

As universidades como centros promotores da saúde e a **prevención de adiccións comportamentais**

As universidades representan un marco idóneo para contribuír notablemente á promoción da saúde e a prevención das adiccións comportamentais, co que tamén coadxuvan no benestar da poboación, e da comunidade universitaria en particular.

As adiccións comportamentais son todas aquelas en que non se introduce unha substancia no organismo, pero causan toda unha serie de consecuencias nas persoas que as padecen.

Ao igual que nas adiccións tóxicas (*i.e.*, substancias psicoactivas), establécese unha relación de dependencia e de perda de control respecto á conduta adictiva.

Desde o Plan nacional sobre drogas está a darse resposta a esta necesidade. Así, a Estratexia nacional sobre adiccións 2017-2024 incorporou como un novo campo en todas as liñas de actuación as adiccións sen substancia ou comportamentais, con especial énfase nos xogos de apostas (presenciais ou en liña) e as adiccións a través das novas tecnoloxías. Tales accións están dirixidas tanto á prevención como a ampliar a base de información dispoñible sobre esta problemática.

A continuación, suxírese unha serie de recomendacións, coa pretensión de que estes criterios e suxestións poidan ser útiles e contribúan a fomentar a promoción de hábitos saudables e a prevención das adiccións non tóxicas no contexto universitario.

1. Recomendacións xerais

- Incorporar accións e iniciativas nas universidades para a prevención das adiccións non tóxicas, adaptadas ás necesidades de cada campus universitario e do seu contexto comunitario.
- Establecer un plan de acción concreto e integral para cada universidade, que dispoña de mecanismos eficaces e sostibles para a execución, o seguimento e a avaliación.
- Formar o estudantado con relación á prevención das adiccións comportamentais, sexa a través de cursos, seminarios, xornadas ou cápsulas informativas dentro das propias materias de grao/mestrado.
- Comprometerse a que todos os graos e mestrados de Ciencias Sociais e da Saúde integren materias en que se inclúan contidos sobre adiccións comportamentais, de

cara a estimular a proliferación de investigacións e favorecer a identificación, a intervención e a prevención.

- Realizar campañas preventivas dentro do contexto universitario de xeito continuado sobre adiccións comportamentais, en que se teña en conta cada tipoloxía de adicción e as particularidades destas con base en factores como a idade, o xénero, o poder adquisitivo e outras variables.
- Coordinar estratexias con outras entidades que actúen sobre esta problemática.
- Potenciar o voluntariado universitario en materia de prevención de adiccións comportamentais, utilizando a metodoloxía *peer to peer* (de igual a igual).
- Obter, mediante enquisas ou investigacións, datos relativos ás adiccións comportamentais do estudiantado de cada universidade, coa súa análise de datos posterior.
- Crear unha base de datos compartida entre as universidades no tocante ás adiccións comportamentais de cada universidade.
- Fomentar a elaboración de TFG, TFM e teses sobre este tipo de adiccións.
- Levar a cabo actividades de sensibilización, prevención e formación na materia específica con PDI, PI e PAS.
- Fomentar as actividades transversais realizadas por outros servizos da universidade e entre as súas diferentes oficinas ou unidades administrativas.
- Utilizar a expresión artística como vía de sensibilización do estudiantado, mediante metodoloxías de igual a igual (como, por exemplo, *performances* en servizos de restauración, concursos, curtametraxes, exposicións permanentes etc.).
- Instaurar un servizo de atención psicolóxica dentro dos campus universitarios.
- Crear canles de comunicación e de asesoramento psicosocial para o estudiantado, onde se poida resolver as súas dúbidas e inquietudes sobre as adiccións comportamentais.
- Crear cartelaría permanente en lugares chave dos campus para a difusión das mensaxes preventivas, cun enfoque positivo, máis orientado aos beneficios de evitar a adicción (*i.e.*, evitando as prohibicións ou a cartelaría de enfoque negativo).
- Xerar accións que promovan a adquisición de estratexias de intelixencia emocional para potenciar os factores de protección e reducir os factores de risco ou vulnerabilidade persoal ante as adiccións comportamentais.
- Visibilizar as novas formas de adicción que se identifiquen.

2. Recomendacións específicas sobre a adición ás novas tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC), especialmente Internet (incluída a compra compulsiva), a telefonía móbil e as redes sociais

- Normativizar o silencio virtual, de maneira que non se envíen mensaxes durante as fins de semana, fóra do horario laboral e en determinados momentos do día.
- Fomentar actividades variadas de ocio ao aire libre e que reforcen os vínculos sociais.
- Establecer unha normativa con relación ao uso de teléfonos móbiles, portátiles e tabletas na aula.
- Na aula, ofrecer experiencias vivenciais en grupos, menos dixitais, para reducir o uso das TIC e que a experiencia de aprendizaxe non dependa exclusivamente delas.
- Fomentar estratexias de uso responsable da telefonía móbil, o pensamento crítico e a redución dos riscos asociados ao seu uso continuado (e.g., hixiene do sono, medidas para reducir as consecuencias sobre a función executiva e cognitiva etc.) ou derivadas (e.g., mensaxería sexual, protección de datos persoais etc.).
- Xerar, mediante campañas en liña (canles de comunicación do alumnado e boletíns de novas), recomendacións saudables para facer un uso máis adecuado das TIC.
- Crear espazos dentro da universidade que estean libres de tecnoloxías, ao tempo que se favoreza o entendemento da súa creación entre o estudantado e se dote este de estratexias de autocontrol e de pensamento crítico.
- Crear grupos de reflexión e traballo co PDI de distintas disciplinas para elaborar propostas que permitan reducir o uso das TIC asociadas ás clases, o estudo, as prácticas e os traballos asociados ás materias.
- Crear espazos de reflexión e análise sobre a identidade dixital e a súa relación co uso das redes sociais.
- Realizar ao menos unha reunión anual entre as oficinas e os órganos correspondentes para cada universidade, respecto do impacto que teñen as TIC na súa propia contorna universitaria.

3. Recomendacións específicas sobre a adición a xogos de azar e apostas deportivas

- Empregar os espazos de prevención de adiccións para previr este tipo de condutas e fomentar a participación das persoas afectadas nos devanditos espazos (aumentar a captación), así como facer uso de programas de deshabitación.
- A través da wifi da universidade, restrinxir o acceso a webs de apostas e similares.

- Prohibir a publicidade relativa a xogos de apostas deportivas e similares dentro das universidades.
- Fomentar a axeitada regulación legislativa autonómica das casas de apostas presenciais.
- Aumentar a sensibilización e conciencia sobre a problemática en si e as súas consecuencias para promover a implicación da comunidade universitaria na estratexia de prevención comunitaria.
- Dotar de estratexias o alumnado para previr tales adiccións (por medio de campañas, formacións, xornadas, seminarios etc.).

Este documento foi aprobado polo Pleno da CRUE-Sostibilidade que tivo lugar o 3 de xuño de 2022 na Universidade Rei Xoán Carlos.

A CRUE-Sostibilidade, comisión sectorial da CRUE Universidades Españolas, foi constituída en 2009 e presídea actualmente o reitor da Universidade de Burgos, Manuel Pérez Mateos. O obxectivo desta comisión sectorial é intercambiar as experiencias das universidades españolas en materia de sostibilidade, saúde, prevención de riscos laborais e políticas de xénero e igualdade, así como coordinar e fomentar as boas prácticas e a cooperación nestes ámbitos.

Documento elaborado en colaboración coa:

