

Formación online para familias

Uso problemático y abusos tecnológicos

Redes con corazón: #TePongoUnreto

- Proyecto de prevención del ciberacoso y otros riesgos y violencias online. Trabajamos con familias, educadores/as y adolescentes -



Contenido

1.- Socialización en Internet: oportunidades, usos y riesgos	2
2.- Adicciones comportamentales o sin sustancia.....	7
3.- Uso problemático de las TRICO	10
4.- Señales de alerta y elementos de protección	14
5.- Recursos educativos para familias y agentes educadores	23
Bibliografía.....	25

Síguenos en las Redes Sociales

@tepongounreto



[Uso problemático y abuso tecnológico](#). © 2024 by Redes Con Corazón: #TepongoUnReto is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International](#).

1.- Socialización en Internet: oportunidades, usos y riesgos

No podemos hablar de las problemáticas asociadas a las TRICO¹ en la adolescencia sin romper antes algunos mitos y entender el contexto social actual.

Basta con echar un vistazo a nuestro alrededor para darnos cuenta de que internet, los dispositivos móviles, las Redes Sociales y las apps forman parte nuestro día a día y cada vez es más complicado prescindir de ello, pero ¿Cómo es realmente ese uso en la población general española? Según algunos datos de la última encuesta EDADES² no se aprecian grandes diferencias en la prevalencia de uso lúdico de internet en ninguna de las frecuencias (alguna vez en la vida, últimos 12 meses y últimos 30 días) para los diferentes rangos de edad (Observatorio Español de Drogas y Adicciones, 2024).

Por otro lado, si en esta misma encuesta nos fijamos en las horas que pasamos de media tanto a la semana como los fines de semana, aquí si observamos diferencias entre los rangos de población más joven (15-24 y 25-34) con respecto a los demás, sobre todo si lo comparamos con el total. Por ejemplo, si el total horas de media a la semana para toda la población es de 2,65 horas, las personas entre los 15-24 años harían un uso de 3,88 horas semanales (por encima de la media) y las personas de 55-64 unas 1,76 horas semanales (por debajo de la media).

Por tanto, las personas más jóvenes usan más internet. Sin embargo, debemos tener en cuenta varias cosas: en primer lugar, que las personas adultas también usamos de manera frecuente y cada vez más las TRICO; y después, que la socialización de las generaciones más jóvenes ha cambiado y está cambiando³.

¹ El término TRICO responde a Tecnologías de la Relación, la Información, la Comunicación y el Ocio. Aunque existen otros términos como TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación) o TICO (Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Ocio) o TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación, utilizaremos el primero por ser el más amplio.

² Encuesta de Alcohol y Drogas en la Población General Española, la realiza anualmente y desde 1995 el Observatorio Español de Drogas y Adicciones.

³ Este fenómeno (los cambios intergeneracionales) viene siendo especialmente destacable y rápido desde principios del siglo XX, con las grandes revoluciones industrial y tecnológica: la radio, la fotografía, el cine, la televisión, los primeros ordenadores, etc.

¿A qué nos referimos con la socialización?

La socialización es el proceso por el cual las personas aprendemos e incorporamos las normas, creencias y valores de una sociedad para poder ser individuos integrados y que la sociedad funcione. Tradicionalmente, el principal agente de socialización ha sido la familia, le sigue la escuela y (normalmente al llegar a la adolescencia) los grupos de pares.

Con la gran Revolución Tecnológica del siglo XX se introdujo un nuevo agente socializador: los medios de comunicación de masas. Éstos, al igual que ocurre hoy día con Internet y los móviles, marcaron en esas generaciones una amplia diferencia con la manera de socializar de sus antecesores. Estamos hablando de la generación boomer que en España son las personas nacidas aproximadamente en las décadas de los 60-70.

Ahora, en el siglo XXI, son las TRICO el más novedoso agente de socialización de la población más joven. A través de ellas la infancia y la adolescencia crecen, se relacionan y vinculan con otras personas, adquieren valores, influyen y son influidos, etc. En definitiva, las TRICO contribuyen, junto con el resto de agentes de socialización, a configurar su personalidad⁴.

No podemos entender el desarrollo de la identidad en la adolescencia sin saber qué es la identidad digital: ésta no es más que lo que somos en la Red o, mejor dicho, lo que la Red dice que somos. Esta identidad no está definida a priori y se va conformando con nuestra participación, directa o indirecta, en las diferentes comunidades y servicios de Internet. Las omisiones (lo que no hacemos o no decimos), al igual que las acciones, constituyen también parte de esa identidad digital. Los datos, por supuesto, nos identifican. También las imágenes, su contexto y el lugar donde estén accesibles construyen nuestro perfil online (Pantallas Amigas, 2024). La identidad digital incluye aspectos como los perfiles en Redes Sociales, las publicaciones, los comentarios, las fotos y los videos que una persona comparte en línea, así como las conexiones y relaciones que establece con otros usuarios.

⁴ Si quieres leer más sobre como la tecnología supone un nuevo contexto de socialización para la infancia y adolescencia te recomendamos nuestro artículo:
<https://www.tepongounreto.org/2021/08/las-tic-nuevo-contexto-de-socializacion-en-la-infancia-y-la-adolescencia/>

Es necesario comprender y reconocer la importancia de la identidad digital, dado que la adolescencia actual no ha conocido una realidad sin esa tecnología y su desarrollo identitario está inevitablemente involucrado tanto en el mundo analógico como en el digital. No podemos dudar de que las consecuencias de las acciones online son reales para las personas involucradas y tienen efecto en ambos mundos (el digital y el analógico). Teniendo en cuenta el cambio de contexto, es importante hablar de dos cuestiones más:

- Las generaciones más jóvenes no son solo *nativos digitales*, sino que también son *huérfanos digitales*. No han recibido ni están recibiendo una educación integral sobre cómo protegerse en la Red y cómo beneficiarse de sus ventajas. Esto no depende tanto de los conocimientos técnicos que podamos tener las personas adultas, sino de la educación en valores y las habilidades sociales que podamos transmitirles. En este sentido, si el resto de los agentes de socialización promueven de manera mayoritaria la competitividad, la violencia, el individualismo, el consumismo, la inmediatez y la falta de reflexión, las TRICO serán un intensificador de estos valores; por el contrario, una educación en la cooperación, la solidaridad, la justicia y la empatía ayudará, no sólo a crear conciencias críticas y responsables, sino también a hacer un uso crítico, seguro y responsable de las TRICO.
- Por otro lado, debemos tener en cuenta la propia idiosincrasia de la población más joven: es una etapa de rebeldía, de romper las normas y los límites de los contextos familiares y adultos y crear una identidad propia, estableciendo unas prioridades y valores propios: en definitiva, buscan alcanzar más autonomía e independencia para una futura vida fuera del amparo de las personas adultas. Aunque hay tantos tipos de adolescentes como personas de esa edad existen, es una etapa con especial tendencia a la exploración, a la temeridad, una curiosidad genuina y a ponerse a prueba. Buscan referentes a los que imitar en sus grupos de iguales o en personas adultas fuera de su entorno habitual (normalmente personas con un alto reconocimiento social, en los años 90 eran las estrellas del pop, ahora son los *creadores de contenido*⁵ de internet). Esto es importante a la hora de dimensionar el uso problemático en la población más joven.

⁵ Llamamos así a las personas que tienen visibilidad en RRSS: influencers, youtubers, streamers, tiktokers, etc.

Las TRICO nos dan muchas oportunidades y ventajas si, como hemos mencionado, hacemos un uso adecuado de ellas. Aunque es fundamental destacar estas oportunidades que ofrecen las TRICO, no podemos ni debemos obviar que existen también una serie de riesgos asociados a sus usos. En este manual os vamos a hablar en profundidad de uno de ellos: el uso problemático de la tecnología o más comúnmente (y a menudo erróneamente) llamado las tecnoadicciones.

Basándonos en la tabla elaborada por EU Kids Online, presentamos la relación entre las principales oportunidades y otros riesgos (a mayores del que nos centraremos en este manual) de las TRICO para la infancia y la adolescencia:

		CONTENIDO (receptor/a)	CONTACTO (participante)	CONDUCTA (agente activo)
OPORTUNIDADES	Aprendizaje, capacidad y conocimiento digital	Recursos educativos	Contacto con otras personas afines que comparten los mismos intereses. Fomento del ocio <i>offline</i> .	Aprendizaje por iniciativa propia o en colaboración. Análisis crítico de la información. Acceso a la cultura.
	Participación y compromiso social	Información global	Intercambio con otros grupos de interés. Ampliación de los espacios de relación.	Formas concretas de participación social. Ciberactivismo. Desarrollo emocional.
	Creatividad y expresión	Diversidad de recursos	Inspiración para crear. Invitación a la creación en colectivo.	Crear contenido propio.
	Identidad y conexión social	Referentes positivos: personales, salud, sexualidad, etc.	Participar en redes, compartir experiencias con otras personas. Desarrollar habilidades sociales. Mantenimiento de vínculos.	Expresión y desarrollo de la propia identidad. Romper con situaciones de aislamiento personal.

RIESGOS	Comerciales y financieros	Publicidad, spam, suplantación de identidad, estafas.	Ser observados/as. Información personal sobreexpuesta.	Apuestas, descargas ilegales, hackeo. Robo de datos bancarios. Participar en estafas piramidales.
	Agresividad	Contenidos nocivos: violento, desagradable.	Victimización, acoso, humillaciones o agresiones. Amenazas. Ser incitad@ a cometer violencia hacia otras personas.	Victimizar, amenazar, acosar, humillar o agredir a otros/as.
	Sexual	Pornografía, violencia sexual.	Ser víctima de: grooming, sextorsión, difusión de imágenes íntimas, etc.	Extorsionar a otras personas con material sexual, difundir imágenes íntimas de otras personas o cometer abusos sexuales.
	Valores	Discurso de odio: racista, xenófobo, misógino, lgtbifóbico, etc. Información errónea: drogas, salud, etc.	Autolesionarse. Ser víctima de sugerencias indeseables	Incitar al odio y la violencia hacia otras personas. Dar consejos sobre suicidio, anorexia, drogas, etc.

2.- Adicciones comportamentales o sin sustancia

Las adicciones comportamentales (también conocidas como adicciones sin sustancia) se definen como patrones de comportamiento repetitivos y compulsivos que activan el sistema de recompensa del cerebro de manera similar a como lo hacen las sustancias adictivas. Estos comportamientos se caracterizan por la incapacidad del individuo para controlar la conducta a pesar de las consecuencias negativas significativas en su vida personal, social, académica o profesional (Roncero Rodríguez et al. 2023).

Podríamos decir que las adicciones comportamentales tienen que ver con *hacer algo* y no con *consumir algo*. Aunque tengan muchas similitudes con las adicciones a sustancias, también existen algunas especificidades propias de las adicciones sin sustancia. Las principales características principales de cualquier adicción comportamental son:

- Compulsividad: realización de la actividad de forma repetitiva y urgente.
- Pérdida de control: dificultad para limitar o detener el comportamiento.
- Persistencia: continuación del comportamiento a pesar de conocer las consecuencias negativas.
- Gratificación inmediata: búsqueda de una recompensa inmediata que activa los circuitos de dopamina en el cerebro.

En la adolescencia, las adicciones comportamentales pueden tener graves consecuencias y un gran impacto en diferentes áreas de la vida, por ejemplo:

- Rendimiento académico: pueden perder interés en sus estudios, faltar a clases y obtener calificaciones bajas.
- Salud mental: las adicciones comportamentales están asociadas con problemas como ansiedad, depresión o baja autoestima. La adolescencia puede utilizar estas actividades adictivas como un mecanismo de escape para evitar lidiar con problemas emocionales subyacentes.
- Relaciones interpersonales: las adicciones comportamentales pueden causar conflictos significativos con la familia y las amistades. Pueden aislarse socialmente, perder interés en actividades que antes disfrutaban y tener problemas para mantener relaciones saludables.

- Salud física: dependiendo del tipo de adicción, puede haber varios impactos negativos en la salud física. Las ciberadicciones pueden llevar a un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de obesidad y problemas musculoesqueléticos.

Las adicciones comportamentales relacionadas con las TRICO: trastorno por uso de videojuegos

La ciberadicción se refiere a una gama de comportamientos adictivos asociados con el uso de internet y tecnologías digitales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido el trastorno por uso de videojuegos como una condición que necesita atención clínica. Este trastorno se define como un patrón de comportamiento de juego caracterizado por:

- Control deficiente sobre el juego: incapacidad para limitar el tiempo de juego.
- Prioridad creciente del juego: anteponiendo el juego a otras actividades e intereses vitales.
- Continuación o escalada del juego: a pesar de las consecuencias negativas en la vida personal, social, educativa o laboral.

Esta definición de la OMS sirve como una llamada de atención sobre la necesidad de identificar y tratar estos comportamientos de forma temprana en los adolescentes. En la encuesta EDADES 2019 se introdujo una escala basada en los criterios diagnósticos DSM-5 para Trastorno por juego (Observatorio Español Sobre Drogas y Adicciones, 2024). Para que se diagnostique un trastorno por uso de videojuegos, el patrón de comportamiento debe ser lo suficientemente severo como para provocar un deterioro significativo de diferentes áreas y que esté presente desde hace más de 12 meses (Observatorio Español Sobre Drogas y Adicciones, 2023).

Las *lootboxes* (o cajas de recompensa) en los videojuegos son un mecanismo mediante el cual los jugadores pueden gastar dinero real para obtener artículos virtuales al azar. Este sistema se ha comparado con las máquinas tragaperras por su naturaleza de azar y la emoción que genera. Las *lootboxes* pueden ser especialmente peligrosas para l@s adolescentes, ya que pueden fomentar comportamientos de juego problemáticos y su consiguiente adicción. Además, existen otros tipos de elementos que hacen muy atractivos los videojuegos y que pueden favorecer una pérdida de control sobre los mismos: el *leveleo* (subida de nivel de personajes necesarios para continuar), la mejora de armas, objetos o equipamientos, el desbloqueo de nuevos niveles, skins, etc.

Otras conductas compulsivas derivadas del mal uso de las TRICO

- RRSS⁶: las plataformas de Redes Sociales (Instagram, TikTok, X, Be Real, etc.) cuentan con elementos que generan comportamientos adictivos o de dependencia. Podemos sentir la necesidad constante de revisar notificaciones, estar al día de todas las publicaciones o recibir interacciones a la hora de compartir contenido. Algunas de las opciones de las RRSS, como los "me gusta", activan los circuitos de recompensa en el cerebro, controlados por la dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa. Cada vez que recibimos un "like", un comentario positivo o un nuevo seguidor, se libera dopamina, creando una sensación de bienestar temporal y refuerzo intermitente (ya que estas recompensas no son constantes). Este ciclo de recompensa puede llevar a un comportamiento compulsivo. Según la encuesta EDADES, observamos que las chicas tienen mayor tendencia a desarrollar un uso problemático de las RRSS y pasan de media más horas conectadas que los chicos (Observatorio Español de Drogas y Adicciones, 2024).
- Ludopatía online: la proliferación de los casinos y casas de apuestas online (a menudo con sistemas muy débiles para comprobar la edad de las personas usuarias) ha permitido que menores de edad accedan a los juegos de azar y desarrollen conductas de dependencia, además de poner en riesgo la salud financiera de sus familias. La adolescencia puede sentirse atraída por la emoción y la posibilidad de ganar dinero rápidamente, lo que puede llevar a consecuencias devastadoras: problemas financieros significativos, conflictos familiares y problemas legales. En España se ha observado un descenso en la edad promedio de las personas con conductas de ludopatía. La tendencia de jóvenes que apuestan online de manera habitual va al alza según los datos recogidos por el Observatorio Nacional Sobre Drogas, el 2023 casi un 19% de los jóvenes de 18 años ha apostado online (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2023).

En conclusión, las adicciones comportamentales representan un desafío complejo y multifacético que requiere una comprensión profunda y un abordaje integral. La concienciación sobre estas adicciones y la implementación de estrategias efectivas para su prevención y tratamiento son cruciales para apoyar el desarrollo saludable de la adolescencia en la sociedad actual.

⁶ Redes Sociales.

3.- Uso problemático de las TRICO

Las sociedades actuales son dinámicas y, como ya hemos señalado, presentan un uso cada vez más generalizado de las TRICO en toda la población. Concretamente observamos un uso cada vez más creciente en la población adolescente. Aunque la preocupación respecto a esto último es necesaria para prevenir posibles usos problemáticos y adicciones, no debemos perder la perspectiva de la brecha digital intergeneracional: la brecha que separa a las generaciones que han visto nacer las TRICO de las que han nacido ya inmersas en ella puede condicionar nuestra percepción de la realidad digital y los riesgos asociados a las mismas.

Tiempos y tipos de uso

Como se ha expuesto previamente, mientras que para las generaciones más adultas las TRICO son elementos accesorios (que incluso podemos considerar innecesarios), para las personas más jóvenes representan algo fundamental en sus vidas: actúan como agente de socialización además de cubrir gran parte de sus necesidades y de determinar significativamente la construcción de sus hábitos comunicativos y vínculos personales. Según la última encuesta EDADES, los jóvenes dedican a internet aproximadamente el doble de horas que los mayores de 54 años.

Sin embargo, un uso inadecuado de las TRICO (aunque no acabe desembocando en una adicción) puede dar lugar a problemas de comportamiento, emocionales y sociales. El Uso Problemático de Internet (UPI) es una preocupación en alza en nuestra sociedad y tiene mayor prevalencia entre la población adolescente, etapa del desarrollo en la que estas conductas pueden tener consecuencias más relevantes. El UPI se asocia con presencia de malestar, dificultades psicológicas, deficiente comportamiento prosocial y baja autoestima (Ortuño Sierra et al. 2022).

Tanto una situación de UPI como una adicción comportamental relacionada con las TRICO son situaciones graves a las que debemos prestar atención y abordar de manera integral y coordinando diversas estrategias.

Debemos entender la adicción (comportamental o no) como un proceso complejo que responde a múltiples factores (internos y externos) además del tiempo de consumo y del

*craving*⁷ (Leiva y Urzúa, 2018). Al contrario de lo que mucha gente piensa, ni una situación de uso problemático de las TRICO ni el desarrollo de una tecnoadicción son únicamente identificables por el tiempo de uso, aunque es un factor sobre el que debemos poner el foco desde que empiezan las primeras interacciones con las pantallas. Cuando este tiempo de uso aumenta de manera progresiva y significativa es una señal de alerta a la que debemos atender.

En España, el Plan Nacional Sobre Drogas incluye preguntas sobre uso de internet y sobre juego con dinero o videojuegos en su encuesta ESTUDES⁸ desde 2014 y en EDADES desde 2015, por lo que contamos con 10 años de recogida de datos que nos pueden ayudar a arrojar luz sobre el uso problemático que hacen I@s adolescentes en España de las pantallas y las adicciones asociadas. Se introduce además en estas encuestas la escala CIUS⁹ (Merkeerk et al. 2009), que permite conocer la prevalencia de un posible uso problemático de internet.

Es necesario limitar y normativizar este tiempo de uso de pantallas de manera externa desde las primeras interacciones (mucho antes de que dispongan de dispositivos propios). Mediante límites claros y estrategias de autolimitación inducida que fomenten la adquisición de responsabilidad podemos prevenir las consecuencias negativas y acompañar posteriormente el desarrollo de la capacidad de autorregulación cuando son adolescentes, ya que precisamente es en esta etapa de la vida cuando esta habilidad comienza a madurar y a asentarse. Las estrategias reactivas de regulación externa que a menudo utilizan las familias sólo cuando aparecen las dificultades resultan contraproducentes en la mayoría de los casos (Pastor et al. 2022).

¿Son "malos" los videojuegos?

No se puede afirmar que los videojuegos en sí mismos constituyan una actividad perjudicial o dañina, aunque su mal uso o una incorrecta elección de los mismos puede poner en riesgo el bienestar de la adolescencia. Los videojuegos pueden ser de muchos tipos (de acción, de

⁷ *Cravings* es un término científico que a lo largo de la historia ha servido para definir el deseo intenso de consumo de una sustancia en el marco de las adicciones a drogas. Actualmente podemos utilizarlo también como herramienta que nos ayude a comprender las adicciones comportamentales o sin sustancia, se entendería como el deseo intenso y no controlado de realizar esa actividad.

⁸ Encuesta Sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España. Tanto esta encuesta como la encuesta EDADES vuelcan sus datos anualmente en el *Informe sobre Adicciones Comportamentales o sin sustancia* del Observatorio Español de Drogas y Adicciones.

⁹ *Compulsive Internet Use Scale*.

estrategia, narrativos, de simulación, de habilidad, multijugador...) pueden responder a diferentes objetivos (educativos, lúdicos, desarrollo de competencias...) y basarse en contenidos diversos (violentos, de fantasía, deportivos, prosociales...). No todos los videojuegos son iguales ni comportan los mismos riesgos, ni todos los videojuegos son aptos para todas las edades. Una primera referencia, aunque nuestra implicación en la elección de videojuegos debe ir más allá, es fijarse en el código PEGI:



Los videojuegos están presentes en el ocio de la juventud desde hace más de 3 décadas y su popularidad responde por un lado al cambio de paradigma tecnológico y por otro a la cobertura que hace internet de la normal necesidad lúdica que tienen la infancia y la adolescencia.

Normativizar el tiempo de uso, combinar este ocio con el ocio *offline*, ayudarles a elegir los videojuegos más adecuados y fomentar los factores de protección, así como una buena autoestima y desarrollo de las habilidades sociales es clave para prevenir situaciones de uso problemático o trastornos.

Tampoco debemos pasar por alto que existe una clara influencia de la socialización diferencial de género que podemos observar en el uso de videojuegos entre adolescentes, situándose en el 96% el porcentaje de chicos que alguna vez han jugado. Estadísticamente los chicos juegan más y tienen más riesgo de sufrir el descrito trastorno por videojuegos (en 2023 el 7,7% de los chicos frente al 2,5% de las chicas) según la última encuesta ESTUDES. Además, esta diferencia también la podemos apreciar en la elección de los propios videojuegos: los chicos prefieren juegos competitivos, de estrategia, deporte y lucha; las chicas juegan de manera más ocasional y eligen géneros no violentos, de simulación social, habilidad y lógica (López Fernández et al. 2020). Podemos concluir que los chicos adolescentes en general son un colectivo de especial riesgo para sufrir el llamado trastorno por juego y que por tanto debemos focalizarnos en la prevención, las señales de alerta y en fomentar los factores de protección.

El lado oscuro de las RRSS

Los/las adolescentes pueden llegar a depender de la validación externa para asentar su autoestima, ya que la cantidad de "me gusta" y comentarios positivos puede convertirse en un indicador de su valía y estatus. Ver las publicaciones de amigos/as y figuras públicas puede llevar a comparaciones constantes, alimentando aún más el ciclo del uso problemático. Las RRSS a menudo presentan una versión idealizada de la vida de las personas con la que pueden sentirse infravalorados al compararse con estas imágenes. La percepción de no estar a la altura de los demás puede generar una necesidad de aprobación

De la misma manera que un refuerzo positivo a través de las RRSS es importante para el desarrollo de su autoestima e identidad, también las críticas y comentarios negativos pueden afectar profundamente la percepción que tienen de sí mismos/as. Por otro lado, también las RRSS pueden ser un espacio para el ciberacoso, lo que puede tener efectos devastadores en la salud mental y la autoestima de las víctimas.

¿Cuál es el papel de las personas adultas?

Para prevenir y tratar estos usos problemáticos, conductas compulsivas y el trastorno por juego, el papel de las personas adultas (familias y agentes educativos) no es capacitar tecnológicamente: es acompañar, supervisar, normativizar, educar en valores, aportar factores de protección y generar un espacio de confianza. Saber ver e interpretar las señales de alerta de las que hablaremos a continuación es clave para poder elaborar estrategias eficaces y recurrir a ayuda profesional si fuese necesario.

4.- Señales de alerta y elementos de protección

Cuando queremos intervenir de manera efectiva en la prevención y actuación sobre el uso problemático de las TRICO debemos prestar atención tanto a los factores de riesgo como a los factores de protección. El objetivo principal por tanto será reducir todo lo posible los factores de riesgo y fomentar al máximo los factores de protección.

Factores de riesgo y factores de protección

Tal y como expone Fundación Atenea, un factor de riesgo es un atributo/característica personal, condición situacional, o contexto socio-ambiental que incrementa las probabilidades de desarrollar un uso problemático de las TRICO; en contraposición, un factor de protección es un atributo/característica personal, condición situacional, o contexto socio-ambiental que reduce las probabilidades de desarrollar un uso problemático de las TRICO. A continuación, se exponen las principales características de los factores de riesgo, tal y como los recogió en 2024 Fad Juventud:

- No Determinismo: estos comportamientos no pueden atribuirse a una causa específica. Son influenciados por múltiples factores interrelacionados, lo que hace que sea imposible proporcionar una explicación simple y reduccionista de por qué ocurren.
- Predictores: son indicativos de la probabilidad de que ocurra un comportamiento problemático. Pueden ser antecedentes del problema, aunque es importante distinguir si son factores causales o simplemente coinciden temporalmente con el comportamiento de riesgo.
- Acumulativos y Dinámicos: la presencia de múltiples factores de riesgo puede aumentar la probabilidad de que un individuo se involucre en un comportamiento de riesgo, pero no es necesario que estén presentes todos los factores. Además, estos factores pueden cambiar y evolucionar con el tiempo. Ocurre a la inversa con los factores de protección.
- Interactúan entre sí: pueden interactuar de manera compleja. Algunos factores de riesgo pueden reforzar o potenciar la influencia de otros, mientras que algunos factores de protección pueden mitigar el riesgo. Estas interacciones pueden ocurrir a nivel familiar, social y personal.

- Peso Predictivo: no todos los factores de riesgo tienen el mismo poder predictivo sobre el comportamiento de riesgo. Algunos pueden ser más fuertes y consistentes en la predicción, mientras que otros pueden tener resultados contradictorios.
- Generales o Específicos: algunos factores de riesgo son comunes a varios comportamientos problemáticos, como la impulsividad o la disfunción familiar. Sin embargo, también existen factores específicos para cada tipo de comportamiento, como las características de la tecnología en el caso del uso problemático de Internet y videojuegos.
- Proximales y Distales: algunos factores de riesgo están cercanos en el tiempo al comportamiento problemático (como la disponibilidad de sustancias o la presión de grupo). Otros factores (como los estilos parentales o los valores familiares) son más distantes y pueden influir en etapas anteriores del desarrollo. Lo mismo ocurre con los factores de protección, algunos pueden actuar a corto plazo (por ejemplo la medicación, en el caso que se estimara necesaria) y otros a largo plazo (incorporación de hábitos de ocio saludable).
- Dificultad para su estudio aislado: estudiar un solo factor de manera aislada es limitado. Es importante considerar múltiples variables y sus interacciones en un enfoque integral.

TRICO y adolescencia

Como se ha expuesto en el primer apartado de este manual, la mayor predisposición o tendencia al riesgo de los/las adolescentes, hace que sea un grupo de población especialmente vulnerable ante las adicciones (con o sin sustancia y usos problemáticos y/o compulsivos de las TRICO). Cuanto más se normaliza una conducta, más se reduce la percepción de riesgo, lo que puede favorecer las conductas y consumos de riesgo¹⁰ y un menor cuidado sobre uno/a misma. Si además tenemos en cuenta la presión grupal a la que

¹⁰ Siguiendo esta clasificación de factores hecha por Fundación Atenea en 2018, nos ceñimos también a estas dos definiciones que los acompañan y que la misma entidad expone: llamamos conducta de riesgo a la "forma específica de conducta que engloba al conjunto de actividades que incrementa la probabilidad de consecuencias negativas para la personalidad, el desarrollo adaptado o la salud biopsicosocial", en relación al uso de las TRICO se refiere a aquellas conductas que pueden implicar daños para la persona relacionado con ese uso. El Consumo de riesgo sería "aquella pauta de consumo que puede implicar un alto riesgo de daños futuros para la salud, pero que no se traduce en problemas médicos o psiquiátricos actuales", el grado de riesgo no solo dependerá del nivel de consumo sino de otros factores como el ambiente familiar, el grado de precariedad, el entorno comunitario, etc.

suele estar sometida la adolescencia por ese reconocerse y construirse identitariamente con sus iguales.

- Deseabilidad social: cuanto más normalizada esté una conducta de riesgo en su entorno, no sólo se puede reducir la percepción de riesgo de la misma, sino que aumenta la probabilidad de practicarla para cumplir con esta deseabilidad. Cabe también mencionar que, debido al desigual desarrollo bio-psico-social entre chicos y chicas, la percepción de riesgo es más elevada entre ellas.

Como analizó Fundación Atenea en 2018, la socialización diferencial de género relaciona directamente conceptos como hombría-violencia-riesgo, lo que presiona más a los chicos a exponerse a este tipo de conductas.

- Por otro lado, la percepción de disponibilidad es otro elemento a tener en cuenta a la hora de valorar un caso de uso problemático. La disponibilidad puede actuar de dos maneras contrapuestas: si el "producto"¹¹ tiene más visibilidad y se percibe como de fácil acceso, es muy probable que el consumo aumente y viceversa: a menor visibilidad social y percepción de disponibilidad, menor consumo. No obstante, en según qué casos hay que tener en cuenta que una percepción de difícil disponibilidad puede actuar como aliciente para aumentar el deseo de uso de las TRICO en la adolescencia. Esto es así cuando, al percibirse como prohibido, el acceso a ello se construye como un ritual que aumenta el riesgo, por tanto, la euforia y el estatus y reconocimiento dentro del grupo de iguales, al implicar además la ruptura y el desafío con el mundo adulto.
- Otro de los aspectos importantes cuando hablamos de uso problemático de las TRICO es la representación social de éstas, es decir, todas las ideas y creencias que la población en su conjunto tiene sobre las TRICO. Esta representación social es importante dado que influyen en la opinión pública y por tanto en el discurso que se tiene sobre la realidad social, criminalizando o permitiendo unas conductas y actitudes u otras e influyendo indirectamente sobre los comportamientos de las personas, promoviéndolos o repartiéndolos.

¹¹ En este caso, las TRICO

Señales de alerta

Ahora bien, ¿Cuáles son, de manera concreta, los elementos en los que nos debemos fijar? Es importante tener en cuenta que éstos no tienen por qué aparecer a la vez ni con la misma intensidad. Además, cada adolescente tiene sus particularidades y las mismas señales de alerta pueden no dar cuenta de la misma realidad o diagnóstico según qué menor, pero sí siempre son útiles para acercarnos a su realidad, comprenderla y poder prevenir una conducta problemática.

Desde la revisión bibliográfica que se ha realizado desde el proyecto [Te Pongo un Reto](#), así como la sintomatología recogida en el [CIE-11](#) como en el [DSM-5](#) se presentan a continuación las principales señales de alerta y/o sintomatología de una adicción sin sustancia. Ambos manuales aclaran que deben darse al menos 4 de ellos durante un periodo mínimo de 12 meses seguidos (aunque este periodo se puede acortar si concurren un número elevado de síntomas de manera intensa):

- Específicamente para videojuegos (CIE-11):
 - La falta de control de la conducta de juego en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en que se juega.
 - El aumento de la prioridad que se otorga a los juegos frente a otros intereses vitales y actividades diarias.
 - El mantenimiento o escalada de la conducta a pesar de tener conciencia de las consecuencias negativas.
- Específicamente para juego patológico (DSM-5):
 - Necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
 - Estado de nerviosismo o irritación cuando intenta reducir o abandonar el juego.
 - Ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
 - A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (por ejemplo, reviviendo continuamente con la imaginación experiencia de apuestas pasadas,

condicionando o planificando la próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).

- A menudo apuesta cuando siente desasosiego (desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).
- Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar (recuperar pérdidas)
- Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
- Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
- Cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.
- Aplicable a un uso problemático de las TRICO en general:
 - Descuidar o abandonar actividades habituales y personas importantes.
 - Cambios en la forma de comunicarse.
 - Bajada importante del rendimiento y las calificaciones escolares.
 - Aumento del absentismo escolar.
 - Privarse del sueño para estar conectad@.
 - Sufrir retrasos de horarios debido al cansancio generado por la falta de sueño.
 - Agresividad injustificada cuando se prohíbe el acceso.
 - Deterioro de la salud, fatiga constante.
 - Descuidar la higiene.
 - Estrés y frustración cuando no se usa o se accede a un juego o RRSS
 - Se accede no por el placer, sino para evitar el malestar de no hacerlo.
 - Irritación e ira cuando falla la conexión, es lenta o no sucede lo esperado.
 - Perder la noción del tiempo y negarlo o mentir. Intentar controlar el tiempo de conexión y no cumplirlo sistemáticamente.

- Aislarse de forma prolongada.
- Actitud de desmotivación o apatía.
- Sentir una euforia exagerada y poco natural al conectarse.
- Uso o acceso desproporcionado e incremental, y síndrome de abstinencia si se deja.
- No control de gastos en pagos, apuestas o compras en el juego.

Recogemos en el siguiente cuadro los principales factores de riesgo y protección así como la categoría en la que se clasifican:

Factores de protección	Categoría	Factores de riesgo
Redes de apoyo y recursos disponibles.	Comunitario	Depravación social.
Oportunidades para la participación ciudadana.		Desorganización comunitaria.
Actitud social crítica hacia las TRICO		Acti0074ud social acrítica hacia las TRICO.
Menor visibilidad, disponibilidad y accesibilidad de las TRICO.		Mayor visibilidad, disponibilidad y accesibilidad de las TRICO.
Valores y actitud de responsabilidad hacia las TRICO.	Familiar	Consumo abusivo de las TICO por parte de madres/padres/tutores legales.
Confianza positiva y fomento de la independencia positiva.		Permisividad hacia las TRICO.
Buena calidad atencional y cohesión familiar.		Inconsistencia de las normas y límites poco claros.
Apego.		Conflictividad.
Diálogo.		Desestructuración.
Tareas y tiempos compartidos.		Escasa y mala comunicación.
		Clima de estrés por exceso de responsabilidades en un miembro de la unidad familiar.

Resistencia a la presión grupal.	Grupo de iguales	Actitudes favorables al uso abusivo de las TRICO.
Participación en actividades sociales.		Conducta antisocial y desvinculación social
Inclusión grupal.		Delincuencia.
Tipos de ocio no asociados a las TRICO.		Baja aceptación por el grupo, rechazo emocional.
		Ambientes y lugares que favorezcan el uso de las TRICO.
Recompensas, éxito.	Actividad principal (centro educativo en este caso)	Bajo rendimiento, fracaso.
Satisfacción.		Desmotivación.
Equilibrio.		Estrés, cansancio.
Apoyos.		Víctima de (ciber)bullying
		Altas exigencias.
Hábitos saludables. Autocontrol.	Individuales	Hábitos desordenados. Impulsividad.
Autoconcepto. Autoestima. Autoconfianza. Autoaceptación.		Insatisfacción personal. Baja autoestima y falta de confianza.
Implicación social, comunitaria y ciudadana.		Conducta antisocial.
		Problemas de salud mental -depresión, ansiedad, ideación suicida...- o trastornos de conducta.
Actitud cautelosa.		Infravaloración de los riesgos.
Habilidades sociales.		Agresividad.
		Consumo/abuso temprano de sustancias.
		Víctima de abusos o violencia.
Capacidad de adaptación.		Búsqueda compulsiva de placer inmediato.
		Discurso pro-consumo.
Edad de inicio de uso de las TRICO tardía		Edad de uso de las TRICO tardía.
Menor disponibilidad económica. Control de gastos.		Mayor disponibilidad económica. Ausencia de control de gastos.

Para terminar este apartado, aportamos esta recopilación de estrategias educativas de respuesta (Torres Barbazal et al. 2015):

Consecuencias del uso problemático de las TRICO	Respuestas educativas
Aumento del tiempo dedicado a las tecnologías digitales	<p>Establecer limitación de tiempo, horarios predefinidos y fomentar otras actividades de ocio.</p> <p>En caso de menores, bloquear el acceso cuando se quede sólo en casa.</p>
Cambios negativos en el rendimiento escolar/laboral	Trabajar en la reeducación de la conducta de abuso, potenciar conductas saludables en el uso de las TIC.
Abandono de responsabilidades	Establecer una rutina diaria a cumplir para no desplazar las responsabilidades.
Disminución en la participación social y/o familiar.	<p>Establecer pautas, horarios y límites con respecto al uso de las TIC.</p> <p>Trabajar desde un enfoque sistémico para mejorar el ambiente familiar y que madres/padres e hijos/as adquieran nuevas maneras de comunicarse y de afrontar las situaciones difíciles</p>
Aumento del aislamiento social y pérdida de interés por actividades con otras personas.	<p>Fomentar la comunicación en vivo, entrenando en habilidades sociales, asertividad y autoestima.</p> <p>Fomentar relaciones sociales, con actividades en grupo, salidas los fines de semana, etc.</p>
Cambios en el estado de ánimo: irritabilidad, tristeza, nerviosismo, apatía, baja autoestima, desmotivación	Modificar y controlar el uso y abuso de las TIC a través de reforzamientos positivos y estímulos adecuados y motivadores.
Estados de ansiedad, nerviosismo e irritación.	Pautas y técnicas de relación y afrontamiento del estrés, conductas alternativas.

<p>Falta de control de los impulsos.</p>	<p>Enseñar técnicas de control de impulsos y manejo de la ira. Fomentar actividades de ocio deportivas.</p>
<p>Incremento del gasto en tecnologías, por encima de las posibilidades económicas.</p>	<p>Control y subsanación de la deuda. Control y limitación del gasto.</p>
<p>Establecimiento de conductas problemáticas (robos, etc.).</p>	<p>Pautas firmes de conductas adecuadas, establecimiento de límites, etc.</p>
<p>Aumento de secretismo en lo relacionado con los comportamientos con las TIC. Acceso a información no apta para la edad del sujeto, contenidos violentos, sexistas o desagradables</p>	<p>Enseñar a través de un uso responsable de las TIC, supervisando la utilización.</p> <p>Acceso a las TIC en zonas de uso común, no aislado en su habitación. Fijar los objetivos para navegar, evitando que curioseen sin rumbo.</p> <p>Hablar sobre los pros y contras de Internet.</p> <p>Acompañarles en la búsqueda, enseñarles fuentes con credibilidad y contrastar.</p> <p>Utilizar los sistemas de protección para menores y enseñarles a ser críticos con la publicidad, los contenidos, etc.</p>

5.- Recursos educativos para familias y agentes educadores

- **Fundación FAD:** Trabaja para el desarrollo sano de los/as jóvenes, ofreciendo las herramientas necesarias para el afrontamiento de diferentes dificultades en todas las etapas de la juventud. Disponen de un servicio Gratuito de Orientación e Información para cualquier situación de riesgo.
 - 900 16 15 15 / Whatsapp 681 155 160
 - Whatsapp para jóvenes (15 a 29) [623 22 05 70](https://www.whatsapp.com/business/profile/623220570)
 - consultas@fad.es
- **Servicio de atención en adicciones tecnológicas (SAAT) de la Comunidad de Madrid:** servicio público pionero de asesoramiento especializado en prevención e intervención psicopedagógica, a niños y adolescentes de 12 a 17 años con conductas de uso inadecuado, abuso y/o dependencia de las nuevas tecnologías, así como a sus familias y a profesionales que trabajan con niños y adolescentes en la Comunidad de Madrid.
 - 912 982 294
 - adiccionestecnologicas@madrid.org.
- **Centro AdCom Madrid:** centro para prevención, tratamiento e investigación en trastorno por juego y otras adicciones comportamentales de la Comunidad de Madrid. Atiende desde una perspectiva sanitaria y psicosocial a las personas que muestran comportamientos adictivos en relación a: juego de apuestas, videojuegos, sexo, compra compulsiva, Redes Sociales, etc. El contacto se realiza a través de la página web.
- **Servicio de atención psicológica gratuito para jóvenes de la Comunidad de Madrid:** El objetivo es ofrecer pautas de gestión emocional a la hora de enfrentarse a situaciones de conflicto, angustia, duda o crisis psicológica, prevenir la aparición de síntomas agudos y complejos, y evitar su agravamiento mediante un recurso inmediato, individualizado, anónimo y confidencial. Funciona los 365 días del año, en horario de 15:00 a 00:00 horas y se puede utilizar tantas veces como se desee.

- Teléfono y WhatsApp: 900 143 000.
- Email: saludmental1430@madrid.org.
- **Proyecto hombre**: Servicio de información y asesoramiento que estudiará el caso. Se valorará si es necesario o no comenzar un tratamiento, y en caso afirmativo, se determinará qué intervención se adapta mejor a las necesidades del menor y la familia.
 - www.proyectohombremadrid.org
 - info@proyectohombremadrid.org
 - 91 542 02 71 / 638 15 53 83
- **ESRB (Entertainment Software Ratings Board)**: organización estadounidense independiente y sin ánimo de lucro, financiada por los aportes de los desarrolladores, que se dedican a asignar clasificaciones para videojuegos y aplicaciones con el objetivo de informar a padres y madres sobre el contenido y decidir si es adecuado para sus hijos e hijas. Este sistema de clasificación incluye orientación sobre la edad apropiada (etiquetas de clasificación por edades) y sobre el contenido (etiquetas de descriptores de contenido). <https://www.esrb.org/>
- **PEGI (Pan European Game Information)**: sistema de clasificación europeo por edades que tiene el objetivo de ayudar a los progenitores europeos a tomar decisiones informadas a la hora de adquirir videojuegos muy parecido al sistema americano. La misión de PEGI es que las clasificaciones por edades garanticen que el contenido de entretenimiento (juegos, películas, programas de televisión o apps), estén claramente etiquetados con una recomendación de edad mínima basada en el contenido que tienen. Estas clasificaciones pueden orientar a los progenitores a la hora de decidir si un contenido es adecuado o no para sus menores a cargo. <https://pegi.info/es>
- **Educar para proteger: guía de formación TIC para familias de adolescentes (Junta de Andalucía)**: se trata de un recurso informativo y gratuito elaborado y editado por la Junta de Andalucía con el objetivo de resolver las principales dudas de las familias respecto al uso de las TIC por parte de l@s adolescentes además de cómo gestionar esta nueva realidad desde la confianza y la educación en valores. www.juntadeandalucia.es.

Bibliografía

Asociación Americana de Psiquiatría (2013). "Trastornos no relacionados con sustancias". *Guía de consulta de los criterios diagnósticos DSM-5*. Arlington, Va, pp: 316-317.

Garmendía Larrañaga, M. S., Garitaonandia Garnacho, C., Martínez Fernández, G., Casado del Río, M. A. (2010). "EU Kids Online: investigación europea sobre riesgos y oportunidades online para menores". *Alfabetización mediática y culturas digitales*. (Coord.) Pérez Tornero, J. M. et al.

Instituto de la Juventud (INJUVE) (2020). *Informe sobre las relaciones interpersonales y las adicciones comportamentales en adolescentes*. Madrid: Biblioteca de Juventud.

Leiva Gutiérrez, J., Urzúa Morales, A. (2018) "Craving en adicciones conductuales. Propuesta de un modelo teórico explicativo en la adicción a Facebook y mensajería instantánea". *Terapia Psicológica*, Vol. 3, nº1, pp: 5-11.

López Fernández F. J., Mezquita, L., Griffiths, M. D., Ortet, G., Ibáñez, M. I. (2020). "El papel de la personalidad en el juego problemático y en las preferencias de géneros de videojuegos en adolescentes". *Adicciones*, Vol. 20, nº10.

Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A. y Garretsen, H. F. L. (2009). "The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties". *Cyberpsychology and Behavior*, Vol. 12, nº1, pp: 1-6.

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (2023). *Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos. Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales. Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático de internet y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en España EDADES y ESTUDES*. Ministerio de Sanidad.

Organización Mundial de la Salud. (2019). "6C50 Trastorno por juego de apuestas" y "6C51 Trastorno por uso de videojuegos". *Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas de salud relacionados CIE-11*. <https://icd.who.int/browse11>

Ortuño Sierra, J., Pérez Sáenz, J., Manson, O., Pérez de Albéniz, A., Fonseca Pedrero, E. (2022). "Uso problemático de internet en adolescentes: validación en español de la Escala de Uso Compulsivo de Internet (CIUS)". *Adicciones*, Vol. 20, nº20.

Pastor, Y., García-Jiménez, A., López de Ayala, M.C. (2022). "Estrategias de regulación de uso del *smartphone* y uso problemático de internet en la adolescencia". *Anales de Psicología*, Vol. 38, nº2, pp: 269-276.

Pantallas Amigas (2024). <https://www.pantallasamigas.net/>

Roncero Rodríguez, M., Hodann-Caudevilla, R. M., Alberdi Páramo, I., Molina Ruíz, R. M. (2023). "Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales". *Medicine. Programa de Formación Médica Acreditado*. Serie 13, nº85, pp: 4998-5008.

Ruiz Cortejosa, C. M. (2022). *Análisis de la concentración de jugadores en torno a videojuegos que incorporan lootboxes*. (Dir.) Navarrete Cardero, L. TFG, Grado en Comunicación Audiovisual. Universidad de Sevilla.

Torres Barzabal, L., Hermosilla Rodríguez, J. M., Martínez Gimeno, A. (2015). "La adicción a las tecnologías. Recursos para profesionales de la Educación". *Investigar e intervenir en Educación para la Salud*. (Coord.) Morón Marchena, J. A. Madrid: Narcea Ediciones, pp: 147-160.