



DigiAddiction

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

Methodological Guide

LenoWorks



Co-funded by
the European Union

DIGIADDICTIONS - GUÍA METODOLÓGICA

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1 Finalidad de la Guía metodológica	2
1.2 Cómo utilizar esta Guía	2
1.3 Principales resultados del aprendizaje	2
2. 2	
2.1. Comprender las pautas de comportamiento	2
2.2 Identificar los distintos tipos de adicciones digitales	2
2.3 Herramienta de autoevaluación	3
3. 5	
3.1 Sensibilizar sobre el tiempo frente a la pantalla	5
3.2 Estrategias para un uso equilibrado de la tecnología	5
3.3 Establecer límites digitales	5
4. 6	
5. 10	
5.1 Educar a los jóvenes sobre los riesgos	9
5.2 Crear rutinas digitales saludables	10
5.3 Fomentar las actividades fuera de línea	10
6. 11	
6.1 Identificar los signos de adicción	10
6.2 Ayudar a los jóvenes a gestionar su uso de la tecnología	12
6.3 Cuándo y cómo buscar ayuda profesional	13
4. 17	

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Finalidad de la Guía metodológica

Esta guía sirve como componente práctico del Kit DigiAddictions, diseñado para que los trabajadores juveniles ayuden a los jóvenes a reconocer, gestionar y prevenir las adicciones digitales. Proporciona actividades interactivas, escenarios de la vida real y estrategias de intervención para crear una experiencia de aprendizaje atractiva.

1.2 Cómo utilizar esta Guía

- Las actividades están diseñadas para ser interactivas, adaptables y aplicables en diversos entornos (escuelas, centros juveniles, talleres).
- Se anima a los monitores juveniles a facilitar debates basados en ejemplos de la vida real y experiencias personales.

1.3 Principales resultados del aprendizaje

Al utilizar esta guía, los monitores juveniles

- Ayudar a los jóvenes a reconocer los signos de un uso excesivo de la tecnología.
- Enseñar estrategias para mantener un equilibrio digital saludable.
- Facilitar actividades prácticas que promuevan el bienestar digital.
- Ayudar a los jóvenes a gestionar y prevenir las adicciones digitales.

2. MÓDULO 1: RECONOCER LAS ADICCIONES DIGITALES

2.1. Comprender las pautas de comportamiento

Los monitores juveniles empiezan por ayudar a los jóvenes a reconocer sus hábitos digitales. Las siguientes preguntas pueden facilitar el debate:

- ¿Cuántas horas al día dedicas a tu smartphone, a las redes sociales o a jugar?
- ¿Cómo afecta el tiempo que pasas frente a una pantalla a tus actividades diarias (estudios, sueño, relaciones)?
- ¿Siente ansiedad cuando está lejos de su dispositivo?

2.2 Identificar los distintos tipos de adicciones digitales

Presentar los diferentes tipos de adicciones digitales que se tratan en el Manual Informativo DigiAddictions:

- **Adicción a las redes sociales:** uso excesivo de las plataformas de las redes sociales, que lleva a comprobar compulsivamente las notificaciones, publicar y desplazarse, lo que a menudo afecta al bienestar mental y a las interacciones en la vida real.
- **Dependencia del teléfono inteligente:** fuerte dependencia de los dispositivos móviles para el entretenimiento, la comunicación y las tareas cotidianas, lo que provoca angustia cuando el teléfono no está disponible.

- **Adicción a los videojuegos:** juego compulsivo que interfiere con las responsabilidades cotidianas, la vida social y la salud física, y que a menudo conduce a la privación del sueño y a la disminución del rendimiento académico.
- **Adicción a las compras en línea:** compras en línea incontroladas e impulsivas motivadas por promociones, rebajas o desencadenantes emocionales, que pueden desembocar en problemas financieros.
- **Adicción al juego en línea:** apuestas excesivas en plataformas en línea, incluidos casinos, apuestas deportivas y cajas de botín en juegos, que a menudo provocan pérdidas económicas y estrés relacionado con la adicción.
- **Streaming y adicción al entretenimiento:** consumo excesivo de contenidos digitales (series de televisión, películas, vídeos, música), que conduce a un estilo de vida sedentario, a la procrastinación y a la reducción de la productividad.

Adicciones emergentes

- **Pubbing:** hábito de utilizar constantemente el teléfono en lugares públicos, incluso cuando se está socializando.
- **Bombero:** adicción a compartir datos de entrenamientos y estadísticas de fitness en las redes sociales.
- **Phubbing:** ignorar a las personas en las interacciones de la vida real debido al uso del teléfono.
- **Nomofobia:** miedo a quedarse sin teléfono móvil o a no poder acceder a Internet.

Para un análisis más detallado, consulte el Manual informativo de DigiAddictions.

2.3 Herramienta de autoevaluación

Utilice un cuestionario de autoevaluación para ayudar a los participantes a evaluar su uso de la tecnología.

Este cuestionario de autoevaluación está diseñado para ayudar a los participantes a reflexionar sobre su uso de la tecnología e identificar patrones que puedan indicar un uso saludable, un uso excesivo o una posible dependencia. Los participantes deben responder a cada afirmación en una escala del 1 al 10, donde:

- 1 = No es cierto para mí
- 10 = Totalmente cierto para mí

Sección 1: Uso general de la tecnología

1. Compruebo mi teléfono nada más despertarme.
2. A menudo pierdo la noción del tiempo mientras utilizo el teléfono u otros dispositivos digitales.
3. Me siento inquieto o ansioso cuando estoy lejos de mi teléfono o no puedo utilizarlo.
4. Utilizo el teléfono durante las comidas, incluso cuando estoy con otras personas.
5. Dependo mucho de mi teléfono para recordar tareas, citas o fechas importantes.

Sección 2: Redes sociales

6. Siento la necesidad de comprobar mis cuentas en las redes sociales varias veces al día.
7. Comparo mi vida con la de los demás basándome en lo que veo en las redes sociales.
8. Me siento decepcionado o molesto si mis publicaciones no reciben suficientes "me gusta" o comentarios.
9. A menudo utilizo las redes sociales para evitar el aburrimiento o el estrés.
10. Paso más tiempo en las redes sociales del que había planeado en un principio.

Sección 3: Juegos y espectáculos

11. Juego a videojuegos o transmito contenidos (películas, series, vídeos) durante horas sin descanso.
12. Doy prioridad al juego o al streaming sobre otras responsabilidades, como estudiar o trabajar.
13. A menudo sacrifico el sueño para seguir jugando o viendo contenidos.
14. Me siento irritado o molesto cuando me interrumpen mientras juego o transmito en streaming.
15. Utilizo los juegos o el streaming como forma de escapar de los problemas de la vida real.

Sección 4: Comunicación y dependencia

16. Siento la necesidad de responder a los mensajes o notificaciones inmediatamente.
17. Prefiero enviar mensajes de texto o mensajería antes que hablar con la gente cara a cara.
18. Consulto el teléfono con frecuencia, incluso durante las interacciones sociales o las reuniones.
19. Me siento estresado cuando no recibo una respuesta inmediata a mis mensajes.
20. Tengo el teléfono cerca en todo momento, incluso durante actividades como hacer ejercicio o estudiar.

Sección 5: Repercusiones en la vida cotidiana

21. El uso del teléfono interfiere en mi capacidad para concentrarme en las tareas o los estudios.
22. He notado molestias físicas, como dolor de cuello o fatiga visual, por el uso prolongado del dispositivo.
23. Mis relaciones con amigos o familiares se han visto afectadas por el uso que hago de los dispositivos.
24. Me siento culpable o arrepentido por la cantidad de tiempo que paso con el teléfono.

25. A menudo utilizo el teléfono o dispositivos digitales a altas horas de la noche, lo que afecta a la calidad de mi sueño.

Puntuación y resultados

- **Uso saludable (25-74 puntos):**
Tu uso de la tecnología parece equilibrado. Mantén hábitos saludables y sé consciente del tiempo que pasas frente a la pantalla.
- **Preocupación moderada (75-124 puntos):**
Puede estar mostrando signos de uso excesivo. Considera poner en práctica estrategias para reducir el tiempo frente a la pantalla y equilibrar tus actividades.
- **Riesgo alto (125-175 puntos):**
Tus respuestas sugieren una posible dependencia o uso excesivo. Es importante que tomes medidas para controlar tu uso de la tecnología, como establecer límites, tomarte descansos o buscar apoyo si lo necesitas.

Próximos pasos para los participantes

1. Reflexione sobre sus resultados e identifique las áreas específicas en las que podría realizar cambios.
2. Explora recursos y estrategias para gestionar tu uso de la tecnología (consulta el Manual Informativo de DigiAddictions o las actividades prácticas).
3. Si es necesario, comenta tus resultados con un monitor juvenil o una persona de confianza para crear un plan de acción para mejorar.

Esta autoevaluación proporciona una visión global de los hábitos tecnológicos, ayudando a los participantes a dar el primer paso hacia un comportamiento digital más saludable.

3. MÓDULO 2: BIENESTAR DIGITAL Y USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA

3.1 Sensibilizar sobre el tiempo frente a la pantalla

Actividad: **Rastreador de tiempo técnico**

- Los participantes **realizan un seguimiento de su tiempo diario frente a la pantalla** durante una semana utilizando el rastreador integrado en su teléfono.
- Compare el uso real con el uso estimado.
- Debate en grupo sobre cómo afecta el tiempo de pantalla al **sueño, el estado de ánimo y la productividad**.

3.2 Estrategias para un uso equilibrado de la tecnología

- **Zonas libres de tecnología:** animar a los jóvenes a establecer zonas libres de teléfonos (por ejemplo, el dormitorio o la mesa del comedor).

- **Pausas programadas:** enseñarles a establecer pausas entre el tiempo de pantalla (por ejemplo, la regla de los 20 minutos).
- **Mindfulness y actividades alternativas:** fomento de la lectura, el deporte y las reuniones sociales.

3.3 Establecer límites digitales

- Cómo utilizar las restricciones de las aplicaciones y las herramientas de gestión del tiempo.
- Apoyo familiar y entre iguales para reducir la dependencia de las pantallas.

4. MÓDULO 3: ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA ANIMADORES JUVENILES

Actividad 1 - "Un día sin tecnología"

Objetivo:

Aumentar la concienciación sobre la dependencia de los smartphones simulando tareas cotidianas sin dispositivos digitales.

Instrucciones:

1. Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas.
2. Proporcione a cada grupo una **tarjeta con un escenario en el** que se describa una situación de la vida real que deban resolver sin utilizar teléfonos inteligentes ni herramientas digitales. Ejemplos de escenarios:
 - Navegar hasta una ubicación específica sin GPS.
 - Organizar una reunión con amigos sin mensajería instantánea.
 - Investigar un tema para un proyecto escolar sin internet.
 - Planificar un viaje sin aplicaciones de viajes.
3. Dé a los grupos **10 minutos** para debatir sus soluciones.
4. Cada grupo **presenta** sus soluciones al resto del grupo en una **presentación de 2 minutos**.

Informe:

- Discuta los retos a los que se enfrentaron los participantes y las soluciones creativas que propusieron.
- Pregunta: "¿Qué sentiste al estar desconectado?" y "¿Qué habilidades o recursos utilizaste para resolver el problema?"

Materiales necesarios:

- Tarjetas de escenarios, rotafolios o blocs de notas para la lluvia de ideas.

Asignación de tiempo:

- Trabajo en grupo: 10 minutos
- Presentaciones: 10 minutos
- Debate: 10 minutos

Actividad 2 - "El río de la tecnología"**Objetivo:**

Reflexionar visualmente sobre el uso personal de la tecnología y fomentar la concienciación sobre los hábitos individuales.

Instrucciones:

1. Marca dos líneas en el suelo para representar el **"espectro de uso de la tecnología"**:
 - Un lado para **un uso excesivo**.
 - El otro lado para **un uso moderado o equilibrado**.
2. Lee en voz alta una serie de **indicaciones o preguntas**, como por ejemplo
 - "¿Con qué frecuencia consulta las redes sociales al día?".
 - "¿Te sientes ansioso cuando estás lejos de tu teléfono?".
 - "¿Cuántas horas al día pasas jugando o en streaming?".
3. Los participantes se desplazan a la posición del espectro que refleja su comportamiento.
4. Después de cada pregunta, invite a algunos participantes a explicar por qué han elegido su postura.

Debate:

- ¿Cómo podemos cambiar hacia el lado del "uso equilibrado"?
- ¿Qué pequeños pasos podríamos dar para mejorar nuestros hábitos?

Materiales necesarios:

- Cinta adhesiva o rotuladores para crear el espectro en el suelo.

Asignación de tiempo:

- Actividad: 15 minutos
- Debate en grupo: 10 minutos

Actividad 3 - "Reto de desintoxicación de las redes sociales"

Objetivo:

Comprender las respuestas emocionales y conductuales al uso de los medios sociales mediante la desconexión temporal.

Instrucciones:

1. Reta a los participantes a hacer **una pausa de 48 horas** en todas las redes sociales.
2. Proporciónales un **modelo de diario de reflexión** en el que puedan anotar sus reflexiones:
 - Cómo se sienten sin las redes sociales (por ejemplo, ansiosos, aliviados, aburridos, libres).
 - Lo que hicieron en su lugar durante su tiempo habitual en las redes sociales.
 - Cualquier cambio que hayan notado en su estado de ánimo o en su productividad.
3. Transcurridas las 48 horas, reúna al grupo para debatir:
 - "¿Qué fue lo más difícil de la desintoxicación?"
 - "¿Notó algún cambio positivo durante el descanso?"
 - "¿Considerarías hacer descansos regulares en el futuro?"

Materiales necesarios:

- Diarios de reflexión o una plantilla digital.

Asignación de tiempo:

- Sesión informativa inicial: 10 minutos
- Debate en grupo (después de la desintoxicación): 20 minutos

Actividad 4 - "Rastreador de tiempo técnico"

Objetivo:

Autocontrolar el tiempo de pantalla y analizar patrones para mejorar la gestión del tiempo.

Instrucciones:

1. Los participantes utilizan el **rastreador de tiempo de pantalla** de su teléfono o descargan una aplicación de seguimiento para controlar su uso diario durante **una semana**.
2. Pídeles que clasifiquen su uso en:
 - Redes sociales
 - Mensajería
 - Entretenimiento (juegos, streaming)
 - Actividades productivas (trabajo, estudio)

3. Al cabo de una semana, los participantes calculan:
 - Tiempo total de pantalla al día.
 - Porcentaje de tiempo dedicado a cada categoría.
4. Durante la sesión de seguimiento, dirija un debate en grupo:
 - "¿Tu tiempo frente a la pantalla está en consonancia con tus prioridades?"
 - "¿Qué cambios podrías hacer para equilibrar mejor tu tiempo?"

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué categoría consumió más tiempo?
- ¿Cómo podría reducir el tiempo dedicado a actividades no productivas?

Materiales necesarios:

- Aplicaciones de seguimiento del tiempo de pantalla, hojas de trabajo para el análisis.

Asignación de tiempo:

- Seguimiento durante una semana
- Debate de seguimiento: 20 minutos

Actividad 5 - "Resolución de problemas basada en escenarios"

Objetivo:

Enseñar a tomar decisiones en situaciones digitales reales proponiendo soluciones prácticas.

Instrucciones:

1. Presenta a los participantes escenarios relacionados con el uso problemático de la tecnología. Ejemplos:
 - **Escenario 1:** Un amigo consulta constantemente su teléfono durante las reuniones sociales, haciendo que los demás se sientan ignorados.
 - **Situación 2:** Alguien gasta demasiado dinero en compras por Internet, lo que crea tensiones financieras.
 - **Escenario 3:** Un jugador descuida las tareas escolares para pasar horas jugando.
2. Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas. Asigne un escenario a cada grupo.
3. Los grupos realizan una lluvia de ideas para **encontrar soluciones** al problema. Anímales a que lo tengan en cuenta:
 - Estrategias de comunicación (por ejemplo, hablar del problema con la persona).
 - Intervenciones prácticas (por ejemplo, establecer límites, crear recordatorios).

- Estrategias a largo plazo para prevenir la recurrencia.
- 4. Los grupos **exponen** sus soluciones al resto del grupo en una **presentación de 3 minutos**.

Debate:

- ¿Qué soluciones son las más realistas?
- ¿Cómo podemos aplicar estas soluciones en nuestra propia vida o en nuestros círculos sociales?

Materiales necesarios:

- Tarjetas de escenarios impresas, rotafolios para lluvia de ideas.

Asignación de tiempo:

- Lluvia de ideas en grupo: 15 minutos
- Presentaciones: 15 minutos
- Debate en grupo: 10 minutos

5. MÓDULO 4: PREVENIR LAS ADICCIONES DIGITALES

5.1 Educar a los jóvenes sobre los riesgos

- Organizar **talleres de concienciación** sobre el bienestar digital, en temas como la gestión del tiempo frente a la pantalla, el establecimiento de límites digitales y la comprensión del impacto del uso excesivo de los smartphones en la salud mental y física. El objetivo es ofrecer estrategias prácticas para fomentar un uso más saludable e intencionado de la tecnología en la vida cotidiana.
- Enseñar a **pensar críticamente** sobre la manipulación algorítmica en las redes sociales. Se trata de ayudar a los jóvenes a comprender cómo se diseñan los algoritmos de las redes sociales para captar su atención e influir en su comportamiento, por ejemplo promoviendo el desplazamiento adictivo o los contenidos personalizados. Enseñando habilidades de pensamiento crítico, los participantes aprenden a reconocer las tácticas de manipulación, a tomar decisiones informadas sobre sus interacciones en línea y a recuperar el control sobre su consumo digital.

5.2 Crear rutinas digitales saludables

- Establecer **horas sin tecnología** (por ejemplo, antes de acostarse).
- Practicar **el bloqueo temporal de las redes sociales**.

5.3 Fomentar las actividades fuera de línea

- Fomentar el deporte, el voluntariado, las artes y las interacciones cara a cara.

6. MÓDULO 5: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA ANIMADORES JUVENILES

Como trabajador juvenil, desempeñas un papel vital a la hora de ayudar a los jóvenes a reconocer y gestionar las adicciones digitales. Este módulo te dota de estrategias para identificar las señales de alerta, proporcionar apoyo y tomar las medidas adecuadas cuando sea necesaria la intervención profesional. Utilizando estas herramientas, puedes fomentar relaciones más sanas con la tecnología entre los jóvenes con los que trabajas.

6.1 Identificar los signos de adicción

El primer paso es ser observador y reconocer los primeros signos de adicción digital. Estos signos suelen clasificarse en tres categorías:

- **Signos de comportamiento:**
 - Los jóvenes pasan un tiempo excesivo con los dispositivos, descuidando responsabilidades como las tareas escolares o los quehaceres domésticos.
 - Dificultad para detener o reducir el uso de sus dispositivos, incluso cuando reconocen que está afectando negativamente a sus vidas.
 - Priorizar las actividades en línea sobre las interacciones en la vida real con la familia y los amigos.
- **Signos físicos:**
 - Quejas de dolores de cabeza, fatiga visual o dolor de cuello y espalda causados por el tiempo prolongado frente a la pantalla.
 - Alteraciones notables del sueño, como quedarse despierto hasta tarde para utilizar dispositivos.
 - Falta de actividad física, que conduce a un comportamiento sedentario.
- **Signos emocionales:**
 - Mayor irritabilidad o ansiedad cuando no pueden acceder a su dispositivo.
 - Utilizar dispositivos para escapar de sentimientos de estrés, soledad o aburrimiento.
 - Abandono de las relaciones fuera de línea en favor de conexiones o actividades en línea.

Qué puedes hacer tú:

- Busca estas señales en tus interacciones con los jóvenes.
- Utiliza conversaciones informales para conocer sus hábitos y los posibles retos a los que puedan enfrentarse en relación con el uso de la tecnología.
- Anímelos a hablar abiertamente de sus experiencias sin miedo a ser juzgados.

Actividad práctica: Reconocer las señales de alarma

Título de la actividad: "Ejercicio de juego de rol "Detecta las señales

Objetivo:

Ayudar a los trabajadores juveniles a desarrollar sus habilidades de observación y diagnóstico mediante la identificación de signos conductuales, físicos y emocionales de adicción digital en escenarios realistas.

Instrucciones:

1. **Divida a los participantes en grupos de 3-4 personas.** Asigna a una persona el papel de "joven" que experimenta una posible adicción digital, mientras que los demás hacen de "trabajadores juveniles".
2. **Entregue tarjetas de escenarios** a cada grupo. Ejemplos de escenarios:
 - Un estudiante que se queda jugando hasta tarde y le cuesta concentrarse en clase.
 - Un joven que evita las comidas familiares para navegar por las redes sociales.
 - Alguien que se queja de dolores de cabeza y fatiga tras pasar demasiado tiempo frente a una pantalla.
3. El "joven" representa los comportamientos descritos en la tarjeta, mientras los "monitores juveniles" observan y hacen preguntas para identificar las señales de alarma.
4. Tras 5-7 minutos, los grupos debaten:
 - Qué señales de alarma observaron.
 - Cómo abordarían al joven en la vida real.

Informe:

- Organice un debate en grupo sobre las principales conclusiones extraídas de las situaciones hipotéticas.
- Discutir qué comportamientos fueron fáciles o difíciles de identificar y cómo manejarían situaciones similares.

Asignación de tiempo:

- Juego de rol: 10 minutos
- Debate en grupo: 10 minutos

Materiales necesarios:

- Fichas de situaciones hipotéticas con descripciones detalladas del comportamiento de los jóvenes.

6.2 Ayudar a los jóvenes a gestionar su uso de la tecnología

Una vez que hayas identificado a un joven con problemas de abuso digital, tu papel es guiarle hacia hábitos más saludables. He aquí cómo:

- **Inicie una conversación:**

Acércate al joven de forma comprensiva y sin prejuicios. Haz preguntas abiertas como:

- "¿Qué opinas de la cantidad de tiempo que pasas con el teléfono?"
- "¿Crees que el uso de tu dispositivo afecta a tu sueño, a tus deberes o a tus amistades?"

- **Fomente la autoconciencia:**

Sugíereles herramientas como aplicaciones de seguimiento del tiempo de pantalla o funciones integradas en el teléfono para ayudarles a controlar su uso. Revisen juntos los datos para identificar patrones.

- **Presente alternativas sin tecnología:**

Ofrézcales ideas de actividades offline, como deportes, proyectos artísticos, voluntariado o pasar tiempo al aire libre. Ayúdales a redescubrir aficiones que no impliquen pantallas.

- **Establece objetivos realistas:**

Ayuda al joven a establecer objetivos pequeños y alcanzables, como por ejemplo

- Reducir el uso de las redes sociales 15 minutos al día.
- Crear "zonas libres de tecnología" durante las comidas o antes de acostarse.
- Sustituir 30 minutos de pantalla por una actividad offline.

- **Rendir cuentas:**

Fomente el apoyo de los compañeros o de la familia. Proponga retos de grupo, como organizar una "tarde sin tecnología" en la que todos desconecten juntos.

Actividad práctica: Creación de planes de acción

Título de la actividad: "Taller "Construir un plan tecnológico equilibrado"

Objetivo:

Formar a trabajadores juveniles para que orienten a los jóvenes en la creación de planes de acción realistas para gestionar su uso de la tecnología.

Instrucciones:

1. **Presentar un caso práctico:** Presente el perfil de un joven con un uso excesivo moderado de la tecnología. Por ejemplo:
 - "Alex, de 16 años, dedica 6 horas diarias al juego, descuidando a menudo las tareas escolares y saltándose las comidas".
2. **Divida a los participantes en pequeños grupos** y pídales que:
 - Identificar los principales retos de Alex.
 - Piensa en objetivos alcanzables para reducir el tiempo que Alex pasa frente a la pantalla.

- Sugerir actividades alternativas para sustituir el juego excesivo.
- 3. Los grupos crean un **plan de acción detallado** para Alex, que incluye:
 - Objetivos específicos (por ejemplo, reducir el juego a 2 horas al día en un mes).
 - Pasos para conseguir estos objetivos (por ejemplo, poner límites a las aplicaciones, programar los deberes antes de jugar).
 - Estrategias de rendición de cuentas (por ejemplo, implicar a la familia o a los compañeros en el seguimiento de los progresos).
- 4. Cada grupo **expone** su plan en una **presentación de 5 minutos**.

Informe:

- Debatar qué estrategias resultaron más prácticas y por qué.
- Reflexionar sobre cómo adaptar los planes de acción a los distintos tipos de uso excesivo de la tecnología digital.

Asignación de tiempo:

- Trabajo en grupo: 15 minutos
- Presentaciones: 10 minutos
- Debate: 10 minutos

Materiales necesarios:

- Descripciones de casos prácticos.
- Hojas de trabajo para planes de acción

6.3 Cuándo y cómo buscar ayuda profesional

A veces, puedes encontrarte con casos en los que la adicción digital tiene un grave impacto en la salud mental, los estudios o las relaciones de un joven. En estas situaciones, es esencial saber cuándo y cómo involucrar a los profesionales.

- **Señales que indican que se necesita ayuda profesional:**
 - Ansiedad grave, depresión o cambios de humor relacionados con el uso de la tecnología.
 - Alteraciones importantes de la vida cotidiana, como faltar a clase o a responsabilidades importantes.
 - Aislamiento social o alejamiento de la familia y los amigos.
- **Pasos que puedes dar:**
 - **Hable con los tutores:** Involucra a los padres o tutores del joven para compartir tus observaciones y discutir la necesidad de apoyo profesional.
 - **Proporcione recursos:** Comparta información de contacto de consejeros, terapeutas o grupos de apoyo especializados en adicción digital y salud mental.
 - **Seguimiento:** Sigue en contacto con el joven para asegurarte de que se siente apoyado y recibe la ayuda que necesita.
- **Cómo enfocar la conversación:**

- Utiliza un lenguaje empático. Por ejemplo:
 - "Me he dado cuenta de que has estado luchando con [comportamiento específico]. Quiero ayudarte a conseguir apoyo para que te sientas mejor y lo manejes con más facilidad."
 - "Hay profesionales especializados en ayudar a personas con retos como éste. ¿Estarías abierto a explorar esa opción?"

Actividad práctica: Recurrir a la ayuda profesional

Título de la actividad: "El juego de rol de la remisión"

Objetivo:

Practicar cómo mantener conversaciones difíciles con los jóvenes y sus tutores sobre la búsqueda de ayuda profesional para la adicción digital grave.

Instrucciones:

1. **Presente una situación hipotética:** Un joven muestra signos graves de adicción digital, como suspender los estudios debido a los juegos o mostrar ansiedad cuando está lejos de su teléfono. Ejemplo: "Sophie, de 17 años, pasa 12 horas diarias en las redes sociales, falta a clase y ha dejado de ver a sus amigos en persona".
2. **Divida a los participantes en parejas.** Uno hace de "monitor juvenil" y el otro de "padre de Sophie".
3. **Representar la conversación:** El monitor explica sus preocupaciones a los padres y sugiere ayuda profesional. Aspectos clave para la práctica:
 - Expresar empatía y comprensión.
 - Explicar claramente los comportamientos observados y su impacto.
 - Recomendar recursos profesionales de forma solidaria.
4. Después de 5-7 minutos, cambia los papeles para que ambos participantes practiquen ser el monitor juvenil.

Informe:

- Discuta los retos a los que se enfrentaron los participantes durante la conversación.
- Compartir estrategias para mantener la empatía al tiempo que se abordan las preocupaciones.

Asignación de tiempo:

- Juego de rol: 15 minutos (7 minutos por ronda)
- Debate en grupo: 10 minutos

Materiales necesarios:

- Fichas de escenarios con descripciones detalladas de la situación.

4. REFERENCIAS

- Asociación Americana de Psicología. (2017). *El estrés en Estados Unidos: Coping with Change*.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Adicción a sitios de redes sociales - Una visión general. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
<https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Griffiths, M. D. (2010). Adicción a Internet: A critical review. *En International handbook of internet addiction* (pp. 103-125).
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Cómo impacta el tiempo que los niños pasan usando tecnología digital en su bienestar mental, relaciones sociales y actividad física? Una revisión bibliográfica centrada en la evidencia. *Innocenti Discussion Paper 2017-02*, UNICEF.
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem en lugar de perder la mente social: Más allá de la adicción digital y por qué todos sufrimos de sobreuso digital. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Trastorno por juego de azar. *CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad*.