
“Capacitación en materia de **seguridad TIC** para padres,
madres, tutores y educadores de menores de edad”

[Red.es]

MONOGRÁFICO TECNOADICCIONES

MONOGRÁFICO: TECNOADICCIONES

1. Objetivo del monográfico.....	4
2. Conceptualización y descripción del riesgo	4
3. Datos de situación y diagnóstico	12
4. Ejemplos de casos reales	16
5. Estrategias, pautas y recomendaciones para su prevención.	20
6. Mecanismos de respuesta y soporte ante un incidente	24
7. Organismos, entidades y foros de referencia	26
8. Más información	28
9. Bibliografía	29

La presente publicación pertenece a Red.es y está bajo una licencia Reconocimiento-No comercial 4.0 España de Creative Commons, y por ello está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

- *Reconocimiento: El contenido de este informe se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa tanto a Red.es como a su sitio web: www.red.es. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que Red.es presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.*
- *Uso No Comercial: El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.*

Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra. Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso de Red.es como titular de los derechos de autor. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales de Red.es.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es>

1. Objetivo del monográfico

«Abordar las principales adicciones como riesgos a los que se enfrentan los menores tanto en el entorno de Internet: redes sociales (RRSS), juegos online, etc. como en el uso de dispositivos móviles y otras adicciones».

2. Conceptualización y descripción del riesgo

Actualmente se plantean numerosas preguntas acerca de un tema tan relevante como son las adicciones a las nuevas tecnologías. ¿Cuándo una persona se considera adicta a las TIC? ¿Cuánto tiempo tiene que pasar para que se considere si una persona es dependiente de las tecnologías? ¿Se debe interceder en su ámbito biopsicosocial¹ como lo hacen otras adicciones? ¿Es un hecho por el que preocuparnos o tan sólo se considera una nueva moda por ser la nueva era de las tecnologías? ¿Qué criterios utilizamos para saber que se debe realizar una intervención?... Estas son algunas de las muchas preguntas que, de una forma u otra, tienen cuestionada su respuesta por existir dudas y dificultades ante los criterios diagnósticos de las tecnoadicciones. Así mismo, hay diferentes formas de denominarlas, ya que algunos autores hablan de adicción a las nuevas tecnologías (en general), mientras otros hablan de adicción al móvil, a los videojuegos, a Internet, a los juegos de rol, a las redes sociales virtuales, etc., más particularmente. Actualmente, lo que se puede afirmar es que no hay unos criterios unitarios para referirse a este tipo de adicciones.

Respecto a su conceptualización, «las tecnoadicciones se describen como una inclinación desmedida respecto al uso de las tecnologías, las cuales limitan la libertad del ser humano por la gran dependencia que provocan».

Existe gran desacuerdo entre la tipología de tecnoadicciones. La adicción a Internet es el tipo de adicción tecnológica de la que existe mayor información e investigación y sobre la que se ha alcanzado mayor consenso acerca de su entidad como trastorno

¹ El modelo biopsicosocial es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

por dependencia. Ello supone que las acciones ejecutadas, estrategias implicadas o necesidades que cubren cada una de las aplicaciones que se usan en la navegación de Internet (juegos online, redes sociales, chats, blogs...) pueden ser muy variadas y, por lo tanto, diferente su potencialidad adictiva².

Síntomas relativos a las adicciones conductuales

En el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)³, se valora la inclusión de la categoría de “*trastornos no relacionados a sustancias*”, llamadas “*adicciones conductuales*”. En esta categoría, dicho manual, solamente aboga por el “*trastorno por juego de apuestas*”, esto hace que no se haya incluido, todavía, la adicción a Internet. En cualquier caso, dado que existe un alto interés social y mediático por este tipo de cuadros, se describirá la sintomatología característica encontrada ante esta problemática.

Si se toman de referencia los síntomas del DSM-5 para una adicción conductual y las características propias de las tecnoadicciones, las personas con esta adicción mostrarían los siguientes síntomas:

- Intenso deseo, ansia o necesidad incontrolable de concretar la actividad placentera. Cada vez se necesita mayor tiempo de conexión para sentir el mismo bienestar que antes. Este hecho se denomina *tolerancia*.
- Aparición del llamado *síndrome de abstinencia*, lo que provoca un gran malestar e irritabilidad ante la ausencia de contacto o conexión con las TIC. Pasado un corto periodo de tiempo, aparece la imposibilidad de dejar de hacerlo.
- *Dependencia* de la acción placentera. En este momento, la persona se califica como dependiente, puesto que se unen la tolerancia y el síndrome de abstinencia. A lo anterior, se añade la necesidad de gratificación instantánea y de aprobación social, que tiene como expectativa prioritaria la persona que

² Chóliz, M., y Marco C. (2012). Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico. Madrid: Alianza Editorial.

³ American Psychiatric Association (APA) (2014). *DSM-5 (5ª edición) Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Manual de referencia entre los profesionales de la salud mental que contiene una clasificación de los trastornos mentales y proporciona descripciones claras con el fin de realizar un diagnóstico.

sube una foto a una red social, comparte un vídeo, expone un comentario en su tablón, etc.

- Pérdida o descuido de las actividades habituales previas, tanto las sociales, como las escolares, laborales y personales. Ante este hecho, existe evidencia sobre la detección de cambios en determinadas estructuras cerebrales (sustancia gris y blanca) de personas que padecen adicción a Internet, generando dificultades en el “control cognitivo” y en las “conductas dirigidas a metas”.
- Descontrol progresivo sobre la propia conducta. La persona no es capaz de autogobernarse, así aunque quiera dejar de estar conectada, no puede. Las tecnoadicciones afectan directamente a la estructuración de hábitos de estudio, ya que, por ejemplo, en estudiantes que tienden a la “multitarea”, se detecta que son incapaces de estar más de quince minutos sin chequear las novedades del Facebook, lo que influye en un pobre rendimiento académico. Además, se han encontrado correlaciones con el uso de las tecnologías y el narcisismo, siendo las personas que obtienen puntuaciones más elevadas en los rasgos de exhibicionismo o grandiosidad, las más tendentes a exponer sus fotos, así como a cambiar sus estados o perfiles.
- Estas consecuencias negativas suelen ser advertidas por personas allegadas que se lo comunican al adicto, quien, a pesar de ello, no detiene la actividad y se pone a la defensiva, negando el problema que padece.
- Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con descuido o abandono de los intereses y relaciones previas, ajenas a la conducta adictiva. Este hecho tiene como consecuencia una autoestima negativa y mayor dificultad a la hora de socializar por la tendencia al aislamiento social que supone, si se compara con sus iguales. Existe, además, alteración de los ritmos circadianos, mayor predisposición a la

depresión y los trastornos del estado de ánimo e incluso un mayor riesgo de cáncer⁴.

Llama la atención la no inclusión en dicho Manual de la Adicción a Internet y a las Nuevas Tecnologías Virtuales en su conjunto, con las múltiples variantes actuales, dada la experiencia clínica, investigaciones y comprobaciones acerca de su existencia como entidad a lo largo de casi tres décadas.

Síntomas específicos de la adicción a Internet

En el mundo globalizado en el que se vive, el uso de Internet está cada vez más difundido. Aunque esta herramienta, en un principio, permite hacer mejoras en nuestro día a día (recabar información, mantener el contacto a través del correo electrónico, etc.), su utilización con fines recreativos de forma excesiva y persistente puede conducir a una adicción.

De hecho, su importancia clínica y epidemiológica la sitúa como una de las patologías emergentes de mayor impacto en el siglo actual. La persona que sufre adicción a Internet, se caracteriza por tiempos de conexión muy prolongados a lo largo de cada día, cuyos fines son recreativos y que les lleva a descuidar otras áreas importantes de su vida como el trabajo, las relaciones sociales, la alimentación, el descanso, etc.⁵.

Otras nuevas adicciones las tenemos con la televisión, ordenador, teléfono móvil, etc., en donde la persona orienta su vida a realizar estas conductas, llegando a abandonar otras actividades, especialmente en adolescentes, quienes con la excusa de su adicción dejan sus estudios, o para superar otro problema se refugian en la misma. En muchas ocasiones es importante el estado emocional de la persona⁶.

Así, alguien con depresión puede refugiarse en la televisión, el móvil o Internet para superarla. Ver la televisión le permite encontrarse en un estado semi-disociativo y, de este modo, “camuflar” su depresión, pero como ya se sabe esto le puede llevar a

⁴ Blask, D.; Brainard, G.; Gibbons, R.; Lockley, S.; Stevens, R. and Motta, M. (2012). Report 4 of the council on science and public health (A-12). Light Pollution: Adverse Health Effects of Nighttime Lighting. Recuperado de: <http://www.atmob.org/library/resources/AMA%20Health%20Effects%20Light%20at%20Night.pdf>

⁵ Cía A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. Revista de Neuro-Psiquiatría, 76(4), 210-217. Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/famed/revista/index.php/RNP/article/view/1699/1665>

⁶ Echeburúa, E., Labrador, F., y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Ediciones Pirámide.

importantes consecuencias negativas en su vida. Con el móvil se evade de la realidad, con el ordenador y el acceso a Internet puede “jugar” a tener otras identidades, etc. En estas adicciones influye el aislamiento, tener pocos amigos, etc.

El fenómeno de Internet es relativamente nuevo. Así, hace unas décadas nadie se podía imaginar que tuviese el desarrollo que ya tiene hoy, pero tampoco era imaginable que aparecieran, como estamos viendo, adictos a Internet. Tener toda la información (subjetivamente, el acceso al mundo) disponible en una pantalla puede llevar a algunas personas a no diferenciar lo real (el mundo real) del mundo semi-real o representado (el de la pantalla de ordenador) y, especialmente, a no saber organizar el tiempo y creer que éste se optimiza mejor accediendo a la información por Internet. De esta forma, se encuentra un nuevo fenómeno que será de gran relevancia en poco tiempo.

Se hará especial mención a las nuevas tecnologías en la adolescencia, época en la que sufren numerosos cambios biológicos, de identidad, de valores, se sienten más atraídos por el riesgo sin valorar adecuadamente las consecuencias, etc. Ésta, se considera una época en la que el sujeto es más vulnerable a posibles conductas adictivas y más aún, a día de hoy, donde prácticamente todo lo que le rodea son aparatos electrónicos que van desde ordenadores, pasando por móviles, hasta tabletas o consolas de videojuegos.

Como se hacía referencia anteriormente, no hay porqué alarmarse si se hace un uso responsable y productivo de dichas herramientas. En caso contrario, habría que ponerse en alerta si la persona tiende a aislarse, evitando participar en actividades de ocio y tiempo libre con sus amigos o familiares, prefiere estar conectado a comer, siente vacío cuando no está conectado, sufre cambios en su estado anímico e incluso síntomas fisiológicos (alteración del sueño, sudores, temblores, mareos, angustia, opresión en el pecho, deseos obsesivos, impulsividad...) cuando no está en contacto con su móvil u ordenador.

A continuación, se presentan algunas señales de alerta más significativas que pueden ayudar a detectar el riesgo:

- Riesgo de aislamiento.
- Pérdida de la noción del tiempo.

- Ofrecen información que, en algunas ocasiones, puede llegar a estar incompleta, ser inexacta y/o falsa.
- Favorecen la adopción de falsas identidades que pueden dar lugar a conflictos de personalidad.
- Tendencia al consumismo: deseo de estar siempre a la última.
- Poca seguridad: facilidad en el robo de contraseñas y datos personales, suplantación de la identidad...

Cuando sospechamos que un menor está desarrollando un serio problema con las tecnologías, lo primero es cerciorarse, teniendo en cuenta diferentes cambios en él, como por ejemplo:

Cambios físicos y emocionales

Alteraciones en el estado del ánimo, mayor irascibilidad, síntomas de ansiedad y estrés, aumento de agresividad, pérdida o ganancia de peso, alteraciones en el sueño, etc.

Cambios de conducta/sociales

Alteraciones en los hábitos alimenticios, en el sueño, en salidas con sus amigos, en su ocio y tiempo libre, etc.

Cambios en el contexto escolar

Bajada de notas, dificultad en la concentración, en la atención o en el rendimiento académico en general, olvidos de trabajos, de realización de tareas, etc.

Perfil de riesgo

En relación a los factores de riesgo, aquellos que aumentan las posibilidades de que la persona se convierta en adicta, seguidamente se expondrán los más significativos⁷.

⁷ Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Madrid: Ediciones Pirámide.

Factores personales

- **Variables de personalidad:** impulsividad, búsqueda de sensaciones, intolerancia a los estímulos displacenteros, estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades.
- **Vulnerabilidad emocional:** estado de ánimo disfórico (triste, ansioso, irritable), carencia de afecto, cohesión familiar débil, pobreza de relaciones sociales.

Factores familiares

Se destaca el entorno familiar rígido, mediante un estilo parental autoritario o, todo lo contrario, un entorno familiar permisivo relacionado con una ausencia en el establecimiento de límites. Ambos influyen de manera negativa en la consecución de conductas responsables y en la conformación de una personalidad estable y apropiada.

Factores sociales

Los factores de riesgo sociales son principalmente el aislamiento, la falta de habilidades sociales para relacionarse con otras personas, pertenecer a un grupo de personas que se dediquen exclusivamente a invertir su tiempo al ordenador o haciendo uso de cualquier otro dispositivo tecnológico.

Hablar de adicción a Internet y a las redes sociales puede resultar chocante y es objeto de controversia. Sin embargo, y por mucho que la adicción a las nuevas tecnologías no sea equivalente al grave problema de adicción a las drogas, hay muchos puntos en común.

En realidad, cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad placentera puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una "afición" patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos (como las compras, el juego de apuestas o el sexo) que, en determinadas circunstancias, pueden

convertirse en adictivos e interferir de forma grave en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de la salud⁸.

Además, sabemos que a nivel cerebral las adicciones sin sustancia comparten ciertas similitudes con las drogodependencias⁹.

Se considera que para el desarrollo de una adicción deben confluír varios factores de riesgo de este tipo. Si a los anteriores le sumamos que la persona está vivenciando algún tipo de situación estresante, por ejemplo a nivel escolar, se deduce que es más probable que se desarrolle una adicción.

Factores de protección

Los factores de protección, también son imprescindibles porque nos ayudan en la prevención. Éstos, aumentan la posibilidad de que la persona no desarrolle una adicción o, en la medida de lo posible, contribuyen a disminuir los riesgos que ésta conlleva.

Factores personales

Podemos destacar los siguientes: tener un buen concepto y una autoestima positiva acerca de uno mismo, ser habilidoso socialmente, poseer recursos de afrontamiento eficaces para solventar problemas, además de capacidad para tomar decisiones meditadas, tener un buen manejo de emociones y la capacidad de reconducir el estrés de una manera resolutiva. Destacar, además, el estilo de atribución personal, es decir, como responde esa persona ante sus fracasos y éxitos y donde busca la causa de los mismos.

Factores escolares

En el currículum, se considera importante introducir competencias relacionadas con las emociones, el desarrollo de habilidades sociales, la autonomía personal...en definitiva, una educación basada en valores prosociales que fomenten en la persona capacidad de decisión, autoestima y autoconcepto positivo, etc.

⁸ Chóliz, M., y Marco C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.

⁹ Molina, J.A. (2011). *SOS...Tengo una adicción*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Factores familiares

Un ambiente familiar basado en la calidez, la confianza, el respeto y el cariño mutuo pueden ayudar a que la persona encuentre entendimiento dentro de la familia y no tenga que recurrir al mundo internauta para sentirse entendido o, simplemente distraerse.

Es importante centrar la atención en el estilo de educación de los padres, ya que la imposición de normas y límites son esenciales para que el niño o adolescente sepa lo que debe o no hacer, al igual que lo que está mal o bien hecho. Al igual que los padres deben servir de modelos y, si enseñan a sus hijos a buscar alternativas de ocio a las tecnologías, relacionadas con hábitos saludables, hay mayor posibilidad de que la persona actúe mediante aprendizaje vicario u observacional¹⁰.

Factores sociales

El hecho de tener una red de amigos en los que confiar, con los que compartir tiempo haciendo planes en conjunto, ayuda a evitar que la persona busque amistades que pueden resultar peligrosas en Internet o se interese más por jugar con videojuegos que disfrutar y divertirse en la vida real.

Sabemos que es muy relevante tener en cuenta todas las recomendaciones anteriores tanto en el ámbito familiar, como en el escolar, entornos más determinantes en los que se desenvuelve el menor y pueden contribuir a un mayor bienestar biopsicosocial del individuo.

3. Datos de situación y diagnóstico

En este apartado se hará referencia a los datos que se han obtenido mediante diferentes estudios en lo que respecta al uso de las TIC en menores.

Aunque algunos adolescentes todavía se concentran en los centros comerciales y los campos de fútbol, la introducción de los medios sociales ha alterado las reuniones cara a cara, surgiendo, en los casos más graves, grandes problemas de dependencia

¹⁰ Término acuñado por Albert Bandura

a las TIC. Dichos medios, permiten a los jóvenes crear un espacio sin necesidad de transportarse físicamente a un lugar concreto. Debido a una variedad de factores sociales y culturales, los medios de comunicación social se han convertido en un importante espacio público donde los adolescentes pueden reunirse y socializar ampliamente con sus compañeros en una manera informal¹¹.

Una adicción que va adquiriendo importancia año a año en los países industrializados, y sobre todo en jóvenes, son los videojuegos. Los mismos están asociados con la adicción a la televisión y con el juego patológico¹². Concretamente algunos padres dejan que sus hijos vean la televisión un gran número de horas, adquiriendo una dependencia de la misma. Con posterioridad les regalan un aparato de videojuegos y pueden adquirir una dependencia a los mismos. El retarse a uno mismo, o a otros, o el intentar superar las marcas le lleva a mantenerse en la conducta y sufrir la tolerancia, por lo que incrementan el tiempo que le dedican a los mismos.

Cabe destacar la adicción al ordenador y el surgimiento reciente de los casos de adicción a Internet¹³, la cual puede darse en personas que cambian de una adicción a otra, por ejemplo de ser un trabajador compulsivo a adicto a Internet. Como ocurre con otras adicciones, aspectos de ocio, tiempo libre, facilidad de uso, acceso a información, etc., si no se saben usar adecuadamente, o dosificar la cantidad de tiempo dedicado, pueden llegar a ser adictivos y en vez de ayudar a la persona a vivir mejor pueden ser un impedimento en su vida cotidiana o personal.

A continuación, se hará referencia a los datos derivados de estudios de ámbito nacional e internacional.

El informe de Eu Kids Online¹⁴, muestra un análisis realizado en 25 países de la UE, donde se concluye que, mientras que un 29% de los menores han experimentado uno o más de los cinco componentes asociados con un excesivo uso de Internet, tan solo un 1% muestra niveles patológicos de uso. Además, se encontró que ese 1% de niños

¹¹ Boyd, D. (2014). *It's complicated: the social lives of networked teens*. London: Yale University Press. Recuperado de <http://www.danah.org/books/ItsComplicated.pdf>.

¹² Estallo, J. A. (2009). El diagnóstico de "adicción a videojuegos": uso, abuso y dependencia. En E. Echeburúa, F., Labrador y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp.151-166). Madrid: Pirámide.

¹³ Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

¹⁴ David Smahel, Ellen Helsper, Lelia Green, Veronika Kalmus, Lukas Blinka and Kjartan Ólafsson (2012). *Excessive Internet Use among European Children*. Recuperado de: <http://www.eukidsonline.net>

se enfrentaban a una serie de desafíos psicológicos y emocionales que tenían impacto tanto en sus comportamiento en línea, como no en línea. A nivel metodológico también conviene destacar que los componentes escogidos para el estudio asociados con un uso excesivo de Internet no se centraron en la cantidad de uso (aspectos en los que se centra el informe realizado en 2012 de EU.NET.ADBI), sino en las consecuencias negativas de su uso y cómo hacen sentir a los menores.

En relación a la posición de España ante esta problemática, ocupaba el puesto 20 de 25 en cuanto al número de indicadores de uso excesivo entre sus menores (siendo el número 25 el país con mayor porcentaje en los indicadores de uso excesivo), destacando por encima del resto en el comportamiento de “verse navegando cuando realmente no tienen interés”, algo similar a ver la televisión para “pasar el rato”.

Los siguientes datos derivan del Proyecto de investigación EU NET ADB¹⁵, financiado por la Comisión Europea en el año 2012, realizado en siete países (Grecia, Alemania, Holanda, Islandia, Polonia, Rumania y España). Dicho proyecto tiene como objetivo dar a conocer los riesgos de la Conducta Adictiva a Internet (CAI) entre los adolescentes en Europa y para desarrollarlo, se encuestó a una muestra representativa de 13.284 adolescentes, de edades comprendidas entre 14 a 17 años. Las conclusiones del estudio se muestran a continuación:

Redes sociales

- El 92% del total de la muestra son miembros de al menos una red social.
- El 39,4% de los adolescentes pasan al menos 2 horas en las RRSS en un día normal de colegio.
- El uso de las RRSS durante más de 2 horas al día está asociado con la Conducta Disfuncional a Internet (CDI).
- Son más chicas que chicos las que usan RRSS.
- Tener más de 500 amigos online está asociado con CDI.

¹⁵ Funded by European Union Safer Internet plus (2012). “Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos”. Recuperado de: www.eunetadb.eu/es

Juegos de azar con apuestas online

- El 5,9% del total de los participantes apuesta online.
- Rumania y Grecia tienen el mayor porcentaje de juegos de azar, practicado tanto online como en la vida real.
- Los adolescentes que apuestan tienen tres veces más riesgo de manifestar CDI.

Juegos de ordenador

- El 61,8% del total de la muestra son jugadores.
- Los adolescentes que juegan tienen un riesgo 2 veces mayor de manifestar CDI.
- Jugar más de 2,6 horas/día está asociado con CDI.
- Los niños y niñas son propensos a abusar o tener adicción al juego.

Las cifras de adicción han crecido un 13% y los españoles ya consultamos el móvil una media de 34 veces al día según una encuesta de la Fundación Telefónica realizada en el año 2014. Se trata, únicamente, de algunas de las muchas cifras que giran en torno a la adicción y que se han convertido en motivo de preocupación entre responsables del escenario educativo en España. Además, se estima que el 67% de los menores de 15 años tiene su propio terminal. Utilizar las aplicaciones, establecer relaciones sociales a través del *smartphone*, descargar vídeos, películas o usar el WhatsApp son algunas de las funciones más utilizadas por los menores, jóvenes y adolescentes en nuestro país.

Resultados del Global Millennial Survey de Telefónica¹⁶ (2014) sobre interés de los jóvenes en la tecnología, ofrecen datos comparativos entre los resultados de 2013 y 2014, mostrándose un incremento significativo del uso de *smartphone*, tabletas, uso de Internet, envío de mensajes de texto, etc.

¹⁶ Telefónica (2014). "Global Millennial Survey". Recuperado de: <http://survey.telefonica.com/es/survey-findings/>

En lo que respecta a la adicción al móvil, se concluye que el 40% de los jóvenes no puede vivir sin su teléfono. En 2015, en nuestro país, el 53% de los españoles es adicto al móvil según datos del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad, en España, en el que ya existen 55 millones de terminales según datos de la Comisión del Mercado de las Telecomunicaciones (CMT).

Otro resultado importante y alarmante del Estudio sobre Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad (Aladino)¹⁷, presentado en 2013, asegura que el 21,3 % de los adolescentes españoles presentan indicios de desarrollar una conducta adictiva a Internet por el elevado tiempo que pasan conectados a la Red.

Puesto que las adicciones a las TIC (Internet, móvil, videojuegos...) no están contempladas en el DSM-5, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, difícilmente podemos hablar de su legalidad, ya que el ser adicto a una determinada tecnología o a determinados juegos o videojuegos, no está penado, al igual que tampoco lo está ser adicto a cualquier sustancia. Señalar que las penas o multas que se pueden imponer a una persona que depende de Internet o de las tecnologías en general, derivarán de un mal uso de las mismas, llevando a cabo daños colaterales que, legalmente, tienen consecuencias

4. Ejemplos de casos reales

En el presente apartado se muestra al lector varios casos reales, tratados en consultas psicológicas y sometidas a tratamiento debido a la adicción a Internet y a juegos de rol en línea.

Caso de adicción a Internet

Lucía, una adolescente de doce años de edad narra su historia describiéndose como una “tecnoadicta”. Cuando se le pregunta sobre el motivo para definirse así, asegura que sufre una “dependencia absoluta del uso de Internet tanto en su *smartphone* como

¹⁷ VV.AA. (2013). “Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España”. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Madrid.

en su ordenador portátil”. Así narra los hechos cuando le pedimos que, por favor, nos cuente su historia:

“Siempre he sido muy nerviosa e inquieta. Cuando tenía tan sólo cuatro años, mis padres me dejaban sus móviles para entretenerme en las viajes largos, en las comidas para intentar que comiera rápidamente, en los momentos antes de ir a la cama para que me calmase, todo ello con la finalidad de que estuviera quieta y molestara lo menos posible, ya que mis profesores comentaron a mis padres que, en el futuro, podría ser una niña hiperactiva por la impulsividad que me caracterizaba. De este modo, mis padres veían con el uso del móvil que yo estaba entretenida y creyeron que era la mejor forma de educarme. A los siete años y medio, como regalo de cumpleaños, recibí un smartphone de última generación con acceso a Internet, el cual tenía siempre disponible. Al principio no le prestaba demasiada atención, pero sobre los once años, recuerdo que me lo llevaba al instituto en la mochila y, en el recreo, mis amigas y yo lo usábamos en los baños hasta que la sirena nos alertaba de la vuelta a clase. Era la más popular porque era la única que disponía de un teléfono de última generación. Unos meses después, para regalo de reyes, recibí un ordenador portátil rosa precioso, el cual estaba ubicado en el escritorio de mi habitación. Me pasaba las horas sentada enfrente de él, con mi móvil al lado, hasta el punto de que se me olvidaba comer. Pasados dos meses dejé de tener contacto con mis amigas del instituto porque los chats de amistad en los que estaba inscrita, cubrían mis necesidades de comunicación. También chateaba con chicos que me gustaban, intercambiábamos fotos, poníamos la web para vernos las caras, etc. Los fines de semana no salía a la calle para nada y si mis amigas venían a buscarme a casa, fingía estar mala para seguir chateando e indagando en Internet. A partir de ahí me quedé sin amigas. En segundo de la Educación Secundaria Obligatoria, empecé a faltar a clase porque sentía un deseo incontrolable de conectarme. Cuando mi padre me llevaba al instituto, en lugar de entrar a clase, entraba directamente al baño o me iba a la biblioteca cuando no había nadie vigilando. Mi tutor llamó a mis padres para hablar con ellos, con el fin de comunicarle mis faltas de asistencia, mis malas notas y mi aislamiento social. Mi padrastro y mi madre nunca se habían preocupado en exceso por mí, sólo me compraban cosas para

contentarme, pero no sabían nada de mi vida. El orientador del instituto les pidió que me controlaran más, que me retiraran el móvil y el ordenador, dejándome los sólo los fines de semana y durante un tiempo limitado. Y así lo hicieron. Ante eso, sentí muchísima frustración y reaccioné violentamente, pero mi madre siguió “a raja tabla” lo que le habían aconsejado. Así, comencé a robarles dinero para irme por las tardes a una cibercafé, donde una hora de conexión valía un euro con cincuenta céntimos. Llegaba a casa a las dos de la mañana, cuando el establecimiento cerraba y no podía dormir. Necesitaba más. Pasaba silenciosamente a la habitación de mi hermano mayor a cogerle el móvil para seguir conectada.

Un día tuve que ir al hospital a que me hicieran un análisis de sangre. Había perdido mucho peso, me sentía sin fuerzas, temblaba y sufría cuando no estaba en contacto con Internet y mis chats. Me derivaron a un psiquiatra y me diagnosticaron anorexia y trastorno de la ansiedad. Posteriormente, me llevaron a un psicólogo para que analizara más profundamente que me pasaba y trabajara conmigo. Yo me negué. Mi madre, entre lágrimas gritaba que era una mala madre, que no me había sabido educar, que no tenía ganas de vivir. Así que, al verla así, cedí a asistir al psicólogo. Después de hacerme muchas preguntas, en la siguiente sesión me dijo que padecía “adicción a Internet”. Me explicó en qué consiste, qué causas y consecuencias existen y el posible tratamiento que necesitaría llevar a cabo. Al principio estaba indecisa y ahora estoy trabajando duro para intentar recuperar mi vida”.

Caso de adicción a juegos de rol en línea

Jesús, es un chico de dieciséis años que ha estado en tratamiento psicológico por adicción a los juegos de rol y, actualmente, está recuperado. Asegura que ha sido muy difícil, pues estamos en un mundo en que las TIC, están en todas partes y se hace cuesta arriba saber decir NO.

“Con catorce años empezó todo. Hasta el momento era un chaval normal. Me encantaba jugar al fútbol, ir a ver partidos con mi padre y mi hermano y salir con mi pandilla de amigos los fines de semana. Durante la semana

asistía a clases de inglés, entrenaba y, al finalizar los deberes, me conectaba alrededor de una hora y media al ordenador. Leía el periódico deportivo y me metía en Facebook para ver las actualizaciones de la gente. Siempre había jugado a videojuegos y tenía videoconsola en mi cuarto. Un fin de semana me quedé a dormir en casa de uno de mis mejores amigos y me propuso jugar a un juego de rol. En dicho juego, las personas desempeñan un papel o personalidad determinada. La mía era muy autoritaria, agresiva y siempre llevaba armas encima. En estos juegos, te tienes que "meter en el papel", como su propio nombre indica. Sinceramente nos picamos a jugar, tanto mi amigo como yo. Quedábamos para jugar todos los días, en su casa o en la mía, renunciando a ciertas actividades como el deporte, que tanto nos gustaba. Cuando mi amigo se iba de mi casa o yo me iba de la suya, sentía la necesidad imperiosa de seguir jugando, de seguir con esa personalidad, que me hacía sentir único y hacerme respetar. Obviamente si alguien en el juego no me hacía caso, lo mataba. Poco a poco me fui volviendo más agresivo con la gente de mí alrededor, menos tolerante, más exigente y rígido. Había perdido el control de mi persona por completo. No me gustaba mi vida, me gustaba la del personaje que representaba pero, en ese momento, yo no era consciente de ello. En ocasiones, me costaba discernir entre realidad y ficción. Llevaba tantas horas seguidas jugando, que cuando salía a la calle la mente me pedía que actuase como en el juego. Se había convertido en una terrible obsesión. Un día, decidí quedar con una serie de chavales con los que compartía partida. Nos vimos a las afueras de la ciudad y yo me llevé un cuchillo y una pistola de bolas, armas que a veces seleccionaba en el juego. Cuando llegamos allí, trazamos las líneas de acción. Los papeles serían los mismos que en el videojuego. Cuando, en una ocasión uno de ellos fue a por mí, me puse tan nervioso que le asesté una enorme paliza. Saqué el cuchillo, le pinché la mano y con la pistola de bolas le disparé sin parar a los ojos y a los testículos. Vinieron a separarme porque no tenía control de mí mismo, no podía parar de pegarle. Me había convertido al cien por cien en mi jugador del videojuego, olvidando qué era ficción y qué realidad. Si no me hubiesen parado, lo hubiese matado.

El chico que agredí me denunció, por lo que toda mi familia se enteró de donde estaba metido. La noticia salió en los medios de comunicación. Mi

padre me dijo que se avergonzaba enormemente de mí. Era incapaz de entenderme. Mi madre, más comprensiva, me dijo que teníamos que buscar ayuda y que saldríamos de ésta. He logrado, gracias al tratamiento, salir de ese bucle, aunque, si soy sincero, en ocasiones siento necesidad de volver hacerlo. Es muy difícil encender el ordenador y no sucumbir a los millones de anuncios que llaman tu atención ¡Juega online al mejor juego de roll, ¡Descárgate gratis tu historia y elige tu papel!...

Espero nunca volver a cambiar mi vida por un videojuego.

5. Estrategias, pautas y recomendaciones para su prevención.

La prevención familiar y escolar es una parte fundamental ante el desarrollo de cualquier adicción. Que las personas tengan claro que causas, consecuencias o riesgos corren al hacer un uso incorrecto o excesivo de las TIC, ayuda a tomar conciencia de la gravedad futura y a ser capaces así de autorregular su comportamiento futuro, haciendo disfrute de las posibilidades que ofrece el mundo virtual.

Se mostrarán determinadas pautas de actuación recomendables para actuar de manera preventiva en tres colectivos: padres, madres y tutores en primer lugar, educadores en segundo lugar y menores en tercer lugar.

Pautas para padres, madres y tutores

- Usar herramientas de control parental en el ámbito de las TIC, instaurando programas en el dispositivo electrónico que impida el acceso del usuario a portales o páginas que pueden ser dañinas para el menor.
- Llevar a cabo contratos conductuales para regular el comportamiento relacionado con el uso de las tecnologías. En dicho contrato se especifican las conductas que las personas implicadas aceptan llevar a cabo, así como las consecuencias que se derivan tanto del cumplimiento, como del incumplimiento del acuerdo.

- Promover hábitos saludables como el teatro, el cine, la lectura, el deporte, etc., los cuales sean incompatibles con el uso de las TIC. Los padres pueden hacer ver a sus hijos las ventajas de adquirir dichos hábitos.
- Limitar el uso del ordenador y establecer qué se va a hacer en ese tiempo de conexión, por ejemplo, buscar información acerca de algún trabajo del instituto, contestar a correo, etc.
- Situar los aparatos electrónicos (ordenador, consola, etc.) en un lugar visible de casa donde se pueda controlar lo que se está haciendo.
- Fomentar las relaciones sociales o participaciones en grupo, animando al menor a participar en actividades como campamentos de verano, trabajos del instituto con compañeros de clase, equipo deportivo, etc. Los padres también pueden animar a sus hijos a que inviten a los amigos a casa.
- Facilitar actividades en las que compartir tiempo juntos y estén basadas en la comunicación y el diálogo.
- Ser un buen ejemplo para nuestro hijo en el uso de las TIC. No podemos recomendarle y, a veces, exigirle que haga algo cuando nosotros no somos capaces de llevarlo a cabo.
- Compartir actividades de navegación con él para observar cómo se desenvuelve en la red y que aplicaciones utiliza.
- Instruir y reforzar actividades relativas al uso adecuado de las TIC (relacionadas con los estudios, los trabajos escolares o la formación académica).
- Evitar poner en funcionamiento los aparatos electrónicos en las horas de las comidas, ya que son momentos que pueden ser aprovechados para dialogar en familia y compartir tanto alegrías, como preocupaciones.
- Promover la gestión de emociones como la tristeza, ira, la frustración, el enfado, el miedo, la vergüenza, etc., ya que un estado de ánimo canalizado incorrectamente, se considera factor de riesgo para el desarrollo de una adicción. Por ejemplo, si nuestro hijo llega cabreado del instituto, podemos decirle: “Pareces enfadado, hijo, ¿qué te ha hecho sentir así?” El

reconocimiento de su emoción y la empatía desarrollada por parte del padre o la madre, fomentará la comunicación y expresión de sentimientos, promoviendo la búsqueda de soluciones alternativas.

- Facilitar que sepan enfrentarse a situaciones ansiosas o estresantes mediante la respiración y técnicas de relajación, así como ayudarle a controlar los pensamientos negativos, por otros alternativos que sean más adaptativos, con la finalidad de fomentar el autocontrol, el cual evitará que se desarrolle una tecnoadicción en situaciones difíciles.
- Ayudar a los hijos a resolver problemas, tomar decisiones sobre ellos, fomentando la confianza en ellos mismos y una autoestima y autoconcepto positivo. Esto ayudará a evitar que la persona encadene su libertad a un aparato electrónico. Una técnica muy eficaz y sencilla es la llamada “Toma de decisiones”. Ante un problema, los padres animan al hijo a evocar todas las soluciones que sean posibles para resolver su problema, aunque suenen descabelladas. Posteriormente, se hace un repaso de cada una, estableciendo ventajas y desventajas, hasta finalmente valorar una opción como la más acertada. En caso de que se pruebe esa solución y no funcione, se pasa a la siguiente.
- Llevar a cabo una educación basada en valores (respeto, confianza, solidaridad, cooperación, libertad, responsabilidad, austeridad), para que actúen conforme a lo que piensan y busquen su felicidad en aquellos entornos en los que se desenvuelven, evitando que la persona se aisle y se adentre únicamente en el mundo de las tecnologías.

Pautas para educadores

- Educar en competencias digitales. Darles a conocer los riesgos, las herramientas de protección y las buenas prácticas de uso, informando de los factores de prevención de las adicciones a las nuevas tecnologías. Es conveniente invertir tiempo y esfuerzo en formar al alumno en este campo.
- Sensibilizar sobre el problema, promoviendo actitudes positivas hacia las pautas de conducta apropiadas. Es importante que los alumnos conozcan ejemplos de casos reales que han acontecido, y vean las consecuencias múltiples y directas de la adicción a las TIC. Los debates, son actividades muy

potentes para fomentar la concienciación, por la reflexión que supone a nivel personal.

- Fomentar las conductas deseables que previenen la aparición del problema: qué hacer, cómo y cuándo. Un ejemplo es potenciar y ayudar a estructurar al alumno los hábitos saludables (carreras, olimpiadas con otros cursos o centros educativos, excursiones para fomentar la curiosidad por el conocimiento de otros lugares...).
- Proponer actividades relacionadas con la competencia emocional y social, fomentando las relaciones interpersonales, con la finalidad de evitar el aislamiento que supone un uso abusivo de las TIC. Desde el ámbito educativo debe desarrollarse y establecerse un tiempo para fomentar el aprendizaje de habilidades sociales, empatía, escucha activa, asertividad...con el objetivo de formar a personas competentes en cuanto a valores.
- Prohibir el uso del móvil mientras el profesor está explicando. Debe ser una norma de la clase. Si ésta se incumple, se envía una notificación a los padres y se retira el dispositivo en el momento.
- Crear un grupo de alumnos en el centro que se encargue de informar, prevenir y asesorar a los demás alumnos sobre esta temática. Se trata de un grupo de “alumnos expertos”, que se interesen por este tema y expongan a los demás cómo llevar a cabo un buen uso de las TIC.
- También señalar que los centros educativos tienen la posibilidad de participar en el **Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos**¹⁸, que pretende potenciar actuaciones preventivas en relación con los riesgos a los que se ven sometidos los menores y los jóvenes, en temas tan importantes como el uso de Internet y las nuevas tecnologías, entre otros. En el marco de este Plan los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad realizan charlas, visitas y actividades en centros escolares, dirigidas tanto al alumnado como al resto de la comunidad educativa (directivos, personal docente y Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos). Como medidas adicionales, se contemplan acciones de sensibilización y formación dirigidas a concienciar sobre el “uso responsable de

¹⁸ Ministerio del Interior. Instrucción nº 7/2013 de la Secretaría de Seguridad, sobre el “Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos”. Recuperado de: http://www.interior.gob.es/documents/642012/1568685/Instruccion_7_2013.pdf/cef1a61c-8fe4-458d-ae0d-ca1f3d336ace

las nuevas tecnologías y los riesgos que las mismas pueden implicar, promoviendo, a su vez, la comunicación a su entorno familiar, educativo o a las Fuerzas de Seguridad de los hechos de los que pueden ser víctimas o testigos”

Pautas para menores

- Utiliza Internet como herramienta de ocio, tiempo libre y entretenimiento, pero ponte un horario de uso, como lo haces para cualquier otra actividad.
- No debes conectarte todos los días. Dos días como máximo entre lunes y viernes.
- Controla el tiempo que estás conectado. No es recomendable estar más de una hora seguida navegando.
- Durante el fin de semana puedes conectarte más tiempo, pero tampoco deberías estar más de una hora seguida.
- Respeta los horarios de dormir, comer y obligaciones domésticas. No retrases la hora de ir a la cama por el uso de Internet ni tampoco te saltes comidas.
- Antes de conectarte, piensa qué vas a hacer en Internet.
- Busca actividades alternativas a Internet para ocupar el tiempo libre.
- En el caso de que necesites Internet para cuestiones escolares, puedes utilizarlo, pero no debes conectar los programas de mensajería instantánea ni redes sociales mientras utilizas el ordenador para el trabajo.
- Confecciona una especie de registro donde anotes todas tus actividades y también la conexión a Internet (día, hora y tiempo de la conexión).

6. Mecanismos de respuesta y soporte ante un incidente

Ámbito familiar

En la mayoría de las ocasiones, cuando se sospecha que un hijo/a está desarrollando algún tipo de conducta relacionada con una posible adicción, la incertidumbre ante la situación, el miedo ante lo desconocido y la duda respecto a lo que pasará en el futuro son algunos de los aspectos que los padres sufren. Seguidamente se ofrecerán una serie de actuaciones que se recomiendan hacer ante tal sospecha:

- Acudir, primeramente, a dos especialistas. Uno de ellos, el orientador educativo del centro, para obtener información del ámbito escolar y por si pudiera

servirnos de apoyo y guía y, por otra parte, pedir cita al médico de cabecera o pediatra con la finalidad de que lo deriven al personal profesional pertinente que, en este caso, serían los expertos en salud mental, el psiquiatra y psicólogo infantojuvenil. Ambos son importantes tanto para el diagnóstico, como para el tratamiento y, aunque todavía no estén estrictamente definidos los criterios diagnósticos para llamarlo de una forma u otra, son los profesionales que mejor pueden orientar tanto al afectado, como a la familia.

- Dotar de apoyo y comprensión al menor.
- Hacerle saber que existe un problema y que se va a luchar para tratar de modificar esta situación.
- La indiferencia y los reproches no ayudan a que la persona cambie su actitud hacia la problemática.
- Limitar y controlar el uso de las TIC.
- Establecer una lista de actividades que antes hacía y ha dejado de hacer.
- Promover que cambie ciertos aspectos de su estilo de vida.
- Fomentar la conciencia de riesgos y consecuencias si sigue haciendo un uso en exceso de las TIC, etc.

Ámbito escolar

Como educadores, habría que fijarse en los síntomas que nos alertan de que algo no va bien (cambios físicos y emocionales, de conducta/sociales y escolares).

En los centros educativos debe existir un mecanismo de intervención ante conductas adictivas a las TIC. Dicho mecanismo se compone de cinco fases y tiene como objetivo intervenir, ayudando al menor en riesgo. Se presentan a continuación:

- **Fase 1. La detección y la obtención de información:** Cuando cualquier miembro del centro escolar sospecha de una posible adicción a las TIC, debe ponerlo en conocimiento del Tutor, Orientador Educativo o algún miembro del Equipo Directivo. Se debe guardar confidencialidad.

- **Fase 2. La valoración del caso, investigación y primeras propuestas:** Hay que buscar información veraz para asegurarnos de que esto está ocurriendo (comunicación con la familia) y actuar lo más rápido que se pueda para frenar la situación.
- **Fase 3. El plan de acción:** Una vez se haya corroborado que existe una posible adicción, la acción educativa propone una serie de medidas de sensibilización, preventivas y correctoras.
- **Fase 4. Evaluación y seguimiento del plan de acción:** Se obtendrá una retroalimentación para ver si las medidas propuestas están sirviendo de ayuda para el alumno.
- **Fase 5. Sensibilización, formación e información:** Es imprescindible formar y concienciar a toda la comunidad educativa en un tema de esta trascendencia, siendo el Equipo Directivo y la Comisión de Convivencia del Centro los que han de promover el diseño y desarrollo de estas actuaciones.

7. Organismos, entidades y foros de referencia

En la presente tabla se expondrán los diferentes organismos relacionados con las TIC y el menor, donde se puede encontrar información, orientación, recomendaciones... acerca de esta temática.

ORGANISMO / DETALLE

Pantallas Amigas (www.pantallasamigas.net)

Se trata de una página web donde encontramos documentos, noticias, artículos, etc. relacionados con las TIC, en lo referente a un uso saludable y responsable en la franja de edad infantojuvenil. Esta plataforma es útil para prevenir futuras tecnoadicciones, gracias al manejo eficaz y saludable de dichas tecnologías. Dispone de una línea de ayuda para niños y adolescentes ante situaciones de peligro en Internet.

Portal del Ciudadanos. Comunidad de Madrid (Servicios al Ciudadano; Menores y Tecnologías) (www.madrid.org)

En este portal y, concretamente, en el apartado de “menores y tecnologías”, podemos encontrar diferentes y valiosas informaciones acerca de los menores y las TIC, las buenas prácticas y las anomalías en su uso, las tecnoadicciones y una serie de recomendaciones que pueden ayudar al manejo de una situación compleja.

Asociación dedicada a la seguridad infantil en Childnet International (www.childnet.com)

La misión de esta asociación sin ánimo de lucro es trabajar y orientar a los niños, adolescentes y los padres en el uso de las TIC, previniendo posibles adicciones y consecuencias nocivas de un mal uso de las tecnologías. Además, ofrecen apoyo y recursos para fomentar la seguridad de los menores cibernautas.

Fundación Belén (fundacionbelen.org/hijos/adiccion-tecnologia)

Entidad creada sin ánimo de lucro para ofrecer ayuda, guía y orientación a los padres cuyos hijos son adictos a la tecnología, entre otras problemáticas. Promueven la elaboración de talleres de diferentes temáticas, así como recursos y formación para padres.

Centros de referencia en España

Centros de referencia en Madrid.

Hospital 12 de Octubre. Unidad de adicciones Teléfono: 913908000

Hospital Ramón y Cajal. Unidad de Psiquiatría Infantojuvenil. Teléfono: 913369050.

Instituto de Adicciones de Ayuntamiento de Madrid. Teléfono: 913659200.

Fundación Gaudim en colaboración con la Unidad Clínica el Máster de Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid. Teléfono 913 943 130.

Centros de referencia en Cataluña

Hospital universitario de Bellvitge-IDIBELL. Hospital de Llobregat. Unidad de Juego Patológico. Barcelona. Teléfono: 932 607 600.

Centros de referencia en Valencia

Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Programa de tratamiento para los problemas de adicción a los móviles. Teléfono: 963 864 681.

Centros de referencia en Andalucía

Asociación Cordobesa de Jugadores en Rehabilitación (ACOGER). Córdoba. Teléfono: 957 401 449.

Centros de referencia en Aragón

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones. Zaragoza. Teléfono: 976 291 727.

Centros de referencia en Castilla y León

Centro Específico de Tratamiento y Rehabilitación de Adicciones Sociales (CETRAS). Valladolid. Teléfono: 983 310 300.

Centros de referencia en País Vasco

Ekintza-Dasalud. Rentería (Guipúzcoa). Teléfono: 943 340 202.

Asajer (Asociación alavesa de jugadores en rehabilitación). Vitoria. Teléfono: 945 140 468.

Asociación Ekintza-Aluviz. Barakaldo. (Vizcaya). Teléfono: 944 388 665.

Centros de referencia en Castilla – La Mancha

Asociación de autoayuda para el tratamiento de la adicción a los Juegos de Azar y las Nuevas Tecnologías (LARCAMA). Sede en Ciudad Real, Teléfono: 633 44 34 83. Sede en Toledo, Teléfono: 655 347 692.

Centros de referencia en Islas Baleares

Asociación Juguesca para el estudio, prevención y tratamiento del juego patológico Palma de Mallorca. Teléfono: 971 274 328

Centros de referencia en Galicia

Asociación Gallega de Ludópatas en Rehabilitación (AGALURE), A Coruña. Teléfono: 981 28 93 40

8. Más información

A continuación se expone la descripción de una serie de recursos para un mayor entendimiento y aprendizaje de la temática tratada.

RECURSO/DETALLE

<http://tecnoadicciones.com>

Portal especializado (protegeles.com), donde se ofrece ayuda e información sobre las adicciones a las nuevas tecnologías.

www.danah.org/books/ItsComplicated.pdf

Libro escrito por Danah Boyd (2014), investigadora de referencia en el tema de las tecnoadicciones. Concretamente se recomienda el capítulo 3: *Adiction. What makes teens obsessed with social media?*

Se considera de gran utilidad para entender el punto de vista de los adolescentes.

www.common sense media.org/screen-time

Este portal de EEUU ofrece estudios realizados sobre las tecnoadicciones, además de recursos y foros relacionados con la temática.

www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/ExcessiveUse.pdf

Estudio del 2011 de EU Kids Online (financiado por la CE).

www.video-game-addiction.org/

Portal especializado en la adicción a los videojuegos. Ofrece información sobre los síntomas, señales de alerta, consecuencias psicológicas y sociales, tratamiento adecuado, además de varios artículos informativos de la materia.

www.centroInternetsegura.es/descargas/dossier_2014_v1a1.pdf

Dossier informativo (Marzo 2012-Junio 2014). Centro de seguridad en Internet.

Bonnafont, G. (1992). Video games and the child. Paper presented at Myths and Realities of Play Seminar. London

Libro en el que se explica todo lo relacionado con los videojuegos, la niñez y la adolescencia. Habla de los mitos y las realidades existentes referentes a esta temática.

9. Bibliografía

American Psychiatric Association (APA) (2014). *DSM-5 (5ª edición) Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Boyd, D. (2014). *It's complicated: the social lives of networked teens*. London: Yale University Press. Recuperado de <http://www.danah.org/books/ItsComplicated.pdf>.

Chóliz, M., y Marco C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.

Cía A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/famed/revista/index.php/RNP/article/view/1699/1665>

David Smahel, Ellen Helsper, Lelia Green, Veronika Kalmus, Lukas Blinka and Kjartan Ólafsson (2012). "Excessive Internet Use among European Children". Recuperado de: <http://www.eukidsonline.net/>

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Echeburúa, E., Labrador, F., y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Estallo, J. A. (2009). El diagnóstico de "adicción a videojuegos": uso, abuso y dependencia. En E. Echeburúa, F., Labrador y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp.151-166). Madrid: Pirámide.

Funded by European Union Safer Internet plus (2012). "Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos". Recuperado de: www.eunetadb.eu/es

Ministerio del Interior. Instrucción nº 7/2013 de la Secretaría de Seguridad, sobre el "Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos". Recuperado de: http://www.interior.gob.es/documents/642012/1568685/Instruccion_7_2013.pdf/cef1a61c-8fe4-458d-ae0d-ca1f3d336ace

Molina, J.A. (2011). *SOS...Tengo una adicción*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Telefónica (2014). "Global Millennial Survey". Recuperado de: <http://survey.telefonica.com/es/survey-findings/>

VV.AA. (2013). "Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España". Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Madrid.