

Entrevista con Estibaliz Ansotegi, psicóloga que impartirá el curso 'Situación actual de las adicciones sin sustancia: Juegos de azar y apuestas deportivas'



A lo largo del mes de mayo, se desarrollará en el Gazteen Euskal Behatokia el curso '**Situación actual de las adicciones sin sustancia: Juegos de azar y apuestas deportivas**' de la mano de Estibaliz Ansotegi Guruziaga, licenciada en psicología y coordinadora de programas de prevención de adicciones de Ortzadar.

Aprovechamos la ocasión para hablar con Estibaliz y comentar con ella cómo están viendo la situación en las aulas, si ha habido cambios tras la pandemia, etc.

A pesar de llevar muchos años trabajando en las aulas los temas de las adicciones comportamentales, ¿estáis percibiendo cambios estos últimos meses?

A pesar de llevar muchos años trabajando en sensibilización y reducción de riesgos asociados a las adicciones comportamentales, estos últimos dos cursos han sido muy curiosos. Hemos recogido muchos testimonios donde nos han contado cómo han cambiado sus hábitos, tanto durante la pandemia como después, las dificultades que han sentido algunas personas para minimizar las horas de uso al ir volviendo poco a poco a la normalidad, el desfase en las horas de sueño, etc.

La mayoría de las personas comentan que se han sentido mucho más seguras relacionándose en las redes, ya que les daba miedo quedar con la gente de manera presencial. Este sentimiento ha ido desapareciendo, aunque de vez en cuando nos encontramos con alguna persona que todavía sigue en esta situación.

¿Algún ejemplo que os haya llamado especialmente la atención?

La verdad es que quedarnos con un ejemplo sería complicado, pero a modo de resumen una de las cosas que nos sigue llamando mucho la atención es el nº de horas que dedican a internet, juegos, videojuegos, redes, etc.

La mayoría de las personas con las que trabajamos comentan que los primeros meses de confinamiento podían estar hasta 16 horas jugando, viendo series, en redes... Al ir recuperando sus vidas, la mayoría han ido reduciendo las horas de uso, pero algunas personas comentan que les resulta muy complicado.

Otra de las cosas que nos llama la atención es que muchas personas acuden a clase sin haber dormido suficientes horas. Este hecho también lo corrobora el profesorado. Comentan que en ocasiones a primeras horas hay mayor absentismo, en clase los ves que están con sueño o medio dormidos... La mayoría comentan que van a la cama con sus teléfonos y pierden la noción del tiempo con mucha facilidad.

¿Creéis que ha aumentado el uso de internet, juegos de azar y apuestas deportivas?

Los primeros meses de pandemia está claro que se disparó el uso de las tecnologías, consumo de series, videojuegos y este tipo de juegos, ya que en muchos casos no había mucho más por hacer.

Al hablar con el alumnado con el que trabajamos, sobre todo comentan que aumentó su consumo de series y videojuegos. Otro tipo de juegos con dinero como las apuestas deportivas o los juegos de azar también aumentaron, aunque no tanto entre el alumnado con el que trabajamos. Por lo que nos han comentado, la mayoría prefieren apostar de manera presencial. Como resumen, lo que hemos observado desde el equipo ha sido el aumento en el consumo de series y sobre todo de las horas en las redes o videojuegos.

En nuestro caso ha sido algo más anecdótico pero cada vez hacen más comentarios sobre las criptomonedas. Está siendo habitual encontrarnos a personas que están gastando su dinero en este fenómeno. Así que será un punto sobre el que deberemos prestar atención.

Para finalizar ¿Qué recomendaciones darías para trabajar este tema a las personas que trabajan con población joven?

- Subrayar la importancia de analizar y reflexionar sobre los riesgos reales que pueden conllevar las apuestas deportivas, los juegos on-líne, las redes sociales, etc. Hablar sobre el tema y educar en el tema, fundamentalmente.
- Controlar el uso que se hace de las redes sociales (qué se publica y qué se comparte) y de las apuestas y juegos de azar, especialmente entre la población menor de edad.
- Concienciar a la sociedad de los riesgos reales de estos juegos y aplicaciones, todas las personas somos parte de esta problemática y tenemos algo que hacer y decir.
- Reforzar conductas de autocuidados, utilizar límites y normas en sus usos.
- Fomentar el autoanálisis y crítica hacia estas empresas.

