



GUÍA

ADICCIONES SIN SUSTANCIAS

Desarrollado por:

ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO

Índice

Introducción	3
Tipos de adicciones sin sustancias	3
Consecuencias del uso excesivo de internet	4
El papel de las familias	5
Fuentes y enlaces de interés	6

INTRODUCCIÓN

Vivimos en la era de las relaciones y la información a través de internet. Nuestros hijos e hijas navegan a diario en un entorno digital, que se puede tornar complejo y que, ante todo, absorbe gran parte de su tiempo y atención, lo cual puede desencadenar en una adicción.

Hemos asumido como normal la sobreinformación y la inmediatez, lo cual nos lleva a un estado de sobreestimulación y ocupación constante que, en lugar de brindarnos satisfacción, nos deja con una sensación de vacío y falta de significado. Esta experiencia es cada vez más común en la población adulta, pero es aún más pronunciada y preocupante entre nuestros hijos e hijas adolescentes.

TIPOS DE ADICCIONES SIN SUSTANCIAS

Entre las adicciones sin sustancias nos encontramos las siguientes, que están siendo estudiadas por organismos e instituciones estatales como la Delegación de Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas:

- **Juego con dinero (online o presencial):** que puede llegar a convertirse en un juego problemático o incluso en un trastorno del juego, dada el crecimiento de establecimientos físicos y la accesibilidad de las apuestas en línea.
- **Uso compulsivo de internet:** ocurre cuando el joven no es capaz de frenar su actividad en internet, se muestra irritado o nervioso cuando no tiene acceso, lo utiliza como forma de sentirse mejor y olvidar preocupaciones y le afecta a su rendimiento académico, al cumplimiento de obligaciones y a sus relaciones sociales.
- **Uso de videojuegos:** según el Ministerio de Sanidad, el 85% de los estudiantes de 14 a 18 años ha jugado en el último año y UNICEF alerta de que seis de cada diez adolescentes los usan como su fuente primordial de ocio y entretenimiento. Si no se acompaña, se limita y se equilibra su uso con otras actividades, se puede transformar en un trastorno por uso de videojuegos.



CONSECUENCIAS DEL USO EXCESIVO DE INTERNET

Se está observando un uso cada vez más temprano de las pantallas, sin la supervisión ni la regulación que requiere. Las consecuencias que ya se están viviendo entre la población infantil y adolescente tienen que ver con los siguientes puntos:

- Disminución del tiempo de juego, de socialización y de cuidado de los vínculos afectivos con el entorno.
- Retrasos motores y del habla.
- Reducción de la creatividad y la imaginación.
- Descenso de la capacidad de atención y concentración.
- Descenso de la capacidad para posponer la recompensa y por tanto, de la voluntad.
- Dificultades para regular sus emociones y controlar la ira.
- Menor rendimiento académico.
- Disminución del tiempo de descanso y alteraciones del sueño.
- Sensación de vacío y pérdida de interés.

¿Nos ponemos manos a la obra? Las familias podemos hacer mucho para mejorar esta situación.



EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

Cada ámbito de la sociedad tiene un papel que desempeñar para contrarrestar estos efectos negativos que produce el uso excesivo de internet entre los jóvenes. En nuestro caso como padres y madres, es fundamental estar bien informados sobre las consecuencias y los riesgos existentes, tomando las riendas en la forma de gestionar el uso que de los dispositivos digitales hacen nuestros hijos e hijas. Para conseguirlo, compartimos algunas recomendaciones y consejos prácticos:

- **Acompañar y supervisar** la actividad en línea de los menores, adaptándonos a su edad y características. Esto implica guiar de cerca a los niños/as de 12 años, educar y supervisar las actividades de adolescentes entre 12 y 16 años, disminuyendo gradualmente el control, y teniendo en cuenta las edades recomendadas en los videojuegos y otros contenidos digitales.
- **Fomentar una participación positiva en internet**, enfocándonos en promover su uso saludable y los beneficios que puede ofrecer, mientras establecemos límites necesarios para garantizar su seguridad.
- **Equilibrar el tiempo dedicado a la tecnología con otras actividades** que fomenten el desarrollo de habilidades sociales, el descanso adecuado y otras necesidades básicas como la alimentación, el ejercicio y el estudio.
- **Educar** a los hijos sobre los peligros en línea y las consecuencias del uso excesivo de internet. Es importante mantener límites y normas claras, siendo coherentes en su aplicación.
- **Informarles claramente del tiempo disponible** para el uso de los dispositivos electrónicos; organizaciones como la Asociación Española de Pediatría sugieren no exponerlos a pantallas antes de los 2 años o, al menos, lo mínimo posible; un límite máximo de una hora al día para menores de 12 años, y hasta dos horas para adolescentes.
- **Prestar atención a las señales de dependencia digital**, como el mal humor cuando no se tiene acceso a Internet, y asegurarnos de que nuestros hijos e hijas se sientan bien en ausencia de dispositivos electrónicos.
- **Dar ejemplo en el uso responsable de la tecnología**, en la medida de lo posible, practicando la atención plena, la concentración en una sola actividad y limitando el uso de dispositivos móviles y tabletas antes de acostarse para favorecer un descanso y sueño reparadores.

- **Establecer rutinas familiares que fomenten la comunicación y los vínculos afectivos**, como evitar el uso de dispositivos digitales durante las comidas, y disfrutar de la conversación; evitarlas durante el tiempo de estudio y después de la cena.
- **Mantener una presencia activa** en la vida de nuestros hijos e hijas adolescentes, compartiendo tiempo y participando en actividades juntos, motivando su interés por aspectos culturales, sociales, artísticos, deportivos.
- **Buscar ayuda profesional cuando sea necesario**, ya sea para abordar posibles problemas de adicción, establecer límites y horarios, o mejorar la relación familiar.

Desde esta Escuela de Familias os apoyamos para prevenir estas problemáticas, detectarlas a tiempo y poder afrontarlas con más recursos y herramientas prácticas.



FUENTES Y ENLACES DE INTERÉS

- Observatorio Nacional de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información -ONTSI- (2023) [Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.](#)
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas [Informe sobre trastornos comportamentales 2022.](#)