Las nuevas adicciones del siglo XXI



CEAPA

Autoría:
Blanca Linares Santamaría
Psicóloga sanitaria

Coordinan:
L. María Capellán
Leticia Cardenal
Virginia Romero Pinto
María Sánchez Martín
Camila Mercado
Lola Ramírez Álvarez
Montse Ramírez Álvarez

Edita:
CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:
Mayo 2025

Maquetación:
IO Sistemas de Comunicación

Imprime:
IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:
L. María Capellán Romero, Leticia Cardenal Salazar, Virginia Romero Pinto, María Sánchez Martín, Mª Ángeles Gil Hita, Miguel Ángel Sanz Gómez, Celia Ferrón Paramio, Cristina Conti Oliver, Mª Antonia Álvarez Díaz, José Manuel Torre Calderón, Cristina Prados Arroyo, Mónica Alonso García, Daniel Butti Julià, Hadduch Marzok Mohamed, José David Barroso Durán, Rogelio Carballo Solla, Ángela Sesto Yagüe, Isabel Maldonado Zambudio, Javier López Hernáez, Rubén Pacheco Díaz.

Índice

1. ¿Qué es una adicción comportamental? Características.
2. Causas y factores relacionados.
3. Profundizando en las adicciones comportamentales más comunes.
    - El Juego Patológico: cuando apostar se vuelve una necesidad
    - Adicción a internet y las redes sociales: un mundo virtual que aleja del mundo real
    - Pornografía. Más allá del placer.
    - Compras compulsivas: cuando el deseo de comprar se convierte en una necesidad incontrolable.
    - Nomofobia. El precio de la conectividad excesiva.
    - Dependencia emocional. La jaula invisible.
4. ¿Qué podemos hacer desde la familia para prevenir?
5. ¿Qué podemos hacer desde la familia cuando detectamos una posible adicción?

Las nuevas adicciones del siglo XXI

Los tiempos cambian y las adicciones también. Si en los años 70 nos aterraba la heroína, hoy nos enfrentamos a nuevos retos con una cara más amable pero con consecuencias también devastadoras. Hemos conseguido reducir progresivamente el consumo de tabaco, pero se ha incrementado exponencialmente el de los vapers. Hemos avanzado en la concienciación del peligro del consumo de drogas en nuestra juventud, pero les hemos desprotegido de lo que podemos considerar una pandemia: las adicciones comportamentales. El peligro ya no está solo en las sustancias, del que podemos apartarnos renunciando al consumo. Ahora tenemos que aprender y educar en el buen uso de la tecnología, compañera indiscutible. Un reto difícil pero posible. Más aún a partir de ahora, que se empieza a legislar al respecto.

1. ¿Qué es una adicción comportamental? Características

Es la necesidad compulsiva de realizar una actividad pese a las consecuencias negativas que ello reporta a la persona.

Alguna de las características son:

- **Compulsión:** impulso irresistible de realizar la actividad, incluso cuando la persona desea detenerse y es consciente de los efectos negativos.
- **Pérdida de control:** considerable dificultad para controlar el inicio, la frecuencia, la intensidad o la duración de la actividad.
- **Mantenimiento de la conducta** pese a las consecuencias negativas que reporta en su salud física y mental, economía, relaciones sociales, ámbito académico o laboral.
- **Persistencia:** dedica gran cantidad de tiempo y energía a la actividad. Su vida empieza a girar en torno a esa conducta.
- **Tolerancia:** necesidad de realizar el comportamiento con mayor frecuencia o intensidad para lograr el mismo efecto.
- **Abstinencia**: si interrumpe o abandona la actividad se experimenta malestar físico o psicológico. El alivio o la evitación de estos síntomas a menudo perpetúa el ciclo adictivo.
- **Abandono de otras actividades** de las que antes se disfrutaba.

- **Negación:** minimizar o negar la gravedad del problema y sus consecuencias. Buscar justificaciones y responsabilizar a otras personas.

- **Recaída:** tendencia a recuperar la actividad después de un período de abstinencia o de control.

Podemos desarrollar dependencia a actividades placenteras que, realizadas de forma compulsiva, generan consecuencias negativas significativas. Estas adicciones son tan reales y perjudiciales como las adicciones a sustancias, afectando la salud mental, física, las relaciones sociales y la vida en general. La diferencia radica en que a las sustancias podemos hacer una renuncia definitiva y a estos comportamientos generalmente no.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5-TR) solo contempla el Trastorno del Juego como única adicción conductual oficialmente reconocida. No obstante, reconoce el potencial de otras conductas repetitivas también llamadas "adicciones sin sustancia" como la adicción al sexo, al ejercicio o a las compras. No las cataloga como trastorno mental por no existir aún suficientes datos científicos para establecer los criterios diagnósticos y las descripciones de su curso.

2. Causas y factores relacionados

La mayoría de las conductas en sí no son adictivas. Estas conductas pueden considerarse adicciones cuando afectan negativamente a la calidad de vida, las relaciones interpersonales y generan dependencia psicológica significativa. El que desarrollemos o no adicción dependerá de los factores que detallamos a continuación:

- **Factores biológicos y genéticos:** la genética puede influir en la vulnerabilidad a desarrollar adicciones. Algunos desequilibrios neuroquímicos como las alteraciones en neurotransmisores como la dopamina pueden afectar a los circuitos de recompensa del cerebro, aumentando la búsqueda de gratificación inmediata.
- **Factores psicológicos:** algunos trastornos mentales como la depresión, la ansiedad o el trastorno límite de la personalidad pueden predisponer a conductas adictivas. Además, hay algunos rasgos de personalidad que dificultan el control de impulsos y la gestión de emociones. Eso hace más proclive a la persona a la impulsividad y baja tolerancia a la frustración.
- **Experiencias traumáticas:** experiencias adversas en la infancia, como abuso o negligencia, pueden aumentar la susceptibilidad a las adicciones en la edad adulta.
- **Factores ambientales y sociales:** la facilidad de acceso a la tecnología o a actividades potencialmente adictivas incrementa el riesgo. Las normas sociales que normalizan o incluso promueven ciertos comportamientos pueden influir en el desarrollo de la actividad compulsiva. Además, determinadas estrategias de marketing y diseño de aplicaciones fomentan el uso prolongado y repetitivo.

3. Profundizando en las adicciones comportamentales más comunes

JUEGO PATOLÓGICO: CUANDO APOSTAR SE VUELVE UNA NECESIDAD

Se caracteriza por la necesidad incontrolable de apostar dinero u otros objetos de valor, a pesar de las pérdidas.

Algunas señales de alerta son:

- Preocupación constante por el juego (recordar experiencias pasadas, planificar futuras apuestas, pensar en formas de conseguir dinero para jugar).
- Necesidad de apostar cantidades cada vez mayores para sentir la misma emoción.
- Intentos repetidos y fallidos de controlar, reducir o abandonar el juego.
- Irritabilidad o inquietud al intentar reducir o abandonar el juego.
- Utilizar el juego como una forma de escapar de los problemas o aliviar el malestar emocional (sentimientos de culpa, ansiedad, depresión).
- Mentir a familiares y amistades para ocultar la envergadura del problema con el juego.
- Cometer actos ilegales para financiar el juego.
- Pérdida o riesgo de perder relaciones significativas, empleo, oportunidades académicas o profesionales debido al juego.

- Depender de otras personas para que le proporcionen dinero para aliviar las situaciones financieras desesperadas causadas por el juego.

Las consecuencias más significativas son:

- Aislamiento social.
- Problemas financieros.
- Disminución del rendimiento académico y/o laboral.
- Trastornos emocionales como ansiedad y depresión.

En España el acceso a las casas de apuestas está prohibido hasta la mayoría de edad. Para entrar es necesario identificarse con el DNI o la huella dactilar. Pero desde que es viable apostar por internet, pese a haber sistemas de verificación de edad las y los jóvenes nos dicen que es relativamente fácil saltarse la norma. La verificación de edad para participar en apuestas en línea es un requisito legal obligatorio, establecido por la *Ley 13/2011 de 27 de mayo de regulación del juego*. Esta normativa exige que todos los operadores de juego en línea verifiquen la identidad y la mayoría de edad de sus usuarios/as antes de permitirles realizar apuestas o retirar fondos. Suele constar de 3 pasos:

1. Registro en la plataforma proporcionando sus datos personales (nombre completo, fecha de nacimiento, dirección y número de identificación (DNI, NIE o pasaporte).
2. Envío de una copia del documento de identidad y, en algunos casos, una fotografía o vídeo selfie para confirmar que la persona que realiza el registro coincide con la del documento presentado.

3. Verificación de identidad: algunas plataformas utilizan sistemas automatizados. Si la verificación automática falla, se procede a una revisión manual.

Además, la Dirección General de Ordenación del Juego (DGOJ) ha implementado un sistema de verificación instantánea que permite a los operadores comprobar en tiempo real la identidad y la edad de los jugadores, así como consultar el Registro General de Interdicciones de Acceso al Juego (RGIAJ), que incluye a personas que han solicitado ser excluidas del juego.

Si una persona no completa el proceso de verificación de identidad no podrá realizar depósitos que, en conjunto, superen los 150 euros, no podrá retirar fondos ni cobrar premios y el acceso a ciertos juegos o promociones puede estar limitado.

INTERNET Y REDES SOCIALES: UN MUNDO VIRTUAL QUE ALEJA DEL MUNDO REAL

Es el uso excesivo y problemático de estas plataformas, lo que lleva a una pérdida de control sobre el tiempo dedicado, la aparición de síntomas de abstinencia al intentar reducir su uso y consecuencias negativas en diversas áreas de la vida.

Internet ha llegado a nuestra vida para quedarse. Nos facilita el acceso a una cantidad inconmensurable de información. Además agiliza y facilita gran cantidad de tareas. Nuestra función como padres y madres no es prohibir, sino acompañar para alfabetizar digitalmente.

Es importante distinguir entre tres términos:

- **Uso:** Corresponde a un empleo moderado, voluntario y funcional para actividades como estudiar, trabajar, comunicarse o entretenerse. Este uso no interfiere con otras áreas importantes de la vida, como las relaciones personales, el descanso o las responsabilidades cotidianas. Por lo tanto, se mantiene el control sobre el tiempo y la finalidad del uso, no hay consecuencias negativas significativas y se integra de forma equilibrada con otras actividades.

- **Abuso:** Se refiere a un uso excesivo o desproporcionado que comienza a generar consecuencias negativas en la vida diaria. Aunque aún se conserva cierto grado de control, el uso de internet empieza a interferir con el bienestar emocional, social o físico. Algunos indicadores son: pérdida de control ocasional sobre el tiempo de conexión, aislamiento social, ansiedad, alteraciones del sueño y disminución del rendimiento académico o laboral. Se utiliza internet como vía de escape ante el estrés o el malestar emocional.

- **Dependencia:** Es la etapa más grave, donde el uso de internet se vuelve compulsivo y prioritario, afectando significativamente a la vida personal, social, académica o laboral. La persona experimenta una pérdida de control y continúa utilizando internet a pesar de las consecuencias negativas. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la necesidad urgente de conectarse, ansiedad o irritabilidad al no hacerlo, negación del problema o minimización de las consecuencias, deterioro de relaciones personales y responsabilidades y persistencia en el uso a pesar de los efectos adversos.

El abuso y la dependencia de internet pueden estar asociados con diversos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, trastornos del sueño y dificultades en las relaciones interpersonales. Además, el consumo excesivo de contenido digital de baja calidad puede afectar negativamente a la atención, la memoria y otros procesos cognitivos. Si se da en edades tempranas se acusan las consecuencias negativas impidiendo el desarrollo de las funciones superiores propias de la corteza prefrontal cerebral como la capacidad de organización y planificación, de postergar la gratificación, la toma de decisiones, la memoria de trabajo, la regulación emocional y la autoconciencia. Las principales consecuencias que se están viendo son la hiperactividad y el déficit de atención.

Algunas señales de alerta son:

- Preocupación excesiva por estar en línea o revisar las redes sociales.
- Necesidad de pasar cada vez más tiempo en línea para sentirse bien.
- Intentos repetidos y fallidos de reducir o controlar el uso de internet y/o redes sociales.
- Sentimientos de irritabilidad, ansiedad o depresión al intentar limitar el uso.
- Utilizar internet y/o redes sociales como una forma de escapar de los problemas o aliviar el malestar emocional.
- Mentir sobre la cantidad de tiempo que se pasa en línea.
- Negligencia de responsabilidades importantes (trabajo, estudios, hogar) debido al uso de internet y/o redes sociales.
- Aislamiento social y preferencia por la interacción virtual sobre la real.
- Problemas de sueño debido al uso nocturno de dispositivos.

Para un uso saludable es recomendable:

- Establecer límites de tiempo para el uso de internet.
- Fomentar actividades offline, como el ejercicio físico y las relaciones cara a cara.
- Practicar la desconexión digital en horarios específicos.

En el caso de identificar algunas señales de abuso o dependencia es necesario buscar ayuda profesional cuanto antes.

El Consejo de Ministros aprobó en marzo de 2025 un Proyecto de Ley Orgánica para la Protección de los y las menores en Entornos Digitales. Algunos de los puntos más relevantes son:

- Elevar la edad mínima de acceso a redes sociales de 14 a 16 años.
- Incluir en los dispositivos digitales herramientas de control parental por defecto.
- Establece medidas para impedir que agresores se comuniquen con sus víctimas a través de medios digitales.
- Propone sanciones por difundir contenido inapropiado.

Las recomendaciones de la *Asociación Española de Pediatría* por franjas de edad es la siguiente:

- De 0 a 6 años:
  - No se recomienda la exposición a pantallas, ya que no existe un tiempo seguro de uso en esta etapa.
  - Excepcionalmente, y bajo supervisión adulta, se puede permitir el uso de pantallas para contacto social con un propósito concre-

to, como videollamadas con familiares o aplicaciones que cuenten cuentos o canten canciones.

- De 7 a 12 años:
  - Menos de una hora al día, incluyendo tiempo escolar y deberes.
  - Supervisión adulta constante durante el uso de dispositivos.
  - Evitar el uso de dispositivos en baños y dormitorios.
  - Establecer límites claros en cuanto a tiempo y contenidos, adaptados a la edad del niño o niña.
  - Priorizar actividades saludables como el deporte, el juego al aire libre, el contacto con la naturaleza y las relaciones cara a cara con iguales.
- De 13 a 16 años:
  - Restringir el uso de pantallas a menos de dos horas al día, incluyendo actividades escolares.
  - Instalar herramientas de control parental si se permite el acceso a dispositivos con internet.
  - Retrasar la edad del primer smartphone con conexión a internet. Se recomienda el uso de teléfonos sin acceso a internet en esta etapa.
  - Fomentar el uso responsable de la tecnología, promoviendo actividades alternativas y saludables.
- A partir de 17 años:
  - Uso consciente y equilibrado, sin interferir en el descanso, el estudio, el deporte o la vida social.

    - Evitar el uso antes de dormir.
    - Favorecer la autorregulación y el pensamiento crítico sobre lo que consumen.
- Recomendaciones generales para todas las edades:
    - Evitar pantallas durante las comidas y en las horas previas al sueño.
    - Establecer zonas libres de pantallas en el hogar, como dormitorios y baños.
    - Fomentar actividades sin pantallas diariamente, como juegos, manualidades, lectura y ejercicio físico.
    - Supervisar y seleccionar contenidos apropiados para la edad del menor, evitando el uso de dispositivos como "niñeras digitales".
    - Dar ejemplo con el uso responsable de la tecnología por parte de las personas adultas.
    - Utilizar aplicaciones para controlar el tiempo de pantallas y/o redes sociales.
    - Instalar herramientas de control parental.

De las 7 horas de media al día que pasan los y las adolescentes en internet, 4 las dedican a ver y compartir contenido en redes sociales. Debido a la etapa del desarrollo en la que se encuentran y la búsqueda de identidad propia de su edad son una población especialmente vulnerable. El uso excesivo de redes puede afectar su salud mental, rendimiento académico y relaciones personales. Es esencial que se establezcan límites claros, se supervise el contenido y se fomenten actividades alternativas. Ya hemos comentado que no deben tener acceso a las mismas antes de los 16 años.

Algunas estrategias para prevenir la adicción son:

- Desactivar notificaciones: reduce las distracciones y la necesidad constante de revisar el móvil.
- Establecer horarios de uso: define momentos específicos para acceder a las redes sociales.
- Realizar "detox" digitales: dedica días sin redes para reconectar con actividades offline.
- Eliminar aplicaciones del móvil: accede a las redes sólo desde dispositivos específicos o navegadores.
- Fomentar actividades sin pantalla: practica deportes, lectura o encuentros sociales presenciales.

Con respecto a las redes sociales es importante conocer herramientas que las propias aplicaciones tienen para facilitar un uso más consciente y saludable. La forma de activarlas es la siguiente:

- **Instagram:** Perfil - "Tu actividad" - "Tiempo" Ahí se puede establecer el límite de uso diario que se considere pertinente. Cuando se llegue a ese tiempo aparecerá una notificación. Además tiene la función de "Supervisión parental" que permite revisar el historial de uso y gestionar las configuraciones de privacidad. Esta red social ha diseñado un tipo de cuenta para adolescentes de 13 a 17 años que trae predeterminadas algunas configuraciones de privacidad. Son cuentas privadas por defecto y para cambiar ésto los y las menores de 16 años necesitan autorización de sus progenitores. Restringe el contacto con desconocidos, limita la exposición a contenido sensible incluso de las cuentas a las que siguen, tiene un filtro para palabras ofensivas, envía notificaciones sugiriendo un des-

canso cada 60 minutos de uso y silencia automáticamente las notificaciones entre las 22:00 y las 7:00 horas.

- **Tik Tok:** Perfil - pulsar sobre las tres líneas/puntos horizontales para abrir el menú - "Bienestar digital" - configurar el límite de tiempo de uso. Alcanzado ese límite la aplicación solicita un código. Esta aplicación tiene una función llamada "Modo adolescente" por el cual si el usuario tiene entre 13 y 17 años automáticamente limita el tiempo de uso y restringe el acceso a determinados contenidos. Además tiene la función de control parental llamada "Sincronización familiar". Permite, desde la cuenta del adulto, establecer un límite diario de uso, bloquear notificaciones nocturnas y controlar quién puede comentar sus vídeos.

PORNOGRAFÍA: MÁS ALLÁ DEL PLACER

La adicción a la pornografía es un consumo compulsivo y descontrolado de contenido sexual explícito, que se mantine a pesar de las consecuencias negativas que conlleva en la vida personal, laboral, emocional o sexual de la persona. Aunque no está formalmente reconocida como una adicción en manuales diagnósticos como el DSM-5, se asocia frecuentemente con el trastorno de comportamiento sexual compulsivo, incluido en la CIE- 11 de la Organización Mundial de la Salud.

La edad del primer contacto con la pornografía está en los 8 años, siendo más habitual entre los 11 y 12 años. Algo más temprano en los chicos que en las chicas. ¿Cómo es posible? Evidentemente estamos hablando de un contacto fortuito y como consecuencia de disponer a esas edades de dispositivos con conexión a internet sin supervisión. Ese primer contacto despierta curiosidad

a una edad en la que el cerebro aún no está preparado para procesar esa información correctamente. Además, la ausencia de educación afectivo- sexual lleva a que los y las menores busquen información en fuentes inapropiadas. La curiosidad propia de esa edad, combinada con la falta de supervisión adulta, incrementa el riesgo de exposición a estos contenidos.

Las consecuencias de un acceso temprano a contenido pornográfico son:

- Visión distorsionada de las relaciones sexuales y afectivas. Los y las adolescentes pueden desarrollar expectativas poco realistas sobre el desempeño sexual y el papel de cada género en las relaciones, lo que puede derivar en ansiedad y frustración.
- Comportamientos machistas y mayor tendencia a la violencia sexual. Aproximadamente el 80% de los jóvenes que consumen pornografía presentan actitudes de acoso o agresión hacia las mujeres.
- Puede interferir en el desarrollo de habilidades sociales, llevando a presentar aislamiento y dificultades en la interacción con iguales. Esto puede afectar negativamente a la formación de relaciones afectivas saludables.
- La exposición repetida a contenidos pornográficos puede activar los mismos circuitos cerebrales que otras adicciones, como las relacionadas con sustancias, aumentando el riesgo de desarrollar una dependencia.
- Se ha vinculado con un aumento de síntomas depresivos, ansiedad y otros trastornos emocionales, afectando el bienestar general de los y las adolescentes.

¿Qué señales nos alertan de este comportamiento adictivo?

- Dificultad para controlar o reducir el tiempo dedicado a ver pornografía.

- Necesidad de consumir contenido más explícito o en mayor cantidad para lograr el mismo nivel de excitación.
- Ansiedad, irritabilidad o malestar cuando no se puede acceder a la pornografía.
- Descenso en el rendimiento laboral o académico, aislamiento social, conflictos en relaciones personales o de pareja.
- Dificultades para mantener relaciones sexuales satisfactorias con la pareja, disfunción eréctil o pérdida de deseo.
- Utilización de la pornografía para evadir problemas emocionales, estrés o situaciones difíciles.
- Emociones negativas persistentes relacionadas con el consumo de pornografía.
- Esfuerzos deliberados por mantener en secreto el hábito, evitando que otros lo descubran.

Las consecuencias asociadas al consumo problemático de pornografía son: cambios en los circuitos de recompensa que refuerzan el comportamiento compulsivo, dificultades para establecer o mantener vínculos afectivos y sexuales saludables, percepción irreal de las relaciones sexuales y expectativas poco realistas sobre el sexo, menor interacción con amigos y familiares por priorizar el consumo de pornografía e incremento de síntomas de ansiedad, depresión y baja autoestima.

Estrategias de prevención

- Educación afectivo-sexual promoviendo una comprensión positiva y realista de la sexualidad incluyendo aspectos afectivos y emocionales, no solo físicos.

- Enseñar que la pornografía no representa relaciones sexuales reales y puede distorsionar la percepción de la intimidad y el consentimiento.
- Hablar de sexualidad sin tabúes para que se sientan cómodos compartiendo sus inquietudes.
- Ser un referente recurriendo a fuentes de información y apoyo confiables.
- Utilizar herramientas y aplicaciones que restrinjan el acceso a contenidos inapropiados en dispositivos electrónicos.
- Definir horarios y espacios libres de dispositivos digitales, especialmente durante las comidas y antes de dormir.
- Ayudar a los y las jóvenes a desarrollar una imagen positiva de sí mismos y la capacidad de tomar decisiones saludables.
- Proporcionar herramientas para afrontar situaciones difíciles sin recurrir a conductas evasivas como el consumo de pornografía.

Actualmente, y como consecuencia de la magnitud que ha adquirido el problema, se está trabajando en la elaboración de un sistema de verificación de edad. Se trata de la aplicación "Cartera Digital BETA" Esta aplicación genera unas credenciales digitales que verifican la mayoría de edad de la persona usuaria antes de permitir el acceso a determinados contenidos. Es una medida enmarcada en el Reglamento Europeo 2024/1183 en materia de identidad digital. Se prevé que entre en vigor en septiembre de 2025 y esté totalmente operativo en 2026.

COMPRAS COMPULSIVAS: CUANDO EL DESEO DE COMPRAR SE CONVIERTE EN UNA NECESIDAD INCONTROLABLE

Es el impulso irresistible de comprar objetos innecesarios como una forma de aliviar emociones desagradables o llenar vacíos emocionales.

Estrategias de prevención

- Reconoce las señales de alerta: compras impulsivas, acumulación de objetos sin uso y sentimiento de culpa posterior a las compras.
- Establece un presupuesto y cíñete a él, eso evita compras innecesarias.
- Evita situaciones de riesgo reduciendo las visitas a centros comerciales y desactiva las notificaciones de promociones online.
- Practica la compra consciente: antes de adquirir un producto, preguntarse si realmente es necesario y si puedes prescindir de él.
- Buscar apoyo emocional: compartir las inquietudes con amigos/as, familiares o profesionales puede proporcionar herramientas para manejar las emociones sin recurrir a las compras.

Consecuencias de las compras compulsivas

- Problemas financieros: el gasto descontrolado puede llevar a endeudarse y como consecuencia tener dificultades para cubrir necesidades básicas.
- Deterioro de relaciones personales: mentir y ocultar compras puede generar conflictos con seres queridos.
- Impacto en la salud mental: la adicción puede estar asociada a trastornos como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.
- La incapacidad para resistir el impulso de comprar puede generar una sensación de pérdida de control sobre la propia vida.

NOMOFOBIA. EL PRECIO DE LA CONECTIVIDAD EXCESIVA

Es el miedo irracional a permanecer sin el teléfono móvil. El término es una abreviatura de la expresión inglesa "no-mobile-phone phobia". Se caracteriza por un intenso malestar y ansiedad que experimenta una persona cuando no tiene acceso a su teléfono móvil.

Los síntomas son:

- Ansiedad y nerviosismo. Sentimientos de agitación, inquietud e irritabilidad.
- Miedo a estar incomunicado/a, a perderse información importante o a no poder contactar con otros/as.
- Preocupación obsesiva, pensamientos constantes sobre la necesidad de tener el móvil.
- Síntomas físicos: taquicardia, sudoración, temblores, dolor de cabeza, dolor de estómago, dificultad para respirar.
- Tristeza, frustración o sensación de soledad.
- Evitar lugares o situaciones donde no se permite el uso del móvil o donde la conexión es limitada.
- Revisar el teléfono constantemente para ver si hay notificaciones o mensajes.
- Anteponer el uso del teléfono a otras actividades importantes o interacciones sociales.
- Necesidad de llevar siempre el cargador por miedo a quedarse sin batería.

Estrategias para evitarlo o combatirlo:

- Técnicas de relajación y mindfulness para manejar la ansiedad y el estrés que surgen al no tener el teléfono.
- Definir horarios específicos para usar el móvil y evitar su uso en ciertos momentos o lugares (por ejemplo, durante las comidas o antes de dormir).
- Fomentar la participación en hobbies, deportes o actividades sociales que no involucren el teléfono.
- Hablar con amigos y familiares sobre el problema puede proporcionar apoyo emocional.
- Disminuir progresivamente el tiempo dedicado al móvil en lugar de intentar una desconexión abrupta.

Es importante recordar que desarrollar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología es fundamental para el bienestar físico y mental.

Todas estas adicciones suelen estar relacionadas con el uso de pantallas, por lo que comparten algunas consecuencias a corto y largo plazo, como dolor de cabeza, de espalda y de cuello, fatiga visual, riesgo de sedentarismo y obesidad, malos hábitos alimenticios, alteración del peso corporal y riesgo de trastornos de la alimentación, disminución del rendimiento académico, baja autoestima, estrés, depresión, ansiedad e irritabilidad.

El escritor Marc Prensky escribió un artículo en 2001 en el que hablaba de la generación Z (personas nacidas entre 1997 y 2012) como "nativos digitales". Los describió como individuos que han crecido con tecnología digital en contraposición a las generaciones anteriores a las que denomina "inmi-

grantes digitales" que son las personas que nacieron antes de la adopción generalizada de la tecnología digital y han tenido que adaptarse a ella más tarde. Según Prensky estos dos grupos piensan y procesan la información de manera diferente. La psicología nos dice que aunque hayan nacido con la tecnología es imprescindible acompañarlos y hacer una "alfabetización digital" con ellos y ellas. Su cerebro, por las características de maduración del mismo, no está preparado para utilizarlas desde edades tempranas, siendo mayores los inconvenientes que las ventajas. Conviene que los progenitores de dicha generación denominados en ocasiones como padres y madres "helicóptero" o "cortacésped" por su estilo educativo sobreprotector en la vida real, adquieran más presencia en su vida virtual.

DEPENDENCIA EMOCIONAL. LA JAULA INVISIBLE

Aunque no siempre se catalogue formalmente como una adicción comportamental, la dependencia emocional comparte muchas características con este tipo de trastornos. Es un tipo de dependencia que se centra en una relación interpersonal. Esto añade una capa de complejidad, ya que involucra a otra persona con sus propias dinámicas y decisiones. Es importante saber que, como las adicciones comportamentales anteriores, no está formalmente clasificada como tal en los manuales diagnósticos principales como el DSM-V o la CIE-11.

Las características de la dependencia emocional son:

- **Pérdida de control:** la persona con dependencia emocional experimenta una dificultad significativa para limitar su necesidad de la otra persona, a pesar de las consecuencias negativas.

- **Preocupación obsesiva:** existe una rumiación constante sobre la relación, la necesidad de contacto y el miedo a la pérdida.
- **Tolerancia:** con el tiempo, la persona dependiente puede necesitar una mayor intensidad de contacto y atención para sentirse "bien" o segura en la relación.
- **Síndrome de abstinencia:** ante la amenaza o la pérdida de la relación, pueden aparecer síntomas de ansiedad, tristeza, irritabilidad e incluso síntomas físicos.
- **Mantenimiento de la relación a pesar de las consecuencias negativas:** la persona continúa buscando y manteniendo la relación dependiente a pesar del daño que pueda causar a su bienestar, autoestima, otras relaciones o actividades.
- **Alteración del estado de ánimo:** la presencia de la persona de la que se depende genera alivio o placer, mientras que su ausencia genera un malestar significativo.
- **Negligencia de otras áreas de la vida:** la vida de la persona dependiente se centra en la relación, descuidando otros intereses, responsabilidades y relaciones sociales.
- **Búsqueda de recompensa:** implica una búsqueda compulsiva de la atención, el afecto y la presencia de la otra persona a pesar de las consecuencias dañinas. Se produce una activación de los circuitos de recompensa en el cerebro.

Prevenir la dependencia emocional implica cultivar una relación sana contigo mismo/a y desarrollar habilidades para establecer vínculos afectivos equilibrados. Es un proceso continuo de autoconocimiento y crecimiento personal.

Requiere compromiso contigo mismo/a y la voluntad de construir relaciones basadas en el amor propio y el respeto mutuo. Algunas pautas son:

- Cultivar una autoestima sólida. Dedica tiempo a identificar tus fortalezas, talentos y cualidades únicas. Reconoce tu valor independientemente de la opinión de los demás o del éxito en tus relaciones. Acepta tus imperfecciones y errores como parte del proceso de crecimiento. Sé amable y comprensivo/a contigo mismo/a. Aprende a decir "no" a las demandas o expectativas que te hacen sentir incómodo/a o que van en contra de tus necesidades. Prioriza tu bienestar. Celebra tus logros por pequeños que sean. Esto refuerza la confianza en tus propias capacidades. Cuida tu voz interior, reemplaza los pensamientos autocríticos por afirmaciones positivas y constructivas sobre ti.
- Aprende a gestionar tus emociones. Identifica, comprende y regula tus propios sentimientos sin depender de otra persona para sentirte bien o para calmar tu malestar. Toma decisiones confiando en tu propio juicio y basándote en tus valores y necesidades, sin buscar constantemente la aprobación de los demás.
- Dedica tiempo a actividades que te apasionen y te hagan sentir realizado/a individualmente. Esto enriquece tu vida y reduce la necesidad de depender de otras personas para el entretenimiento y la satisfacción.
- Establece metas personales. Define objetivos propios en diferentes áreas de tu vida (profesional, personal, etc.) y trabaja para alcanzarlos. Esto fortalece tu sentido de propósito e independencia.
- Aprende a estar cómodo/a y feliz contigo mismo/a. La soledad puede ser una oportunidad para la reflexión, el crecimiento personal y el disfrute de tus propios intereses.

- Busca relaciones basadas en el respeto mutuo: asegúrate de que tus relaciones se fundamenten en la igualdad, la consideración y la valoración de ambas personas. Mantén tu individualidad. No te pierdas en la relación. Continúa cultivando tus propias amistades, intereses y actividades fuera de la pareja. Busca relaciones donde haya un equilibrio en el dar y recibir, tanto emocional como práctico.

- Comunica tus necesidades y expectativas de manera clara y asertiva. Expresa tus sentimientos y lo que necesitas en la relación de forma respetuosa. Establece límites claros desde el principio. Define qué comportamientos son aceptables y cuáles no en la relación.

- No idealices a la otra persona. Reconoce que todos tenemos virtudes y defectos. Una visión realista de la pareja evita depositar expectativas irreales.

- Permite la individualidad del otro. Respeta los espacios, intereses y amistades de tu pareja. Una relación sana se basa en la libertad individual dentro del vínculo.

- Aprende a estar solo/a si la relación no es saludable. No te aferres a relaciones insatisfactorias por miedo a la soledad. Valora tu bienestar por encima de la necesidad de estar con alguien a cualquier precio.

- Aprende a manejar la ansiedad y el miedo al abandono desarrollando estrategias para afrontar estos sentimientos de manera constructiva, como la respiración profunda, la meditación o la búsqueda de apoyo en amistades y familiares.

- Fomenta la resiliencia. Aprende a recuperarte de los desafíos y las decepciones en las relaciones. Comprende que los finales no significan un fracaso personal.

- Cultiva una red de amistades y familiares que te brinden apoyo emocional y diferentes perspectivas. No dependas únicamente de una persona para satisfacer todas tus necesidades emocionales.

4. ¿Qué podemos hacer desde la familia para prevenir?

- **Promover la comunicación y el diálogo en casa:** fomentar conversaciones abiertas y sinceras sobre sentimientos, preocupaciones y problemas. Crear espacios regulares para compartir tiempo de calidad y fortalecer los lazos familiares.

- **Fomentar actividades alternativas y hobbies:** animar a participar en actividades deportivas, artísticas, culturales o sociales que proporcionen satisfacción y bienestar.

- **Enseñar habilidades de afrontamiento y gestión emocional:** Ayudar a los miembros de la familia a identificar y expresar sus emociones de manera saludable, y a desarrollar estrategias para manejar el estrés, la frustración, la ansiedad y otras emociones difíciles (técnicas de relajación, meditación, etc).

- **Ser ejemplo de un uso responsable de la tecnología y otras actividades:** establecer límites saludables en el uso de dispositivos electrónicos en el hogar.

- **Estar atentos a posibles señales tempranas:** educar a la familia sobre las señales de alerta de las adicciones comportamentales y fomentar la observación activa y la comunicación si se detecta algo preocupante.
- **Proporcionar una autoestima adecuada:** fomentar un ambiente de apoyo, aceptación y confianza donde se reconozcan los logros y se ayude a construir una imagen positiva de sí mismo/a.
- **Establecer normas y rutinas claras:** un entorno familiar estructurado con normas y rutinas claras puede proporcionar seguridad y reducir la probabilidad de comportamientos impulsivos o desregulados.
- **Fomentar la resiliencia:** ayudar a desarrollar la capacidad de afrontar las dificultades y superar los obstáculos de manera saludable.

5. ¿Qué podemos hacer desde la familia cuando detectamos una posible adicción?

Fomentar una comunicación abierta y empática para construir puentes de entendimiento.

- **Favorecer un ambiente de confianza:** crear un espacio seguro donde la persona se sienta cómoda para hablar sin miedo a ser juzgada o culpada. Esto implica escuchar activamente, mostrar interés genuino y validar sus sentimientos, aunque no aprobemos su conducta.

- **Escuchar sin juzgar:** evitar las críticas, los sermones y las acusaciones. Centrarnos en expresar las preocupaciones de manera calmada y objetiva, describiendo los comportamientos y sus consecuencias, en lugar de etiquetar a la persona.
- **Expresar nuestras preocupaciones de manera constructiva:** utilizar mensajes en primera persona ("Me siento preocupado cuando...") para expresar cómo afecta la situación, en lugar de culpar ("Tú siempre...").
- **Validar sus emociones:** reconocer sus sentimientos aunque no comprendamos completamente la razón que hay detrás de la adicción ("Entiendo que te sientas frustrado, pero...").
- **Elegir el momento adecuado para hablar:** buscar momentos de calma y privacidad para hablar, evitando situaciones de tensión o conflicto.
- **Establecer límites claros y consecuencias preestablecidas:** actuar con firmeza y coherencia.
- **Definir normas claras:** establecer límites específicos sobre la conducta adictiva (ej. tiempo dedicado a internet, gasto en apuestas). Estas normas deben ser realistas y acordadas, en la medida de lo posible.
- **Hacer cumplir las consecuencias:** es crucial que se cumplan las consecuencias acordadas cuando se transgreden los límites. La inconsistencia en este aspecto debilita la efectividad de las normas. Las consecuencias deben ser lógicas y proporcionales.

- **Evitar la sobreprotección:** no encubrir las consecuencias de la adicción ni rescatar continuamente a la persona de sus problemas financieros o de otro tipo. Esto perpetuaría la conducta adictiva al eliminar la necesidad de afrontar las responsabilidades.
- **Promover la responsabilidad:** animar a la persona a asumir la responsabilidad de sus acciones y buscar soluciones para su problema.
- **Cohesión familiar:** es fundamental que todos los miembros de la familia estén de acuerdo con los límites y las consecuencias, actuando de manera coherente.

BUSCAR AYUDA PROFESIONAL Y ACOMPAÑAR EN EL TRATAMIENTO.

RECUERDA:

No se trata de un "vicio" o falta de voluntad, sino de un patrón de comportamiento que escapa al control de la persona



"Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad".

Financiado por:

MINISTERIO DE SANIDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DRogas

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | ceapa@ceapa.es
www.ceapa.es https://www.facebook.com/ceapa.formacion
https://twitter.com/ceapa_oficial https://www.instagram.com/ceapa_oficial/