

SESIÓN "NUESTROS/AS HIJOS/AS: NUEVOS RETOS".

Nuestros/as hijos/as se encuentran en un momento académico y evolutivo de gran importancia. En breve pasarán a ESO; y eso supondrá dar un salto no solo en su formación, sino también en lo personal. Se producirán cambios importantes en lo físico, en lo anímico/psicológico, y en lo relacional, tanto en cuanto a amistades como en la necesidad de explorar en el terreno de lo afectivo y lo sexual. Del mismo modo, siguen abriéndose mundos y contextos nuevos que posiblemente querrán curiosear y explorar. Y dentro de esos mundos se encuentran situaciones que, si no se manejan adecuadamente, les podrían provocar problemas en el futuro. Desde este punto se justifican estas sesiones formativa, preventivas o de sensibilización.

Partimos de la base de la responsabilización individual sobre la propia salud. Tomar conciencia de que cada uno/a tiene en su mano promover y cuidar su propia salud, ya sea en lo *físico/biológico*, en lo *mental/psicológico/anímico* y/o en lo *social/relacional*, es fundamental como punto de partida en una adecuada toma de decisiones ante las opciones o posibilidades que la vida te pueda plantear.

Por tanto, nuestros/as hijos/as deben ser conscientes de que disponen de herramientas que le van a ser muy útiles para ser saludables (si entendemos el término "Salud" como sinónimo de "bienestar", en definitiva, "saludables" será sinónimo a "estar bien").

¿Cuáles pueden ser esas herramientas? Revisémoslas en función de los ámbitos de la salud:

- *En lo físico*: una alimentación adecuada, práctica regular de ejercicio físico, respetar/cuidar los tiempos de sueño (no sólo promueven el descanso, sino que reparan nuestro organismo y es de fundamental importancia para su correcto funcionamiento), hábitos higiénicos,
- *En lo mental/psicológico/anímico*: ser consciente de la sensación de felicidad de estar bien, aceptarse como uno/es: con sus bondades y limitaciones o defectos (autoestima), asumir de que todo no es como nos gustaría que fuese, y que en muchas (muchísimas) ocasiones deberemos decidir por una de entre más opciones; ser capaz de detenernos y valorar antes de tomar cada decisión; valorar la felicidad de lo cotidiano (de lo que nos rodea, aquí y ahora); tener en cuenta que cada decisión puede tener un efecto inmediato, pero también a medio y largo plazo; tener en

consideración, también, de que todo lo que nos rodea puede influirnos a nivel consciente o inconsciente, lo que se traduce en que deberíamos mantener una actitud crítica ante ello (sobre todo, hacia la publicidad, y productos de los medios de comunicación, que, en demasiadas ocasiones, se sirven de estrategias y mensajes "vendedores" de supuestos valores y estilos de vida que asumimos como reales y ciertos);

- *En lo social/relacional:* considerar si lo que nos rodea, se nos presenta o se nos presenta, es adecuado o no a nuestros criterios y valores; ser conscientes de que tengo absoluto derecho a ser respetado/a si mi decisión es contraria a lo que en ese momento se me plantea; tener claro que no ocurre absolutamente nada si no me dejo llevar por la situación, cuando no estoy de acuerdo o no lo tengo claro; ser capaz de decir "no" cuando así lo estimo oportuno (ser asertivo/a); cuestionar las posibles modas o tendencias sociales (y/o macrosociales imperantes en ese momento);

Obviamente, podríamos seguir. Pero valgan estos ejemplos como base para nuestros objetivos, que no son otros que facilitarles a nuestros hijos e hijas de herramientas para afrontar nuevos retos.

Pero, ¿cómo podríamos trasladarles estas "herramientas"? A lo largo de varias sesiones del curso "Habilidades para la vida", hemos las venido revisando con mayor detenimiento. En cualquier caso, ahí van algunas propuestas:

- Aunque nos parezca extraordinariamente complicado en esta realidad de prisas, quehaceres, estrés y preocupaciones, debemos ser conscientes de que debemos tomarnos nuestros tiempos para comunicarnos, para hablar con nuestros/as hijos/. Ello no sólo redundará positivamente en trasladarles información, sino que facilitará mantener abiertos canales de comunicación futura (sobre todo, ante la complejidad de la etapa adolescente).
- La comunicación no ha de ser directiva ("lo que yo te diga"), sino bidireccional. Tan importante es decir, como escuchar. Cada cual tiene sus razones y sus cuestiones que, en ese momento, supone prioritarias (o, al menos, más importantes que las del otro).
- Hacer uso de lo que denominamos "escucha activa":
 - Escoger momentos de tranquilidad y "sin interferencias" para hablar
 - Expresar nuestros argumentos y emociones, pero escuchar también los suyos, aunque no los entendamos o no estemos de acuerdo.
 - Buscar razonamientos sin caer en "porque lo digo yo" vacíos para finalizar la conversación (lo cual no quiere decir que al final no tengamos que mantener nuestros criterios, obviamente).

- No "estar en otra cosa" mientras se habla, mantener una posición de cercanía, mirar a los ojos, coger las manos, acariciar... Aunque parezca obvio, en demasiadas ocasiones no lo practicamos. Y llevarlo a cabo no solo genera "buen rollo", sino que le estás demostrando la importancia que tiene tu receptor para tí (lo cual influye positivamente en su autoestima).
 - Utilizar términos como "te entiendo pero...", "es posible que tú lo veas así, pero...", etc.
 - Cambiar el "chip": reñir es directivo, rápido, efectivo, inmediato. Pero en ocasiones, sólo vale para "poner las cosas en su sitio" y desahogarse. Sin embargo, analizar el comportamiento o lo acontecido, es más farragoso, lleva su tiempo, entramos en el temor de que "nos busquen las cosquillas con sus justificaciones"... Pero se trata de utilizar lo sucedido para que se acostumbren a analizarlo, valoren y aprendan dónde se han equivocado, y sepan rectificar de cara a futuro. Mas farragoso, sí; pero también más fructífero. Solemos reñir alzando la voz. Analizar y abordar con serenidad lo acontecido, requiere de la escucha activa. Insisto: ello no quiere decir que tengamos que ceder. Se trata de comunicarnos con nuestros/as hijos/as de otra forma.
- Tener una adecuada autoestima: considerarse válido/a, sentirse capaz, tener claro que no soy menos que nadie porque... va a ser una herramienta muy importante para afrontar el futuro. La autoestima capacita para afrontar retos con confianza, incluso da fortaleza ante los fallos y errores y posibilita el análisis crítico de lo que nos rodea en función de nosotros/as mismos/as. Fomentar la autoestima es una tarea transversal y continuada. Como dijimos en algún momento de la sesión, cuando tu "peque" llega llorando porque alguien le ha tirado de los pelos a su muñeca, y yo - padre, madre-, en lugar de infravalorar el suceso ("para preocupaciones, las mías...eso no deja de ser una muñeca y si eso ya te compro otra y no llores ,más") dejo por un momento todo a un lado y la escucho, le estaré mostrando que lo que le ocurre, sus sentimientos (es su muñeca, tan preciada en ese momento para ella como pagar la hipoteca para mí) son lo más importante. Aprovechar, por ejemplo, ese momento, supone fomentar la autoestima. Cada vez que ejerzo la "escucha activa" estoy fortaleciendo el valor de la otra persona. Cada vez que le pregunto "¿y tú, como lo harías?" y refuerzo sus opiniones y razonamientos, también. Cada vez que doy mi enhorabuena y felicito no sólo por sus logros (que también) sino por sus esfuerzos, valorando los mismos, estoy fomentando una autoestima adecuada. Cada vez que analizamos juntos algo, y le doy el valor que merece, estoy reforzando sus capacidades. Etc, etc, etc. Sé que no estoy descubriendo nada nuevo. Mi intención es

tan solo refrescar/revisar lo que ya todos/as sabemos pero que, por nuestras propias prisas y "estreses", a menudo se nos olvida.

- En documento adjunto, ("**Claves Autoestima**") disponéis de un interesante decálogo (bueno, son doce) al respecto.
- La vida es una continua Toma de Decisiones. La inmensa mayoría las llevamos a cabo de manera automática. Pero hay veces en las que la decisión es "de enjundia", o conlleva a priori tensión o anticipación de malestar, lo que provoca dificultades para una adecuada resolución del "conflicto", o "controversia" (entiéndanse ambos términos sin connotaciones peyorativas). En cualquier caso, en **documento adjunto "Proceso de toma de decisiones"** se describe el proceso racional de cualquier resolución de conflictos. Insisto en que no descubro nada nuevo. Tan solo se trata de refrescar/revisar lo que ya conocemos. Pongámoslo en marcha, cada vez que podamos, con nuestros hijos e hijas. Las premisas básicas de cualquier toma de decisiones son las siguientes:
 - En la vida hay que estar tomando decisiones continuamente. Desde el mismo momento en que suena el despertador (me levanto/no me levanto) hasta que cierras los ojos por la noche. Muchísimas de ellas son inconscientes. Pero decidimos continuamente.
 - Toda toma de decisiones conlleva, al menos, 2 opciones. Y rechazar una de ellas es posible que suponga, también dejar de lado algunas cuestiones asociadas a la misma que también nos gustaría mantener. Pero he de ser consciente de ello, aunque suponga cierta frustración. Es lo que hay.
 - La tensión o emociones ligadas a la toma de decisiones no debe influir en el proceso (es lo que nos suele suceder cuando nos sentimos "bloqueados/as" y no damos "pié con bola" ante una decisión).
 - Una adecuada toma de decisiones debe tener en cuenta: las opciones posibles; los beneficios e inconvenientes de cada una de esas opciones disponibles; y también considerar, siempre, esos beneficios e inconvenientes tanto a corto, como a medio y largo plazo. Os adjunto una "matriz decisional" a modo de ejemplo.
 - La toma de decisiones conlleva decidir, ejecutar (llevar a cabo) lo decidido y valorar, con posterioridad, si los resultados son los esperados o, en caso negativo, en qué falle y tomar buena nota de cara va futuro.
- Bien. Hemos tomado una decisión. Supongamos que la decisión tomada es mostrar nuestro rechazo a algo, alguien, a un contexto determinado., Es decir "NO". Decir "no" ante una presión externa y quedarse tan pancho/a está relacionado con la autoestima,

ya que supone asumir mi posición clara y contrapuesta ante el mundo, ante lo que me rodea. (Un inciso: la presión de grupo/social no tiene por qué ser directa: también ocurre cuando aceptamos o nos dejamos llevar por no "quedar mal" -*conformidad o influencia social*-). Es lo que denominamos **Asertividad**. Os adjunto algunos modelos o estrategias asertivas a modo de ejemplo. También podrían servir para si fuera necesario, llevar a cabo ejercicios de "role playing" o "cambio de roles" con nuestros/as hijos, a modo de ensayo y aprendizaje.

Hasta aquí la parte introductoria que, como veis, lo mismo vale para un "roto" que para un "descosido". Es decir: son cuestiones a considerar sin entrar a tener en cuenta los retos concretos que vamos a revisar:

- Tabaco, vapors y cachimbas
- Alcohol
- Riesgos de las Tecnologías para las Relaciones, Información y Comunicación (TRICs).

Vamos a entrar en cada uno de ellos, ofreciendo información para que podáis seguir las páginas de ppt (están publicadas en pdf).

TABACO

- Según la OMS, es la 1ª causa evitable de mortalidad.
- Se estima que es la causante de 8 millones de fallecimientos anuales a nivel mundial, de los que unos 60.000 son en España y 16.000 en Andalucía.
- El tabaco proviene de una planta (Nicotiana Tabacum), lo cual, obviamente, no es sinónimo de inocuidad. Los primeros colonizadores descubrieron en América a los indígenas con una especie de "tizones humeantes en la boca". Introdujeron el tabaco en Europa (incluso con supuestos fines medicinales o curativos). Con la Revolución Industrial, comenzó en nuestro continente la fabricación de tabaco a gran escala, con la consiguiente repercusión a nivel empresarial y económica. Como sustancia enormemente adictiva, el tabaco ha tenido durante siglos una ingente propagación a nivel mundial.
- A inicios del siglo XX, comienzan las primeras sospechas acerca de la toxicidad de los cigarrillos. En 1954, aparece el primer estudio científico que demuestra que los fumadores tenían mayor probabilidad de padecer cáncer de pulmón. En 1964 el nexo entre tabaco y morbi-mortalidad es ya evidente, y las tabaqueras comienzan a llevar a cabo movimientos dirigidos a disminuir sus riesgos (filtros, tabaco "light"). De forma paralela, comienzan a ejercer presión a distintos niveles para contrarrestar la información cada vez más evidente (incluyendo supuestos informes científicos que negaban la realidad. En 1999, el Departamento de Justicia de EEUU demanda a las grandes tabaqueras en base a: (1) engañar al público sobre los riesgos de fumar, (2) engañar al público sobre el peligro del humo para los fumadores pasivos (3) tergiversar el carácter adictivo de la nicotina, (4) manipular la entrega de nicotina de los cigarrillos, (5) comercializar engañosamente cigarrillos caracterizados como "ligeros" o "con bajo contenido de alquitrán", a sabiendas de que esos cigarrillos eran al menos tan peligrosos como los cigarrillos con sabor, (6) dirigirse al mercado de los jóvenes, y (7) no producir cigarrillos más seguros; la jueza dictaminado favorablemente a la demanda 2006), consideró que "han comercializado y vendido su producto letal con celo, con engaño, con un enfoque único en su éxito financiero, y sin tener en cuenta la tragedia humana o los costos sociales que el éxito exigía"
- El análisis de la toxicidad del tabaco lo hemos realizado a 3 niveles: sus componentes externos, su composición interna y los productos derivados de la pirolisis.
- En cuanto a sus componentes externos, debemos saber que el cigarrillo está envuelto en papel (tintado de blanco, por supuesto). Lleva unas líneas (también tintadas) y va pegado con adhesivo (emulsión de acetato de polivinilo). A su vez, el filtro es de

acetato de celulosa (es decir, no es algodón), envuelto en papel tintado (normalmente con apariencia de corcho -natural-, también con adhesivo. El papel que consumimos en cada cigarro es de un tamaño de 2,5 x 3 cms. Es decir: un fumador de 1,5 paquetes de tabaco diario (30 cigarrillos) fumaría, al cabo del año, a una superficie similar a 350 folios.

- Sus componentes internos, dan miedo. Se calculan entre 3000 y 4000 componentes químicos, de los cuáles se han constatado que al menos 70 producen algún tipo de cáncer. Entre estas sustancias químicas, podemos señalar: nicotina, acetaldehídos, ácido cianhídrico, ácido fórmico, acroleína, alcaloides, aldehidos, aminas aromáticas, antraceno, amoniaco, arsénico, benceno, benzoantraceno, benzopireno, catecolamina, compuestos de cadmio, compuestos de níquel, cresoles, dibenzoacridine, dibenzopireno, dimetilnitrosamina, dióxido de carbono, etilmetilnitrosamina, fenoles, fluorante, fluorantraceno, formaldehido, hidrocarburos, hidrogencianida, isótopos radiactivos, 5-metilcriseno, metilindoles, 9-metilcarbamazoles, naftalenos, nitrógeno, nitrosopirrodilina, piridina, polonio, pyrreno, uretrano, vinilcloride...
- La nicotina es un vasoconstrictor que afecta principalmente a nuestro sistema coronario y vascular. Es, además, una sustancia muy adictiva.
- El resultado de la combustión o pirolisis: la punta de un cigarrillo puede alcanzar entre 800° y 900° en lo que se denomina combustión parcial o incompleta (observarás que no hay llama). En ese punto, los componentes del cigarrillo, modifican su estructura a otros, convirtiéndose en tóxicos. En el humo del cigarro encontramos alquitrán (sí, como el de las carreteras), que se deposita en los alvéolos pulmonares en forma de sustancia pegajosa. Es el responsable de determinados tipos de cánceres severos, disfunciones pulmonares muy importantes y, por ejemplo, el color amarillento de los dientes. Otro de los componentes que surgen de la pirolisis es el monóxido de carbono (o CO. Se trata de un gas altamente tóxico que pasa al torrente sanguíneo a través de nuestros pulmones y que tiene como característica la sustitución del oxígeno en sangre. Es el responsable de la asfixia (muy común entre los fumadores, sobre todo cuando realizan algún tipo de ejercicio físico que requiere mayor oxigenación), tos, fatiga y expectoración. Para que nos hagamos una idea, el CO es el gas que provoca la conocida como "muerte dulce" en relación a estufas u otros aparatos de combustión durante los inviernos.
- Una propuesta para ilustrar la toxicidad del tabaco: el **experimento del "fumador artificial"** (ver documento adjunto). Impresiona en qué estado queda el algodón (color, olor) al finalizar el experimento.
- El consumo de tabaco provoca multitud de cánceres, otras enfermedades pulmonares (EPOC), y provoca una enorme adicción tanto de tipo físico y, como comportamental y gestual (necesidad de llevar algo en la mano y/o en la boca, de inspiración y expiración, del ritual de encender y llevar el paquete en el bolsillo...). Es bastante complicado superar una adicción al tabaco, por lo que es preferible evitar su consumo inicial

LOS VAPERS: ¿INOCUOS, O PELIGROSOS?

- El fenómeno del "Vapeo", surgido hace pocos años, merece un análisis en esta sesión, por cuanto se ha convertido en un objeto de consumo que provoca dudas en cuanto a su inocuidad o peligrosidad. Los hay de infinidad de sabores, olores, colores, formas, tamaños... todos con el denominador común de que, al denominarse "vapeadores", nos indican que lo que consumimos es vapor. El hecho de que los haya sin nicotina, nos sugiere que son, a su vez, menos peligrosos aún; y, para colmo, el hecho de que sean de fresa, melón sandía, vainilla, menta... ¿cómo van a ser tóxicos?. Analicemos, pues, todo ello y saquemos nuestras propias conclusiones.
- Los productos electrónicos asociados al término "Vaper" son relativamente nuevos, a pesar de que el primer prototipo se presentó allá por 1963. H.A. Gilbert, patentó un dispositivo electrónico para fumar que no obtuvo ningún éxito: ni interés social y comercialmente, ni la tecnología aún permitían ciertos devaneos (por ej, la batería). En 2003, Hon Lik, fumador y cuyo padre había fallecido a causa de cáncer de pulmón, creó un dispositivo que permitía consumir nicotina sin la ingente cantidad de elementos químicos inherentes en los cigarrillos convencionales. Su propagación fue un éxito y se comenzó a distribuir en el mercado estadounidense en 2007. De ahí al resto del mundo, fue un suspiro.
- El paso del término "cigarrillo electrónico" o "e-cigs" a "vaper" o "vapeador" se produce por una simple cuestión de márketing: el primero estaba demasiado asociado a la acción de "fumar" y, por tanto, iba cargado de connotaciones negativas: posible toxicidad, riesgos de control o prohibición legal... además de que se centraba en un sectores poblacionales muy concretos: aquellos quienes deseaban dejar de fumar o precisaban de una alternativa al tabaco. El término "vaper" o "vapeador" intentaba (lo logró, obviamente) alejar el producto de su asociación a la acción de fumar; utilizaba el término "vapeo", mucho más sutil e inocente, facilitaba su asociación a sabores y olores frutales y naturales, así como se distanciaba, si así se deseaba de la propia nicotina. Márketing que resultó muy efectivo.
- A todo ello, se le introdujo en la coctelera la creatividad en cuanto a diseño (colores, formas...), su uso por parte de personajes influyentes (perdón, lo expresaré en ingles: "influencers"), y continuar promoviendo su supuesta inocuidad. Resultado: su enorme expansión a nivel mundial, en diversos sectores poblacionales y que incluso sean productos de "regalo en cumpleaños, comuniones y fiestas de guardar. Todo un éxito.
- Sí es cierto que al vapear no se produce una combustión propiamente dicha. Por tanto, no se genera alquitrán, ni monóxido de carbono. Por tanto, no amarillea los dientes, ni

produce malos olores, ni ceniza... En aquellos casos en los que el producto está libre de nicotina, puede resultar un instrumento muy interesante para el objetivo de dejar de fumar, ya que la adicción tabáquica lleva aparejada una también importante adicción de tipo gestual (tener algo en las manos, la acción de llevarse algo a la boca, el propio ritual de consumir -inhalación-exhalación-, acompañamiento...). Si además no contiene nicotina, pues... no parecería un mal asunto, en principio.

- Pero prosigamos. Analicemos un vaper:
 - 1.- El artefacto. Se compone de una carcasa, donde se aloja una batería (sí, una pila -o algo similar- que situamos a escasos centímetros de nuestra boca), que enciende un punto luminoso y pone en funcionamiento un atomizador y un serpentín de filamentos metálicos que convierten el líquido en un **aerosol** que ingerimos (inhalamos) a través de la boquilla. Además, esta carcasa contiene el cartucho, en el que se encuentra el líquido que será convertido en **aerosol**.
 - Obsérvese que no se ha mencionado el término "vapor", sino aerosol. La razón es evitar, por mi parte, que se sugiera el gas resultante como inocente >"vapor" (casi de agua). Ni de lejos. El líquido del cartucho, al ser convertido en componente gaseoso, contiene una serie de sustancias químicas concretas que son las que le otorgan esa densidad y color blanco característicos que jamás nos harían pensar en su posible toxicidad. ¿estaríamos igual de tranquilos si el "vapor" resultante de la acción de "vapear" fuese negro, y sus olores malolientes?. Pues eso.
 - 2.- Los componentes de los productos de "vapeo". Todos llevan 2 sustancias de base: la glicerina vegetal (el la que provoca esa relativa "densidad blanca" del aerosol) y el propenglicol (que es lo que produce la sensación de "hits", "puffs" o "golpes de humo" -perdón, "vapor"-) al inhalar... (Permitidme un inciso: en cierto sentido, los vapors son pequeñísimas máquinas de humo, de esas que vemos en los conciertos...).
 - Del resto de componentes, os pongo algunos ejemplos en las diapositivas, para no alargar este documento.
 - En muchas ocasiones, los "componentes" o "ingredientes" del producto ni siquiera aparecen en la caja o prospecto (si se adquieren en el mercado ilegal, la cosa se pone mucho más complicada); se han decomisado vapors con contenidos nicotínicos que informaban que eran libres de esta sustancia química; en el humo.

- 3.- Riesgos toxicológicos:
 - En 2019, en EEUU, se describieron una serie de casos (268, con 8 fallecimientos) que fueron diagnosticados como EVALI (Electronic Vapers Associated Lung Injury - o "Lesión pulmonar asociada al vapor electrónico", en español-. Curiosamente, me ha resultado imposible actualizar (desde 2019) los datos de esta enfermedad.
 - Lo cierto (y esto no es más que una opinión personal), en realidad estamos en el inicio de un fenómeno de consumo. En el caso del tabaco, tuvieron que pasar 5 siglos para convencernos de su peligrosidad. El fenómeno del vaeo lleva con nosotros apenas una década...
- 4.- Su componente "gestual": Al igual que los e-cigs y los vapers suelen ser utilizados, con distinto éxito, para la deshabituación tabáquica (por aquello de ir reduciendo - o eliminando- la nicotina, sin dejar (o dejando poco a poco) el resto de componentes gestuales de la acción adictiva (ya lo referimos anteriormente), lo cierto es que podría suceder exactamente lo mismo, pero en sentido contrario: el inicio y continuación del consumo de vapers puede conducir a una situación personal de necesitar de ese "ritual" de gestos y comportamientos de acompañamiento.
- 5.- Y mientras tanto, la presión sigue. Las más importantes empresas tabaqueras a nivel mundial, han puestos sus ojos en este fenómeno. La 4ª más importante, adquirió en 2015 una de las principales marcas de vapeo por 7.100 millones de €. Las estrategias siguen siendo similares: antiguamente eran los actores, actrices, y cantantes los personajes "influyentes" que utilizaba el mercado publicitario para expandir sus productos en vayas publicitarias, spots televisivos y cine. En la actualidad los personajes "influyentes" o "influencers" aparecen en sus redes sociales patrocinando o portando vapers. No hemos cambiado tanto...

CACHIMBAS

- Se ha adjuntado un documento, en pdf, desmontando algunos de los mitos o bulos en relación a las cachimbas (también denominadas shishas o pipas de agua). Creo que en dicho documento se exponen claramente los riesgos de estos artilugios.

ALCOHOL

- El alcohol es la principal sustancia psicoactiva de abuso, por delante de otras que también se denominan "drogas" (el alcohol, también lo es).
- Causa importantes problemas físicos, mentales, personales, de pareja y familiares. Está detrás de más del 64% de los conductores involucrados en accidentes de tráfico en 2023.
- Su arraigo histórico (más de 10.000 años entre nosotros), cultural (la cultura del "vino", del aguardiente, el kalimotxo pamplonica, la manzanilla feriante...), económica (potente tejido comercial), de disponibilidad (bares, tabernas, en líneas enteras de los supermercados, en nuestras casas, en nuestras ceremonias...), así como oferta de ocio y diversión (fiestas, conmemoraciones, barra libre, botellona, "happy hour"...), hacen del alcohol una sustancia socialmente aceptada, consumo normalizado y de baja percepción de su posible daño.
- Lo que conocemos como alcohol o alcohol etílico, es una sustancia química cuya composición es C_3H_7OH , resultante del efecto de determinados hongos o levaduras sobre los hidratos de carbono generalmente, azúcares) de granos, semillas o frutas. Dicha fermentación convierte los azúcares de dióxido de carbono (CO_2) y el susodicho C_3H_7OH . Ejemplo de este tipo de alcoholes son la cerveza, o el vino, por ejemplo. Tienen una concentración de alcohol etílico de hasta un 12 o 13 % de su total
- Otra forma de producción de alcohol es a través de la destilación, consistente en la condensación y eliminación del vapor de agua, con lo que se consigue C_3H_7OH de una mayor concentración. Estos son los licores y productos de alta graduación: coñacs y brandys, whisky, ron, vodka, etc. etc. Suelen llevar más de un 30 o 35 % de su contenido de alcohol puro, llegando a existir algún vodka que llega al 96 % de su volumen (es decir: prácticamente todo es C_3H_7OH).
- Al margen de su uso moderado y social, el alcohol se puede convertir en un serio problema cuando su consumo, con fines recreativos y de búsqueda de determinadas sensaciones y efectos, se convierten en algo habitual. De hecho, hasta su consumo puntual de manera inadecuada, puede provocar serias consecuencias (intoxicación etílica que puede finalizar en coma etílico, accidentes, peleas, comportamientos irracionales, etc.).
- Efectos tóxicos del alcohol a nivel orgánico: problemas hepáticos (desde hígado graso a hepatitis, cirrosis o cáncer), cardíacos (cardiomiopatía alcohólica, insuficiencia), neurológicas, estomacales (gastritis erosiva). Además de la conocida y hasta familiar "resaca", que no es más que la respuesta orgánica al abuso de alcohol (deshidratación, hipoglucemia, irritabilidad gástrica...)

- Riesgos del alcohol a nivel psicológico: el alcohol es una sustancia psicoactiva; es decir: actúa sobre nuestro Sistema Nervioso Central, modificando diversas funciones del mismo. Esas "funciones" que modifica, son las que comúnmente conocemos, como son: la modificación del estado de ánimo ("ponerse alegrito/a", colocarse o ponerse "pedo"...), desinhibición (se olvida uno/a de la "vergüenza" o "corte" para hablar, bailar, atreverse a...), así como también la realización de conductas "no demasiado razonadas", lagunas de memoria en lo que se hace, etc. Este "coctel" de efectos se puede convertir en objeto del uso de las bebidas alcohólicas. El riesgo de que precisamente ello se pueda convertir en un problema es doble: por una parte, todas absolutamente todas) nuestras funciones orgánicas y mentales están mediatizadas por unas sustancias químicas generadas por nuestro cuerpo llamadas neurotransmisores. Detrás de la ira, dolor, llanto, risa, alegría, felicidad, odio, amor, tristeza, coordinación motriz, memoria, habla, capacidad para aprender, etc. etc, están uno o diversos neurotransmisores: serotonina, dopamina, adrenalina, gaba, endorfina, glutamato, acetilcolina... así hasta 60 tipos distintos. El alcohol (en general, todas las drogas) afectan a uno o varios de estos neurotransmisores, lo que provoca la modificación de las funciones asociadas a los mismos. Por ejemplo: el alcohol afecta particularmente al *gaba* responsable de mantener a nuestro organismo con cierto "relax", al ser un inhibitorio), al *glutamato* (relacionado con la memoria) y a la *dopamina* (relacionada con el placer y los procesos de aprendizaje). ¿Consecuencias a nivel de efectos?:
 - El consumo de alcohol es un depresor de nuestro organismo (interacción con gaba).
 - Fallos a nivel de coordinación: oscilaciones al andar, visión inadecuada y pérdida de perspectiva ocular, problemas en la dicción/habla, aumento del tiempo de reacción, etc. (interacción con gaba)
 - Lagunas de memoria -no recordar qué se hizo, dónde se dejaron las llaves, el coche, etc- (interacción con glutamato)
 - Sentimientos placenteros, de alegría -incluso desmedida- interacción con dopamina)
 -
- La interacción del $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ con la dopamina conlleva un efecto "perverso": al ser ésta el neurotransmisor relacionado con nuestros sistemas de recompensa y, por tanto, nuestros mecanismos de aprendizaje, el uso de alcohol (u otras drogas, ya que todas afectan a la dopamina) puede provocar una asociación (fijación o aprendizaje, digamos) a nivel consciente -e inconsciente- entre consumo de la sustancia y efectos provocados: diversión, buen rollito, desinhibición, ocio y placer... Es decir: se bebe alcohol porque se pasa guay. Se sigue bebiendo alcohol, porque (además de otros condicionantes culturales, sociales, etc; y sin entrar en su uso para intentar obviar problemas o situaciones adversas) se siguen buscando -y, obviamente, consiguiendo- esos efectos... y, mientras tanto, el orden se va invirtiendo paulatinamente de tal

forma que para divertirse, pasarlo bien, deshinibirse, etc. etc. se hace conveniente -si no, incluso necesario- consumir alcohol.

- No olvidemos que los efectos NO SON PRODUCTO DE LA MAGIA. Los efectos son producidos por la interacción de una sustancia química (CH₃ CH₂ OH, alcohol etílico) con nuestros neurotransmisores. Es una absoluta falacia pensar que esta sustancia, teniéndolos, no vaya a provocar otros posibles efectos adversos o indeseados.
- A ello ha que añadir otro fenómeno que, a pesar de ser también considerado como "normal", es necesario considerar: la **Tolerancia**. Se trata de una habituación progresiva de nuestro organismo (por tanto, también nuestra mente) a la sustancia. Aquello que antes nos provocaba un efecto "10", ahora no nos provoca la misma intensidad de efecto (este proceso se da también con los fármacos: una persona migrañosa, al cabo de una y otra crisis, precisa tomar algún fármaco más fuerte porque lo que tomaba antes, ya no les causa efecto...). En el caso del alcohol, el efecto que al inicio provocaban 2 o 3 cervezas, no tiene nada que ver cuando su consumo se ha vuelto habitual. Por tanto: soy capaz de beber más (el conocido como "aguanta más o mejor la bebida" - erróneamente considerado como un valor positivo- y, también por consiguiente, para llegar a ciertos efectos, se puede o se tiene que consumir más. Si lo vemos desde un punto de vista crítico, la persona está ingiriendo habitualmente mayor cantidad de CH₃ CH₂ OH, considerando ese consumo como "normal" (con el riesgo que conlleva en relación con lo expuesto en los 2 puntos anteriores). Ejemplo clarificador sobre la tolerancia: cuando me tomo 3 copas, considero que "estoy bien" para conducir (y es hasta probable que, aunque nuestros reflejos estén claramente mermados por el alcohol, mi organismo sea capaz de mantener ciertas pautas de "normalidad" -pura habituación a la sustancia, sin entrar a considerar que esa percepción sea falsa-. Pero si la Guardia Civil nos hace un control (etilómetro), el valor del consumo será exactamente ese: el consumido, y no el autopercebido fruto de nuestra habituación o tolerancia.
- En definitiva: un posible proceso adictivo puede irse generando de manera sutil y progresiva, si no consideramos que:
 - Todos los efectos están producidos por la interacción de una sustancia química; y esa misma sustancia puede disponer de unos efectos tóxicos, adversos e indeseables, que también le son inherentes.
 - Cuidado con el proceso de habituación o tolerancia, mal considerado positivamente como "aguante". Beber más siempre es consumir más sustancia.
 - Y precaución, también a la posibilidad de asociar continuamente búsqueda y consecución de diversión, placer, desinhibición y otros efectos a través del alcohol. Nuestro organismo posee y genera las herramientas propias para disfrutar de ello. No caigamos en el error de fijar efectos a sustancia en detrimento de nuestros propios recursos

LOS RIESGOS DE LAS TRICs

- Con el término TRICs venimos a denominar a las Tecnologías para las Relaciones, Información y Comunicación. Estas "Nuevas Tecnologías", como las veníamos conociendo hasta ahora, están revolucionando nuestra vida, nuestra cotidianidad, nuestro mundo. No abundaremos en la, sin la menor duda, infinidad de beneficios y aportaciones de las mismas a nuestra existencia. Pero también es cierto que deberíamos de familiarizarnos con sus "efectos adversos" con sus riesgos, tanto derivados del propio uso, como de su abuso.
- Algunos de estos riesgos son:
 - **Ciberbullying**
 - **Sexting**
 - **Grooming**
 - **Uso compulsivo de las TRICs** (redes, canales de mensajería, apps, internet en general, videojuegos...).
 - **Gambling.**
 - Además, existen otros como el riesgo de fraude económico, las amenazas técnicas, los delitos hacia la propiedad intelectual, fakes, etc.
- **CIBERBULLYING:** Son comportamientos de acoso de un menor sobre otro, a través de las TRICs. Es necesario aclarar que actualmente, las acciones delictivas realizadas a través del ámbito virtual/tecnológico/digital son equiparables a las llevadas a cabo en contextos físicos reales. Ejemplos de ciberbullying son:
 - Amenazas o intentos de intimidación a través del teléfono móvil, correo electrónico, comentarios en las redes sociales, etc
 - Acoso o acecho: los mensajes repetidos, prolongados e indeseados, aunque no sean ofensivos, pueden provocar un tal grado de malestar que llegue a repercutir y dañar psicológicamente.
 - La denigración o difamación: insultos, mensajes difamadores, uso de bulos y falsedades. Son aún más graves si los contenidos están relacionados con aspectos sexistas, homófobos, en relación a la discapacidad, ámbito religioso o posición socioeconómica.

- La utilización de las TRICs como herramienta de exclusión social con intencionalidad dañina.
 - La suplantación o el robo de de identidad, el acceso no autorizado a la información personal también son tipos de acoso.
 - La manipulación a terceras personas para que sean ellas quienes lleven a cabo las conductas de acoso o ciberbullying.
 - La Difusión de información personal/privada e imágenes, aunque sean tomadas en espacios públicos.
- **SEXTING:** Consiste en la publicación o difusión, voluntaria y aceptada, de imágenes personales íntimas o de cierta carga erótica a través de las TRICs. Lo que en principio no tiene por qué suponer un problema, puede tener consecuencias adversas cuando:
 - Todo lo que se sube a la red, se difunde y puede ser extraordinariamente complicado (por no decir imposible) eliminarlo. Podría cambiar de opinión, en el futuro, sobre algo que hoy es un momento divertido, íntimo y desinhibido (cambio de pareja, cambio de parecer personal, etc.). Podría encontrarme por el mundo virtual con imágenes que en su tiempo fueron consentidas pero hoy rechazo o me resultan perjudiciales.
 - Hay imágenes (fotografías, videos) que, en el contexto o motivación inicial -cuando las publiqué o subí a la red- , podrían no tener una carga erótica o sensual; pero que, fuera de ese contexto, podrían permitir su manipulación con fines perversos (uso en páginas web pornográficas o de intercambio sexual, por ejemplo).
 - Ver el video: <https://www.youtube.com/watch?v=xNju8dTT-k8>
(Es fundamental salvaguardar nuestra esfera íntima. Si difundimos/publicamos una imagen, ésta puede llegar a cualquier rincón...)
 - **GROOMING:** Comportamientos delictivos pederastas y pedófilos a través de las TRICs. Se caracterizan por:
 - Son adultos que, bajo perfiles falsos, se hacen pasar por menores de edad.
 - Su objetivo es conseguir imágenes (fotografías o videos) del/de la menor desnudos o realizando determinadas acciones sexuales; pudiendo llegar intentar/lograr el contacto real con el/ella para consumir sus fines.

- No les corre ninguna, prisa. Absolutamente ninguna. Por tanto podrían estar meses actuando estratégicamente hasta conseguir sus objetivos. Y, durante ese tiempo, uno de ellos (de sus objetivos) es no ser descubierto.
- Algunas de las estrategias para conseguir sus objetivos:
 - No tener ninguna prisa.
 - Pasar a un segundo plano (desaparecer o ausentarse durante un tiempo -argumentando o no su ausencia-.
 - Conseguir la amistad de alguien para, a través de la misma entrar a formar parte del círculo cercano (redes sociales, algún juego online, etc.) de otro/a joven.
 - Ir recabando datos, sigilosamente, de su posible víctima, con el fin de utilizarlos para hacerse pasar por alguien afín o que comparte sus gustos y/o aficiones. Es posible, incluso, que busque conseguir algún detalle en relación a "aspectos vulnerables" de la persona, para servirse de "confidente" con quién poder hablar o comprender lo que le pasa.
 - Ofrecer detalles de generosidad, en aras de "amistad": algún detalle, envío de alguna fotografía (no tiene por qué ser "intima").
 - En caso de pasar a fases más peligrosas del proceso, lo más probable es que sea el abusador quién comience a enviar, en primer lugar, algunas imágenes, supuestamente suyas, de tono "suave", con el objeto de ir poco a poco subiendo el mismo, conforme comience algún tipo de intercambio de archivos.
 - El pedófilo podría descubrirse y pasar al chantaje abierto en el caso de que llegara a conseguir imágenes comprometedoras del chico o chica.
 - En casos extremos (pero haberlos, desgraciadamente, haylos), proponen una cita real (aún manteniéndose en el terreno de la falsedad en cuanto a perfil -es decir, aún haciéndose pasar por chico/a de su misma edad- o haciendo uso del chantaje tras conseguir imágenes comprometedoras.
- Es importante trasladar a nuestros hijos e hijas no sólo que deben desconfiar de cualquier perfil desconocido en la red (juegos, redes sociales, etc); también que deben tener claro que el contacto más o menos habitual con alguien; o que ese "alguien" provenga del círculo de un/a amigo/a, no implica en ningún caso que ese

perfil sea cierto y permita confiar en esa persona. Puede ser una estrategia de acercamiento, como hemos visto.

- Deben ser conscientes de que, en el caso del grooming, el objetivo de quien está delante de una pantalla (nosotros/as, nuestros/as hijos/as...) es entretenerse, jugar, chatear o mensajear, pasar un rato... pero al otro lado de la pantalla, podría haber alguien que, haciéndonos creer que sus intenciones son las mismas, en realidad pretenden aprovechar nuestra creencia en ello cuando sus objetivos e ideas son otras muy distintas y perversas.
- Ver el video: <https://www.youtube.com/watch?v=7nLGudwypQs>
(Video impactante sobre el grooming)
- Ver el video: https://www.youtube.com/watch?v=BIBPsk_jzB4
(experimento sobre la habilidad para engañar a través de perfiles falsos).
- **USO COMPULSIVO DE LAS TRICs. (redes, canales de mensajería, apps, internet en general, videojuegos...).**
 - Bajo este epígrafe nos referiremos al uso descontrolado o desmedido de las Tecnologías para las Relaciones, Información y Comunicación; ya sea en lo referente a las herramientas (móviles, tablets, consolas, etc.) o a sus sistemas (internet, redes, videojuegos, etc).
 - Nuestro cerebro es un sistema único, complejo y maravilloso, pero en sí mismo también puede provocar determinados "desajustes de actitudes, estados de ánimo y comportamientos", fruto de la interacción entre determinados elementos y dicha complejidad.
 - Nuestro cerebro está preparado para facilitar la repetición de aquellos comportamientos que nos provocan placer, a igual que a rehusar aquellos cuyas consecuencias son o consideramos negativas o adversas (hasta aquí, lógico -y, todo sea dicho, explicado de forma demasiado simple-).
 - Además, disponemos de un sistema denominado "Sistema de Recompensa" (Sistema Mesolímbico Dopaminérgico), encargado de "medir" el grado de placer que algo nos ofrece. Este sistema está muy relacionado con el aprendizaje, ya que está implicado con que vayamos fijando elementos entre sí en función del placer (o displacer) que nos provocan. Por ejemplo: si un día probamos un alimento nuevo, y nos resulta exquisito, quedará fijado de tal forma que en otra ocasión recordaremos lo que nos gustó y tenderemos a volver a comerlo. Por el contrario, el día en que tocamos un cable eléctrico y

nos provoca una desagradable descarga, aprendemos que es mejor no volver a tocarlos, "por si acaso". Simple y lógico y básico, pero son ejemplos de cómo aprendemos.

- Un inciso: Obviamente, el aprendizaje se produce a nivel consciente, pero en una grandísima parte, a nivel inconsciente.
- El riesgo puede surgir cuando existen elementos que nos ofrecen abundantes "píldoras" de placer, nuestro cerebro comienza a preferir repetir la "experiencia", y no nos damos cuenta o no somos conscientes de que para que las mismas sean saludables (en el caso, claro está, de que no tengan en sí mismas efectos adversos, como es el caso de las drogas) debemos de seguir manteniendo abiertos otros canales alternativos, para evitar terminar centrando nuestros comportamientos sólo y exclusivamente en esos elementos.
- Las TRICs nos ofrecen un mundo ingente de oportunidades (tan sólo analizando el término TRIC, nos podemos hacer una idea de ello). Con una disponibilidad y accesibilidad increíble: en cualquier lugar, en cualquier momento, podemos tener acceso a todo: comunicarnos, entretenernos, disfrutar con la música o lectura, trabajar, informarnos e informar...
- Además, todos y cada uno de los elementos están diseñados para ofrecernos las mejores prestaciones, diseños y oportunidades posibles y, por tanto, atractivas (placenteras) para nosotros/as.
- Es extraordinariamente complicado escapar al magnífico mundo sensorial y experiencial que nos ofrecen las TICs. Y cada vez con mayor sofisticación.
- Además, tengamos en cuenta que las TRICs forman parte de un mercado empresarial y económico impresionante. Y que, por tanto, el objetivo de éste es mantener y aumentar el número de usuarios. Para ello, disponen de increíbles entramados profesionales. Por ejemplo, en el caso de los videojuegos, cuentan con desarrolladores y diseñadores, animadores 3D, programadores, creadores de contenidos, ingenieros, expertos en marketing, en financiación, jugadores profesionales, comentaristas...
- Por tanto, ante toda la estrategia existente tras las TRICs, tan sólo nos queda ser conscientes de su enorme poder de "fidelización", y mantener alternativas en el mundo real (no virtual) para no sucumbir en el uso compulsivo (evito el término "adictivo") de los elementos tecnológicos y sistemas virtuales/digitales.

- Algunas de las cuestiones que debemos considerar, a la hora de intentar ser críticos ante las TRICs son las siguientes:
 - Las TRICs suponen un avance extraordinario para el ser humano, pero también conllevan sus riesgos; entre ellos, la posibilidad de que terminen acaparando nuestra propia voluntad y finalicemos con un uso desmedido y compulsivo de las mismas (en este caso, la retirada del/de los objetos supondría una especie de síndrome de abstinencia: irritabilidad, ansiedad, posible agresividad y descontrol, malestar anímico...).
 - Algo que podemos hacer ante ello es que desde el principio no se conviertan en el centro único de lo que nos ofrecen. Whasapp está muy bien, pero sin perder el contacto real. Grabar con el móvil es genial para tener un recuerdo y saber que estuve allí, pero lo importante es disfrutar sensorialmente a tope de ese momento real. El mundo de los videojuegos es algo impresionante, pero la diversión y el entretenimiento debe ser diverso e intercalar el mundo real; a no ser que queramos terminar abducidos por el mundo digital y sólo nos sintamos bien exclusivamente si jugamos on line...
 - El mundo de las TRICs ha promovido estar más interconectados que nunca. Pero jamás hemos estado, a su vez, más aislados físicamente...
 - En el caso de los videojuegos, observemos:
 - Mueven cantidades económicas ingentes, por lo que su pretensión es mantenernos fieles y conseguir más clientela. Sus ingresos son, fundamentalmente, a través de la publicidad, los formatos Premium/Freemium, la adquisición de novedades generales, nuevas versiones o elementos del propio juego. A veces, adquisición de estrategias de evitación o acceso Vip, suscripciones o membresías.
 - Tanto en el ámbito de ingresos, como en el fomento de nuestra fijación mental hacia el uso del juego online, utilizan lo que denominamos la "abstracción del dinero": permutar el dinero físico o en modelo real (monedas) por equivalentes, pero alejados de la suposición crematística: gemas, fichas, campanas, bananas, aros, bucks, paVos, robux...
 - También utilizan los formatos básicos y Premium, con el objetivo de hacernos "clientes top"
 - El propio diseño del videojuego, exquisitamente ideado en cuanto a sonidos y música, formas, entornos, colores, movimientos, 3D... En este sentido estas estrategias son idénticas a las utilizadas en las "máquinas tragaperras" -que, propósito, se convierten en

aterradoras llamadas para las personas con problemas de ludopatía...-

- Efectos de curiosidad, autocompetitividad y competitividad social: el diseño de etapas, niveles, etc, está ideado para picar nuestra curiosidad; pero también para desafiar nuestro nivel de autocompetitividad: a ver si hoy paso de nivel... Y no digamos ya como estrategia de desafío ante otros adversarios externos... Todo está diseñado para que continuemos jugando.
 - El denominado "Efecto Zeigarnik": nuestro cerebro parece estar diseñado para eliminar o liberar cierta tensión cuando finalizamos alguna tarea, pero la misma se mantiene si es interrumpida. Ello ocurre, por ejemplo, cuando vamos al súper y al salir nos da la "sensación" de que olvidamos algo... y nos aliviemos cuando recordamos qué es lo que era (aunque ello suponga tener que volver...). Algo así ocurre cuando deseamos volver a la lectura de un libro que dejamos anoche en determinada página... o con los juegos tendentes a pasar infinitamente de nivel, lo interrumpimos (o nos obligan a interrumpirlos).
 - La continua creación de nuevos elementos del juego, que nos incita a estar al tanto del mismo para no quedar desfasados...
 - Las estrategias de fidelización (no sólo en los juegos; en el propio face, nos salen mensajes como "fulanito ha comentado..." o incluso "Vaya...hace varios días que no estás por aquí...te estas perdiendo historias...").
 - El formato de multijuegos o juegos masivos, que promueven no sólo la adhesión de más y más "clientes"! (ah, perdón: "jugadores" o "usuarios"...), sino la posibilidad de competir externamente y compartir experiencias (aumento de la autoestima, toma ya...).
 - En fin. Son muchas las estrategias ante las que debemos estar atentos/as. O al menos, y en el caso de nuestros hijos/as, deben ser conscientes de que podríamos estar siendo utilizados aunque no nos percatemos. Quizá esto pudiera promover una actitud crítica ante la acción de jugar.
-
- Ver el video:<https://www.youtube.com/watch?v=UU2ygZ3JiSI>
(Video interesante sobre los aspectos señalados anteriormente en relación a las estrategias para fomentar el uso continuado de los videojuegos)
 - Ver el video:<https://www.youtube.com/watch?v=Ag7OHQJPBRw&t=49s>
("Desconectar para conectar", un emocionante video...)

- **GAMBLING:** Dentro de las infinitas posibilidades que ofrecen las TRICs, vamos a centrarnos en un fenómeno en relativo auge entre nuestros jóvenes: el Gamblig o juego de apuestas online.
 - **Características:**
 - Su riesgo genérico estriba en la enorme disponibilidad de oferta, la gran accesibilidad de las TRICs (diversidad de medios para ponerlos a utilizar donde se desee, cómo se desee, y a la hora que se desee) y el escaso control sobre el acceso como usuario a las plataformas o app de juego.
 - Su diseño está programado de forma similar a los elementos clásicos de juego real: desde la "suerte del principiante" (premio inicial), a las ofertas de juego, pasando por la utilización de modelos de reforzamiento muy conocidas por las ciencias del comportamiento humano (psicología), tendentes a la fijación de conductas obsesivas hacia el objeto (jugar, darle a la palanquita, etc.).
 - Al igual que en otros formatos de videojuegos (o gaming, no confundirlos), se usan diseños muy exquisitos para atraer sensorialmente al jugador: entornos virtuales, temáticas, sonidos y música, colores...).
 - Existen diversidad de posibilidades: desde casinos online, a juegos de apuestas deportivas (que mezclan, para nuestros sentidos, los "asuntos o sentimientos" deportivos" a los "lucrativos". Existen, incluso, formatos de variación del premio en función del/de los resultado/s que se estén dando en tiempo real, con loo que aquí entran en juego otros neurotransmisores (adrenalina, por ej).
 - Ofertas de regalos de saldo de cortesía al ser usuario inicial.
 - Se ha demostrado que el juego online es más adictivo que el mismo tipo de juego en el contexto presencial; a la vez que presentan una prevalencia 10 veces superior en criterios de juego patológico. Esto viene causado por:
 - Inmediatez de la recompensa
 - Velocidad de la respuesta y posibilidad de apostar de fdorma inmediata
 - Sesgos cognitivos (suposición personal de que el éxito online va a ser mayor que presencial)
 - Intimidad, lo que favorece la posibilidad de jugar sin presencia de otros, hacerlo de forma descontrolada si se desea y de forma

Nuestros/as hijos/as:
Nuevos retos”

Servicio Prevención Drogas y Adicciones
Ayuntamiento de Marchena

- presuntamente- anónima.
- Comodidad y disponibilidad para jugar dónde, cómo, cuándo y a lo que se quiera
- Publicidad/estrategias de marketing introducidas en la acción de jugar.