente, la configuración de la privacidad, el explicarles qué tipo de contenido deben subir a la red y cuál no, cómo deben cuidar su privacidad y la de la familia, hasta por qué no deben interactuar con personas desconocidas.

La otra gran preocupación de las familias, según el estudio, es la cantidad de horas que los menores están 'enganchados' al móvil o la consola. Pero lo primero que debemos distinguir es entre un uso compulsivo o abusivo de lo digital y la adicción. Adicción es un concepto que no debería trivializarse. Cuando se habla de los riesgos que hay al pasar del uso al abuso en la tecnología y cómo un uso abusivo de internet, las redes sociales o los videojuegos puede llegar a producir una conducta patológica (aunque solo el trastorno por videojuegos y trastorno por juego de azar han sido admitidos recientemente en el CIE-11 por la OMS), siempre es recomendable usar estrategias preventivas como realizar actividades de ocio saludable (hacer deporte, paseos con la familia, ir al cine, piscina, etc.) por parte de los menores para alternar con los tiempos de pantalla.

Poner normas y límites será fundamental para que los menores aprendan a convivir con el mundo digital de una forma saludable.

Como estableció la Asociación Americana de Pediatría (AAP) en 2018:

- En los bebés de hasta 18 meses, debemos evitar la exposición a las pantallas.
- De los 2 a los 5 años se tiene que limitar el uso de los medios entre media y una hora al día, siempre que los contenidos sean de alta calidad.

- Desde los 5 a los 12 años es necesario acompañarlos y supervisarles siempre, pudiendo estar entre una hora u hora y media al día.
- Con la adolescencia, nuestra labor debe ser más la de guiarles y educarles en el uso responsable y saludable de las tecnologías.

Sin embargo, según el último informe de la plataforma para la seguridad y bienestar digital Qustodio, la media es de 2 horas y 24 minutos entre los niños de entre 5 y 11 años, y, si hablamos de los alumnos de Secundaria, hasta pasan más tiempo conectados que en el colegio.

También debemos ser conscientes de que la mayor parte de los adolescentes que pasan horas y horas con el móvil pueden estar haciendo diferentes actividades: se escriben con sus amigos por WhatsApp o Telegram, luego miran Instagram, en otros momentos ven vídeos en YouTube o Tik Tok o tienen conectada la música de Spotify, juegan, ven series de Netflix, etc. Es decir, no es el dispositivo el problema. Lo es el tiempo y la actividad que dedican a cada plataforma.

¿Cómo detectar que algo va mal y qué hacer?

Sabremos si realmente puede haber un problema si:

- Se encierra en su habitación más de lo habitual.
- Baja su rendimiento y calificaciones en el colegio de manera repentina.
- Notamos cambios físicos como bajada de peso, cansancio o somnolencia.
- Cambia de amigos repentinamente o se aísla, y no quiere salir de casa.
- Se muestra agresivo o agresiva de manera constante, contesta de mal modo o cualquier otro cambio pronunciado en su carácter, como tristeza o ansiedad.
- Se irrita, o incluso se vuelve violento o violenta, cada vez que intentamos que desconecte del ordenador o deje de utilizar el móvil.

En estos casos, debemos acudir a un profesional que nos aconseje, como nuestro médico de cabecera, o a centros especializados de Prevención y Tratamiento de Adicciones, donde, dependiendo de la gravedad del caso, nos atenderá un equipo de Orientación Familiar (que guía y orienta a la familia) o personal sanitario (psicólogos, médicos, enfermeros, etc.), que trabajarán directamente con el adolescente.

Así, según vayan creciendo, serán ellos mismos quienes aprendan a disfrutar de internet sin riesgos.



“Tenemos que supervisar cómo va a ser el crecimiento de nuestros hijos en el camino de las nuevas tecnologías”



EDUCACIÓN Y TECNOLOGÍA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

D^a Rosa Liarte Alcaine

Profesora de Geografía e Historia de Educación Secundaria en la Junta de Andalucía. Coordinadora TIC en el IES Eduardo Janeiro.



Con la tecnología podemos transformar nuestras clases, y es que, en educación, no tiene sentido mirar a otro tiempo que no sea el presente. En el hoy está la clave del futuro, y tenemos que trabajar la tecnología y educarla con nuestro alumnado.

Precisamente, el año pasado, con la prohibición de los móviles en las clases en Francia, se volvió a cuestionar el uso del móvil en las aulas aquí en España. Pero este año 2020, si no llega a ser por el móvil, muchos docentes no habríamos logrado contactar con nuestro alumnado durante este confinamiento.

Esta pandemia nos ha demostrado que la competencia digital docente es fundamental y en el mundo de la docencia, se han adelantado en estos meses en el uso de la tecnología, lo que se habría avanzado en cuatro años. Ha sido un esfuerzo enorme el que ha realizado el profesorado, el alumnado y las familias.

Pero esta pandemia también ha demostrado la existencia de dos problemas: una es la brecha digital, y esto es inaceptable. No tener internet en casa es equiparable hoy en día como no tener ni luz ni agua. Y el otro problema que también hemos visto es la necesidad de la formación a las familias en el uso de las TIC, ya no solamente al alumnado, sino que también las familias se impliquen en el uso de las TIC para hacer un buen uso de ellas.

Como conclusión podemos decir, que las personas estamos convencidas del cambio, y aceptamos las nuevas ideas, pero lo que más cuesta es olvidarnos de las ideas antiguas, y tenemos que hacer este cambio si queremos avanzar en el mundo de la educación y la tecnología.

**USAR LA TECNOLOGÍA
CONSISTE EN
AUMENTAR Y MEJORAR
LA EFICACIA DEL
PROFESORADO,
NO EN SUSTITUIRLOS**

AV P00

¿PANTALLAS SEGURAS O MENORES SEGUROS?

D. Juan García Álvarez de Toledo

Consultor de Estrategia Digital en GAM y Formador en Competencias Digitales



Los filtros de control parental han sido uno de los grandes protagonistas de la pandemia. Aparecen a menudo en las conversaciones sobre educación digital, pero es ahora cuando los menores han pasado, forzosamente, muchas más horas delante de las pantallas cuando la discusión sobre su efectividad ha cobrado fuerza.

Cuanto más tiempo consumen nuestros hijos o estudiantes a través de dispositivos conectados a Internet, más nos preocupa que se puedan encontrar con un contenido que les resulte desagradable o les haga daño. Que los padres no queramos que nuestros hijos sufran no sólo es humano, sino que es lo más humano del mundo por lo que antes de analizar la efectividad de estos filtros lo primero es empatizar con la motivación que hay detrás.

Sin embargo, hay que tener claro lo siguiente: la exposición a los riesgos no ocasiona necesariamente un daño. Para muchos menores tal y como ocurre con los riesgos offline, el contacto online con contenidos y situaciones de comunicación arriesgada puede contribuir a desarrollar su resiliencia frente a los riesgos y esto se traduce en una mayor capacidad para afrontar y gestionar situaciones de peligro.

Dicho de otro modo, aunque los menores más competentes digitalmente reciben más contenidos de riesgo sufren mucho menos daño que aquellos que están sobreprotegidos. Si tu voluntad es que tu hijo no esté expuesto a ningún riesgo eso no va a solucionar el daño porque los riesgos estarán siempre ahí.

A esto no ayuda el sensacionalismo de los medios a la hora de tratar determinados bulos como el reto de la ballena azul o el de Momo. Son leyendas urbanas en su mayoría que simplemente asustan a los menores y que rara vez tienen el impacto sobre su seguridad que nos quieren hacer creer.

Los filtros de control parental (entendiendo por ello tanto el software que se instala en el móvil para restringir accesos como las propias herramientas que usan las redes sociales para filtrar sus contenidos) no son garantía de nada y tienen serias dificultades

para identificar contenidos dañinos al mismo nivel que lo haría un ser humano.

Hago esta comparación porque todos se basan en algoritmos e inteligencia artificial que pueden ser eficaces para detectar un desnudo, pero están a años luz de entender como contenido de riesgo por ejemplo la apología de la anorexia y la bulimia o un discurso de odio.

Aunque suene tópico, el mejor filtro de control parental es estar al lado del menor cuando ve un contenido dañino. Comentar con él qué ha experimentado, explicarle por qué ha aparecido ese contenido en la pantalla y qué se puede hacer para no volver a verlo.

No se trata de ser “súper padres” que pasemos 24 horas al día pegados a nuestros hijos. En ocasiones basta con construir la confianza con el menor para que acuda a nosotros en estas situaciones. Y esa confianza se construye, sin lugar a duda, no pasando menos tiempo delante de la pantalla sino más tiempo de pantallas, pero en familia.



SEGUNDA PARTE

PANDEMIA Y PANTALLAS: EL SENTIMIENTO DE PERTENENCIA Y EL CUIDADO DE LOS VÍNCULOS

D^a. Catalina Echeverry Atehortúa

Coach y Facilitadora de DP. Certificada en Comportamiento Humano.



Una mirada hacia nuestros comportamientos en Pandemia desde los fundamentos de la disciplina positiva.

- Durante el Gran Confinamiento, tuvimos un consumo promedio diario de 9:16, es decir, un 58% de nuestro tiempo de vigilia, de los cuales cerca de 5 horas se utilizaron para comunicación (llamadas, videollamadas y mensajería).
- La percepción de bienestar personal y el uso de pantallas están asociados; se podría decir que personas con altos niveles de malestar serán más propensas a utilizar la tecnología como medios de evasión, aumentando su sensación de malestar.
- Según la teoría alderiana sobre la que se basa la disciplina positiva, la conducta humana solo puede ser entendida por la meta que persigue. Nuestros comportamientos son la demostración de una necesidad atendida o desatendida.
- En lugar de preguntarnos por qué pasamos tantas horas frente a las pantallas, y por qué hemos aumentado tanto su uso, deberíamos preguntarnos ¿para qué estamos esas horas conectados?, ¿qué buscamos?, ¿Cuál es la necesidad que estamos satisfaciendo?
- Detrás de estos comportamientos (tanto constructivos como desfavorables) está presente la necesidad de pertenencia y de contribución.
- La necesidad de pertenencia es una de las necesidades antropológicas de supervivencia, que subsiste en nuestro inconsciente, y que hemos transformado en necesidad social.

- Las personas como entes sociales, somos conscientes que ser parte de un colectivo, nos ayuda a sentir bienestar, al identificarnos en valores y actitudes con otras personas: Perteneciendo, nos sentimos reconocidos.
- El sentido de pertenencia va desde el núcleo familiar, al social externo y se puede manifestar al sentirse parte de un país, de una creencia política, de una religión, de un movimiento social... de una empresa.
- Las pantallas han supuesto una gran herramienta de pertenencia como facilitadoras del proceso de identificación de grupo, contacto, creación y fortalecimiento de los vínculos.
- Gracias a las Pantallas hemos podido mantener el contacto, a pesar de la distancia física. No como sustituto del lazo social, sino como herramienta de mantenimiento y creación de nuevos vínculos.
- La identificación con ideales y valores, que han permitido el surgimiento de grupos y plataformas sociales, inclusivas y horizontales, pero no solo en pandemia. Un claro llamado a cubrir la necesidad de pertenencia.
- Según Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, el sentido de pertenencia es un escudo contra la soledad, la depresión y la ansiedad. Así que no es de extrañar que nos hayamos volcado a fortalecer nuestros vínculos o a buscar redes a las cuales pertenecer.
- Este es un fenómeno que viene cogiendo peso desde la última década. Miles de mujeres que se unen bajo una misma causa de conciliación, cientos de madres separadas que encuentran apoyo legal y psicológico en redes creadas para ellas...
- En términos de igualdad, conciliación y respeto al parto deseado, la virtualidad y las pantallas, nos han permitido a las mujeres, desde nuestras casas, movilizar masas y crear conciencia sobre importantes cambios sociales. Respondiendo así a la necesidad humana del sentido de contribución.
- Gracias a las pantallas, hemos podido generar cambios de conciencia y comportamientos, desde el sofá de casa. Iniciativas de movilización como #aplusosanitario #QuedateEnCasa, #Resistiré, #EstoTambiénPasara acompañaron los momentos más duros del confinamiento, dotándonos de un sentimiento de contribución.
- Iniciativas de acción solidaria y comunitaria que nacieron de las redes sociales, como #DesdeCasa o #DinamizaTuCuarentena o #FrenaLaCurva.
- Cruzando conceptos, entre la Disciplina Positiva y la Teoría del vínculo, podríamos decir que las relaciones saludables que se construyen a través de las redes sociales serían aquellas en las que:
 - Se han de basar en un principio de honestidad (presuposición positiva)
 - Se establecen relaciones horizontales
 - Se favorece el sentido de comunidad, dando paso a la pertenencia a un grupo

- Se favorece el intercambio de conocimiento, facilitando el crecimiento mutuo y continuo
- Se anima, pero no se adula. Las alabanzas crean presión, en cambio los ánimos generan empoderamiento.
- Para poder cuidar el vínculo es necesario atender a los detalles, identificar y responder a las necesidades del otro, reconocer y animar, aplicando la escucha activa.
- Las pantallas nos han incluso permitido afrontar el duelo de una forma jamás prevista: funerales y velatorios virtuales, grupos virtuales de apoyo para el tránsito del duelo e iniciativas de memoriales, surgidas todas gracias a las pantallas.

Conclusión:

- Las pantallas han sido una gran herramienta que ha facilitado las relaciones y el sentimiento de pertenencia, favoreciendo el bienestar. A la vez, lo más importante es el uso responsable y mesurado que hagamos de ellas.

Algunas páginas web que reúnen iniciativas solidarias surgidas desde la virtualidad de las pantallas:

- <https://asispa.org/iniciativas-solidarias-durante-la-crisis-del-coronavirus/>
- <https://www.decim.barcelona/assemblies/BCNdesdecasa/f/3830/?locale=es>
- <https://www.redongmad.org/iniciativas-sociales-frenar-covid-19/>



RIESGOS Y OPORTUNIDADES DE LOS VIDEOJUEGOS DURANTE LA PANDEMIA

D. Roc Massaguer Busqueta
Periodista, Youtuber y formador



Desde el pasado mes de marzo la pandemia derivada de la COVID-19 y el consecuente confinamiento primaveral y las restricciones posteriores han cambiado muchas cosas en nuestra sociedad. La mayoría, para mal. Pero como suele suceder en estos casos, también hay efectos positivos, que no compensan la parte negativa, pero que sí nos ofrecen oportunidades para mejorar como sociedad y como individuos.

Una de ellas, una que seguramente nadie vio venir, fueron los videojuegos. En los últimos años la industria de los videojuegos ha ido penetrando en nuestra sociedad, sobre todo, pero no solo, a través de los más jóvenes, pero las circunstancias creadas a través de la pandemia han acelerado este proceso de naturalización y adopción de los videojuegos por partes cada vez más amplias de la sociedad.

¿Y cómo ha sucedido esto? Pues se ha generado una especie de tormenta perfecta que ha empujado a los videojuegos a entrar en los salones de la mayoría de las casas y en los móviles de un gran número de ciudadanos. Veamos cuáles han sido los ingredientes para dicha tormenta:

Más tiempo en casa, lo que supone más horas de acceso a las diferentes pantallas (móvil, televisor, PC, consola).

- Más tiempo libre disponible, ya sea porque el trabajo o la educación se paralizaron.
- Más consumo de pantallas que deriva en más acceso al contenido de influencers que tienen los videojuegos como parte de su vida y su contenido (explosión de Twitch que tiene en los videojuegos su principal atractivo).
- Mayor necesidad de socializar de forma telemática.

- Mayor necesidad de evadirse de una realidad difícil.
- Mayor necesidad de marcarse y cumplir objetivos fuera de la vida cotidiana.

En este contexto los videojuegos se hacen fuertes: su uso crece entre los jugadores habituales y da la bienvenida a muchos nuevos jugadores empujados por las circunstancias.

En este contexto los videojuegos pueden satisfacer nuevas y viejas necesidades y brillar en lo que son mejores: nos pueden entretener, nos ayudan a evadirnos (nos permiten ser el héroe y la heroína) y a vivir vidas diferentes a las nuestras, nos pueden hacer mejorar, nos pueden emocionar, nos ayudan a socializar con otros y a sentir que formamos parte de algo más grande que nosotros mismos.

Quizás quien no haya jugado nunca a videojuegos o no les tenga especial aprecio se pregunte dónde están estas ventajas y cómo se materializan. Además de las mencionadas, empecemos por el factor social: en una época en la que estar en contacto con otros ha sido más difícil que nunca en nuestra historia, Internet y las nuevas tecnologías no han permitido poder suplir en cierta medida esa necesidad. Juegos como Animal Crossing, por ejemplo, han ampliado y mucho el número de personas que juegan a videojuegos, lo que redundará en una normalización de esta actividad, lo que acaba comportando, claro, aún más jugadores. Tenemos miles de tipos de juegos, adecuados para todo tipo de jugadores, pero es mucho más factible que alguien se anime a jugar si una persona cercana lo hace y lo recomienda. Y del mismo modo, aquella persona que pudiera sentirse avergonzada por jugar a videojuegos cuando supuestamente no corresponde a alguien de su perfil, se habrá visto un poco más aliviada al reconocer la expansión entre otros sectores de la sociedad.

Un ejemplo perfecto de este efecto es que muchos padres y madres han tenido la oportunidad de conocer mejor los videojuegos a través de las circunstancias. Muchos de los problemas que se pueden generar del abuso en el uso de videojuegos viene de una supervisión deficiente por parte de los progenitores. A veces por desconocimiento, a veces por falta de tiempo, energía o recursos. Todos estos factores se han podido reducir durante el tiempo de pandemia, lo que ha hecho que esa actividad a veces privada o incluso clandestina de los más jóvenes tuviera la oportunidad de ser una actividad compartida, con las ventajas evidentes que eso conlleva.

Y ese acercamiento, así como la expansión a nuevos sectores de la sociedad ha ayudado a derribar algunos prejuicios alrededor de los videojuegos, lo cual significa que muchas de las personas que los disfrutan pueden hacerlo no solo con más tranquilidad y reconocimiento, sino que pueden compartir la parte beneficiosa a nuevos jugadores.

En un proceso natural, pero, de nuevo, acelerado por la pandemia, cada vez hay más y mejores juegos para todo tipo de jugadores. Desde Animal Crossing, la auténtica estrella del confinamiento, pasando por Fall Guys, la estrella del verano, Among Us como sorpresa del otoño y que está creando furor incluso entre figuras políticas de primer nivel o el retorno de grandes clásicos como Minecraft o las franquicias deportivas como NBA 2K.

Jugar a videojuegos nos puede entretener, como decíamos, pero también puede tener otros beneficios, incluso ayudarnos con el aprendizaje de ciertas habilidades. No solo reacción y coordinación entre manos y ojos, sino también ayudarnos a mejorar nuestro dominio de otros idiomas, adquirir conocimientos, orientación, resolución de problemas, comunicación con otros, etc.

Los videojuegos tienen muchos efectos positivos, pero también pueden tenerlos negativos. Unos potenciales efectos que se han visto incrementados también debido a la pandemia. Por su propia naturaleza, los videojuegos pueden resultar adictivos. Se basan en mecánicas que nos hacen sentir cosas y que nos impulsan a seguir jugando. Cuando hacemos algo y algo sucede, el juego nos hace sentir. Así aprendemos a jugar, pero también tenemos interés en seguir jugando.

Para que sigas jugando los juegos te proponen objetivos de distintas duraciones, desde los de corto plazo (como que si matas un enemigo te recompensan con X monedas) hasta los de más largo plazo (si entras cada día durante un mes te daré X premio). La mayoría de los juegos se componen de un cúmulo de objetivos que se complementan para que siempre tengas un motivo para jugar.

De un tiempo a esta parte cada vez hay más juegos infinitos, es decir: juegos que nunca dejan de ponernos objetivos y que, por lo tanto, nunca se acaban. Engancharse a uno de ellos nos puede llevar a consecuencias indeseadas.

Y aquí es donde la tormenta perfecta interviene de nuevo: sin demasiados límites horarios ni de responsabilidades en muchos casos, esas mecánicas pueden ser más perjudiciales. Es más fácil engancharse a un juego cuando tu vida se ha convertido en dejar pasar las horas dentro de casa.

Es fácil que, si el videojuego te gusta, se acabe convirtiendo en una evasión tan tentadora que pasa de ser un complemento de tu vida con un sustituto de otras actividades más importantes y necesarias. Es habitual quedarse toda la noche jugando o comer mal para no interrumpir una sesión de juego.

Los videojuegos suelen ser una actividad de alta demanda de energía mental, pero poca física (con honrosas excepciones como los Just Dance, Wii Sports y similares), lo que puede tener consecuencias negativas para la salud. Si a eso le sumamos un mayor sedentarismo debido al propio confinamiento, el resultado puede ser aún peor. Malas posiciones, cefaleas, inflamaciones del túnel carpiano...

Por último, la socialización a través de los videojuegos debe ser responsable. Nosotros elegimos cómo nos comunicamos con los demás y si lo hacemos de forma amable y educada o no. Del mismo modo, tenemos herramientas para cortar de raíz actitudes tóxicas que durante demasiado tiempo han sido habituales en este sector.

En cualquier caso, las oportunidades hay que aprovecharlas y de las dificultades podemos aprender. Por eso acabaré con unos cuantos consejos para padres, madres, tutores y formadores en general, que también valen para cualquiera que quiera acercarse al mundo de los videojuegos, sea durante una pandemia o no.

El primer consejo es acercarse a los videojuegos con unos límites claros. Debemos decidir cuánto tiempo queremos dedicar a las sesiones de acuerdo con nuestras posibilidades y circunstancias. No hay ninguna prisa por acabar un juego infinito. Se trata de primar la calidad de las sesiones por encima de la cantidad. Lo de una partida más se puede reemplazar por “mañana sigo”.

Los videojuegos se disfrutan más de forma compartida. Socializar con otros supone un gran beneficio y en el caso de jugadores jóvenes puede servir no solo para prevenir posibles abusos o malos usos de los videojuegos sino para fortalecer relaciones entre padres e hijos.

Igualmente recomiendo siempre estar alerta a los efectos de nuestro juego. ¿Cómo nos sentimos cuando jugamos? ¿Y después? Jugar debe ser divertido y beneficioso. Cuando no lo es debemos estar atentos y cortar de raíz cualquier actividad que no nos aporte lo que queremos.

Los videojuegos ofrecen experiencias y sensaciones que ningún otro medio nos puede hacer sentir. Conozcamos los juegos, qué nos aportan y qué nos piden y cuáles son los más adecuados para el objetivo que queramos alcanzar.

La pandemia no nos ha traído muchas cosas positivas, pero una de ellas sin duda ha sido la expansión del uso de los videojuegos. Disfrutémolos con responsabilidad y de forma compartida.



CLAUSURA

D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe del Servicio de Adicciones.

Concejalía Salud y Consumo. Ajuntament de València.

Buenos días.

Hemos llegado al final de la **XXIX Jornada sobre Adicciones**, titulada "**Pandemia entre Pantallas: Riesgos y Oportunidades**", que ha sido un éxito de participantes en este nuevo formato de coloquio online, que hemos realizado obligados por las circunstancias de la pandemia. Agradezco a todas las personas que han estado con nosotros conectadas durante la Jornada, tanto por su presencia en la misma, como por las preguntas formuladas a los ponentes.

Como todos sabemos, las tecnologías no son buenas, ni malas, ni neutras. Nos ofrecen grandes oportunidades, pero no están exentas de riesgos. Las tecnologías dependen mucho del uso o el abuso que hagamos de ellas, ya que nos pueden beneficiar o perjudicar. Los grandes beneficios, son muy superiores a los posibles perjuicios.

Pero a pesar de lo que ha afirmado anteriormente, considero que las tecnologías sí que cambian quienes somos. Es cierto que puede magnificar lo bueno o lo malo que llevamos todos dentro; pero también nos cambia, ya que modifica nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos, nuestra manera de realizar actividades de ocio, etc. Al igual que la pandemia nos está cambiando y en función de lo que dure, nos cambiará aún más; las TIC han cambiado nuestras vidas, considero que para bien, haciendo un uso adecuado de las mismas.

Ya que los más vulnerables son los niños y los jóvenes, debemos seguir trabajando en potenciar el gran papel que tienen los padres, que tiene la familia en la educación digital de sus hijos. Porque, ¿Quiénes compran los aparatos? ¿Quiénes deben enseñarles a usarlos y regular su uso? ¿Quién debe poner normas y límites? Etc. Es fundamental la educación en la familia.

Por sus claras, pedagógicas y brillantes exposiciones, agradezco en mi nombre y en el de todos los profesionales del Servicio de Adicciones de la Concejalía de Salud y Consumo de l'Ajuntament de València, a Laura Ferrer Mora, Coordinadora Fad en el Ajuntament de València y a todos los ponentes por su participación en esta Jornada:

- D^a Laura Cuesta Cano
- D^a Rosa Liarte Alcaine
- D. Juan García Álvarez de Toledo
- D^a. Catalina Echeverry Atehortúa
- D. Roc Massaguer Busqueta

En nombre de D^a Beatriz Martín Padura, Directora General de la FAD y de D. Emiliano García Domene, Concejal de Salud y Consumo de l'Ajuntament de València, declaro clausurada esta Jornada sobre Adicciones.

Muchas gracias a todas y a todos.