

Enredados

Parece, a juzgar por cómo anda el mundo, que nos **enredamos** de mala manera y nos estamos complicando la existencia por momentos. El mundo de las adicciones también se vuelve complejo por momentos y se ha enredado un poco más con la rápida adicción a las redes.

Vivimos en la alta velocidad de manera casi permanente y es necesario reducir la marcha para hacer un análisis y valoración seria de la realidad en la que nos movemos. **Tanta velocidad nos impide saborear el paisaje de la vida**, nos complica y dificulta el encuentro con el otro y nos envuelve por momentos en un individualismo que puede resultar peligroso para la humanidad.

El mal uso de las nuevas tecnologías puede pasar de ser un mundo de oportunidades a convertirse en un auténtico infierno para quienes se ven atrapados y absorbidos por las pantallas. Lejos de convertirse en un modo de encuentro y una manera de compartir enriquecedora, se vuelve para muchos un espacio de aislamiento, una auténtica caverna donde vivir en la más profunda soledad, desentendidos de cuanto acontece a su alrededor, evitando sentir y compartir.

No podemos sentirnos indiferentes sino interpelados por el mundo de las redes sociales y los entornos digitales, no podemos mirar hacia otro lado, es una realidad que hay que afrontar, sin prisa, pero sin pausa, conscientes de lo cambiante que es y de la necesidad de formación para poder hacerlo.

Vivimos en una sociedad donde las pantallas, la inmediatez y las nuevas formas de ocio digital marcan profundamente el día a día, sobre todo de adolescentes y jóvenes. Este número de la Revista Proyecto quiere ofrecer una mirada amplia, rigurosa y humana a los riesgos, desafíos y oportunidades que nacen de este escenario.

El Informe 2024 del Observatorio Proyecto Hombre revela una realidad que no podemos ignorar: el 75% de las personas en tratamiento por adicciones sufre ansiedad severa, y casi la mitad ha tenido ideación

suicida. La comorbilidad con la salud mental, la especial vulnerabilidad de las mujeres —que tardan una media de 18 años en pedir ayuda— y el retraso en la búsqueda de tratamiento, nos obligan a redoblar esfuerzos en la atención integral y en la prevención.

En *Voces Expertas*, especialistas nos alertan de cómo la **autolesión y el suicidio en entornos digitales** son problemas invisibles que requieren empatía, escucha y acción; y de cómo el abuso de pantallas no es un simple exceso de tiempo frente a dispositivos, sino un factor que puede potenciar soledad, inseguridad y malestar emocional en la juventud.

Los reportajes completan esta visión con claves fundamentales: la experiencia de **programas preventivos de Proyecto Hombre** como *Juego de Llaves*, *A Tiempo* y *Rompecabezas*; el impacto creciente del **juego online**, esa “adicción silenciada del siglo XXI”; y el análisis de la Asociación Española de Protección de Datos sobre los **patrones adictivos en plataformas digitales**, que ponen en riesgo derechos fundamentales.

A su vez, la sección de **Valores** nos recuerda la dimensión espiritual como un recurso esencial en la recuperación y la construcción de sentido, mientras que la sección **Internacional** nos sitúa en un escenario global donde la prevención y la reducción de la demanda de drogas exigen cooperación, justicia social y respuestas equitativas.

Este número es, en definitiva, una invitación a mirar de frente un reto colectivo: cómo acompañar a las personas en un mundo atravesado por la digitalización y las adicciones, sin caer en la demonización ni en la indiferencia. Nos toca como sociedad construir vínculos más sólidos, generar conciencia crítica y ofrecer esperanza y alternativas.

Que estas páginas nos ayuden a reflexionar, a sumar esfuerzos y a seguir caminando juntos en la construcción de un mundo con un futuro más humano, más libre, sano, saludable, y en paz.