ASOCIACIÓN ANTOX

PROGRAMA PAUSE

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN, COMUNICACIÓN Y JUEGO ONLINE

Calle Olite Nº 26 2º Izda 31004 Pamplona, Navarra

Teléfono: 602 215 222

pause@antox.es

1. PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

2. FUNDAMENTACIÓN

3. PRESENTACIÓN: El Programa PAUSE

4. LOS SERVICIOS DE PAUSE

5. LOCALIZACIÓN Y CONTACTO

1. PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

ANTOX: ASOCIACIÓN NAVARRA PARA LA INVESTIGACIÓN, PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

ANTOX es una Asociación sin ánimo de lucro, fundada en 1981 por un grupo de familiares de personas afectadas por dependencia de drogas, para abordar las necesidades de un problema social que emergía, en aquel momento, con unas características especiales. En 1982 la Asociación ANTOX puso en marcha la Comunidad Terapéutica de Larraingoa.

En la actualidad ANTOX es miembro de: UNAD (Unión de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogodependiente) y Red Navarra de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social. En 2015 La Fundación Navarra para la Excelencia otorga el reconocimiento "Compromiso hacia la excelencia" por su sistema de gestión a la Asociación ANTOX según modelo EFQM de Excelencia.

LOS SERVICIOS DE LA ASOCIACIÓN ANTOX:

- **ORIENTACIÓN Y VALORACIÓN**

Su finalidad es orientar e informar a las personas con drogodependencia y a sus familias para valorar el tratamiento más adecuado a la situación de cada persona y, si procede, preparar el ingreso en la Comunidad Terapéutica de Larraingoa.
La sede social está ubicada en Pamplona en: C/ Olite Nº26 2º Izda. Para contactar es necesario solicitar cita previa en el teléfono 948242389.
Este Servicio se oferta también en el Centro Penitenciario de Pamplona y se atiende por correspondencia a aquellos/as presos que se encuentran en situación de privación de libertad fuera de la Comunidad Foral de Navarra.

- **COMUNIDAD TERAPEÚTICA DE LARRAINGOA**

Es un recurso residencial, un espacio libre de drogas, que ofrece un tratamiento multidisciplinar intensivo e individualizado a personas adultas de ambos sexos con una dependencia grave de drogas, alcohol y psicofármacos. Incluye a pacientes en tratamiento con agonistas opiáceos, con enfermedades infectocontagiosas que no requieran aislamiento y con situaciones judiciales compatibles. La Comunidad Terapéutica de Larraingoa se encuentra situada en un medio rural que ofrece un marco de abstinencia que permite a cada persona definir sus objetivos y realizar una incorporación sociolaboral para mejorar su calidad de vida.
El equipo de profesionales está formado por Médicos, Psicólogos, Trabajador Social, Arteterapeuta, y Educadores/as que garantizan un tratamiento multidisciplinar.

- **TRATAMIENTO AMBULATORIO**

Es un Servicio de tratamiento para personas que han finalizado la etapa residencial en Larraingoa y también para aquellas que vienen derivadas del Servicio de Información y Valoración y que mantienen un autocontrol sobre el consumo de sustancias.
Combina la atención psicológica individual con la grupal. Se trabaja en la prevención de recaídas y en el acompañamiento en la incorporación sociolaboral.

- **ATENCIÓN A FAMILIAS**

Muchas personas solicitan orientación para intervenir con su familiar afectado, motivarle a un tratamiento, resolver dudas o coordinar las actuaciones con el Equipo Terapéutico.
Grupo de familias: Es un espacio donde se comparten experiencias para aprender, romper el aislamiento y aumentar la capacitación de las personas cercanas para colaborar en el abordaje de la dependencia.

- **DOCENCIA Y FORMACIÓN**

Cada curso, alumnos de diferentes estudios se incorporan al equipo de Larraingoa, para realizar las prácticas programadas. Acuden estudiantes de Psicología, Trabajo social, Educación social, Arteterapia y Animación sociocultural. También se ofrecen prácticas para personas que puedan estar interesadas en la formación en drogodependencias y contactan directamente con ANTOX.

LOS OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN ANTOX:

En base a los Estatutos de la Asociación, y manteniendo el compromiso social desde su fundación, los objetivos de ANTOX son:

- CONSEGUIR la Incorporación Social de las personas con un trastorno por dependencia de sustancias (alcohol u otras drogas) mediante el mantenimiento de la abstinencia en el consumo de drogas y el máximo nivel de autonomía deseable en cada uno de los usuari@s del servicio.
- OFRECER ayuda y apoyo a las familias afectadas implicándolas de manera positiva en el tratamiento.
- DESPERTAR la conciencia pública sobre las repercusiones negativas en el ámbito familiar y social de las adicciones.
- DESARROLLAR iniciativas, coordinar y realizar actuaciones, bien por sí misma o en colaboración con Autoridades Municipales, Provinciales, Estatales y Organismos Sanitarios Oficiales.
- ESTABLECER contactos con asociaciones de éste mismo carácter existentes, o que puedan crearse, para la puesta en común de modelos de intervención.
- PROMOVER la investigación y participar en actividades preventivas en relación con las drogodependencias.

2. FUNDAMENTACIÓN: *Paradigma actual de las TIC*

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ya están aquí, han venido para quedarse y se han convertido en un medio insustituible para llevar a cabo gran parte de nuestras actividades diarias en el terreno de la información, la comunicación, el ocio, y el trabajo… Las TIC han revolucionado el estilo de vida de los adultos, pero sobre todo el cambio más significativo se ha producido en los menores.

Los comportamientos como la carrera a contrarreloj por adquirir la última novedad tecnológica, la desatención de los contactos personales por la comunicación online, o la necesidad de estar conectado permanentemente a Internet, han creado una necesidad social emergente, en parte agravada por la falta de criterios de referencia.

El Instituto Nacional de Estadística nos aporta datos significativos sobre el incremento en el acceso y uso de las TIC. Cada vez son más los usuarios@s que se suman al mundo digital. En el año 2014 en España, el 76,2% de la población de 16 a 74 años utilizó Internet en los últimos meses (un 77,9% de hombres y un 74,5% de mujeres). Por primera vez a nivel nacional, el porcentaje de los usuarios@s que se conectan desde cualquier dispositivo móvil supera a los que lo hacen desde un ordenador. En la actualidad el acceso a la Red puede realizarse incluso desde nuestro propio bolsillo y, si no la gestionamos correctamente, puede terminar por invadirnos.

La Asociación ANTOX ha observado en la práctica clínica que, desde hace un tiempo, se está detectando un considerable incremento de casos en los que los pacientes, cada vez más jóvenes, presentan conductas abusivas respecto al uso de las TIC y Juego Online.

La Comunidad Europea propone una Agenda de trabajo para los próximos años que promueva, entre otros objetivos, el acceso a Internet y su utilización por todos los ciudadanos europeos, especialmente mediante actividades que apoyen la alfabetización digital y la accesibilidad, con el fin de desarrollar una ciudadanía digital cimentada en valores.

En este sentido, la Asociación ANTOX, como pionera en la Comunidad Foral Navarra en el ámbito de la investigación, prevención y tratamiento de adicciones, ha promovido la formación de sus profesionales en las TIC y Juego Online con el objetivo de dar respuesta a esta necesidad social emergente.

Para ello la Asociación ANTOX, ha desarrollado un nuevo programa: El Programa PAUSE.

PA II SE: Prevención y Tratamiento de Adicción a las Tecnologías de la Información, Comunicación y Juego Online.

3. PRESENTACIÓN: *El Programa Pause*

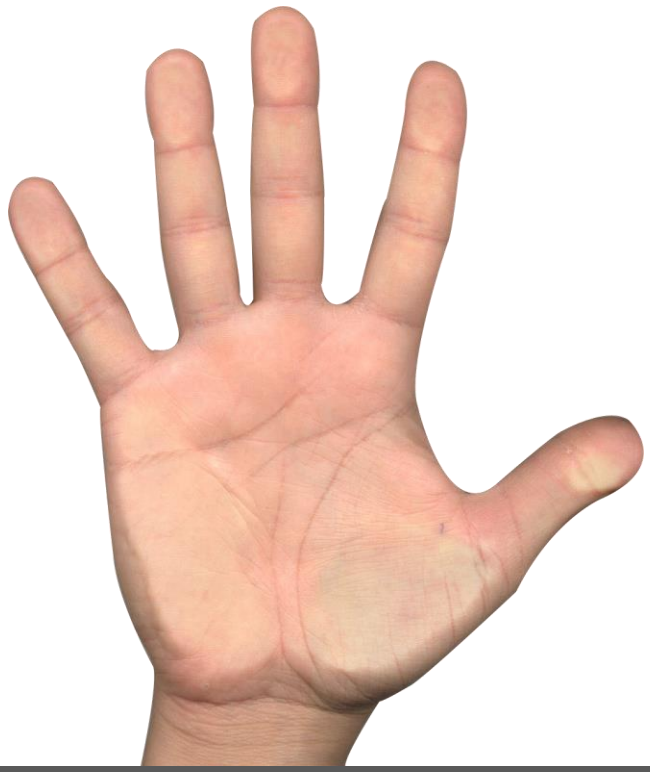
PAUSE, es un Programa de Prevención y Tratamiento de Adicción a las Tecnologías de la Información, Comunicación y Juego Online.

3.1 OBJETIVOS

EL OBJETIVO GENERAL de Pause es la prevención a través de la sensibilización y la educación en el uso responsable de las Tecnologías de la Información, Comunicación y Juego Online.

LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS, *los cinco sentidos de* PAUSE:

- **INFORMAR** sobre los riesgos y beneficios.
- **PROPONER** pautas que promuevan un uso responsable.
- **DETECTAR** casos de uso problemático.
- **ORIENTAR** en atención individual y grupal.
- **OFERTAR** el programa PAUSE a los ciudadan@s a través de Apps, Redes sociales, email, teléfono móvil…



3.2 EQUIPO PROFESIONAL:

PSICÓLOGA: Blanca Martínez Bugarín Col. N-01016

- Intervención en Drogodependencias desde el año 2000.
- Psicóloga en La Asociación ANTOX desde 2005.
- Master en Drogodependencias. Universidad Complutense de Madrid 2002-2004.
- Master Psicoterapia Analítica Grupal. Fundación OMIE, Bilbao 2006-2009.
- Curso de Adiciones sin Sustancia. Universidad de Deusto, Bilbao 2012.
- Jornada Formativa sobre Adicciones sin Sustancia. UNAD, Madrid 2015.
- XXII Symposium sobre "Avances en Drogodependencias". Poniendo otras miradas a la adolescencia. Convivir con los riesgos: Drogas, Violencia, Sexualidad, y Tecnología. Universidad de Deusto, Bilbao 2015.
- Jornada de formación "ADICCIONES SIN SUSTANCIA". ARAD, Logroño, 3 de diciembre de 2015.
- I Jornada de Adicciones sin Sustancia, Prevención, Diagnóstico y Tratamiento. Facultad de Ciencias de la Educación de la ULPGC. Las Palmas de Gran Canaria 6-7 mayo de 2016.
- Postgrado y especialización profesional universitaria "Adicción al juego y otras adicciones comportamentales" Universidad de Valencia, 2016.

TRABAJADORA SOCIAL: Andrea Corera Ripodas Col. 28-1175

- Intervención en Drogodependencias desde el año 2010.
- Educadora en La Asociación ANTOX desde 2010.
- Jornada Formativa sobre Adicciones sin Sustancia. UNAD, Madrid 2015.
- Fenómenos adictivos en adolescentes y jóvenes. Un enfoque familiar. Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar. Pamplona 2015.
- XXII Symposium sobre "Avances en Drogodependencias". Poniendo otras miradas a la adolescencia. Convivir con los riesgos: Drogas, Violencia, Sexualidad, y Tecnología. Universidad de Deusto, Bilbao 2015.
- Jornada de formación "ADICCIONES SIN SUSTANCIA". ARAD, Logroño, 3 de diciembre de 2015.
- I Jornada de Adicciones sin Sustancia, Prevención, Diagnóstico y Tratamiento. Facultad de Ciencias de la Educación de la ULPGC. Las Palmas de Gran Canaria 6-7 mayo de 2016.
- Postgrado y especialización profesional universitaria "Adicción al juego y otras adicciones comportamentales" Universidad de Valencia, 2016.

3.3 METODOLOGIA:

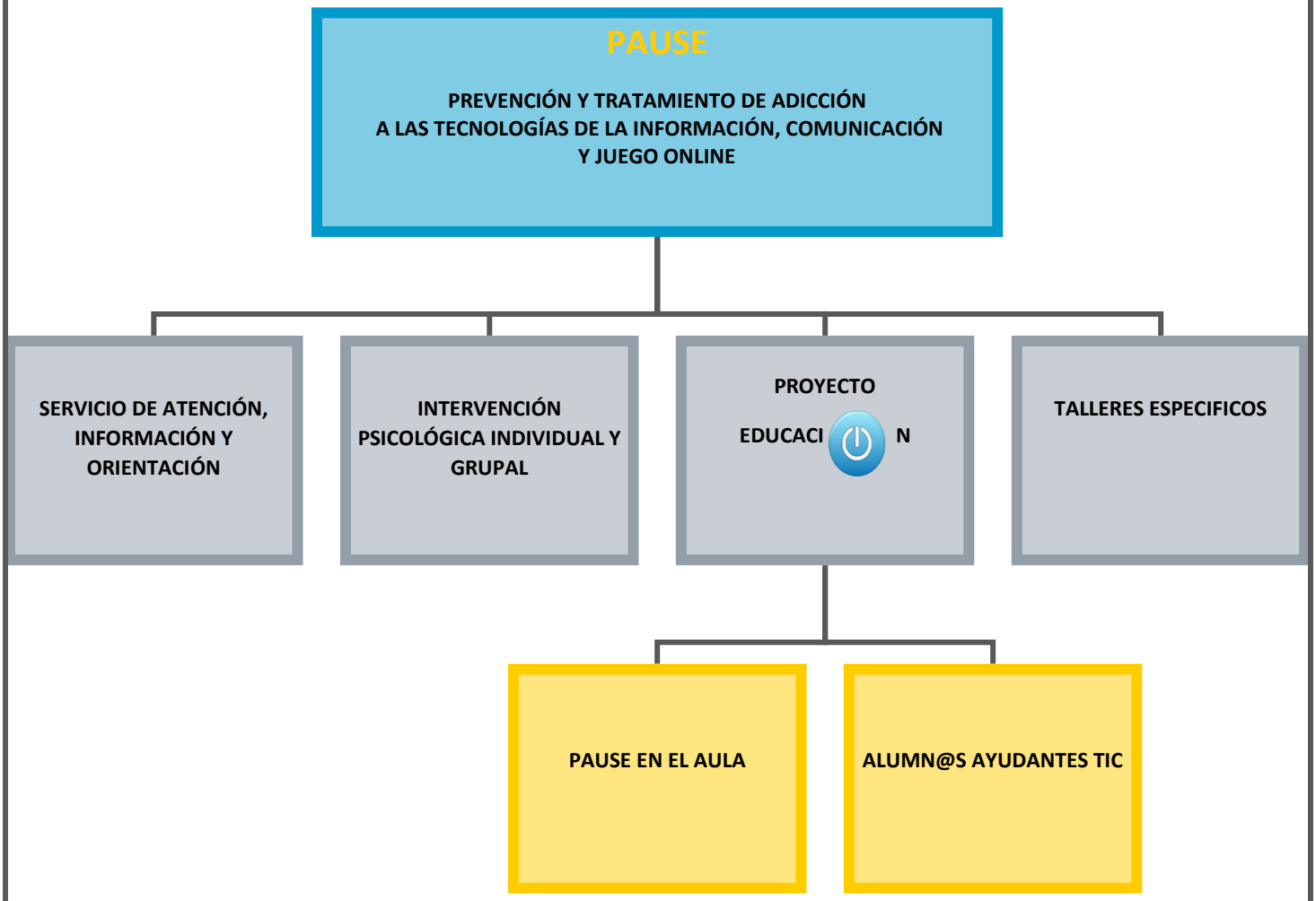
MODELO DE INTERVENCIÓN:

- Psicoeducativo.
- Cognitivo-Conductual.
- Trabajo en Red: Coordinación con los diferentes agentes implicados en los casos.
- Sesiones Individuales, Grupales y Familiares.

OFERTA LINGÜÍSTICA BILINGÜE:

- Castellano- euskera

4. LOS SERVICIOS DE PAUSE



4.1 SERVICIO DE ATENCIÓN, INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN:

- OBJETIVO: La finalidad es establecer un primer contacto y facilitar información y orientación a la persona que acude al Servicio.

- METODOLOGÍA: La Trabajadora Social, una vez concretada la demanda, establece una reunión de coordinación con la Psicóloga para evaluar el caso y determinar el Plan de Intervención Individualizado.

- POBLACIÓN BENEFICIARIA: Todas las personas y sus familiares/amistades cercanas, que hayan detectado en primera persona o en personas de su entorno más próximo, una pérdida de control considerable en el uso de las TIC y Juego Online con repercusión negativa en alguna de las áreas de su vida.

4.2 INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL Y GRUPAL:

- TERAPIA INDIVIDUAL: Plan de Intervención Individualizado.

- TERAPIA GRUPAL: Usuari@s y Familias.

  -Usuari@s: Espacios para compartir, romper el aislamiento y fomentar la capacitación personal.

  -Familias: Espacios para intercambiar experiencias y aprender estrategias que contribuyan a la capacitación de las personas cercanas para colaborar en el abordaje de la problemática.

4.3 PROYECTO EDUCACIÓN: *Pause en el aula y Alumn@s Ayudantes TIC*

En la actualidad las TIC proporcionan a nuestros jóvenes una inmensa ventana donde asomarse al mundo. Internet es un recurso inagotable de información valiosa y de entretenimiento. Pueden navegar desde cualquier lugar, en todo momento y utilizarlo a su antojo. La potencialidad, la inmediatez y la gran variedad de oportunidades creativas es lo que precisamente hace más atractivo a los menores la actividad digital. *"No hay que esperar: buscar y ya está."*

Lo que antes sucedía en la calle y en el parque, hoy ocurre en la Red. Estamos ante una virtual *"plaza pública".*

Un nuevo mundo en el que la actividad digital precisa de límites y pautas, ya que, no siempre existen las necesarias garantías para un uso seguro y responsable.

El 95 % de los adolescentes utiliza Internet a diario y 1 de cada 4, más de tres horas al día.

El inicio, cada vez más temprano, en el uso de las TIC en los menores de edad está generando una importante *brecha digital* que deja sin capacidad de reacción a *Padres, Madres, Profesores y Comunidad Educativa* en general.

Nuestros hij@s son los llamados *nativos digitales* porque han nacido y crecido acompañados de las TIC, cuentan con ellas desde muy pequeños y constituyen su seña de identidad. Pero… ¿Es esto garantía de un uso responsable y respetuoso de las TIC? Evidentemente no, porque los padres/madres que no se involucran en el uso que sus hij@s hacen de las nuevas tecnologías convierten a los menores en *huérfanos digitales.* Como resultado, los niñ@s se quedan solos, sienten que los padres/madres se alejan de ellos y los perciben como interlocutores menos válidos.

En este sentido aquellos padres que se han esforzado y adaptado a la tecnología son los denominados *inmigrantes digitales* que hablan, el mismo idioma que sus hij@s, aunque con "un cierto acento". Estos inmigrantes son fruto de un proceso de migración digital que supone un acercamiento hacia un entorno altamente tecnificado, creado por las TIC.

La vulnerabilidad de los menores y la falta de información y orientación especifica de *Padres, Madres, Profesores y Comunidad Educativa* en general, hace que los niñ@s se encuentren potencialmente expuestos a una gran cantidad de peligros y riesgos relacionados con el uso inadecuado de las TIC. Con frecuencia hemos detectado problemas relacionados con Nomofobia*, Uso Abusivo, Acceso a Contenidos Inapropiados, Vulneración de los Derechos de Propiedad Intelectual, Delitos económicos y Fraudes Phishing, Riesgos Técnicos, Acoso Sexual o Grooming, Amenazas a la Privacidad Sexting, Ciberbulliyng y Huella Digital.*

En este cambiante escenario los adultos no podemos mantenernos al margen de la actividad digital. Hemos de ser conscientes de que esta ventana abierta conlleva sus riesgos y como resultado puede tener graves consecuencias. Nuestras intervenciones tienen que estar orientadas, de una u otra manera, a poner cierto orden en el uso de las TIC ya que constituyen un valioso potencial que podemos utilizar para acompañar el proceso educativo de nuestros hij@s. Para ello es necesario poner en valor la *artesanía de la escucha mostrando interés por sus prioridades y prestando atención a sus inquietudes.*

Este nuevo paradigma nos sitúa ante el reto de educar en la convivencia de una nueva ciudadanía digital cimentada en valores.

Es de vital importancia pulsar el botón de PA SE en nuestras vidas y generar espacios y momentos de reflexión y aprendizaje.

PAUSE EN EL AULA

PAUSE en el aula se traslada a las Centros Educativos para generar espacios de encuentro y reflexión sobre la utilización de las TIC con el fin de prevenir casos de uso problemático y ofrecer pautas que favorezcan el desarrollo de una buena salud digital.

Para ello el proyecto se basa en una intervención transversal con Alumn@s (grupo de iguales), Familias, y Profesionales de la Comunidad Educativa como principales pilares de la transmisión de valores a los menores.

En este sentido, ya es una realidad social, la necesidad de intervención profesional en el ámbito de la Educación y las TIC. Este proyecto surge como respuesta a esta necesidad e invita a presionar el botón de pause para la reflexión y sensibilización del uso que hacemos de las Tecnologías de la Información, Comunicación y Juego Online.

La educación debe constituir el soporte necesario para acompañar a nuestros menores en el uso responsable y seguro de las TIC mediante la alfabetización audiovisual.

- **ALUMN@S DE PRIMARIA Y SECUNDARIA:**

  PROPORCIONAR pautas a los menores para que adquieran hábitos adecuados en el uso controlado y seguro de las TIC.

  2 sesiones de 60 minutos.

- **FAMILIAS:**

  INFORMAR a las familias sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación, para que puedan prevenir y detectar un uso problemático.

  Padres y madres con hij@s matriculados en primaria y secundaria.

  1 sesión de 90 minutos.

- **PROFESIONALES:**

  FORMAR a los Profesionales para poder facilitar su práctica docente e identificar en el aula un uso inadecuado de las TIC.

  Profesionales del ámbito educativo.

  1 sesión de 90 minutos.

ALUMN@S AYUDANTES TIC

La formación de Alumn@s Ayudantes supone la implementación de la propuesta de acción de Aprendizaje-Servicio (ApS). Es una práctica educativa que une el aprendizaje con el compromiso social. Los Alumn@s Ayudantes aprenden mientras actúan sobre las necesidades reales de su entorno con la finalidad de mejorarlo.

El Proyecto de Alumn@s Ayudantes TIC, tiene como objetivo prevenir las consecuencias negativas y los problemas derivados de un uso inadecuado de las TIC mediante la formación entre iguales. Los alumn@s más mayores forman a los pequeños quienes escuchan, ven y leen su propia realidad, mostrada y explicada en base a sus propias experiencias, y desde un diálogo entre iguales. Un aprendizaje horizontal por el que, primero se aprende, y luego se enseña.

ALUMN@S DE SECUNDARIA:

- FORMAR en contenidos y valores relacionados con el uso y abuso de las TIC.
- ELABORAR materiales para la información, formación y sensibilización de los alumnos más pequeños.
- DIVULGAR el proyecto y ampliar su extensión a la Red.

4.4 TALLERES ESPECÍFICOS: *Navegar y Crecer de forma segura en la Red*

El objetivo es el aprendizaje de habilidades que favorecen la comunicación entre las personas y la identificación y expresión de emociones. Con estos talleres se pretende promover el crecimiento personal, la reducción de la conflictividad y los problemas derivados de un uso inadecuado de las TIC.

Para el desarrollo de los talleres se utilizará una metodología grupal.

Están dirigidos a:

- Comunidad Educativa: Alumnos, Orientadores, Profesores, CAP, Apymas…
- Servicios Sanitarios.
- Servicios Sociales.
- Asociaciones Juveniles.

Para navegar…

- Un perfil seguro en la Red
- Niveles de privacidad en la Red
- **Ciberbullying**

Para crecer…

- Resolución de problemas
- Control y manejo de ansiedad
- Control de las emociones
- Asertividad
- Autoestima…
- **En** **a2**
- Y, a demanda…

5. LOCALIZACIÓN Y CONTACTO

ASOCIACIÓN ANTOX: INVESTIGACIÓN, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE DROGODEPENDENCIAS

Calle Olite Nº 26 2º Izda 31004 Pamplona, Navarra.

HORARIO DE ATENCIÓN CON CITA PREVIA:

- Lunes a viernes.
- Teléfono 602 215 222

SIGUENOS LA PISTA EN…

- Página web: www. antox.es
- Email: pause@antox.e