



## Adicción y tiempo libre

### Asociación “Volver a la Vida” (SE)

Suena el timbre, independientemente de que sea de colegio o instituto, los menores se encuentran ante muchas horas que “tienen que ocupar” sin aburrirse. El ocio se ha ganado una acepción totalmente negativa: la nueva generación está superocupada. Sobre todo los más pequeños que se mueven como una pelota de pingpong de una actividad a otra siguiendo una estricta rutina.

En algunos casos la multitud de actividades extraescolares sirven para compensar la falta de tiempo que experimentan los padres, que luchan con horarios laborales que no permiten la conciliación familiar o para aligerar la carga de los abuelos, que también luchan con el trabajo o son demasiado mayores para poder cuidar a sus nietos/as durante las largas horas de la tarde.

¿Qué ocurre, sin embargo, cuando el menor disfruta realmente de horas de total libertad sin haber aprendido a gestionarlas de forma independiente?

Como Asociación que lleva años ocupándose de la prevención en el ámbito de las adicciones, sabemos que en muchos casos nuestros adolescentes y nuestros niños y niñas más pequeños, pueden desarrollar conductas adictivas.

Aunque la investigación se centra mayoritariamente en el tema de la adicción con sustancias psicoactivas porque es un fenómeno más conocido, llamativo y que crea más alarma, en realidad los datos actuales del territorio español muestran una disminución del abuso crónico de sustancias estupefacientes (seguimos los datos de ESTUDES, 2022) a excepción del éxtasis (droga desde siempre asociada al tiempo libre), que muestra una tendencia variable según el marco temporal analizado.

Al menos en la adolescencia el consumo de sustancias está asociado con la sociabilidad y las actividades de ocio, especialmente nocturnas, no reguladas por la supervisión adulta o que no prevén actividad que se desarrollan con autonomía y en soledad (tocar un instrumento, leer por diversión).

El contagio social y la emulación son factores clave para determinar el desarrollo de futuras adicciones: En el caso de sustancias psicoactivas, la mayoría de quienes empiezan a consumir lo hacen porque



forman parte de un grupo en el que consumen sustancias como alcohol 81,3%, tabaco 64,6%, cannabis 67,7%, cocaína 17,1%. Paradójicamente, la situación económica familiar influye poco en el consumo de sustancias: solo el 4,5% de los menores se perciben como “pobres”, sin embargo, los datos se mantienen estables a excepción de la cocaína, que sigue siendo una droga de “lujo”.

En general es como si la falta de hábitos a autorregularse y la baja tolerancia a la frustración empujaran a muchos menores a “probar experiencias” normalmente prohibidas por el mundo adulto, pero experimentadas por el grupo de iguales para “no aburrirse” o “hacer algo”.

Con la llegada de las nuevas tecnologías se ha abierto un nuevo mundo en el campo de las adicciones, en este caso las conductuales, que abarca a todos los menores empezando en la edad infantil: la adicción a las pantallas. En este caso, no son únicamente los menores, sino también los adultos los que identifican en Internet una alternativa de ocio apta para todas las edades sin saber que este hábito es el motor de muchas otras nuevas adicciones que van desde la ludopatía, a la adicción a las compras.

En nuestra Asociación lo vivimos a diario, y las quejas de algunos padres nos hacen reflexionar.