



## Prevención de ADICCIONES desde Internet

Un nuevo espacio digital ayuda a los jóvenes a enfrentar las adicciones.

**M**aru tenía 19 años cuando un día se fue de pinta de la universidad. Bebió mucho y en estado de ebriedad, tomó la mala decisión de subirse en una motocicleta que conducía un amigo también alcoholizado. A los 20 minutos tuvieron un accidente en el que ella se fracturó la pierna y estuvo a punto de ser atropellada por un autobús. Durante los seis meses de rehabilitación que necesitó para reponerse de las fracturas, cojeó y tuvo dificultades para caminar.

Pepe empezó a fumar marihuana a los 18 años de edad. Un día, camino a su casa, fue asaltado; aunque no traía consigo nada de valor, tuvo el desatino de resistirse al asalto y pelear con los delincuentes. Como consecuencia, fue golpeado brutalmente. Él cree que si no hubiera estado bajo los efectos de una droga, eso no hubiera pasado.

Los testimonios de Maru y Pepe, como los de otras personas que han enfrentado la adicción a una droga, están disponibles en el Espacio Digital de Prevención de Adicciones, un innovador sitio de Internet desarrollado por los integrantes del Laboratorio de Enseñanza Virtual y Ciberpsicología de la Facultad de Psicología de la UNAM.

El portal está dirigido a resolver necesidades de información específica sobre una droga en particular, en un lenguaje sencillo, atractivo y claro para jóvenes de entre 15 y 22 años de edad. Además de encontrar datos confiables sobre las drogas, el usuario puede contactar con otras personas para obtener más información, recibir ayuda o involucrarse en acciones de prevención.

La psicóloga Lorena Flores Plata, miembro del equipo que diseñó el sitio, comentó que en los sitios tradicionales, los consultantes tienen un rol más pasivo y únicamente se les presenta información, ya sea escrita, en audio o video.

"En cambio, el aprovechamiento de los recursos de la Web 2.0 permite que el usuario no sólo lea y conozca los materiales sino que interactúe con la página. En tiempo real, los cibernautas pueden tener una idea clara y hacer una evaluación de su consumo, si ya es de riesgo o están sólo en una fase de experimentar", indicó.

### HABILIDADES PARA LA VIDA

Una de las características innovadoras del portal consiste en poner a disposición de los jóvenes habilidades de vida que podrían ayudarles a disminuir su consumo de drogas. Las habilidades son de tres tipos: sociales, cognitivas y para el control de emociones.

Hay videos de situaciones en las que se muestra cómo negociar con un amigo que sugiere tomar drogas o cómo ser asertivo para expresar ideas, sentimientos y hacer valer el derecho de rechazar invitaciones a consumir drogas.

En la sección de habilidades para el control de emociones, se presentan explicaciones para aumentar el *locus* de control interno, una condición en la que las personas se sienten con la capacidad de dominar los acontecimientos que ocurren en su vida. El control del estrés también es importante para evitar caer en adicciones; este espacio digital contiene ideas que ayudan a manejarlo correctamente.

### A LA PAR DE LAS INNOVACIONES TECNOLÓGICAS

El espacio digital de prevención de adicciones es escalable y en el futuro aumentará su capacidad e interactividad para estar a la par de los avances tecnológicos en la red. En una segunda etapa, incorporará otras características interactivas a fin de propiciar el intercambio de información entre usuarios y expertos.

"Otra etapa que tenemos planeada para la página es que ahí mismo, los usuarios puedan encontrar servicios de psicoterapia a distancia, o que los canalicen, si así lo quieren, a un tratamiento. El trabajo en línea favorece la confidencialidad y la auto revelación de las personas", señaló Lorena Flores Plata.

La tercera etapa del portal contempla que los usuarios puedan ser una fuente de conocimiento para sus pares, conectados en línea, y sean capaces de intercambiar puntos de vista, conocer otros estilos de vida y apoyarse el uno al otro en el proceso de superar las adicciones.

El mejoramiento del sitio incluye adaptarlo a dispositivos móviles, pero no solo que se pueda ver o leer, de modo amigable, en teléfonos inteligentes o en tabletas, sino que permita descargar aplicaciones específicas con ejercicios que aprovechen las herramientas de estas tecnologías portátiles.



PORCENTAJES DE MEXICANOS  
ENTRE **12 y 65** AÑOS QUE  
CONSUMEN DROGAS.



**9.6%**

5 o más bebidas  
alcohólicas a la semana



**31.4%**

Tabaco



**1.2%**

Marihuana



**0.5%**

Cocaína



**0.1%**

Éxtasis



**0.3%**

Inhalables  
(adolescentes entre  
**12 y 17** años)

ENCUESTA NACIONAL DE ADICCIONES 2011.

Si quieres conocer el espacio  
digital de prevención de  
adicciones y evaluar tu riesgo de  
caer en las drogas visita  
**www.psicol.unam.mx/  
adicciones**



Texto: Naix'eli Castillo  
Diseño: Adolfo González

Esríbenos a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx)  
o llámanos en el D.F. al 5622-7303



Director General: Dr. José Franco,  
Director de Medios: Ángel Figueroa,  
Edición: Juan Tonda,  
Asistente: Paulina Martínez, Investigación: Xavier Criou,  
Soporte Web: Aram Pichardo © 2013 DGDC-UNAM