



LAS UNIVERSIDADES COMO CENTROS PROMOTORES DE SALUD Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES NO TÓXICAS

Las universidades representan un marco idóneo para contribuir notablemente a la promoción de la salud y la prevención las adicciones (ya sean tóxicas o conductuales), contribuyendo así al bienestar de la población. Es necesario que las diferentes universidades adquiramos los compromisos de activar y participar activamente y de forma continuada en la creación de un entorno donde se den las mejores respuestas a problemáticas específicas como las derivadas de las adicciones no tóxicas.

Las adicciones no tóxicas son todas aquellas en las que no se introduce una sustancia en el organismo, pero causan toda una serie de consecuencias en las personas que las padecen. En las adicciones no tóxicas se establece una relación de dependencia y de pérdida de control respecto a la conducta. Las más comunes en la población europea son el juego patológico, el uso de internet y videojuegos, las compras compulsivas, el uso del móvil y redes sociales y la adicción al sexo.

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

Recomendaciones

Recomendaciones generales

- Establecer un plan de acción concreto e integral, que disponga de mecanismos eficaces y sostenibles para su ejecución, seguimiento y evaluación.
- Incorporar acciones e iniciativas en las universidades para la prevención de las adicciones no tóxicas, adaptadas a las necesidades de cada campus universitario y de su contexto comunitario.
- Formar al alumnado universitario en relación a la prevención de adicciones, no tóxicas, ya sea través de cursos, seminarios, jornadas o cápsulas dentro de las propias asignaturas de grado/máster que esté cursando.
- Comprometerse a que todos los grados y másteres de ciencias sociales y de la salud contemplen materias en las que se incluyan contenidos sobre adicciones no tóxicas.
- Realización de campañas preventivas dentro del contexto universitario de forma continuada sobre prevención de adicciones no tóxicas para cada tipología.

- Coordinación de estrategias con otras entidades que actúen sobre esta problemática.
- Potenciar el voluntariado universitario en materia de prevención de adicciones no tóxicas, utilizando la metodología de igual a igual.
- Obtener y analizar datos relativos a las adicciones no tóxicas del alumnado de cada universidad, mediante encuestas o investigación.
- Fomentar la elaboración de TFGS, TFMS y tesis doctorales sobre las adicciones no tóxicas.
- Crear una base de datos compartida entre las universidades en relación a las adicciones no tóxicas de cada universidad, creando estudios que puedan ser comparables.
- Llevar a cabo actividades con PDI y PAS, en sensibilización, prevención y formación en la materia específica.
- Fomentar las actividades transversales realizadas por otros servicios de la universidad y entre sus diferentes oficinas.
- Utilizar la expresión artística como vía de sensibilización hacia el alumnado, mediante metodologías de igual a igual (como, por ejemplo, performances en las cantinas, concursos cortometrajes, exposiciones permanentes, etc.).
- Instaurar un servicio de prevención dentro del campus universitario.
- Crear canales de comunicación y de asesoramiento psicosocial para el alumnado donde pueda resolver sus dudas e inquietudes en torno a las adicciones no tóxicas.
- Creación de cartelería permanente en lugares clave del campus para la difusión de los mensajes preventivos, con un enfoque positivo, más orientado a los beneficios de evitar la adicción (evitando prohibiciones o cartelería de enfoque negativo).
- Generar acciones que promuevan la adquisición de estrategias de inteligencia emocional para potenciar los factores de protección y reducir los factores de riesgo o vulnerabilidad personal ante las adicciones no tóxicas.

Recomendaciones específicas sobre la adicción a las nuevas tecnologías (internet, móviles y redes sociales)

- Fomentar actividades variadas de ocio al aire libre y que refuercen los vínculos sociales.
- Establecer una normativa en relación al uso de telefonía móvil en el aula.
- En el aula, ofrecer experiencias vivenciales en grupos, menos digitales, reduciendo el uso de TICs y que la experiencia de aprendizaje no dependa exclusivamente de las TICs.
- Fomentar estrategias de uso responsable de telefonía móvil y de reducción de riesgos asociados a su uso continuado (higiene de sueño, medidas para reducir las consecuencias sobre la función ejecutiva y cognitiva, etc.).

- Generar investigación sobre el uso y la adicción a las TIC en el alumnado universitario.
- Crear una base de datos compartida entre las universidades en relación a las adicciones no tóxicas de cada universidad, creando estudios que puedan ser comparables.
- Generar, mediante campañas online (canales de comunicación del alumnado y *newsletter*) recomendaciones saludables para hacer un uso más adecuado de las TIC.
- Crear espacios dentro del campus que estén libres de tecnologías.
- Crear espacios de reflexión y análisis sobre la identidad digital y su relación con el uso de las redes sociales.
- Realizar al menos una reunión anual entre las oficinas y órganos correspondientes para cada universidad, respecto al impacto que tienen las TIC en su propio entorno universitario.

Recomendaciones específicas sobre la adicción a juegos de azar y apuestas

- Utilizar los espacios de prevención de adicciones para prevenir este tipo de conductas, fomentando la participación de las personas afectadas en dichos espacios (aumentar la captación) y haciendo uso de programas de deshabituación.
- A través del wifi de la universidad, restringir el acceso a espacios online de apuestas y similares.
- Prohibir la publicidad relativa a juegos de apuestas y similares dentro del campus universitario.
- Aumentar la producción científica en materia de ludopatías (apuestas y juegos de azar) online.
- Aumentar la sensibilización y conciencia sobre la problemática en sí y sus consecuencias para promover la implicación de la sociedad universitaria en la estrategia de prevención comunitaria.
- Dotar de estrategias al alumnado para prevenir dicha adicción (por medio de campañas, formaciones, jornadas, seminarios, etc.).

En Palma (Mallorca), a 15 de marzo de 2019.