

NUEVOS RETOS, NUEVAS RESPONSABILIDADES. TABACO, ALCOHOL, NUEVAS TECNOLOGÍAS.

Hemos denominado así la última sesión del curso “Habilidades para la Vida” con el fin de abordar los riesgos derivados de las sustancias adictivas (al menos, aquellas con las que el preadolescente está a punto de cruzarse en un tiempo no muy lejano -tabaco, alcohol-) y aquellos otros relacionados con las Nuevas Tecnologías (NNTT) desde una óptica no sólo de ofrecer información; sino también, de promover un espíritu crítico y reflexivo sobre el papel que cada individuo tiene acerca de las decisiones que adopte de cara a las mismas.

El enfoque ofrecido en la sesión ha sido el mismo, prácticamente, que el que se viene ofreciendo el último curso de EPO con el programa “¿ Y si jugamos a tener Salud?”; abordando estos temas utilizado incluso juegos y pasatiempos para ello. Ofrecer así los contenidos supone no sólo trasladar información; sino también el cómo hacerlo; pretendiendo, con ello, dotar de herramientas a padres/madres de preadolescentes de sexto curso (que en un 80 % no han recibido la formación a través de este Servicio por razones ajenas al mismo), y mostrar a los padres y madres de 5º curso el programa con el fin de que soliciten que el mismo, si lo consideraran conveniente/oportuno/adecuado, se lleve a cabo el próximo curso en su correspondiente centro educativo.

Vayamos, pues, al grano, al contenido. Considérese este documento una guía que complementa las diapositivas de la sesión.

Cada uno/a de nosotras tiene en su mano algo muy valioso: la Salud. Como decía Schopenhauer, *“la Salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada”*. Y, aunque obviamente existen circunstancias y factores externos que infieren en la misma, lo cierto es que en gran medida, nuestra propia Salud va a depender de nuestras propias decisiones. Sobre todo, en lo que respecta a situaciones de uso, abuso y posible riesgo de dependencia, adicción, o compulsión.

De ahí que debamos de tener muy en cuenta el papel que nuestra responsabilidad personal y nuestras decisiones van a tener sobre nuestro presente y futuro.

Dos aspectos van a ser fundamentales: nuestra capacidad crítica y de análisis, la de reflexionar en ese justo momento en el que debemos tomar algún tipo de decisión. Si ambas circunstancias se producen (análisis crítico y reflexivo) y somos capaces de tomar una decisión acorde a la información que disponemos, es probable que la misma sea más acertada.

Existen factores que pueden influir positivamente sobre nuestra Salud, ya sea considerada ésta en su vertiente física (orgánica), psíquica (emocional) o social (relacional): el primero de ellos, es el que ya hemos referido: tener conciencia de que el papel fundamental para mantenerse saludable es uno/a mismo/a; y comenzar por darnos cuenta de considerar la salud como algo muy preciado. A partir de ahí, nuestros hábitos alimenticios, en relación al ejercicio físico, al sueño y descanso (fundamental para “cargar pilas” y “resetear”, etc. -en la parte física-, el respetarse y valorarse como se es, con nuestras grandezas, bondades y nuestras limitaciones y dificultades - autoestima-, la consideración de que nuestra vida está llena de momentos en los que hay que decidir; ejercitar la toma de decisiones de forma consciente, ejecutar esas decisiones de manera asertiva... tener la habilidad suficiente para saber decir “no” o dejarse llevar por la presión social o grupal -que en ocasiones no consiste en actitudes de presión efectiva por parte de nuestros iguales, sino de sucumbir a los mismos, por el hecho de no querer quedar mal...- son, pues, acciones que dependen de nosotros/as mismos/as. No es sencillo. Pero es así.

La vida nos va a ir exponiendo a situaciones que requerirán nuestra atención, nuestra acción crítica y una decisión acertada ante las mismas. Esas situaciones son retos a los que nos iremos enfrentando. Y al igual que cuando se empieza a caminar, aparecen retos que antes no estaban a nuestro alcance (puntos de electrificación, objetos que podemos coger y pueden ser peligrosos,

escaleras... cuando entramos en la preadolescencia y/o adolescencia, con todo lo que rodea a esos maravillosos períodos), nuestra experiencia vital nos va a exponer nuevos retos.

Nos centraremos en tres de ellos: el tabaco, el alcohol y las NNNT (aunque estas suelen aparecer en nuestras vidas con bastante anterioridad a las dos primeras (si se me apura, en los primeros meses de vida – ¿quien no ha visto a algún crío de apenas 2 añitos, embobado con su tablet o móvil en cualquier establecimiento, mientras sus papis disfrutaban de la agradable velada?-).

Centrémonos, pues, en estos tres factores que podrían poner en riesgo nuestra integridad física, psíquica y/o social. Nuestra Salud, en definitiva.

El tabaco, “el enemigo público n.º 1”

El consumo de tabaco provoca anualmente 8 millones de fallecimientos en el mundo (estimación de las OMS). De ellas, 50000 se producen en España y, de éstas, 10.000 en Andalucía. Se trata, en definitiva, de la primera causa de muerte evitable. A ello hay que sumarle enfermedades incapacitantes y el detrimento sobre la calidad de vida de la persona fumadora.

Proveniente de la *Nicotiana Tabacum* y originaria de América, los colonizadores europeos la trajeron al continente embaucados por su uso ritual y cultural entre los habitantes indios (pipa de la paz, por ejemplo) y su supuesto uso medicinal (asma, fatiga, cierta embriaguez...). La curiosidad por el nuevo producto, su capacidad adictiva y su rápida expansión por determinadas capas sociales, provocó una rápida difusión del tabaco. Obviamente, la Revolución Industrial, trajo la posibilidad de comercializar y desarrollar industrialmente todo aquello que fuera susceptible de ser un producto de consumo. Y el tabaco lo era. En el siglo XVIII se crea en Sevilla la primera Fábrica de Tabaco (en lo que hoy conocemos como Rectorado o sede central de la Universidad de Sevilla); llegó a ser tan potente que sobre 1880, había contratadas unas 6000 cigarreras; y su labor fue reconocida en obras literarias (Palacio Valdés), pictóricas (Gonzalo Bilbao) o incluso operísticas (Carmen, de Bizet). Aunque actualmente ha llegado a ser mínima, Granada llegó a disponer más de 45000 hectáreas dedicadas a la producción de tabaco. Sirvan estos ejemplos para destacar la enorme relación entre tabaco, empleo y economía durante siglos. Si a ello sumamos que hasta mediados del siglo XX no comienzan a aparecer las primeras evidencias científicas del peligro del tabaco para la salud (con las consiguientes y fortísimas reticencias de las colosales industrias tabaqueras, con sus lobbies-), tendremos las razones del “por qué se vende tabaco -o se permite su consumo – si es tan dañino” (esta es una pregunta clásica en cada charla que se ofrece al alumnado).

A estos argumentos, lógicamente, hay que añadir el del derecho de ejercer la libertad individual de cada cual.

Pero sigamos con la información.

Para realizar la autopsia de este posible asesino en potencia denominado tabaco, centrémonos en dos aspectos: su continente y su contenido. Y, dentro de su contenido, analicemos sus sustancias, en lo que estas se convierten cuando son quemadas, y en las dos corrientes (una primaria, -la que consumimos hacia adentro y expulsamos tras cada calada- y otra secundaria -el humo que va al medio desde la punta del cigarro). Así que comencemos.

El continente (la envoltura del cigarrillo) consta de un filtro de supuesto algodón, recubierto de un papel (de tono marrón claro con pequeñas motas blancas en el caso del tabaco rubio, que a su vez va adherido al papel que contiene el tabaco propiamente dicho).

El filtro no es de algodón, sino de acetato de celulosa. Es curioso cómo queda el mismo si lo quemamos y aplastamos posteriormente con algún objeto.

El papel que va pegado (con adhesivo, obviamente – goma arábiga o acetato de polivinilo-) al filtro, ha sido tintado para dar ese aspecto parecido al corcho. A su vez, lleva otra capa de adhesivo para que el papel se adhiera al filtro., Papel que lleva otra pequeña franja de adhesivo (más adhesivo en nuestra boca) para que pueda convertirse en forma tubular.

Y, por último, el tamaño y gramaje (grueso) del papel. El papel del cigarrillo suele medir 3 x 6 centímetros. Multipliquemos la cantidad de papel que se quema diariamente en la boca de un/a

fumador/a de 1,5 cajetillas (30 cigarros) al día. Después, hagamos la cuenta al año (365 días). Pasemos el resultado a folios. Pues eso.

Ahora centrémonos en los componentes del producto. La mezcla que denominamos tabaco, junto con el humo que desprende su combustión (que se lleva a cabo llegando a alcanzar entre 600 y 900 grados centígrados) contienen más de 4.000 sustancias químicas, 400 de ellas muy tóxicas, unas 50-70 cancerígenas y 12 gases tóxicos. Ejemplos de estas sustancias son: ácido cianhídrico, aldehído fórmico, plomo, arsénico, amoniaco, elementos radiactivos, como el uranio, benceno, transaminasas específicas del tabaco, hidrocarburos aromáticos policíclicos, metanol, tolueno, cadmio, butano, etc. De entre las más importantes, encontramos la nicotina (aumenta la presión arterial y es la responsable de la adicción), el alquitrán (sí, el de pavimentación de las calles; que provoca cáncer de pulmón, enfisema, bronquitis crónica, además de amarillear los dientes y dedos), el amoniaco (añadido para aumentar la adicción que provoca la nicotina) y el monóxido de carbono (que dificulta la oxigenación celular al bloquear la hemoglobina y los hematíes; es el causante del “ahogo” cuando una persona es fumadora y realiza algún tipo de ejercicio físico).

Un aspecto importante es el efecto de la denominada “corriente secundaria” (es decir, la que llega al exterior proveniente de la punta del cigarro: este humo, junto con el expulsado por el fumador tras cada calada, son también tóxicos, pudiendo afectar seriamente a los denominados “fumadores pasivos” (8 horas de exposición al humo de tabaco equivale a fumarse un cigarro directamente). Esta es la razón de las medidas de prohibición en lugares cerrados o semicerrados, y que todos/as debiéramos respetar. De la costumbre en invierno de ir fumando en el coche al recoger a la familia del cole, obviamente preferimos no decir nada...

Algunas sugerencias para hablar con tus hijos del tabaco:

- a) No importa si eres fumador/a o no. Si lo eres, comparte con tu hijo/a por qué comenzaste, sí en aquel momento te pareció algo que te podía hacer parecer más adulto/a, o más “lanzado/a... cómo te “enganchó” y fuiste pasado de fumar algunas caladas a un buen número de cigarros... del gasto económico que supone ser fumador, de la dificultad para dejarlo a pesar de saber que es algo dañino, etc. Si no eres fumador/a, recuerda la importancia que tienen en este momento sus iguales para tu hijo/a, y, por tanto, lo influenciado que puede resultar al no querer “quedar mal” ante ellos/as, o querer montarse en el “carro” de lo que hacen jóvenes algo más mayores que él/ella. Puedes hablar con tu hijo/a de que la importancia de sentirse bien, ahora y en el futuro, es primordial; y que el tabaco influirá negativamente en su salud a medio y largo plazo. De que, muy al contrario, valorar su salud, y mno dejarse influir por las decisiones inadecuadas de los demás es, precisamente, un signo de madurez y de ser una persona responsable y con criterio.
- b) Puedes efectuar el experimento del “fumador artificial” o la “botella fumadora” para mostrarle el efecto que produce un solo cigarro en nuestros pulmones. Puedes buscarlo en la red y ponerlo en practica de manera muy sencilla. Suele ser muy efectivo.
- c) Recuerda, si eres fumador/a, tu papel como modelo de aprendizaje, y evita además la exposición de tus hijos al humo.

Vapeo, cachimbas...

Existe cierta inquietud por parte de padres y madres por los efectos de estas dos nuevas formas de “fumar” (“vapear, en el caso de los cigarros electrónicos o “e-cigs”).

El cigarro electrónico se ha constituido en cierta alternativa al consumo de cigarrillos tradicional. Desde la preferencia a un hábito “menos peligroso” a su uso como elemento para abandonar la adicción tabáquica. Sin embargo, existen investigaciones que indican que, a pesar de que, efectivamente, sus efectos no llegan a ser tan negativos como los del tabaco, tampoco resultan

inocuos. En primer lugar, se trata de un artefacto que contiene, fundamentalmente, una batería recargable, un cartucho con líquido -que podrá llevar o no nicotina, además de aromatizantes y otras sustancias más o menos conocidas-, una cámara vaporizadora que, a través de un sensor y determinados filamentos metálicos calienta el líquido hasta convertirlo en vapor. Estos son los componentes que nos ponemos en la boca, en los labios. Es cierto que el e-cig, Mod/Pod no genera monóxido de carbono, y va exento (se supone, ya que se ha llegado a detectar nicotina en productos que aseguraban no llevarla) de nicotina, alquitranes, y otras muchas sustancias tóxicas que lleva el tabaco tradicional. Sin embargo, para que el e-cig provoque un determinado sabor, y que el humo resultante sea lo más parecido posible a un inocente vapor de agua (no es baladí el término “vapeo” para hacernos creer su inocuidad), los líquidos pueden contener sustancias como glicelina vegetal, propilenglicol, níquel, cadmio (procedentes de los filamentos de la cámara vaporizante), acetildehidos, formaldehidos o acroleína. Además, en el vapor se liberan nitrosaminas y dietilenglicol -usado en los vehículos como anticongelante-. Recomendamos, en este sentido, tener la curiosidad de leer el etiquetado de los componentes del líquido que vamos a introducir en nuestro organismo en forma de vapor o humo...

Un último detalle. Si el vapeo es utilizado por personas fumadoras para gestionar la dependencia gestual del tabaquismo (es decir: para el hábito de disponer algo -que permite inhalar y expulsar vapor/humo- en la boca y en las manos), ese mismo argumento podría utilizarse como facilitador o generador ese hábito en adolescentes o preadolescentes no fumadores/as hasta ese momento; de ahí que la OMS advierta de la posibilidad de que el vapeo se convierta en un precursor del hábito tabáquico.

Algo similar, en cuanto a componentes, ocurre con las cachimbas (shishas, narguiles, pipas de agua). Al igual que con los productos para vapeo, no existe una normativa específica que regule y garantice sanitariamente las sustancias que llevan las melazas que, una vez quemadas mediante la combustión del carbón. A pesar de diversos mitos asociados a su consumo, lo cierto es que no son en absoluto inocuas. Independientemente de que lleven tabaco o no, es bastante complicado conocer las sustancias que componen las denominadas “melazas”. Lo cierto es que, según la Sociedad Española de Cirugía Torácica y Neumología (SEPAR), el humo de estas pipas presenta niveles altos de CO, metales pesados y sustancias cancerígenas. El monóxido de carbono o CO está provocado por la combustión con carbón. Una cachimba genera 40 veces más de CO que un cigarro (puede suponer en una sesión el equivalente a inhalar 200 veces el humo de un cigarrillo). Los metales pesados (cadmio, plomo, por ejemplo) no quedan disueltos en el agua (cuando es agua, y no alcohol) de la shisha, como se cree. Pasan a nuestro organismo, al igual que las sustancias potencialmente cancerígenas. Según la SEPAR, las cachimbas aumentan la posibilidad de padecer EPOC, tanto por el humo, como por su forma de inhalación (no es lo mismo fumar una calada de un cigarro, inhalar una calada -que, por otro lado, suele ser mucho más prolongada- a través de la manguera. Del mismo modo, alerta del aumento de contagio de infecciones bucales y respiratorias al compartir la boquilla. Y, por último, advierten que, al igual que ocurre con el vapeo, la cachimba puede ser precursora o facilitadora del hábito tabáquico.

Otro reto importante: el alcohol.

El alcohol, presente en nuestra cultura desde hace miles de años, es una sustancia ante la que vuestros hijos deberán enfrentarse, probablemente, durante la adolescencia. Su uso en festividades, momentos de conmemoración, eventos, incluso cultos religiosos, su presencia en establecimientos de hostelería y todo tipo de comercios, domicilios, etc. hace que su consumo se considere completamente normalizado, formando parte incluso de la socialización.

Se podría argumentar que el consumo de alcohol, en principio, no tendría por qué provocar problemas. Pero existen factores que, lamentablemente, sí hacen del mismo una sustancia que puede llegar a convertir una vida en un verdadero calvario (con resultado de accidentes, enfermedades,

peleas/reyertas, coma etílico, rupturas familiares, consecuencias indeseables provocadas por la obnubilación de su consumo, dependencia alcohólica...) En este punto, es fundamental ser consciente del uso que hagamos del mismo. Y en ese uso, vuelve a aparecer nuestra propia responsabilidad, nuestras propias decisiones.

Un tercio de las personas atendidas en 2021 en el Centro de Atención a las Adicciones en Marchena, tenían el alcohol como sustancia-problema principal. La edad media cuando éstos comenzaron a beber se sitúa en torno a los 15,52 años. Pero, según los datos obtenidos en un cuestionario que este Servicio Municipal paso a principios de 2017 en los centros de Enseñanzas Secundaria de nuestra localidad, prácticamente la mitad de los encuestados en primer curso (13 años) reconocían haber probado ya el alcohol. Para reflexionar.

Las bebidas alcohólicas se ha convertido en la sustancia “estrella” para desinhibirse, perder un poco en control, salirse de los rígidos corsés de “correcto” y “pasar un rato a tope”. Y, efectivamente, es imposible negar que provoca esos efectos (dejemos fuera de debate otras apreciaciones, ya que no es el objeto de este documento). Independientemente de ciertos efectos colaterales “no deseados” -dificultad para controlar el punto exacto en el que la persona desea mantenerse, todo lo que provoca su abuso-, el caso es que, efectivamente, los jóvenes (y los no tan jóvenes, pero por irnos centrado) encuentran en su consumo el instrumento perfecto para la “fiesta”.

A pesar de todo, el alcohol no es mágico. No es el resultado de un efecto de “varita del Mago Merlín”, ni del propietario de ninguna marca de licor, gracias a cuya mano, nos convirtamos durante un rato en “otra persona”. Nada de eso.

El alcohol etílico (o etanol) es un compuesto químico $\text{-CH}_3\text{CH}_2\text{OH-}$ en forma líquida que, al interactuar con nuestro y en nuestro cerebro con determinados neurotransmisores (serotonina, dopamina, gaba, glutamato...) provoca las reacciones físicas, emocionales y sociales que todos conocemos. En las diapositivas encontraréis cómo son las formas de extraer el etanol o alcohol etílico (fermentación y destilación), concentración aproximada de la sustancia química que llevan las diferentes bebidas alcohólicas, e incluso las distintas patologías que pueden provocar su consumo. En este documento, lo que si consideramos importante subrayar, es lo siguiente:

- a) Los efectos de las bebidas alcohólicas no son fruto de la magia. Son el resultado de la interacción del compuesto químico (por muy fresquito y sabroso que esté) sobre nuestro SNC.
- b) De manera simultánea a esos efectos que percibimos (desinhibición, euforia inicial -que después se convertirá poco a poco en letargo-, risas y demás, el $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ va interactuando a su vez con nuestro Sistema de Recompensa cerebral (área tegmental ventral, sistema límbico, núcleo accumbens y lóbulo frontal), de tal forma que, de forma sutil y sin que nos percatemos, le está “indicando” -dicho en “castizo”- que la forma de provocar sensaciones placenteras pasa por su consumo.
- c) No existen las monedas de una sola cara. Cada vez que utilizemos el alcohol etílico como instrumento con mayor o menor exclusividad para la diversión, estaremos asociando diversión a esa sustancia química. Si a ello les sumamos el fenómeno denominado “tolerancia” (capacidad que tiene un organismo para resistir y aceptar el efecto de determinadas sustancias -en este caso-, de tal forma que, al irse habituarse a su consumo, ésta le hace menor efecto, con lo que puede o necesita consumir más para llegar al efecto que antes provocaba), la cosa se complica. (el fenómeno “tolerancia” es bien conocido por las personas jaquecosas o migrañosas, quienes por desgracia se han visto obligadas a pasar a fármacos más “fuertes” porque los que venían tomando ya “no les hacían nada”)...
- d) Por tanto, lo de “aguantar la bebida” no se podría considerar como algo positivo, sino como un aspecto para “reflexionar” antes que punto el efecto psicoactivo del consumo va disminuyendo, a pesar de que la ingesta de $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ es mayor y sigue reaccionando en nuestro organismo a otros niveles.

- e) Desgraciadamente, el riesgo del uso del alcohol como instrumento para provocar diversión (o, sencillamente, bienestar) puede derivar en que seamos incapaces de lograr diversión (bienestar) si no es a través de ese instrumento (alcohol). Y ahí, ya hay un serio problema.

No lo convirtamos en la “estrella de la fiesta, porque lamentablemente toda estrella tiene una cara, inseparable, que la acompaña.

3.- ¿Y las Nuevas Tecnologías (NNTT)”?

Las NNTT, en cuanto a elementos (instrumentos) y técnicas usadas en el tratamiento y transmisión de la información y la comunicación -informática, internet, telecomunicaciones- forman parte ya de nuestras vidas. Telefonía móvil, TV de última generación, plataformas, tablets, consolas, portátiles, Apps, etc. etc. Sería interminable describir elementos e instrumentos. Pero todos sabemos los que son.

Sin duda, las aportaciones de las NNTT son espectaculares y, ya, imprescindibles. Pero también, como todo, las NNTT conllevan una serie de riesgos que hemos estado revisando en esta última sesión: cyberbullying, sexting, grooming, riesgos de uso compulsivo y posibilidad de adicción respecto a las NNTT...

Aunque señalaremos algunos aspectos clave de los tres primeros riesgos, serán en los relacionados con el uso compulsivo y riesgos de adicción donde nos detendremos un poco más.

- a) **El ciberbuying o ciberacoso** supone, por lo general, una prolongación del acoso escolar, en las aulas o de carácter social. El uso de las NNTT ha supuesto disponer de una herramienta de accesibilidad global (en cualquier momento y lugar puedo contactar con quién desee). Es importante saber que desde el punto de vista jurídico y penal, (y aunque puedan existir diferencias normativas), los acontecimientos en el mundo virtual u online y real se consideran equiparables. Es decir: no podemos considerar que un acto considerado como delictivo o punible lo sea menos por el hecho de que haya sido cometido tras una pantalla. El ciberacoso o cyberbullying puede presentarse de diferentes formas:
- A través del insulto, agresión verbal, amenazas o intimidación a través de las pantallas (redes, apps, etc).
 - A través de la difamación o denigración en mensajes con contenidos sexistas, racistas, homófobos, sobre situaciones de discapacidad...
 - Mediante el envío de mensajes repetitivos o continuados, llamadas, etc que el/la receptora manifiesta no desear recibirlos.
 - Exclusión y rechazo social a través de las redes.
 - Robo y/o suplantación de identidad de otra persona para ejercer el acoso.
 - Robo de imágenes sin autorización de la persona. Difusión de las mismas.
 - Manipulación a una tercera persona para que sea ésta la que lleve a cabo el acoso
- b) **Sexting**: Es la realización y envío de fotografías de carácter sexual o erótico a través del teléfono móvil u otros dispositivos. Aunque se lleva a cabo de forma consciente y consentida, las redes sociales y otros canales pueden general, bien de manera intencionada, bien de forma accidental, que las mismas sean difundidas, incluso de forma masiva y/o viral, sin que podamos hacer nada. Incluso debemos ser conscientes que fotografías no explícitamente eróticas, pueden convertirse en material sexual fuera del contexto en el que fueron realizadas.

c) **Grooming.** Se denomina así al acoso final a menores a través de internet, para obtener fotografías sexuales o incluso llegar a abusar de ellos a través de citas presenciales. Afectan a ambos sexos, pero los agresores son casi siempre varones. Utilizan medios y métodos muy sofisticados y sutiles para lograr la confianza del/de la menor y poder, finalmente, engañarles y conseguir una fotografía con la que comenzar a chantajearles. Tengamos en cuenta que estamos ante un pederasta con las ideas y objetivos muy claros. Y, por contra, ante un niño/a, joven (o nosotros/as mismos/as), sentados ante una pantalla sin ningún tipo de interés “perverso”. Este podría ser un ejemplo (podría ser de cualquier otra forma) del proceso:

- El/la joven (la llamaremos *Mary*) inicia, como tantas otras veces, una partida de cualquier juego online que permite interaccionar con otros jugadores.
- Entre ellos, juega Tere, amiga suya del insti, otros amigos de su entorno, y también Tachi, una chica (de la misma edad, 16 años) de Salamanca que conocieron a través del juego hace ya casi un año y también se une a menudo.
- Tachi entró en el juego porque ya era conocida de Tere. Nunca ha tenido ningún problema. Es muy buena gente y divertida. Además, incluso han quedado que si algún día la pandi van a Salamanca, quedarían en pasarse por su casa. Los padres de Tachi están deseando de conocer a sus amigos de aquí (sobre todo, dice Tachi, para quedarse tranquilos, porque eso de tener amigos a través de la red no les termina de convencer...).
- Obviamente, Tachi no es una desconocida, ya que lleva interaccionando con eMary y sus amigos varios meses. Jamás ha habido nada raro y, además, cuando la conoció, ya era “amiga de su amiga y sus amigos”.
- En ocasiones, no todo el grupo está disponible para jugar. Es más: alguna vez sólo se ha podido conectar Tachi. Bueno, alguna, no. Normalmente los domingos por la mañana la única disponible es Tachi. Pero bueno, estupendo.
- Como es lógico, la relación entre ambas va poco a poco aumentando. Y en toda relación, van trascendiendo detalles de una y de otra: cuando, donde y con quien está de vacaciones, si un día va a algún concierto, si está disgustada por algún suspenso, o porque el chico que le gusta no le echa demasiada cuenta.
- Comienza algún tipo de confidencialidad. Al fin y al cabo, para eso están las amigas. ¿para quiero una amiga si en un mal momento no me da algún consejo? Además, nos hemos dado cuenta de que hay cosas que compartimos, que nos gustan a ambas; aunque hay algunas otras que no...pero no importa, Así son las amigas...
- Tachi, un día, le cuenta a Mary algo muy íntimo. Tiene un “problema” de nacimiento, que, aunque no desea que se sepa, la tiene preocupada y acoirazada. Tiene un pezón más grande que el otro. Se lo cuenta; rien, pero Tachi también se rompe. Es cierto que le preocupa. Normal, con 16 años. Mary le dice que seguro que no es para tanto, que eso seguro que es incluso normal en muchas chicas. Le dice que lo hable con su madre, pero a Tachi le da mucha vergüenza. Con mucho, mucho trabajo y rubor, Tachi graba un video de sus pechos y se lo envía a Mary. Efectivamente, tiene un pezón más pequeño, pero parece exagerada al tomárselo tan mal. Así se lo comenta Mary: no es para tanto. Tachi llora. Está convencida que eso le traerá problemas con los chicos; que no la aceptarán. No hay forma de consolar a Tachi. “Seguro que tú no las tienes así, por eso no le das importancia a lo que te digo”, le dice, hecha polvo, a Mary. Finalmente, y para intentar que Tachi se de cuenta de que no hay tanta diferencia entre ambas, mary se graba también los pechos (igual que hizo antes Tachi) y le envía el video.
- Ahí comienza el calvario de Mary. En realidad, Tachi es un individuo pederasta (62 años) que, desde hace tiempo, anda por la red con perfiles falsos. Conectó por casualidad con Tere, bajo uno de ellos (*Tachi*, 16 años, en su perfil aparecen varias fotos suyas (por

supuesto, falsas), incluyendo alguna en Salamanca, donde dice vivir, y con sus padres, su hermano pequeño y su perra). Comenzó a jugar con Tere, y anduvo agazapado sin levantar ningún tipo de sospecha a la espera de que entrara en juego alguna otra amiga o amigo vulnerable o de quien se pudiera ganar, poco a poco, su confianza. En estos momentos, tras haber sido engañada por el supuesto Tachi, éste la está chantajeando bajo la amenaza de difundir su grabación entre todo el pueblo (incluidos sus padres) para conseguir más material y se desconoce si algo más.

- (Este relato no es más que un supuesto. El acosador utiliza todas sus energías en crear estrategias que le lleven a su cometido: desde relatos, a fotografías, videos falsos, etc. Sin embargo, en el otro lado de la pantalla, su interlocutor/a solo ve ante sí la imagen que aquél le quiere mostrar).

d) El abuso o uso compulsivo de las redes sociales y videojuegos.

Casi todos nos autosorprendemos abusando de las redes sociales (en cuanto a tiempo se refiere): no es inusual haber cambiado una buena tertulia tras la cena por un rato para ver lo último en face; revisar lo que he recibido a través de whatsapp o enviar aquellos mensajes pendientes... Las pantallas se han convertido en serios competidores de nuestras relaciones sociales (y hasta de pareja). Estamos todos/as tan involucrados en las redes, que si no estamos atentos a las mismas, parece que estemos perdiéndonos algo. Y es verdad, que se han convertido en transmisores de información de primer nivel. Pero, como en todo en este recorrido vital, hemos de estar atentos a no perder el sentido de la moderación. No podemos permitirnos el lujo de que lo virtual, aunque maravilloso, arrincone nuestra esfera presencial, social, vivencial, físicamente hablando. Nos remitimos, para nuestra reflexión, al video “desconectar para conectar” y a las diapositivas del apartado “NNTT”. Del mismo modo, en las mismas se sugieren algunos indicadores de riesgos y pautas para abordar la situación cuando consideremos que comienza a ser problemática.

¿ Y los videojuegos? ¿ Suponen riesgos?.

Lamentablemente, hemos de estar atentos a la relación que nuestros hijos establecen con los videojuegos. Ya la OMS ha considerado como trastorno mental la adicción a los videojuegos. Se trata de una falta de control sobre la actividad de jugar, en el que su prioridad sobre otras actividades es creciente volviéndose esta prioritaria, y continúa creciendo a pesar de las consecuencias negativas que esto genera sobre el adicto. En este sentido, la OMS la equipara a otro tipo de adicciones. Y, como todas ellas, se producen a través de un proceso sutil, de normalización del comportamiento inadecuado “in crescendo” que resulta complicado abordar cuando nos percatamos del punto en el que nos encontramos.

A través de las diapositivas utilizadas durante la sesión, he pretendido plantear diversas claves, que a continuación expongo de forma resumida:

- Los videojuegos suponen una ingente riqueza económica; por lo que, obviamente, el interés de quien lo produce y gestiona es generar más “clientes “ (usuarios) y mantenerlos en el sistema creado.
- La industria del videojuego tiene sus propias estrategias para ello: tanto a nivel comercial y promocional, como de captación de ciertos resortes psicológicos que faciliten el que sigamos consumiendo el producto (sigamos jugando);
- Entre estas, ponemos señalar:
 - Los diseños de estrategias “premium” para evitar la publicidad o adelantar el estreno o actualizaciones (al convertirnos en “premium, aumenta el uso).

- La abstracción del dinero (uso de monedas propias o similares en lugar de dinero real - PaVos, Robux-).
- Las propias características de las NNTT (podemos jugar con lo que queramos -móvil, consola, tablet, portatilo, TV...- cuando queramos (¿4,00 de la madrugada?) donde queramos (¿en la cama?), y con quien queramos (¿siempre hay alguien que se conecta? ¿y, si no, juego solo?). Sus colores, sonidos, diseño estético, dinámica electrificante...
- Aprovechan de la curiosidad humana (a todos nos gusta descubrir), la autocompetencia (a ver si avanzo o logro más puntuación, a ver si llego a la siguiente fase...)
- El efecto “Zeigarnick” (según el cual, nuestro cerebro está diseñado para indicarnos, de cierta forma, que tenemos una tarea “inacabada” o “incompleta” - es lo que nos ocurre cuando vamos al super y tenemos la sensación de que se nos olvida algo-). En los videojuegos, se traduce en la tendencia a querer seguir hasta finalizar (¡hay juegos que no tienen final!), o estar deseando de reanudar aquella partida que dejamos inconclusa.
- Estrategias de fidelización (premios -o menciones de halago) si eres un jugador habitual; recordatorios si llevas tiempo sin jugar (¿a quien no le salta face diciéndole que “se está perdiendo historias que publican sus amigos”, o le señala que alguien “acaba de publicar algo, por si deseas reaccionar”?)
- Estableciendo novedades o actualizaciones en el juego (herramientas, armas, disfraces, skins, etc.) de forma continuada, de tal forma que te quedas obsoleto o descolgado si dejas de conectarte...
- La estrategia, conocedores de lo que implica el carácter social del ser humano, de diseñar opciones multijugador: interactuar con los demás supone aprovechar nuestro carácter competitivo y de exhibición de lo conseguido...además de incrementar nuevas opciones al compartir.

Bien. Está claro que los videojuegos nos obligan a estar atentos a que estos factores no influyan en demasía en nuestros hijos. Independientemente de los indicadores de sospecha que se publican en las diapositivas (y que podemos compartir con ellos), una buena idea es compartir también toda esta información, para que el juego se lleve a cabo siendo conscientes de los “entresijos” y redes ante las que podríamos sucumbir. No hay nada como disponer de información para promover un espíritu crítico. Sobre todo ante las pantallas.

Por último, y aunque también disponéis de la información en las diapositivas, os recuerdo que tanto la Guardia Civil (Grupo de Delitos Tecnológicos, G.D.T.), como la Policía Nacional (B.I.T., Brigada de Investigación Tecnológica) disponen de Departamentos específicos para denunciar cualquier sospecha acontecida en el espacio virtual; y que en el Centro de Atención a las Adicciones (C.A.T.) de Marchena (Edificio San Jerónimo), podéis consultar acerca de problemas relacionados con el uso compulsivo de las NNTT.