



DigiAddiction

Digital advises for youth.
How to deal with digital addictions.

Informative Manual

LenoWorks



Co-funded by
the European Union

DIGIADDICTIONS - MANUAL INFORMATIVO

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1 Concepto de adicción digital.....	2
2. ADICCIONES MÁS COMUNES:	5
2.1. Adicciones a las redes sociales	5
2.2 Adicción a los teléfonos inteligentes	7
2.3 Adicción a los videojuegos.....	10
2.4 Adicción a las compras en línea.....	13
2.5 Adicción a las apuestas en línea	16
2.6 Adicción a la pornografía.....	18
3. PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES DIGITALES	22
3.1 Estrategias generales de prevención	22
3.2 Prevención mediante programas estructurados.....	23
3.3 Actividades para prevenir las adicciones digitales en clase	23
3.4 Papel de los animadores juveniles en la prevención	24
4. REFERENCIAS	25

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Concepto de adicción digital

La adicción digital es un trastorno del comportamiento caracterizado por una dependencia excesiva de las tecnologías digitales que altera la vida cotidiana. Abarca el uso excesivo de dispositivos como teléfonos inteligentes, consolas de videojuegos, ordenadores y plataformas como las redes sociales, las compras en línea y los servicios de streaming de vídeo. Aunque la tecnología en sí no es intrínsecamente perjudicial, su uso excesivo puede crear compulsiones que interfieren en el bienestar físico, emocional y social de una persona.

1.1.1. Señales de adicción digital

Reconocer la adicción digital implica identificar patrones de uso excesivo y su impacto en el individuo. Entre las señales clave se incluyen:

- **Excesivo tiempo en línea:** Pasar cantidades desproporcionadas de tiempo en dispositivos, a menudo a expensas de actividades esenciales como comer, dormir o trabajar.
- **Ansiedad cuando se está desconectado:** Sentirse inquieto, irritable o intranquilo cuando no se puede acceder a Internet o a un dispositivo.
- **Descuido de responsabilidades:** Incumplimiento de deberes personales, académicos o profesionales debido a distracciones digitales.
- **Tensión en las relaciones:** Experimentar tensiones o conflictos en las relaciones personales causados por dar prioridad a las interacciones digitales sobre las conexiones en la vida real.

1.1.2. Causas de la adicción digital

Varios factores contribuyen al desarrollo de la adicción digital:

- **Diseño y algoritmos:**
 - Las plataformas y aplicaciones se diseñan intencionadamente para maximizar la participación mediante notificaciones, recompensas y desplazamiento infinito.
 - Funciones como la reproducción automática en plataformas de vídeo y el feedback instantáneo de las interacciones en las redes sociales amplifican el uso.
- **Desencadenantes psicológicos:**
 - **Escapismo:** Muchas personas utilizan la tecnología para escapar de problemas de la vida real como el estrés, la soledad o el aburrimiento.
 - **Validación social:** La búsqueda de aprobación a través de likes, shares y comentarios crea una dependencia de la retroalimentación online.
- **Accesibilidad:**
 - La omnipresencia de los teléfonos inteligentes y el acceso a Internet facilitan más que nunca el uso de la tecnología en cualquier momento.

1.1.3. Efectos de la adicción digital

Las consecuencias de la adicción digital pueden clasificarse en tres categorías:

- **Efectos físicos:**
 - **Trastornos del sueño:** El tiempo excesivo frente a la pantalla, sobre todo antes de acostarse, interfiere en la producción de melatonina, lo que provoca una mala calidad del sueño.
 - **Tensión ocular:** El uso prolongado del dispositivo provoca fatiga visual digital, caracterizada por dolores de cabeza, visión borrosa y malestar.
 - **Estilo de vida sedentario:** El uso excesivo de la tecnología reduce la actividad física, lo que aumenta el riesgo de obesidad y problemas de salud relacionados.
- **Salud mental:**
 - **Aumento de la ansiedad y la depresión:** La sobreexposición a contenidos en línea puede exacerbar las condiciones de salud mental.
 - **Baja la autoestima:** Las comparaciones constantes en las redes sociales pueden afectar negativamente a la autoestima.
- **Vida social y académica/profesional:**
 - **Menor interacción:** La comunicación cara a cara se resiente cuando priman las interacciones digitales.
 - **Productividad reducida:** Las distracciones digitales frecuentes disminuyen la concentración y dificultan el rendimiento en entornos académicos y laborales.

1.1.4. Impacto en el rendimiento

La adicción digital puede perjudicar significativamente:

- **Rendimiento académico:** Los estudiantes distraídos por los medios digitales pueden mostrar un descenso de las notas y una menor dedicación a los estudios.
- **Eficiencia en el lugar de trabajo:** Los empleados pueden tener dificultades para cumplir los plazos debido a las frecuentes interrupciones derivadas del uso de dispositivos personales.

1.1.5. Actividades para trabajar en clase

Para abordar el tema con eficacia, incluya actividades interactivas de sensibilización:

- **Reto del cronometraje:**
 - Pide a los participantes que registren su tiempo diario frente a la pantalla durante una semana utilizando las herramientas de seguimiento de sus dispositivos.
 - Facilite un debate para comparar su uso real con sus hábitos percibidos.
- **Ejercicio de reflexión:**
 - Plantea preguntas reflexivas: "¿Cuánto de tu uso de dispositivos es necesario frente a compulsivo?" o "¿Cómo te hace sentir emocionalmente el uso de la tecnología?".
- **Escenarios de juego de rol:**

- Divida a los participantes en grupos y asigne situaciones hipotéticas (por ejemplo, gestionar un día sin teléfono). Debate sobre sus sentimientos y soluciones.
- **Sesión de fijación de objetivos:**
 - Anime a los participantes a fijar objetivos alcanzables para limitar el tiempo innecesario frente a la pantalla (por ejemplo, cenas sin tecnología o toques de queda para los dispositivos).

2. ADICCIONES MÁS COMUNES:

2.1. Adicciones a las redes sociales

Las redes sociales están profundamente arraigadas en la vida moderna, sobre todo en las generaciones más jóvenes. Aunque ofrecen ventajas como la conectividad y el intercambio de conocimientos, su uso excesivo puede provocar importantes problemas mentales, físicos y sociales. Mediante la educación y las intervenciones prácticas, los monitores juveniles pueden ayudar a los jóvenes a fomentar relaciones más sanas con las redes sociales.

2.1.1 Definición y estadísticas

La adicción a las redes sociales se caracteriza por una dependencia excesiva de plataformas como TikTok, Instagram, Facebook y Snapchat, en las que los usuarios se sienten obligados a interactuar en exceso con contenidos digitales. Esta adicción a menudo altera las rutinas diarias, afecta a la salud mental y crea dependencia de las interacciones virtuales.

- **Estadísticas clave:**
 - El 88% de los jóvenes de entre 15 y 24 años utiliza las redes sociales a diario(KA210-YOU-B1509724.pdf).
 - Los estudios muestran que el 4,4% de los adolescentes europeos presentan un uso patológico de Internet(KA210-YOU-B1509724.pdf).
 - De media, los adolescentes pasan 3 horas diarias en las plataformas de medios sociales(1ª Newsletter_español).

2.1.2 Señales de adicción a las redes sociales

Reconocer los signos de adicción a las redes sociales es fundamental para abordar el problema. Entre ellos se incluyen:

- **Comprobación constante:** Necesidad compulsiva de comprobar notificaciones o actualizaciones a lo largo del día.
- **Dependencia emocional:** Ansiedad o frustración al no poder acceder a las redes sociales.
- **Evitación de actividades fuera de línea:** Preferir las interacciones en línea a la comunicación cara a cara.
- **Pérdida de conciencia del tiempo:** Pasar horas navegando por Internet sin darse cuenta.

2.1.3 Causas de la adicción a las redes sociales

Varios factores psicológicos y tecnológicos contribuyen a la adicción a las redes sociales:

- **Mecanismos de recompensa:**
 - Las plataformas están diseñadas con funciones que desencadenan la liberación de dopamina, reforzando comportamientos como gustar, compartir o publicar.
- **Miedo a perderse algo:**

- Los usuarios sienten la presión de estar al día de las tendencias sociales o de las actividades de sus compañeros para evitar sentimientos de exclusión.
- **Validación social:**
 - Buscar likes, comentarios y shares para aumentar la autoestima crea una dependencia de la validación externa.
- **Diseño algorítmico:**
 - Los feeds personalizados y los mecanismos de desplazamiento infinito mantienen a los usuarios enganchados más tiempo del previsto.

2.1.4 Efectos de la adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales tiene profundas repercusiones en múltiples aspectos de la vida de una persona:

- **Salud mental:**
 - Aumento de la ansiedad, la depresión y los problemas de autoestima causados por las comparaciones con imágenes idealizadas o estilos de vida compartidos en línea.
- **Salud física:**
 - Mala calidad del sueño debido al desplazamiento nocturno y a hábitos sedentarios que contribuyen al aumento de peso o a la tensión muscular.
- **Impacto social:**
 - Reducción de la calidad de las relaciones en persona al primar las interacciones digitales.
- **Vida académica y profesional:**
 - Disminución de la concentración y la productividad debido a las distracciones frecuentes.

2.1.5 Medidas para mitigar la adicción a las redes sociales

Abordar la adicción a las redes sociales requiere una combinación de estrategias personales y apoyo externo:

- **Límites de uso diario:**
 - Utiliza las herramientas integradas de seguimiento del tiempo frente a la pantalla para limitar el tiempo dedicado a las redes sociales.
- **Desintoxicación digital:**
 - Programe descansos regulares de las plataformas sociales para restablecer los hábitos de dependencia.
- **Zonas libres de tecnología:**
 - Establezca zonas libres de dispositivos, como dormitorios o mesas de comedor, para fomentar la interacción cara a cara.
- **Prácticas de atención plena:**
 - Fomentar la concienciación sobre cómo afectan las redes sociales a las emociones y los comportamientos para crear pautas de uso más saludables.

2.1.6 Actividades para trabajar en clase

Incorporar actividades atractivas y reflexivas para ayudar a los participantes a comprender y abordar la adicción a las redes sociales:

- **Diario de uso de las redes sociales:**
 - Pida a los participantes que registren el tiempo que pasan en las redes sociales durante una semana.
 - Anímalos a anotar cómo se sienten antes, durante y después de cada sesión. Discute las pautas y los desencadenantes emocionales en grupo.
- **Reto "Minimalismo digital":**
 - Pide a los participantes que identifiquen una aplicación de redes sociales que podrían desinstalar durante una semana y que reflexionen sobre cómo afecta a su vida diaria.
 - Facilitar un debate de seguimiento sobre las ventajas y los retos de reducir el consumo.
- **Escenarios de juego de rol:**
 - Presente retos de la vida real relacionados con las redes sociales (por ejemplo, ciberacoso, adicción a los "me gusta"). Divida a los participantes en grupos para que propongan estrategias para afrontar estas situaciones.
- **Debate en grupo: "¿Las redes sociales son más perjudiciales o beneficiosas?":**
 - Divida a los participantes en dos grupos y pídeles que debatan los pros y los contras de las redes sociales. Esto fomenta el pensamiento crítico sobre su papel en sus vidas.

2.1.7 Preguntas para el debate en clase

1. ¿Qué le motiva a utilizar las redes sociales? ¿Cree que aportan valor a su vida o le causan estrés?
2. ¿Cómo respondes cuando no recibes tantos "me gusta" o comentarios como esperabas en una publicación?
3. ¿Alguna vez has sentido que las redes sociales afectaban a tu autoestima o a tu estado de ánimo? ¿Cómo lo has manejado?
4. ¿Puede identificar momentos en los que las redes sociales le han distraído de tareas o relaciones importantes?

2.2 Adicción a los teléfonos inteligentes

Los teléfonos inteligentes son herramientas indispensables en la vida moderna, pero también pueden convertirse en importantes fuentes de distracción y dependencia. Fomentando la concienciación y ofreciendo estrategias prácticas, los monitores juveniles pueden ayudar a las personas a desarrollar relaciones más sanas con sus dispositivos, equilibrando la comodidad con un uso consciente.

2.2.1 Definición y estadísticas

La adicción a los teléfonos inteligentes se refiere al uso compulsivo de dispositivos móviles, en el que las personas dependen excesivamente de sus teléfonos para comunicarse, entretenerse y realizar otras tareas digitales, en detrimento de sus rutinas y responsabilidades diarias.

- **Estadísticas clave:**
 - El 90% de los jóvenes de entre 15 y 24 años utilizan sus teléfonos inteligentes como principal dispositivo de acceso a Internet(KA210-YOU-B1509724.pdf).
 - El adolescente europeo medio pasa 168 minutos al día en internet móvil(KA210-YOU-B1509724.pdf).
 - El uso de teléfonos inteligentes representa una parte significativa de las 21 horas semanales que los adolescentes pasan en línea(KA210-YOU-B1509724.pdf).

2.2.2 Señales de adicción al smartphone

Reconocer la adicción a los smartphones implica observar indicadores conductuales y emocionales:

- **Comprobación continua:** Desbloqueo repetido del teléfono, incluso sin notificaciones.
- **Dependencia emocional:** Sentirse ansioso, irritable o desconectado cuando no se puede utilizar el teléfono.
- **Usar el teléfono en situaciones inseguras:** Como mientras conduces o caminas entre el tráfico.
- **Descuido de responsabilidades:** El trabajo, las tareas académicas o las relaciones se ven afectadas por el uso excesivo del teléfono.

2.2.3 Causas de la adicción al smartphone

Los principales impulsores de la adicción a los smartphones son:

- **Ubicuidad y accesibilidad:**
 - Los teléfonos inteligentes proporcionan acceso instantáneo a las redes sociales, los juegos, las compras y la comunicación, creando una conexión constante con el mundo digital.
- **Sistemas de recompensa:**
 - Las notificaciones y el diseño de las aplicaciones (por ejemplo, las interfaces gamificadas) crean un bucle de retroalimentación que fomenta el uso prolongado.
- **Presión social:**
 - La expectativa de responder rápidamente a los mensajes y mantenerse al día de las interacciones sociales contribuye al uso excesivo.
- **Escapismo:**
 - Los teléfonos inteligentes se convierten en herramientas para evitar los retos o las emociones de la vida real, ofreciendo un alivio temporal a través del entretenimiento o las interacciones en línea.

2.2.4 Efectos de la adicción al smartphone

El uso excesivo de los teléfonos inteligentes afecta a las personas de múltiples maneras:

- **Salud física:**
 - **Cuello de texto:** Tensión causada por una mala postura al mirar hacia abajo a una pantalla.
 - **Trastornos del sueño:** La exposición a la luz azul antes de acostarse altera los ciclos del sueño.
 - **Tensión ocular:** El tiempo prolongado frente a la pantalla provoca visión borrosa y dolores de cabeza.
- **Salud mental:**
 - Aumento de la ansiedad y el estrés debido a las constantes notificaciones y a la presión social.
 - Dependencia de la validación digital para la autoestima.
- **Vida social y académica/profesional:**
 - Menor productividad y concentración debido a las interrupciones.
 - Preferencia por la comunicación digital frente a las interacciones en persona, lo que debilita las relaciones.

2.2.5 Acciones para mitigar la adicción a los smartphones

Combatir la adicción a los smartphones requiere enfoques estructurados y cambios conscientes de comportamiento:

- **Establece límites de uso:**
 - Utiliza funciones integradas o aplicaciones para controlar y restringir el tiempo de pantalla.
- **Cree zonas libres de teléfonos inteligentes:**
 - Establezca normas para mantener los teléfonos fuera de los dormitorios, comedores o espacios de estudio.
- **Programe periodos sin teléfono:**
 - Fomente las pausas en el uso del teléfono durante determinados momentos del día.
- **Centrarse en las alternativas:**
 - Promueva aficiones fuera de línea, actividades físicas o reuniones sociales que no impliquen pantallas.

2.2.6 Actividades para trabajar en clase

Las actividades interactivas pueden ayudar a los jóvenes a comprender y abordar sus hábitos con los teléfonos inteligentes:

- **Seguimiento del tiempo de pantalla:**
 - Los participantes registran su tiempo diario frente a la pantalla durante una semana utilizando los ajustes del teléfono o las aplicaciones.
 - Facilite un debate en grupo sobre las pautas y los sentimientos observados durante este periodo.
- **Desafío sin teléfono:**
 - Pida a los participantes que dejen sus teléfonos en una zona designada durante 1-2 horas mientras participan en las actividades de grupo.

- Reflexionar sobre sus experiencias, emociones y capacidad de concentración sin sus teléfonos.
- **Resolución de problemas basada en escenarios:**
 - Presente situaciones en las que los participantes deban resolver una tarea sin utilizar un smartphone, como navegar sin GPS o planificar un evento sin aplicaciones de mensajería.
- **Práctica de uso consciente:**
 - Enseñe técnicas como apagar las notificaciones innecesarias y utilizar el teléfono conscientemente sólo para tareas específicas.

2.2.7 Preguntas para el debate en clase

1. ¿Cuánto tiempo crees que pasas al teléfono cada día y cómo se compara con tu uso real?
2. ¿Siente ansiedad cuando olvida o extravía su teléfono? ¿A qué crees que se debe?
3. ¿Qué medidas podrías tomar para utilizar menos el teléfono sin sentirte desconectado?
4. ¿Cómo afecta el uso del smartphone a tus relaciones e interacciones cara a cara?

2.3 Adicción a los videojuegos

Aunque los videojuegos proporcionan entretenimiento y beneficios cognitivos, su uso excesivo puede provocar importantes problemas de salud física, mental y social. Educando a los jóvenes en hábitos de juego saludables y fomentando un estilo de vida equilibrado, los trabajadores juveniles pueden ayudar a mitigar los riesgos asociados a la adicción a los videojuegos.

2.3.1 Definición y estadísticas

La adicción a los videojuegos, también conocida como trastorno de juego, se caracteriza por un compromiso excesivo y compulsivo con los videojuegos que interfiere en la vida diaria. Incluye tanto el juego online como el offline y a menudo lleva a descuidar las responsabilidades personales, académicas o profesionales.

- **Estadísticas clave:**
 - Aproximadamente el 4% de los adolescentes de todo el mundo muestran signos de conductas problemáticas de juego(KA210-YOU-B1509724.pdf).
 - El uso excesivo de juegos repercute negativamente en el rendimiento académico de al menos el 25% de los jóvenes afectados(1_DIGIADDICTIONS_Techno...).
 - Muchos jugadores afirman jugar varias horas al día, y algunos superan las 40 horas semanales(1erBoletín_esp  ol).

2.3.2 Señales de adicción a los videojuegos

Los síntomas de la adicción al juego suelen manifestarse como:

- **Prioridad al juego:** Descuidar el trabajo, los estudios o las relaciones para seguir jugando.
- **Incapacidad para parar:** intentos repetidos fallidos de reducir o controlar el tiempo de juego.
- **Síntomas de abstinencia:** Irritabilidad, ansiedad o tristeza cuando no se puede jugar.
- **Distorsión del tiempo:** Perder la noción del tiempo mientras se juega, lo que provoca sesiones prolongadas.
- **Aislamiento social:** Pasar más tiempo en mundos virtuales que relacionándose con familiares o amigos en persona.

2.3.3 Causas de la adicción a los videojuegos

Varios factores contribuyen al desarrollo de la adicción al juego:

- **Sistemas de recompensa:**
 - Los juegos proporcionan gratificación instantánea al subir de nivel, desbloquear logros y obtener recompensas.
- **Entornos inmersivos:**
 - Los gráficos avanzados y los atractivos argumentos cautivan a los jugadores, por lo que es difícil alejarse.
- **Edificio comunitario:**
 - Los juegos multijugador crean sólidas comunidades en línea que proporcionan un sentimiento de pertenencia.
- **Alivio del estrés:**
 - Los juegos ofrecen una vía de escape de los retos de la vida real, convirtiéndose a menudo en un mecanismo de afrontamiento del estrés o la angustia emocional.

2.3.4 Efectos de la adicción a los videojuegos

La adicción al juego afecta a las personas en varios ámbitos:

- **Salud física:**
 - **Privación del sueño:** Las sesiones nocturnas de juego reducen la calidad y la cantidad del sueño.
 - **Cansancio ocular:** La exposición continua a la pantalla provoca malestar y fatiga visual.
 - **Estilo de vida sedentario:** Estar sentado durante mucho tiempo mientras se juega aumenta el riesgo de obesidad y problemas musculoesqueléticos.
- **Salud mental:**
 - Aumento de la ansiedad y la depresión, sobre todo cuando el juego se utiliza para evitar los problemas del mundo real.
 - Aumento de la agresividad en algunos jugadores debido a la frustración o al contenido violento del juego.
- **Impacto social y académico/profesional:**

- Aislamiento de la familia y los amigos, ya que el juego se convierte en el objetivo principal.
- Disminución del rendimiento académico o laboral por falta de atención y mala gestión del tiempo.

2.3.5 Acciones para mitigar la adicción a los videojuegos

Abordar la adicción a los juegos implica crear un enfoque estructurado para limitar el juego y promover alternativas más sanas:

- **Establezca límites de tiempo:**
 - Poner límites diarios o semanales al tiempo de juego y obligar a hacer pausas.
- **Promover actividades fuera de línea:**
 - Fomente aficiones o deportes que requieran un compromiso físico o social.
- **Establece límites:**
 - Restrinja el juego durante determinadas horas, como antes de acostarse o durante las comidas.
- **Apoyo de padres y compañeros:**
 - Los padres o los compañeros pueden controlar los hábitos de juego y ayudar a mantener un estilo de vida equilibrado.

2.3.6 Actividades para trabajar en clase

Las actividades interactivas ayudan a los participantes a evaluar críticamente sus hábitos de juego y a comprender los riesgos asociados al uso excesivo:

- **Diario de hábitos de juego:**
 - Los participantes documentan su tiempo de juego y sus actividades durante una semana.
 - Facilitar un debate en grupo sobre los patrones, las motivaciones y el impacto en sus vidas cotidianas.
- **Debate: "¿Es beneficioso o perjudicial el juego?":**
 - Divida la clase en dos grupos: uno que apoye el juego y otro que discuta sus riesgos.
 - Fomentar el pensamiento crítico analizando los pros y los contras del juego.
- **Escenarios de juego de rol:**
 - Asigna a los grupos situaciones en las que el juego interfiera con la vida (por ejemplo, incumplir plazos o ignorar a los amigos).
 - Los participantes debaten soluciones prácticas y las presentan al grupo.
- **Desafío sin juego:**
 - Rete a los participantes a abstenerse de jugar durante tres días consecutivos.
 - Pídeles que reflexionen sobre cómo han utilizado su tiempo y cómo se han sentido sin jugar.

2.3.7 Preguntas para el debate en clase

1. ¿Cómo te sientes cuando juegas a videojuegos durante mucho tiempo? ¿Te llena de energía o te agota?
2. ¿Alguna vez te has saltado responsabilidades o compromisos sociales para jugar? ¿Cuáles han sido las consecuencias?
3. ¿Cómo sería tu día sin videojuegos? ¿Qué actividades podrían ocupar ese tiempo?
4. ¿Cómo pueden los padres, profesores o compañeros ayudar a alguien que lucha contra la adicción a los juegos?

2.4 Adicción a las compras en línea

La adicción a las compras en línea es un problema creciente exacerbado por la comodidad y accesibilidad del comercio electrónico. Al dotar a las personas de concienciación y herramientas para gestionar sus hábitos, los monitores juveniles pueden fomentar comportamientos financieros más saludables y reducir la carga emocional de las compras compulsivas.

2.4.1 Definición y estadísticas

La adicción a las compras en línea, también conocida como trastorno de compra compulsiva en contextos digitales, se caracteriza por un impulso incontrolable de adquirir bienes o servicios a través de plataformas en línea, lo que a menudo provoca tensiones financieras, angustia emocional y trastornos en la vida cotidiana.

- **Estadísticas clave:**
 - Una parte significativa de los adultos jóvenes admite haber realizado compras impulsivas en Internet, impulsados por anuncios y promociones específicas(1erBoletín_español).
 - Las plataformas de comercio electrónico informan de que más del 70% de las compras de los usuarios jóvenes no están planificadas, lo que pone de manifiesto un comportamiento de compra impulsivo(KA210-YOU-B1509724.pdf).
 - Los métodos de pago digitales han facilitado el gasto, lo que ha provocado un aumento anual del 15% de las compras en línea entre los jóvenes europeos(1_DIGIADDICTIONS_Techno...).

2.4.2 Señales de adicción a las compras en línea

Los indicadores de que alguien puede estar luchando con la adicción a las compras en línea incluyen:

- **Compras frecuentes:** Hacer compras diarias o semanales no planificadas, a menudo de artículos no esenciales.
- **Gasto emocional:** Uso de las compras en línea como mecanismo de afrontamiento del estrés, la ansiedad o el aburrimiento.

- **Ocultar las compras:** Ocultar los hábitos de gasto a amigos o familiares por culpa o vergüenza.
- **Inestabilidad financiera:** Acumular deudas o agotar con frecuencia las tarjetas de crédito debido a las compras excesivas por Internet.

2.4.3 Causas de la adicción a las compras en línea

Múltiples factores contribuyen a la prevalencia de la adicción a las compras en línea:

- **Comodidad:**
 - Las plataformas de comercio electrónico son accesibles 24 horas al día, 7 días a la semana, lo que permite comprar sin esfuerzo y de forma inmediata.
- **Desencadenantes psicológicos:**
 - El marketing dirigido y los anuncios personalizados explotan las preferencias de los usuarios, fomentando decisiones impulsivas.
- **Influencias sociales:**
 - Las personas influyentes en las redes sociales y las recomendaciones de los compañeros suelen presionar a las personas para que compren productos de moda.
- **Alivio emocional:**
 - Las compras proporcionan un alivio temporal de las emociones negativas, creando un ciclo de dependencia emocional.

2.4.4 Efectos de la adicción a las compras en línea

Las repercusiones de la adicción a las compras en línea son de gran alcance:

- **Financiera:**
 - Acumulación de deuda debido a un gasto excesivo.
 - Presupuestos personales tensos, que conducen a la inseguridad financiera.
- **Salud mental:**
 - Culpa, arrepentimiento o ansiedad por las compras.
 - Aumento del estrés por la gestión de la deuda y la ocultación del comportamiento.
- **Social:**
 - Relaciones tensas debido al secretismo o a conflictos sobre los hábitos de gasto.
- **Estilo de vida:**
 - Acumulación de objetos innecesarios, lo que contribuye al desorden y al despilfarro.

2.4.5 Acciones para mitigar la adicción a las compras en línea

Entre las estrategias eficaces para hacer frente a la adicción a las compras en línea se incluyen:

- **Establece límites de gasto:**
 - Utiliza aplicaciones presupuestarias o límites de gasto preestablecidos en las plataformas de pago digitales.

- **Practica la gratificación diferida:**
 - Espere 24-48 horas antes de hacer compras no esenciales.
- **Limitar el acceso:**
 - Cancelar la suscripción a correos electrónicos promocionales y notificaciones de sitios de comercio electrónico.
- **Buscar salidas alternativas:**
 - Dedíquese a aficiones o actividades que le proporcionen satisfacción emocional sin coste económico.

2.4.6 Actividades para trabajar en clase

Las actividades educativas y prácticas pueden ayudar a los participantes a reconocer y gestionar los comportamientos de compra en línea:

- **Diario de compras:**
 - Los participantes realizan un seguimiento de todas las compras en línea durante dos semanas, incluyendo los motivos de la compra y si los artículos eran necesarios.
 - Facilite un debate en grupo sobre las pautas y motivaciones que subyacen a sus hábitos de gasto.
- **Taller de presupuestación:**
 - Enseñar a los participantes técnicas presupuestarias básicas y cómo asignar los fondos de forma responsable.
 - Utilizar situaciones de la vida real para practicar la toma de decisiones financieras, destacando el impacto de las compras impulsivas.
- **Escenarios de juego de rol:**
 - Asigne a los grupos situaciones hipotéticas, como enfrentarse a los remordimientos del comprador o resistirse a una compra impulsiva durante una venta.
 - Los grupos intercambian ideas sobre estrategias y presentan sus soluciones a la clase.
- **Ejercicio simulado de comercio electrónico:**
 - Cree una plataforma simulada de compras en línea con anuncios y descuentos simulados.
 - Pida a los participantes que naveguen por la plataforma sin salirse de un presupuesto determinado y que reflexionen sobre los retos a los que se enfrentan.

2.4.7 Preguntas para el debate en clase

1. ¿Cómo influyen los anuncios y descuentos en su decisión de comprar por Internet?
2. ¿Se ha arrepentido alguna vez de una compra por Internet? ¿Qué aprendió de la experiencia?
3. ¿Qué opina de los artículos que compra impulsivamente frente a los que planifica?
4. ¿Qué estrategias cree que podrían ayudar a limitar las compras innecesarias por Internet?

2.5 Adicción a las apuestas en línea

Las apuestas en línea son una forma de adicción en rápido crecimiento debido a su accesibilidad y diseño. Al dotar a los jóvenes de los conocimientos y habilidades para reconocer y resistirse a estos comportamientos, los trabajadores juveniles pueden ayudar a prevenir daños financieros y emocionales a largo plazo.

2.5.1 Definición y estadísticas

La adicción a las apuestas en línea se caracteriza por un impulso incontrolable de participar en actividades de juego a través de plataformas digitales. Este comportamiento suele provocar pérdidas económicas, angustia emocional y relaciones tensas. La accesibilidad y el anonimato de las apuestas en línea las hacen especialmente atractivas para los jóvenes, lo que aumenta el riesgo de adicción.

- **Estadísticas clave:**
 - Más del 20% de los jóvenes europeos de entre 18 y 24 años han participado en apuestas en línea en el último año(1erBoletín_español).
 - Aproximadamente el 6% de los jóvenes ludópatas presentan signos de ludopatía(1_DIGIADDICTIONS_Techno...).
 - Las plataformas de apuestas en línea registran un crecimiento significativo de los ingresos procedentes de los usuarios de móviles, lo que pone de relieve el factor de comodidad que impulsa la adicción(KA210-YOU-B1509724.pdf).

2.5.2 Señales de adicción a las apuestas en línea

Identificar la adicción a las apuestas online implica observar patrones de comportamiento como:

- **Juego frecuente:** Realizar apuestas con regularidad, a menudo diariamente o varias veces por semana.
- **Perseguir las pérdidas:** Apostar cantidades mayores para recuperar pérdidas anteriores.
- **Inestabilidad financiera:** Acumular deudas o vender objetos personales para financiar el juego.
- **Secretismo:** Ocultar la actividad de juego a amigos y familiares.
- **Cambios de humor:** Experimentar subidas intensas tras las victorias y bajadas profundas tras las derrotas.

2.5.3 Causas de la adicción a las apuestas en línea

Varios factores contribuyen a la prevalencia de la adicción a las apuestas en línea:

- **Facilidad de acceso:**
 - Las plataformas de juego están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, lo que facilita la participación en cualquier momento.
- **Sistemas de recompensa:**

- Las recompensas intermitentes en el juego crean una fuerte respuesta dopaminérgica, reforzando el comportamiento.
- **Presión de grupo:**
 - Los amigos o grupos sociales que fomentan las apuestas pueden llevar a una mayor participación.
- **Escapismo:**
 - El juego proporciona un alivio temporal del estrés, la soledad u otros problemas emocionales.

2.5.4 Efectos de la adicción a las apuestas en línea

Las consecuencias de la adicción a las apuestas en línea pueden ser graves y polifacéticas:

- **Financiera:**
 - Deuda creciente debido a las continuas apuestas.
 - Pérdida de los ahorros y de la seguridad financiera, que a veces conduce a la quiebra.
- **Salud mental:**
 - Ansiedad y depresión causadas por la culpa, el estrés y los problemas económicos.
 - Mayor riesgo de abuso de sustancias como mecanismo de afrontamiento.
- **Social:**
 - Relaciones dañadas debido a la falta de honradez y a la tensión financiera.
 - Aislamiento, ya que los individuos dan prioridad al juego sobre las actividades sociales.
- **Académico/Profesional:**
 - Disminución del rendimiento debido a la distracción y el estrés relacionados con el juego.

2.5.5 Medidas para mitigar la adicción a las apuestas en línea

Abordar la adicción a las apuestas en línea implica una combinación de autoconocimiento, educación y apoyo externo:

- **Limitar el acceso:**
 - Utilice software de bloqueo para restringir el acceso a sitios web y aplicaciones de juegos de azar.
- **Habilidades presupuestarias:**
 - Desarrollar conocimientos financieros para gestionar el dinero de forma más eficaz y evitar el gasto impulsivo.
- **Busque ayuda profesional:**
 - Acudir a consejeros o grupos de apoyo especializados en la adicción al juego.
- **Promover actividades alternativas:**
 - Fomente la participación en aficiones o deportes para sustituir el tiempo dedicado al juego.

2.5.6 Actividades para trabajar en clase

Las actividades educativas pueden ayudar a los participantes a comprender los riesgos y desarrollar estrategias para gestionar o evitar las apuestas en línea:

- **Ejercicio de simulación de juego:**
 - Cree un entorno de apuestas simulado para demostrar lo rápido que pueden acumularse las pérdidas.
 - Discutir los efectos psicológicos de las victorias y las derrotas y cómo influyen en el comportamiento.
- **Taller de elaboración de presupuestos y fijación de objetivos:**
 - Enseñar a los participantes a crear y ceñirse a un presupuesto personal.
 - Incorpore ejercicios para identificar objetivos financieros y priorizar el gasto.
- **Escenarios de juego de rol:**
 - Asigne a los grupos escenarios que impliquen dilemas relacionados con el juego (por ejemplo, apostar con fondos limitados o la presión de los compañeros).
 - Los participantes debaten soluciones y comparten sus planteamientos con la clase.
- **Análisis del comportamiento:**
 - Pida a los participantes que reflexionen sobre las ocasiones en que ellos o alguien que conocen han apostado y las consecuencias de esas acciones.
 - Utilícelo como base para discutir estrategias para evitar comportamientos de riesgo.

2.5.7 Preguntas para el debate en clase

1. ¿Qué motiva a la gente a apostar en línea y por qué es tan adictivo?
2. ¿Cómo afecta el juego a la estabilidad financiera y la salud mental?
3. ¿Ha sufrido usted o algún conocido las consecuencias del juego? ¿Qué lecciones aprendió?
4. ¿Qué actividades alternativas podrían sustituir a la emoción del juego?

2.6 Adicción a la pornografía

La adicción a la pornografía, aunque a menudo estigmatizada, es un problema creciente que afecta a la salud mental, las relaciones y el desarrollo personal. Al fomentar el diálogo abierto, promover el pensamiento crítico y proporcionar estrategias prácticas, los trabajadores juveniles pueden ayudar a los jóvenes a afrontar este reto con mayor conciencia y resiliencia.

2.6.1 Definición y estadísticas

La adicción a la pornografía se refiere a un comportamiento compulsivo en el que las personas consumen contenidos pornográficos en exceso, lo que a menudo tiene efectos negativos en la salud mental, las relaciones y el funcionamiento diario. La accesibilidad a contenidos gratuitos en línea ha hecho que este problema sea especialmente frecuente entre los jóvenes.

- **Estadísticas clave:**
 - Más del 70% de los adolescentes declaran acceder a pornografía en línea, y el 30% la ve semanalmente(1_DIGIADDICTIONS_Techno...).
 - Los jóvenes de 15 a 25 años son el grupo demográfico más numeroso de consumidores de pornografía en línea(1er Boletín_español).
 - Un porcentaje significativo de consumidores frecuentes afirma sentirse dependiente de la pornografía para obtener gratificación emocional o sexual(KA210-YOU-B1509724.pdf).

2.6.2 Señales de adicción a la pornografía

Los signos de que alguien puede estar luchando con la adicción a la pornografía incluyen:

- **Visionado frecuente:** Pasar un tiempo significativo consumiendo pornografía, a menudo a expensas de otras actividades.
- **Escalada:** Búsqueda de contenidos más extremos para conseguir el mismo efecto emocional o psicológico.
- **Secretismo:** Ocultar las pautas de consumo a amigos, familiares o parejas por vergüenza o culpabilidad.
- **Dificultades en las relaciones:** Dificultades para formar o mantener relaciones íntimas debido a expectativas poco realistas influidas por la pornografía.
- **Dependencia emocional:** Uso de la pornografía como mecanismo de afrontamiento del estrés, la ansiedad o el aburrimiento.

2.6.3 Causas de la adicción a la pornografía

Varios factores contribuyen al desarrollo de la adicción a la pornografía:

- **Accesibilidad y anonimato:**
 - La pornografía en línea está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, y se puede acceder a ella de forma privada, lo que reduce las barreras al consumo.
- **Factores psicológicos:**
 - El estrés, la soledad o los traumas pueden llevar a las personas a buscar alivio temporal a través de contenidos pornográficos.
- **Mecanismos de recompensa:**
 - Ver pornografía desencadena la liberación de dopamina, creando un ciclo de recompensa y refuerzo.
- **Influencias culturales y sociales:**
 - La normalización del consumo de pornografía entre iguales puede aumentar su atractivo.
 -

2.6.4 Efectos de la adicción a la pornografía

El impacto de la adicción a la pornografía suele ser polifacético:

- **Salud mental:**
 - Aumento de la ansiedad, la depresión y los sentimientos de vergüenza o culpa.
 - Desarrollo de expectativas poco realistas sobre el aspecto físico, las relaciones y la intimidad.
- **Relaciones:**
 - Disminución de la conexión emocional y la intimidad con la pareja.
 - Conflictos en las relaciones debido al secretismo o a valores diferentes en relación con el consumo de pornografía.
- **Salud física:**
 - Disfunción sexual potencial, como dificultad para lograr la excitación sin pornografía.
- **Productividad:**
 - Menor atención a las responsabilidades académicas o profesionales debido al tiempo dedicado al consumo de pornografía.

2.6.5 Acciones para mitigar la adicción a la pornografía

Abordar la adicción a la pornografía requiere un enfoque integral que combine educación, reflexión personal y apoyo externo:

- **Establece límites:**
 - Utiliza filtros de contenidos o programas de responsabilidad para limitar el acceso a la pornografía.
- **Desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables:**
 - Fomente las actividades físicas, la atención plena o las aficiones creativas como alternativas.
- **Busque apoyo:**
 - Acceda a asesoramiento o a grupos de apoyo especializados en la gestión de comportamientos compulsivos.
- **Educación en alfabetización mediática:**
 - Ayudar a las personas a analizar críticamente las representaciones poco realistas de la pornografía y su impacto en las expectativas de la vida real.

2.6.6 Actividades para trabajar en clase

Las actividades de clase pueden ayudar a los participantes a reflexionar sobre los efectos de la pornografía y a crear hábitos más saludables:

- **Taller de alfabetización mediática:**
 - Discutir la representación de las relaciones y la intimidad en la pornografía frente a la realidad.
 - Analice cómo estas representaciones moldean las actitudes y expectativas.
- **Diarios de reflexión:**
 - Los participantes escriben sobre sus ideas acerca del impacto del consumo de medios de comunicación en sus relaciones y su salud mental.

- Fomentar el intercambio de ideas en un entorno seguro y sin prejuicios.
- **Resolución de problemas basada en escenarios:**
 - Presentar situaciones en las que los individuos se enfrentan a retos en sus relaciones o en su autoestima debido al consumo de pornografía.
 - Los grupos aportan soluciones y comparten sus enfoques.
- **Ejercicio de recompensas alternativas:**
 - Enseñar a los participantes a identificar y buscar fuentes más sanas de recompensas emocionales o psicológicas, como relacionarse con amigos o practicar una habilidad.

2.6.7 Preguntas para el debate en clase

1. ¿Cómo crees que influye la pornografía en las expectativas de las relaciones y en la imagen de uno mismo?
2. ¿Cuáles son algunas formas de gestionar o reducir la dependencia de los contenidos digitales, incluida la pornografía?
3. ¿Cómo puede la educación ayudar a los jóvenes a desarrollar actitudes más sanas hacia la intimidad y el consumo de medios de comunicación?
4. ¿Qué papel desempeñan las normas culturales y sociales en las opiniones sobre la pornografía?

3. PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES DIGITALES

La prevención de las adicciones digitales se centra en dotar a las personas de los conocimientos, habilidades y herramientas necesarias para reconocer y mitigar los comportamientos poco saludables con la tecnología. En esta sección se describen estrategias, métodos y actividades que pueden ayudar a prevenir el desarrollo o la intensificación de las adicciones digitales.

La prevención es la forma más eficaz de abordar el creciente problema de la adicción digital. Fomentando la concienciación, promoviendo hábitos saludables y dotando a los jóvenes de herramientas prácticas, los trabajadores y educadores juveniles pueden capacitar a las personas para gestionar su vida digital de forma responsable y sostenible.

3.1 Estrategias generales de prevención

La prevención de las adicciones digitales requiere un enfoque polifacético dirigido a las personas, las familias y las comunidades. Las estrategias clave incluyen:

- **Educación y sensibilización:**
 - Educar a los jóvenes sobre los riesgos y signos de la adicción digital mediante talleres, seminarios y actividades en el aula.
 - Concienciar sobre cómo se diseñan las herramientas digitales para captar y mantener la atención del usuario.
- **Formación en alfabetización digital:**
 - Enseñar habilidades de pensamiento crítico para ayudar a las personas a evaluar los contenidos que consumen.
 - Fomentar la comprensión de los algoritmos, las estrategias publicitarias y la privacidad de los datos.
- **Gestión del tiempo:**
 - Fomente el uso de aplicaciones o funciones integradas en el teléfono para controlar y limitar el tiempo de pantalla.
 - Fíjese objetivos concretos para los periodos diarios sin tecnología, como durante las comidas o antes de acostarse.
- **Participación familiar:**
 - Promover soluciones basadas en la familia, como la creación de zonas y momentos libres de tecnología en casa.
 - Educar a los padres para que reconozcan los signos de adicción digital y orienten a sus hijos hacia hábitos más saludables.
- **Fomentar las actividades fuera de línea:**
 - Ofrezca a los jóvenes oportunidades de practicar aficiones, deportes y actividades sociales que no impliquen el uso de pantallas.

3.2 Prevención mediante programas estructurados

Los programas estructurados pueden abordar sistemáticamente las causas profundas de la adicción digital. Algunos ejemplos son:

- **Talleres para jóvenes:**
 - Centrarse en la autorregulación, la gestión del estrés y la gestión del tiempo.
 - Incorpore actividades interactivas para implicar activamente a los participantes.
- **Formación para animadores juveniles:**
 - Dotar a los monitores juveniles de herramientas para detectar los primeros signos de adicción digital.
 - Enseñar técnicas de educación no formal para abordar los riesgos digitales.
- **Programas de apoyo entre iguales:**
 - Crear grupos en los que los jóvenes puedan compartir experiencias y estrategias para gestionar sus hábitos digitales.
 - Fomente la colaboración en retos de grupo, como fines de semana sin tecnología.
- **Marcos de competencias digitales:**
 - Utilizar marcos como **DigComp** para ayudar a los jóvenes a desarrollar competencias digitales saludables, centrándose en su importancia en el mercado laboral.

3.3 Actividades para prevenir las adicciones digitales en clase

- **Rastreador digital de saldos:**
 - Haz que los alumnos controlen el tiempo que pasan frente a una pantalla cada semana y reflexionen sobre sus hábitos de uso.
 - Debatir cómo pueden equilibrar mejor las actividades en línea y fuera de línea.
- **Ejercicios de atención plena:**
 - Enseñe técnicas como la respiración profunda o llevar un diario para controlar el estrés sin recurrir a los dispositivos digitales.
- **Análisis de escenarios:**
 - Presentar situaciones que impliquen comportamientos digitales de riesgo (por ejemplo, pasar horas jugando o consultando compulsivamente las redes sociales).
 - Pida a los alumnos que propongan acciones y estrategias alternativas.
- **Retos gamificados:**
 - Crea una competición para ver quién pasa más tiempo desconectado en una semana, recompensando a los participantes con un reconocimiento o pequeños premios.
- **Planificación de eventos sin tecnología:**

- En pequeños grupos, planifica un evento o actividad que no implique ninguna herramienta digital, como un picnic o una noche de juegos de mesa.

3.4 Papel de los animadores juveniles en la prevención

Los monitores juveniles desempeñan un papel crucial en la prevención de la adicción digital. Sus responsabilidades incluyen:

- Actuar como modelos demostrando hábitos digitales saludables.
- Detectar los primeros signos de adicción digital en los jóvenes e intervenir adecuadamente.
- Organizar actividades no digitales atractivas que fomenten la interacción social y el crecimiento personal.
- Colaborar con las familias y las comunidades para crear un entorno propicio al uso saludable de la tecnología.

Preguntas para el debate en clase

1. ¿Qué actividades o aficiones te gustan que no impliquen el uso de la tecnología?
¿Cómo puedes incorporar más actividades de este tipo a tu rutina?
2. ¿Cómo te sientes después de pasar un día desconectado de tus dispositivos?
3. ¿Qué pueden hacer las familias y las comunidades para fomentar un uso saludable de la tecnología entre los jóvenes?
4. ¿Cómo pueden los centros escolares y juveniles ayudar a concienciar sobre la adicción digital?

4. REFERENCIAS

Los niños y las pantallas. (s.f.). *Adicciones digitales: Guía familiar de prevención, signos y tratamiento*. Niños y pantallas. Obtenido de <https://www.childrenandscreens.org/learn-explore/research/digital-addictions-a-family-guide-to-prevention-signs-and-treatment/>

Neurolaunch. (s.f.). *Prevenir la adicción a la tecnología: Estrategias eficaces*. Neurolaunch. Obtenido de <https://neurolaunch.com/how-to-prevent-technology-addiction/>

Stock, C., Kühn, S., & Montag, C. (2019). Estrategias de prevención e intervenciones para los trastornos por uso de Internet debido al uso excesivo de Internet, juegos de ordenador, medios sociales o teléfonos inteligentes en adolescentes: Una revisión sistemática. *Informes actuales sobre la adicción*, 6(4), 415-423. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-019-00265-z>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Adolescentes, pantallas y salud mental*. OMS Europa. Obtenido de <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

Zilka, G. C., y Cyberpsychology.eu. (sin fecha). The effectiveness of prevention programs for problematic internet use in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Revista de Investigación Psicosocial sobre el Ciberespacio*. Obtenido de <https://cyberpsychology.eu/article/view/13570>