



EDUCACIÓN SECUNDARIA

# Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental

Una herramienta de ayuda para los centros educativos

FICHA INDIVIDUAL

## ADICCIONES

# Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental en Educación Secundaria. Una herramienta de ayuda para los centros educativos. Ficha individual: Adicciones.

Material elaborado en el marco del proyecto de investigación orientado a la transferencia del conocimiento, "Revisión y valoración de políticas de prevención e intervención en salud mental infanto-juvenil en centros educativos" (IP, Martiño Rodríguez-González, ICS-UNAV) desarrollado por la Universidad de Navarra en colaboración con la Universidad Internacional de La Rioja UNIR- ITEI.

*Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.*

**Producción:** María Martín Vivar, Victoria Nieuwenhuys Ruiz, María de los Ángeles Cueli Naranjo, Martiño Rodríguez González.

**Con la colaboración de la Asociación de Psicólogos de Niños y Adolescentes de España (APSNAE)**



**Colaboración:** Judith de la Fuente Idígoras, Albert de Santiago Bayona, María Calatrava Martínez, Mercedes Haydon.

**Agradecimientos:** a todos los docentes que han revisado las fichas y nos han ayudado a crear una versión de ellas que pueda ser de utilidad para su labor educativa.

**Diseño y maquetación:** Natanael Maudó.

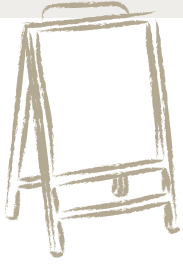
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con [smcolegios@unav.es](mailto:smcolegios@unav.es)

**DOI:** <https://doi.org/10.15581/029.00017>

**ISBN individual:** 978-84-8081-816-2

**ISBN Título Colección:** 978-84-8081-806-3

# ADICCIONES



## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define adicción como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Existen dos categorías principales de adicciones: las relacionadas con sustancias, como el alcohol, tabaco y marihuana, y las adicciones comportamentales, que abarcan el juego, las compras, el sexo, la tecnología y la pornografía.

En estos cuadros, la adicción altera el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, es decir, afecta al cerebro y a sus conexiones neuronales. Uno de los cambios más notables y persistentes, por ejemplo, es la tolerancia que provocan, cada vez se necesita más cantidad o más tiempo de realizar la acción para provocar el mismo efecto. Otro síntoma característico es que, no consumir, genera abstinencia (también conocido como "mono"). Es un malestar muy intenso en la persona, que vive desde inquietud hasta síntomas físicos como taquicardia (aceleración del latido cardíaco) e insomnio (dificultad para conciliar o mantener el sueño).

Las adicciones se configuran con el paso del tiempo, y resultan de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Por lo tanto, en jóvenes, no es probable que nos encontremos con cuadros de adicción muy graves, pero sí es el período en el que se empieza a experimentar con objetos potencialmente adictivos, y a presentar comportamientos peligrosos o dañinos que requieren intervención y que pueden producir de manera clara un daño a la persona o a su entorno. Esta primera experimentación puede deberse a diferentes factores, como la influencia del grupo de pares, la curiosidad, la dinámica familiar, la disponibilidad de sustancias, el estrés, la salud mental, el acceso a la tecnología y factores individuales.

Según la encuesta ESTUDES, el alcohol se posiciona como la sustancia más consumida entre estudiantes de 14 a 18 años, seguido por el tabaco y la marihuana. Se observa un aumento en el consumo de hipnosedantes, mientras que otras sustancias ilegales tienen una prevalencia menor al 2% (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2023).

En 2023, se observó un aumento del posible juego problemático (juego excesivo) entre la población de estudiantes de 14 a 18 años, presentando los estudiantes de 18 años las prevalencias más altas (8,3%) (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2023).

En cuanto al consumo de pornografía, la encuesta indica que aproximadamente el 67% de los adolescentes admiten haber consumido pornografía al menos una vez en su vida, mayormente en privado y a través de dispositivos móviles (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2023).



## Señales de alarma

Es relevante considerar que estas señales deben manifestarse de manera novedosa, generando cambios abruptos en las actitudes, comportamientos y resultados del alumno, lo cual sorprende al profesorado y los lleva a cuestionar si hay algún evento significativo ocurriendo en la vida del alumno<sup>1</sup>.

A continuación, se expondrán las señales de alarma presentes en el alumno tanto con una adicción a sustancia como comportamental. Los matices diferentes en cada una de ellas, serán especificados, según correspondan al tipo de adicción.

### En el aula

- **Bajo rendimiento escolar**
- **Falta de sueño reparador:** tiene ojeras y puede tener ojos rojos. Trata de no mirar fijamente a los ojos. Bosteza con frecuencia, y está casi siempre abatido con movimientos lentos. Puede llegar a dormirse en clase o en el recreo.
  - **En una adicción a sustancia:** se rasca los ojos con frecuencia como si le dolieran o picaran; y tiene las pupilas excesivamente pequeñas o dilatadas.
  - **En una adicción comportamental:** puede narrar muchas horas de uso de redes sociales o pantallas.
- **Dificultades para mantener una conversación:** uso excesivo de monosílabos, en medio de una conversación se queda como bloqueado, en blanco, como si le faltara vocabulario. Es difícil mantener una conversación breve, se distrae con facilidad. Puede hablar más lentamente.
  - **En una adicción a sustancia:** si el alumno ha consumido recientemente, puede tener dificultades para pronunciar bien, elaborar frases completas o mantener un discurso lógico.

<sup>1</sup> Con el fin de facilitar la lectura de la ficha, se utilizarán los términos “profesores”, “alumnos”, “niños”, “orientadores”, “psicólogos”, “compañeros”, y “menores” para hacer referencia tanto al sexo femenino como al masculino.

- **Cambios en signos corporales:** presenta tos y dolores somáticos (cabeza, estómago) frecuentes. Se queja continuamente sin causa médica aparente. Con frecuencia aparece mal vestido y poco aseado. Su olor corporal y aliento es inusual. A veces, se viste muy abrigado, incluso en clase, cuando la temperatura no justifica llevar abrigo.
- **Actividad física por debajo de lo esperado:** está casi siempre medio tumbado o apoyado sobre la mesa de clase. Realiza movimientos lentos. En el recreo no suele participar activamente en ninguna actividad y falta a clase de educación física o evita la mayoría de los ejercicios. Se mueve de manera lenta y torpe. Se puede llegar a caer con frecuencia.
- **Cambios bruscos de humor:** reacciona de manera excesiva a situaciones normales en clase. En una misma conversación muestra inestabilidad emocional pasando de la risa al llanto con facilidad.
  - **En adicción a sustancia:** se muestra más irritable y enfadado sin causa aparente.
  - **En adicción comportamental:** muestra un estado de ánimo oscilante, tendiendo a la tristeza, poco comunicativo y muestra reticencias a contar cosas de su día a día.
- **Alteraciones en la percepción del tiempo y memoria:** piensa con frecuencia que ha pasado más tiempo del que en verdad ha pasado, por ejemplo, espera el recreo nada más terminar la primera clase. También tiene dificultades para recordar el contenido de la última clase, o la conversación que tuvo ayer con un profesor.

## Con los compañeros

- **Cambios en el entorno social:** el adolescente cambia de grupo de amigos, generalmente personas ajenas al entorno escolar. Deja de participar en actividades grupales, grupos escolares o deportes colectivos.
  - **En una adicción a una sustancia:** dependiendo de cuál sea, es probable que aparezcan problemas de conducta y actividades delictivas.
  - **En una adicción comportamental:** debido al tiempo que le dedica, el alumno deja de hacer actividades que normalmente hacía, como estudiar, deporte, salir con amigos. También puede presentar frecuentemente ausencias en clases o retrasos.

## En el comedor

- **Cambios en el apetito:** dependiendo de la sustancia o el comportamiento que genera la adicción, el cambio de apetito irá de un extremo u otro. Usted puede notar:
  - Come mucho y de manera ansiosa y descontrolada.
  - Se pone muy nervioso y agitado si le toca esperar, o si pide más cantidad y no la recibe.
  - Si la tendencia es hacia la inapetencia, con frecuencia no quiere comer o come menos de lo normal. Usa excusas como haber comido antes, dolores de estómago o que la comida no le gusta.
  - Frecuentemente, estos cuadros están asociados al consumo de comida rápida o preparada, por lo que puede observarse un cambio sustancial en el peso corporal, tanto subida de peso como bajada.



## Abordaje

En caso de que detecte varias de las señales arriba mencionadas, es recomendable comunicarlo al Comité Directivo, preferiblemente al miembro más cercano al alumno, que suele ser el jefe de estudios de la etapa correspondiente (E.S.O. o Bachillerato). En ese momento, se debe contactar con el orientador del colegio con el fin de abordar el problema con el alumno y su familia de la mejor manera posible, siguiendo así el protocolo establecido en el centro escolar en caso de ser necesario.

### 1 ¿Debo acercarme y atender al alumno?

Primero, valore su propia regulación emocional y su capacidad para hablar con el menor. Si no se siente capaz, intente buscar a otra persona del centro educativo, es importante no hacerlo solo.

Para elegir a la persona adecuada que vaya a hablar con el alumno, valore previamente la confianza mostrada y vínculo por el alumno de compartir sus pensamientos, emociones y acciones. De esta manera, se evita que el adolescente se sienta investigado o presionado, y se muestra preocupación e interés por su bienestar.

Tenga en cuenta que las conductas descritas previamente como potencialmente adictivas, pone en riesgo la vida del menor, su integridad física, sus relaciones sociales, y su rendimiento.

### 2 ¿Qué necesitamos conseguir?

#### Si sospecha que el alumno está desarrollando una adicción:

Se necesita que el alumno reciba ayuda profesional adecuada. El diagnóstico final de adicción a sustancia o comportamental tendrá que ser realizado por un psiquiatra o psicólogo. Por ello, es recomendable actuar con premura y esperar indicaciones por parte del profesional de la salud sobre cómo proceder y mantener informado al equipo.

Para que cualquier persona sea capaz de pedir ayuda y mostrar vulnerabilidad, necesita un contexto de seguridad. Las sugerencias que ofrecemos en esta guía buscan ayudarle a saber cómo crear este ambiente de seguridad, en el que el menor se atreva a mostrarse y dar estos pasos. Lo primero, hágale saber al alumno que la ayuda está disponible para él cuando se sienta preparado y que no está solo. Se puede acabar con una adicción. Fomente la esperanza y seguridad.

En lugar de forzar un cambio, es mejor brindar apoyo, sugerir que pida ayuda profesional, y estar dispuesto a tener varias conversaciones si es necesario. La paciencia es clave.



## Si el alumno ya tiene un diagnóstico de adicción:

Queremos conseguir que el menor se sienta acogido y acompañado en el centro, que éste sea un espacio seguro en el que se respete su intimidad y las relaciones se basen en el respeto y la calidez.

Es fundamental la coordinación entre la familia, el profesional de la salud mental que atiende al alumno y el colegio.

Es posible que se le recomiende flexibilizar algún comportamiento para no confrontar y generar tensiones mientras el adolescente se está recuperando. Debe trabajar junto con el profesional de la salud mental en aras de fomentar la construcción de un sistema de apoyo positivo, establecer metas realistas y colaborar en la prevención de recaídas.

También se tendrá que coordinar con el personal académico para proporcionar apoyo adicional en términos de rendimiento académico y gestionar cualquier impacto educativo relacionado con la adicción.

Recuerde en todo momento que su papel es ser un recurso de apoyo para el alumno y ayudarle a buscar la asistencia necesaria para superar su adicción.

### 3 ¿Cómo dirigirse al alumno?

En el caso de que el alumno quiera hablar, muestre implicación y apoyo. Pregunte de manera respetuosa, sensible y cercana. No juzgue, acompañe, y dé confianza. **Lo más importante que puede hacer es escuchar sin alarmarse, acoger sin enjuiciar.**

Puede expresar su preocupación ante cualquier comportamiento o actitud que haya observado, mostrando disposición para ayudar.

.....

Recuerde que estas dificultades pueden darse por diversas causas. Seguramente tenga un elevado sufrimiento psíquico y esté intentado afrontarlo como sabe y puede.

.....

Evite tonos confrontativos y adopte un enfoque comprensivo y de apoyo, recuerde, se puede escuchar, tratar de comprender y empatizar, sin necesidad de tolerar o aprobar.

.....

No minimice sus sentimientos.

.....

No le brinde consejos simplistas como "cálmate o relájate", "venga, deja ya de drogarte", "haz deporte o mantente ocupado/a y se te pasará el mono" ...

.....

Celebre los logros que consiga, por pequeños que sean.

.....

Si el alumno no quiere hablar, muestre su disponibilidad para cuando el alumno lo necesite o esté preparado. Puede hacerle saber que su único interés es ayudarle.



## 4 ¿Qué puedo hacer en el centro si un alumno consume o trae sustancias adictivas al colegio?

En caso de encontrar sustancias, debe requisarlas, guardarlas en un lugar seguro y avisar al orientador o al jefe de estudios.

.....

En caso de sospecha, intente contrastar la información con otro adulto antes de tomar una decisión.

.....

En caso de ser preciso una consecuencia, trate de separar el acompañamiento de la disciplina, es decir, que quien tome decisiones disciplinarias sea otra persona que el que le acompaña.

.....

## 5 ¿Es necesario hablar de adicciones en clase?

Sí, es recomendable abordar el tema de las adicciones en el aula para prevenir el inicio del uso de sustancias, aumentar la conciencia de los riesgos y consecuencias y resaltar la importancia de pedir ayuda. Organizar charlas educativas y talleres grupales con la participación de profesionales en el campo también puede ser beneficioso. Sobre todo, si es en los últimos cursos de primaria y primeros de secundaria. Puede expresar su preocupación ante cualquier comportamiento o actitud que haya observado, mostrando disposición para ayudar.

# Referencias bibliográficas

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2023). *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES)*. [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2023\\_Resumen\\_ejecutivo.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2023_Resumen_ejecutivo.pdf)

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2023). *Informe sobre Adicciones Comportamentales y Otros Trastornos Adictivos 2023: Indicador admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales. Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático a internet y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en España EDADES y ESTUDES*.