EN MODO AVIÓN

MIRAR TAMBIÉN AYUDA

Guía didáctica

MÁS VÍNCULO, MENOS JUICIO

Introducción, contenidos y orientación para familias



Ecosistema digital



Hiperconectividad y consumos



Señales de alerta



Prevención y herramientas

Conocer para acompañar

ENTENDER PARA ACOMPAÑAR ♡

NO8DO
Ayuntamiento de Sevilla

asaenes.org
salud mental Sevilla

ISBN: 978-84-09-93997-8

Introducción

La tecnología forma parte de nuestra manera de comunicarnos, relacionarnos, divertirnos, informarnos, comprar, estudiar y construir vínculos. Para las personas jóvenes, además, los espacios digitales no constituyen necesariamente un mundo separado de la vida cotidiana: una amistad, una conversación, un conflicto, una afición o una comunidad pueden desarrollarse simultáneamente dentro y fuera de las pantallas.

Por ello, acompañar a las personas jóvenes en el contexto actual requiere algo más que controlar cuánto tiempo utilizan un dispositivo.

Necesitamos comprender **qué hacen cuando están conectadas, qué encuentran en esos espacios, qué necesidades cubren, qué riesgos pueden aparecer y qué ocurre cuando determinadas conductas empiezan a interferir con otras áreas de la vida**.

Este es el punto de partida de **En Modo Avión**.

El material ha sido diseñado para acercar a las familias a fenómenos que están presentes en la vida cotidiana de muchas personas jóvenes: redes sociales, algoritmos, videojuegos, hiperconectividad, vapeo, bolsas de nicotina, bebidas energéticas, compras digitales, inteligencia artificial o nuevas formas de socialización online.

Pero su objetivo no es presentar la tecnología como un problema.

El primer tema insiste precisamente en que hablar simplemente de "pantallas" resulta insuficiente: lo importante es comprender qué ocurre dentro de ellas y cuáles son las dinámicas que se repiten aunque cambien las aplicaciones y plataformas.

Tampoco pretende convertir cualquier conducta frecuente o intensa en una adicción. El material diferencia entre interés, uso intenso, uso problemático, dependencia y otros fenómenos, prestando especial atención a la pérdida de control, la interferencia y las consecuencias en la vida cotidiana.

La propuesta se construye, por tanto, desde una idea transversal:

Conocer para comprender. Comprender para detectar. Detectar para acompañar. Y acompañar para poder actuar cuando realmente sea necesario.

¿Qué vamos a encontrar?

El material está organizado en **cuatro temas complementarios**.

El recorrido comienza acercándonos al entorno digital juvenil actual. Después analiza algunas conductas y consumos emergentes que pueden relacionarse con la hiperconectividad. El tercer tema enseña a diferenciar una conducta intensa de una situación que empieza a generar deterioro. Finalmente, el cuarto bloque convierte todo lo aprendido en herramientas concretas para las familias.

No es necesario memorizar todos los conceptos.

La finalidad es que, después de trabajar el material, una familia disponga de **más criterios para interpretar lo que observa, menos necesidad de reaccionar desde el miedo y más herramientas para conversar, prevenir y pedir ayuda cuando sea necesario**.

El temario combina:

- ***contenidos teóricos explicados en lenguaje accesible;***
- ***ejemplos cotidianos;***
- ***situaciones prácticas;***
- ***infografías;***
- ***conceptos clave;***
- ***técnicas de acompañamiento;***
- ***señales de alerta;***
- ***herramientas de prevención;***
- ***orientaciones para situaciones de mayor riesgo.***

Puede realizarse de principio a fin, pero también utilizarse posteriormente como **material de consulta**.

¿Qué no pretende este material?

En Modo Avión no es una herramienta diagnóstica.

Una conducta aislada no permite concluir que exista una adicción o un problema de salud mental. De hecho, una de las ideas centrales del **Tema 3** es que el número de horas, por sí solo, no determina si existe un problema: es necesario observar qué está ocurriendo con el sueño, el autocuidado, las relaciones, los estudios, el empleo, el dinero, la regulación emocional y otras áreas importantes de la vida.

El material **tampoco sustituye una valoración profesional** cuando existen dificultades importantes.

Su función es **aumentar la capacidad de comprensión, prevención, detección precoz y acompañamiento de las familias**.

Objetivo general

Fortalecer las competencias de las familias para comprender el entorno digital y los nuevos consumos presentes en la vida de las personas jóvenes, detectar precozmente posibles situaciones de riesgo y desarrollar estrategias de prevención, comunicación, acompañamiento y actuación respetuosas con la autonomía, la edad y las necesidades de cada persona.

Objetivos específicos

Al finalizar el temario se pretende que las familias sean capaces de:

1. Comprender el ecosistema digital juvenil actual, incluyendo redes sociales, videojuegos, algoritmos, creadores de contenido, comunidades online e inteligencia artificial.

2. Interpretar con mayor pensamiento crítico los mecanismos que favorecen la permanencia y participación en los entornos digitales, como el scroll infinito, las recomendaciones personalizadas, las notificaciones, la validación social o el FOMO.

3. Conocer nuevas formas de consumo y conductas emergentes, especialmente vapeadores, bolsas de nicotina, bebidas energéticas, videojuegos, compras dentro de los juegos y otras formas de gasto digital.

4. Diferenciar una conducta atractiva, frecuente o intensa de una posible situación problemática, evitando utilizar indiscriminadamente el concepto de adicción.

5. Identificar señales de alerta a partir del funcionamiento global de la persona, prestando atención al sueño, autocuidado, relaciones, responsabilidades, regulación emocional, alimentación, dinero y capacidad de control.

6. Comprender la relación bidireccional entre salud mental, hiperconectividad y determinadas conductas adictivas o de riesgo.

7. Mejorar la comunicación familiar, sustituyendo el juicio y las etiquetas por observación, escucha, preguntas y acuerdos.

8. Establecer límites y medidas preventivas proporcionadas, diferenciando entre personas menores de edad y personas jóvenes adultas.

9. Aplicar herramientas concretas ante diferentes situaciones, como uso problemático de redes, videojuegos, nicotina, bebidas energéticas, gasto impulsivo, dificultades de sueño o conflictos relacionados con el entorno digital.

10. Reconocer situaciones que requieren una respuesta más rápida o especializada, como autolesiones, riesgo suicida, deterioro importante, ciberacoso, sextorsión o determinados problemas de salud mental.

11. Saber cuándo pedir ayuda y utilizar adecuadamente los recursos profesionales y comunitarios disponibles.

12. Prevenir la sobrecarga familiar, entendiendo que acompañar no significa controlar continuamente ni asumir en solitario toda la responsabilidad.

ITINERARIO FORMATIVO

TEMA 1 - Comprender el ecosistema digital juvenil actual

¿Qué aprenderemos?

El primer tema pretende acercarnos al entorno en el que actualmente se relacionan muchas personas jóvenes.

El punto de partida es sencillo: ***una pantalla es únicamente el soporte; detrás pueden estar ocurriendo actividades completamente diferentes***.

El objetivo es que las familias **comprendan las dinámicas** que se mantienen, aunque cambien las plataformas.

También se incorpora una mirada equilibrada: ***el entorno digital puede generar riesgos, pero también facilitar relaciones, expresión, aprendizaje, creatividad y apoyo.***



TEMA 2 - Hiperconectividad, nuevos consumos y adicciones emergentes

¿Qué aprenderemos?

El segundo tema amplía la mirada: muchas conductas actuales **no aparecen de manera aislada**.

Una persona puede estar jugando, hablando con otras personas, consultando redes entre partidas, tomando una bebida energética para continuar despierta y vapeando durante la misma actividad. El interés está precisamente en comprender **cómo esas prácticas pueden relacionarse y reforzarse entre sí.**

El **tema evita utilizar la palabra "adicción" para todo**. Diferencia la dependencia producida por la nicotina, el consumo de estimulantes, el trastorno por uso de videojuegos y el uso problemático o desregulado de determinadas plataformas.



TEMA 3 - Consecuencias, señales de alerta, salud mental y patología dual

¿Qué aprenderemos?

Después de conocer el entorno y las conductas, el tercer tema plantea la pregunta fundamental: ***¿Cuándo empieza realmente a preocuparnos?***

Aquí se abandona la búsqueda de una cifra mágica de horas y se aprende a observar ***cambio, persistencia, pérdida de control e interferencia.***

También se incorporan cuestiones especialmente importantes para familias de personas con problemas de salud mental: patología dual, alteraciones del gasto, imagen corporal, alimentación, autolesiones y situaciones que requieren atención profesional.



TEMA 4 - Prevención y herramientas prácticas para las familias

¿Qué aprenderemos?

El último tema responde a la pregunta que queda después de los tres anteriores: ***¿Y ahora qué hacemos?***

No ofrece una lista general de prohibiciones. Propone ajustar la respuesta a **edad, autonomía, función de la conducta y nivel de riesgo**.

Se diferencia explícitamente entre acompañar a una persona menor y a una persona joven adulta, y se trabajan comunicación, límites, prevención ambiental, videojuegos, redes, consumos, sueño, compras, alimentación, autolesiones, crisis, riesgos online y autocuidado familiar.

El principio transversal es **acompañar y comprender antes que prohibir**.



Después de completar los cuatro temas

Autoevaluación de competencias En Modo Avión

Una vez finalizado el temario, recomendamos realizar una **breve autoevaluación de competencias**. No se trata de un examen clínico ni de una prueba para determinar si alguien es un "buen" o "mal" familiar.

Su finalidad será ayudarte a identificar: ***qué conocimientos y herramientas has incorporado, en qué situaciones te sientes más preparado/a, qué contenidos puedes necesitar repasar y qué aspectos***



Materiales complementarios

Para facilitar la consulta posterior, el temario podrá complementarse con:

- **Diccionario En Modo Avión**
- **Guía de recursos de apoyo**

¿Necesitas orientación?

Si después de trabajar los materiales tienes alguna duda sobre el contenido, necesitas orientación relacionada con **En Modo Avión** o quieres consultar cómo acceder a los apoyos disponibles, puedes contactar con:

Lola López Martín

Técnica Coordinadora de Proyectos en **As**aenes Salud Mental Sevilla

Teléfono: **722 450 286**

Correo electrónico: **lola.lopez@asaenes.org**

Horario de atención: **de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 h**

ISBN: 978-84-09-93997-8

Elabora: Asaenes Salud Mental Sevilla

Edición: noviembre de 2026

Financia: Ayuntamiento de Sevilla

Referencias bibliográficas y fuentes consultadas

Agencia Española de Protección de Datos. (s. f.). *Canal prioritario para solicitar la retirada urgente de contenidos sexuales o violentos difundidos sin consentimiento.* https://www.aepd.es/canalprioritario

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2022). *Recomendaciones sobre el consumo de bebidas energéticas.* Ministerio de Consumo. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2022/recomendaciones_bebidas_energeticas.pdf

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders, 367*, 701–712. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193

American Academy of Pediatrics. (2025). *The 5 Cs of media use: A new approach to help families balance media and promote healthy habits.* https://www.aap.org/5Cs

Asaenes Salud Mental Sevilla. (s. f.). *Familias.* https://asaenes.org/familias/

Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R. F., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image, 52*, 101841. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841

Common Sense Media. (2025). *Talk, trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions.* https://www.commonsensemedia.org/research/talk-trust-and-trade-offs-how-and-why-teens-use-ai-companions

Comisión Europea. (2025). *Commission publishes guidelines on the protection of minors.* Directorate-General for Communications Networks, Content and Technology. https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors

Discord. (2026). *Family Center for parents and guardians.* https://support.discord.com/hc/en-us/articles/14155043715735-Family-Center-for-Parents-and-Guardians

Fad Juventud. (2024). *Meta y Fad Juventud lanzan "Familias Digitales" para ayudar a padres y madres a gestionar conflictos tecnológicos en casa.* https://fad.es/noticias/meta-y-fad-juventud-lanzan-familias-digitales-para-ayudar-a-padres-y-madres-a-gestionar-conflictos-tecnologicos-en-casa/

Fortunato, L., Gullo, S., Muscolino, A., La Tona, A., Rodgers, R. F., et al. (2026). Relation between social media use and body image concerns and disordered eating in adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review, 11*, 433–453. https://doi.org/10.1007/s40894-026-00285-7

Instituto Nacional de Ciberseguridad. (s. f.). *Organizador digital familiar.* INCIBE.

Instituto Nacional de Ciberseguridad. (s. f.). *Sexting.* INCIBE. https://www.incibe.es/menores/tematicas/sexting

Instituto Nacional de Ciberseguridad. (s. f.). *Tu Ayuda en Ciberseguridad: Línea 017.* INCIBE. https://www.incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad

Instituto Nacional de Salud Mental. (s. f.). *Los trastornos de la alimentación: Lo que debe saber.* National Institute of Mental Health. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion

Instituto Nacional de Salud Mental. (s. f.). *Preguntas frecuentes sobre el suicidio*. National Institute of Mental Health. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/preguntas-frecuentes-sobre-el-suicidio

Instituto Nacional de Salud Mental. (s. f.). *Trastorno bipolar*. National Institute of Mental Health. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-bipolar

Junta de Andalucía. (s. f.). *Adicciones*. https://www.juntadeandalucia.es/temas/salud/apoyo/adicciones.html

Junta de Andalucía. (s. f.). *Atención al maltrato y al abuso infantil*. https://www.juntadeandalucia.es/temas/familias-igualdad/infancia/maltrato.html

Junta de Andalucía. (s. f.). *Puntos de información a la persona consumidora: Consumo Responde*. https://www.juntadeandalucia.es/temas/vivienda-consumo/consumo/puntos.html

Junta de Andalucía. (s. f.). *Salud mental*. https://www.juntadeandalucia.es/temas/salud/servicios/salud-mental.html

Junta de Andalucía. (s. f.). *Teléfono 900 200 999 de atención e información a las mujeres*. Instituto Andaluz de la Mujer. https://www.juntadeandalucia.es/organismos/iam/areas/violencia-genero/violencia-machista/servicios-especializados/paginas/telefono-900.html

Junta de Andalucía. (s. f.). *Teléfono de Información sobre Drogas y Adicciones: 900 845 040*. https://www.juntadeandalucia.es/organismos/presidenciasanidadyemergencias/areas/sanidad/adicciones/atencion/paginas/informaciondrogas.html

Junta de Andalucía. (s. f.). *Teléfonos de interés*. Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias. https://www.juntadeandalucia.es/organismos/presidenciasanidadyemergencias/servicios/telefonos.html

Lu, Y. (2026). How TikTok influences Gen Z's consumer decisions: A systematic review. *International Journal of Consumer Studies, 50*(3), e70206. https://doi.org/10.1111/ijcs.70206

Ministerio de Igualdad. (s. f.). *Teléfono 016: 016 online y WhatsApp*. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/recursos/telefono016/

Ministerio de Sanidad. (s. f.). *024. Línea de atención a la conducta suicida*. https://www.sanidad.gob.es/linea024/

Ministerio de Sanidad. (2025). *Campaña de prevención del tabaquismo 2025*. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/campannas/campanaTabaquismo2025.htm

Müller, A., Laskowski, N. M., Thomas, T. A., Antons, S., Tahmassebi, N., Steins-Loeber, S., Brand, M., & Georgiadou, E. (2023). Update on treatment studies for compulsive buying-shopping disorder: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(3), 631–651. https://doi.org/10.1556/2006.2023.00033

National Institute for Health and Care Excellence. (2022). *Self-harm: Assessment, management and preventing recurrence (NICE Guideline NG225)*. https://www.nice.org.uk/guidance/ng225

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2025). *Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES 2025)*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Ministerio de Sanidad.

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2025). *Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2025.* Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Ministerio de Sanidad. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2026/2025_OEDA_AdiccionesComportamentales_ResumenEjecutivo.pdf

Servicio Andaluz de Salud. (s. f.). *Atención a los trastornos de la conducta alimentaria.* https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/cartera-de-servicios/atencion-primaria/i-area-de-atencion-la-persona/2-atencion-especifica/29-atencion-problemas-de-salud/292-atencion-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria

Servicio Andaluz de Salud. (s. f.). *Atención a personas cuidadoras.* https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/cartera-de-servicios/atencion-primaria/i-area-de-atencion-la-persona/2-atencion-especifica/210-otros-servicios/2106-atencion-personas-cuidadoras

Servicio Andaluz de Salud. (s. f.). *Salud mental: Red de recursos.* https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/salud-mental-red-de-recursos

Sociedad Española de Patología Dual. (2017). *Declaración conjunta sobre patología dual: La adicción es un trastorno mental y no un acto voluntario y vicioso.* https://patologiadual.es/formacion/declaracion-conjunta-sobre-patologia-dual/

Theisejans, J., Thomas, T. A., Oueslati, F. B. V., Kessling, A., Wegmann, E., Müller, A., et al. (2025). Affective and cognitive functions, impulsivity and compulsivity in problematic social network use and in compulsive buying-shopping disorder: A systematic review. *Current Addiction Reports, 12*, Article 74. https://doi.org/10.1007/s40429-025-00688-x

TikTok. (s. f.). *How TikTok recommends content.* https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/exploring-videos/how-tiktok-recommends-content

UNICEF. (s. f.). *How social media keeps children's attention.* UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/parenting/digital-parenting/how-social-media-keeps-attention

UNICEF. (2025). *Guidance on AI and children: Version 3.0. Recommendations for AI policies and systems that uphold child rights.* UNICEF Innocenti. https://www.unicef.org/innocenti/reports/policy-guidance-ai-children

World Health Organization. (2018). *Inclusion of "gaming disorder" in ICD-11.* https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11

World Health Organization. (2026). *Exposing marketing tactics and strategies driving the global growth of nicotine pouches.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240114920

World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: Policy brief.* World Health Organization. https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685/

YouTube. (s. f.). *How YouTube recommendations work.* Google. https://support.google.com/youtube/answer/16089387

PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES VALIENTE

Guía rápida de recursos

Recursos imprescindibles

INFORMACIÓN TAMBIÉN ES CUIDAR

Emergencia o peligro inmediato

112 peligro inmediato, riesgo grave, agresión o intoxicación

061 emergencia sanitaria

Crisis emocional, ideas suicidas o autolesiones

024 ideas suicidas, autolesiones o crisis emocional

112 si el riesgo es inmediato

Salud mental y orientación sanitaria en Andalucía

Salud Responde
955 545 060
orientación sanitaria y acceso a la red de salud

Centro de salud puerta de entrada para salud mental, sueño, alimentación, ansiedad o cambios importantes

Adicciones, vapeo, nicotina, videojuegos o consumos

900 845 040
información andaluza sobre drogas y adicciones

Problemas digitales

INCIBE 017

WhatsApp 900 116 117

ciberacoso, sextorsión, fraude o robo de cuentas

Menores que necesitan ayuda

116 111 línea de ayuda a la infancia

900 851 818 posible maltrato infantil

900 921 111 información sobre infancia y adolescencia

Violencia de género o violencia digital contra las mujeres

016

WhatsApp 600 000 016

Andalucía 900 200 999

Compras problemáticas, suscripciones o fraudes de consumo

Consumo Responde
900 215 080

Si tienes dudas, pedir orientación también es prevenir.

EN MODO AVIÓN

CONECTA PARA CUIDAR

Tema 1

Comprender el ecosistema digital juvenil actual

EL MUNDO DIGITAL TAMBIÉN IMPORTA



Redes sociales: Instagram, TikTok y YouTube



Videojuegos online y mundos virtuales



Cómo influyen los algoritmos en los contenidos que ven los jóvenes



Cultura digital juvenil: influencers, retos virales, validación social y exposición pública

Conocer para acompañar

MÁS CONEXIÓN MENOS PRESIÓN ♡

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

asaenes.org
salud mental Sevilla

ISBN: 978-84-09-93997-8

1. Comprender el ecosistema digital juvenil actual

¿Qué hay realmente detrás de la pantalla?

La tecnología ocupa hoy un espacio central en la vida cotidiana. Sin embargo, cuando una familia observa a una persona joven utilizando un teléfono móvil durante varias horas, **solo está viendo la parte más visible de una realidad mucho más compleja**.

Dentro de ese dispositivo pueden estar ocurriendo actividades muy diferentes: una conversación con amistades, una partida en equipo, el seguimiento de un creador de contenido, la búsqueda de información, el consumo de vídeos, la participación en una comunidad, una videollamada, la escucha de música, una compra, la edición de fotografías o incluso una conversación con una inteligencia artificial.

Por este motivo, hablar simplemente de "*pantallas*" puede resultar insuficiente.

Una pantalla es el soporte. Lo relevante es qué ocurre dentro de ella.

El concepto de **ecosistema digital** permite entender mejor esta realidad. Hace referencia al conjunto de plataformas, aplicaciones, contenidos, personas, comunidades, algoritmos, modelos de negocio y formas de interacción que conforman la experiencia online.

Para acompañar adecuadamente a una persona joven es necesario empezar por conocer este entorno.

No se trata de que padres, madres o familiares tengan que convertirse en expertos en todas las redes sociales. Las plataformas cambian constantemente. Lo realmente importante es comprender las dinámicas que se repiten, aunque cambie la aplicación.

La vida online y la vida offline ya no están completamente separadas

Durante años se habló de "*mundo real*" y "*mundo virtual*" como si fueran dos espacios independientes.

Actualmente esa separación resulta cada vez menos útil.

Una amistad puede comenzar presencialmente y mantenerse principalmente por ***WhatsApp***. Una persona puede formar parte de un grupo de amigos que se reúne diariamente dentro de un videojuego. Una discusión que empieza en clase puede continuar durante horas en un

grupo de mensajería. Una persona puede conocer a alguien en internet y posteriormente establecer con ella una relación presencial.

También puede ocurrir, al contrario: algo sucedido en internet puede influir directamente sobre el estado emocional, las relaciones o la autoestima.

Por eso, cuando una persona joven dice: ***"He quedado con mis amigos para jugar"*** puede que nadie vaya físicamente a su casa y, sin embargo, exista una interacción social real durante varias horas.

Fad Juventud ha señalado precisamente una diferencia generacional importante: *mientras muchas personas adultas tienden a percibir la tecnología principalmente como una fuente de conflicto familiar, las personas jóvenes también la consideran un espacio para establecer vínculos, comunicarse y expresarse.*

Esto no significa negar los riesgos. Significa comprender el entorno antes de intentar intervenir sobre él.

¿Qué es exactamente una red social?

Una red social es una plataforma digital que permite a las personas crear un perfil, compartir contenidos, relacionarse con otras personas y consumir contenidos publicados por otros usuarios.

Sin embargo, no todas funcionan igual.

Algunas están centradas en vídeos. Otras en fotografías. Otras funcionan fundamentalmente como servicios de mensajería. Algunas permiten seguir principalmente a personas conocidas y otras están diseñadas para descubrir continuamente contenidos de desconocidos.

Y las fronteras entre unas y otras son cada vez menores.

Instagram comenzó fundamentalmente como una red de fotografías y actualmente incorpora vídeos cortos, historias, mensajes privados, retransmisiones, compras y sistemas de recomendación.

YouTube comenzó siendo fundamentalmente una plataforma de vídeos y actualmente incorpora vídeos cortos verticales, retransmisiones en directo, comentarios, comunidades y recomendaciones personalizadas.

WhatsApp nació como alternativa a los SMS y actualmente permite mensajes, llamadas, videollamadas, grupos, comunidades, estados y otras formas de interacción social.

Por eso resulta más útil hablar de plataformas digitales y entender qué función cumple cada una.

¿Qué es *TikTok* y por qué puede resultar tan atractivo?

TikTok merece una explicación específica porque su funcionamiento representa muy bien el cambio que se ha producido en las redes sociales.

En una red social tradicional, la persona seguía determinadas cuentas y veía principalmente lo que esas cuentas publicaban.

TikTok popularizó otro modelo.

Al abrir la aplicación aparece el apartado ***"Para ti"***. La persona no necesita buscar previamente qué quiere ver. La plataforma comienza directamente a ofrecer contenidos seleccionados mediante un sistema de recomendación personalizado, a lo que se le llama "feed".

TikTok explica que ese ***feed*** se adapta progresivamente en función de los intereses y de la interacción del usuario. Dar ***"me gusta",*** compartir, comentar o permanecer viendo determinados contenidos son ejemplos de señales que pueden influir en futuras recomendaciones.

Esto introduce una diferencia fundamental.

Antes preguntábamos:

"¿Qué quieres ver?"

Ahora muchas plataformas funcionan de otra manera:

"Empieza a mirar y nosotros intentaremos averiguar qué consigue que continúes mirando."

Esta lógica se ha extendido después a **Instagram Reels** y **YouTube Shorts**.

¿Qué es un feed?

El **feed** es la sucesión de contenidos que una plataforma muestra en pantalla. Puede contener publicaciones de personas que seguimos, publicidad y también contenido recomendado por la propia plataforma.

Cada persona puede tener un feed completamente diferente.

- Dos personas pueden abrir TikTok al mismo tiempo y encontrarse con universos prácticamente opuestos.
- A una pueden aparecerle recetas, humor y viajes.
- A otra, videojuegos, ejercicio físico y música.
- A otra, contenidos sobre salud mental, relaciones, estética o determinadas ideologías.

Esto ocurre porque las plataformas **personalizan** progresivamente la experiencia.

Y aquí aparece uno de los conceptos fundamentales que las familias necesitan entender….

¿Qué es un algoritmo?

En términos sencillos, un **algoritmo de recomendación** es un sistema que utiliza información sobre nuestra actividad para intentar decidir qué contenido mostrarnos a continuación.

No hace falta explicar programación informática para entenderlo.

Podríamos describirlo como:

Un seleccionador automático que observa lo que hacemos e intenta predecir qué puede interesarnos después.

YouTube, por ejemplo, explica que entre las señales utilizadas para sus recomendaciones pueden encontrarse el **historial de visualización**, las **búsquedas**, las **suscripciones**, los ***"me gusta"***, la opción ***"No me interesa"*** y otras formas de interacción.

La consecuencia es importante:

No todos estamos viendo el mismo internet. Estamos viendo **un internet progresivamente personalizado**.

El algoritmo aprende también de lo que hacemos sin darnos cuenta

La persona no tiene que decir explícitamente: ***"Quiero ver más contenido de este tipo."*** Su comportamiento también proporciona información.

Si observa un vídeo varias veces, permanece más tiempo ante determinados contenidos, comienza a seguir cuentas parecidas o interactúa con determinadas publicaciones, el sistema puede interpretar que existe interés.

Esto puede ser útil. Permite descubrir música nueva, recetas, deportes, comunidades, artistas o información relacionada con nuestros intereses.

Pero también puede producir un fenómeno que debemos enseñar a reconocer: **la progresiva concentración del contenido.**

Una persona comienza viendo algunos vídeos sobre un tema y la plataforma comienza a mostrarle cada vez **más contenido relacionado**.

Puede terminar teniendo la sensación de que: "todo el mundo habla de esto" o "esto está pasando continuamente". Cuando en realidad su experiencia está siendo seleccionada específicamente. **Por ti.**

Del contenido recomendado al "agujero de conejo"

En educación digital se utiliza a veces la expresión inglesa ***rabbit hole***, "*agujero de conejo*".

Describe situaciones en las que una persona va entrando progresivamente en una **cadena de contenidos** cada vez más específica.

Vídeo 1 lleva al vídeo 2. El vídeo 2 lleva al 3.

Y después de un rato la persona se encuentra muy lejos del contenido que inicialmente había buscado.

La ***Comisión Europea*** considera que los sistemas de recomendación deben incorporar medidas específicas para reducir el riesgo de que los menores queden atrapados en este tipo de cadenas de contenido, especialmente cuando se trata de contenidos perjudiciales.

Esta idea puede ayudar mucho a las familias a comprender que **la navegación digital no siempre responde a una búsqueda consciente**. A veces **el usuario busca el contenido**. Y otras veces **el contenido encuentra al usuario**.



1. La economía de la atención: por qué las plataformas quieren que sigamos ahí

Gran parte de las plataformas digitales compiten por un recurso limitado: **nuestra atención.** En realidad, las redes sociales no son "gratuitas", **nosotros/as somos el producto.**

Cuanto más tiempo permanecemos en una plataforma, mayores son sus posibilidades de mostrarnos contenidos, publicidad, recomendaciones o productos.

Por eso muchas aplicaciones incorporan elementos de diseño destinados a facilitar la continuidad del uso.

UNICEF identifica características habituales como el **scroll infinito**, *la reproducción automática, las notificaciones y las métricas numéricas —por ejemplo, visualizaciones, likes o rachas— como mecanismos capaces de favorecer que niños, adolescentes y también personas adultas permanezcan* ***más tiempo utilizando las plataformas***.

Es importante explicarlo sin caer en una simplificación.

No significa:

"Las redes controlan nuestro cerebro."

Significa:

"Las decisiones individuales se producen dentro de entornos específicamente diseñados para captar y mantener nuestra atención."

2. ¿Qué es el scroll infinito?

En muchas actividades existe un final natural.

Una película **termina.**

Un periódico tiene una **última página.**

Un episodio **acaba.**

Una partida **finaliza.**

En **algunas redes sociales no existe ese límite**.

Deslizamos.

↓

Aparece otro vídeo.

↓

Volvemos a deslizar.

↓

Aparece otro.

↓

Después otro.

↓

Así sucesivamente

Esto se denomina **scroll infinito**.

No tenemos que tomar continuamente una decisión consciente del tipo:

"¿Quiero continuar?"

Simplemente continuamos realizando el mismo gesto.

La dificultad para dejar una plataforma no siempre puede explicarse únicamente como falta de voluntad. El diseño también influye.

“Solo un vídeo más”: la recompensa imprevisible

Hay otra **característica psicológicamente** interesante.

Cuando desplazamos la pantalla no sabemos exactamente **qué aparecerá después:** Algunas publicaciones serán aburridas, otras interesantes, otras muy divertidas, otras sorprendentes…

Esa incertidumbre ayuda a explicar **por qué puede resultar tan fácil continuar**. No sabemos si el siguiente contenido será especialmente gratificante.

Es algo parecido a abrir continuamente pequeñas ventanas:

“A ver qué viene ahora.”

Cuando, además, el algoritmo aprende qué contenidos captan especialmente nuestra atención, esa experiencia se vuelve cada vez más personalizada.

Notificaciones: traer de vuelta nuestra atención

Las plataformas no solamente intentan mantenernos dentro.

También pueden intentar que **volvamos**.

Una ***notificación*** puede avisarnos de que alguien ha escrito, comentado, reaccionado, publicado algo nuevo o comenzado una retransmisión.

Algunas son funcionales.

Otras actúan fundamentalmente como recordatorios capaces de volver a captar nuestra atención.

Por eso la ***Comisión Europea*** recomienda, en sus directrices de protección de menores, *limitar por defecto determinadas funciones asociadas a un uso excesivo, incluidas ciertas notificaciones, reproducción automática, rachas y confirmaciones de lectura.*

3. ¿Por qué resulta especialmente importante la aceptación social?

Las redes digitales no solo proporcionan entretenimiento. También proporcionan **información social**.

Por primera vez en la historia de las relaciones humanas, muchos elementos relacionados con la aceptación social aparecen **cuantificados públicamente**.

La persona puede convertir algo tan complejo como la aprobación social en números.

147 likes

2.000 seguidores.

12.000 visualizaciones.

Esto puede ser divertido o irrelevante para muchas personas. Pero también puede adquirir un **peso emocional** importante para otras.

Especialmente cuando comienza a aparecer una asociación del tipo:

"Si gusta lo que publico, gusto yo." Aquí surge el concepto de **validación social digital**.

Construir identidad también ocurre online

La adolescencia y la juventud son etapas importantes para explorar preguntas como:

> ***"¿Quién soy?"***
>
> ***"¿Cómo quiero que me vean?"***
>
> ***"¿A qué grupos pertenezco?"***
>
> ***"¿Qué cosas me representan?"***

Las redes sociales ofrecen un escenario constante para realizar esa construcción.

Elegimos qué fotografía publicar. Qué parte de nuestra vida mostrar. Qué opinión expresar. Qué contenido compartir. Qué personas seguir. Qué estética utilizar.

Por eso el perfil digital puede convertirse en una **extensión de la identidad.**

Esto también explica por qué una **crítica online**, un comentario negativo o la exclusión de un grupo pueden tener un impacto **emocional importante.**

Decir: ***"No hagas caso, eso es solo internet"*** puede resultar poco útil. Para la persona afectada, **lo ocurrido puede ser completamente real**.



Compararse con vidas seleccionadas

En las redes sociales no solemos observar la vida completa de otras personas. Observamos una **selección de los momentos de otras personas**.

Esta diferencia es fundamental para explicar la comparación social digital.



4. *FOMO:* "están haciendo cosas y yo me lo estoy perdiendo"

Otro concepto útil para las familias es **FOMO**, acrónimo **de *Fear Of Missing Out*: miedo a perderse algo.**

Puede aparecer cuando observamos continuamente qué están haciendo otras personas.

Una fiesta. Un encuentro. Un plan. Una conversación. Una tendencia. Un *meme* que "todo el mundo" parece conocer.

Esto puede generar **sensación de exclusión o presión** por mantenerse permanentemente conectado.

No porque la persona sea ***"adicta al móvil",*** sino porque desconectarse también puede significar temporalmente:**dejar de saber qué ocurre dentro del grupo.**


FOMO:
"están haciendo cosas y yo me lo estoy perdiendo"
Miedo a perderse algo
No es solo el plan: es sentir que te lo pierdes.
Desconectar a veces también da miedo
1
Yo, tranquilamente, diciendo que hoy no salgo.
Hoy plan sofá y paz
GOOD VIBES TODAY
2
Pero de repente... mi móvil se llena de vida ajena.
Mira la historia
¡QUÉ NOCHE!
¿Habéis quedado?
Grupo
Todo el mundo está allíii 22:14
¿Y tú? 22:15
PLANAZO DE VIERNES
¿?
3
Cinco minutos después: igual sí tendria que haber ido...
A ver si han puesto algo nuevo...
¿Qué estarán haciendo ahora?
¿Se lo estarán pasando genial?
¿Y si hablan de esto mañana?
Necesito estar al día...
MI CABEZA 24/7
Idea clave
A veces no miramos el móvil por "adicción", sino por miedo a quedarnos fuera y no saber qué está pasando.
Cuidar tu bienestar también es un plan

5. Influencers y creadores de contenido

Las personas jóvenes siempre han tenido **modelos de referencia**: músicos, deportistas, actores, personajes públicos.

La diferencia actual es que un ***creador de contenido*** puede aparecer diariamente en el teléfono de una persona, hablar directamente a cámara y compartir fragmentos aparentemente íntimos de su vida.

Puede producirse así una **sensación de cercanía**. Aunque la relación no sea realmente recíproca. La persona espectadora conoce muchas cosas sobre el ***influencer***. El influencer no conoce a esa persona concreta.

Este tipo de relación se denomina relación parasocial.

No tiene por qué ser perjudicial. Puede generar entretenimiento, inspiración, aprendizaje o sentimiento de comunidad.

Pero conviene enseñar a distinguir entre:

contenido personal, contenido comercial, recomendación, publicidad, puesta en escena y realidad cotidiana.

Cuando el contenido también intenta vendernos algo

En el **ecosistema digital** las fronteras entre entretenimiento y publicidad pueden resultar poco claras.

Un producto puede aparecer integrado dentro de un vídeo aparentemente cotidiano. Una persona creadora puede utilizar determinada ropa, bebida, cosmético, suplemento, videojuego o servicio.

Por eso la alfabetización digital debe incluir también **alfabetización comercial**.

No basta con preguntar:

"¿Es verdad?"

También debemos enseñar a preguntar:

"¿Quién gana algo si yo me creo esto?"

6. Videojuegos: mucho más que "jugar a la consola"

Aunque desarrollaremos los videojuegos con mayor profundidad en otros apartados, las **familias deben comprender desde este primer bloque que los videojuegos actuales pueden cumplir muchas funciones diferentes**.

En muchos casos incluyen:

- competición, cooperación, progresión, recompensas, identidad, comunicación y relaciones sociales.
- Una persona puede jugar diariamente con las mismas personas.
- Hablar con ellas.
- Conocer sus rutinas.
- Compartir bromas.
- Competir como equipo.

Para esa persona, el videojuego puede ser también un **espacio social**.

Esto permite entender situaciones familiares muy habituales.

> **Cuando alguien dice:**
>
> ***"No puedo apagar ahora, estoy en mitad de una partida"***
>
> **puede no estar utilizando una excusa.**

En determinados juegos online, abandonar puede perjudicar al resto del equipo. Comprenderlo **no significa aceptar cualquier horario**. **Significa negociar desde un conocimiento más preciso** de la actividad.

Discord y las comunidades digitales

Discord es un buen ejemplo de algo que muchas familias desconocen.

No funciona exactamente como Instagram o TikTok.

Se estructura principalmente en espacios llamados ***servidores***, que pueden contener distintos canales de conversación. Puede haber canales escritos, de voz o vídeo.

Algunos **grupos/servidores están vinculados a videojuegos,** pero también existen **comunidades** sobre música, deportes, estudios, aficiones, "***fandoms" (agrupación de fans de grupos musicales)*** o cualquier otro interés.

Discord explica que muchos de sus servidores son pequeños y de acceso por invitación y dispone actualmente de herramientas familiares específicas para adolescentes y personas cuidadoras.

Esto permite introducir otra idea importante:

No toda la vida digital es pública.

Gran parte de las relaciones ocurre dentro de espacios ***privados o semiprivados:*** grupos de WhatsApp, servidores de Discord, mensajes directos o chats dentro de videojuegos.

Por tanto, observar únicamente lo que una persona publica públicamente ofrece una visión **muy parcial** de su experiencia digital.

7. Inteligencia artificial: el ecosistema vuelve a cambiar

En los últimos años se ha incorporado un elemento nuevo.

La inteligencia artificial ya no está únicamente detrás de los algoritmos que seleccionan contenidos. Ahora también puede **crear contenido e interactuar directamente con las personas**.

Puede generar:

- ✓ **textos,**
- ✓ **imágenes,**
- ✓ **vídeos,**
- ✓ **música,**
- ✓ **voces,**
- ✓ **personajes virtuales**
- ✓ **conversaciones.**

UNICEF recomienda precisamente que las familias comiencen a hablar sobre **inteligencia artificial** porque cada vez forma parte de más herramientas cotidianas y combina importantes oportunidades con nuevos riesgos.

Esto introduce **dos** retos diferentes.

Primer reto: ¿es real lo que estoy viendo?

Una fotografía puede no corresponder a una fotografía real.

Una voz puede haber sido generada.

Un vídeo puede estar manipulado.

Una noticia puede haberse creado automáticamente.

Por tanto, cada vez adquieren más importancia preguntas como:

¿Quién publica esto?

¿De dónde procede?

¿Hay otra fuente que lo confirme?

¿Puede estar generado o manipulado?

¿Qué emoción intenta producirme?

Segundo reto: hablar con máquinas como si fueran personas

Existe además una realidad emergente que me parece importante introducir en un material actualizado.

Los llamados ***compañeros de IA*** son sistemas diseñados para mantener conversaciones con apariencia interpersonal.

Pueden adoptar roles de:

- ✓ **amigo,**
- ✓ **personaje ficticio,**
- ✓ **confidente,**
- ✓ **pareja virtual**
- ✓ **compañero de conversación.**

Tenemos que ser prudentes con los datos porque las investigaciones disponibles proceden fundamentalmente de Estados Unidos y no se pueden trasladar directamente a la juventud española. Pero estudios recientes muestran que **este tipo de interacción ya forma parte de la experiencia digital de una proporción relevante de adolescentes** estadounidenses.

Para un proyecto relacionado con **salud mental**, este fenómeno merece especial atención.

Una IA puede responder las 24 horas.

No se cansa.

No necesita que la persona le pregunte por sus problemas.

Puede ofrecer respuestas aparentemente comprensivas de manera inmediata.

Precisamente por ello debemos enseñar algo muy importante:

Que una conversación parezca humana no significa que exista una relación humana detrás.

Y una inteligencia artificial no debe convertirse en sustituto del apoyo profesional, familiar o social cuando existe malestar psicológico significativo.

8. Lo digital también puede proteger

Un material preventivo serio **no debería presentar internet exclusivamente como amenaza**.

<u>También existen numerosos factores positivos.</u>

Para una persona que tiene dificultades para establecer relaciones presenciales, **una comunidad online puede facilitar el contacto social.**

Una persona con una **afición** muy específica puede **encontrar otras personas con los mismos intereses**.

Alguien que experimenta un **problema de salud** puede encontrar **información y apoyo**.

Otra persona puede **aprender** idiomas, música, programación, arte o cualquier otro **contenido**.

Puede crear.

Puede **participar**.

Puede **expresarse**.

Puede **mantener relaciones a distancia**.

La propia **Comisión Europea** plantea sus políticas de protección desde la idea de preservar las posibilidades de aprendizaje, creatividad y comunicación del mundo digital mientras se reducen sus riesgos.

Por tanto, nuestro **objetivo no debería** ser:

"sacar al joven de internet".

Debería ser:

"ayudarle a habitar internet de una manera segura, crítica y equilibrada".

No todo uso intenso es uso problemático

Esta idea debemos dejarla preparada desde el principio porque posteriormente será fundamental para la detección precoz.

Pasar mucho tiempo conectado **no permite por sí solo diagnosticar un problema**.

El tiempo importa.

Pero necesitamos **más información**.

No es lo mismo pasar cuatro horas hablando con amistades durante una tarde libre que permanecer conectado durante la madrugada cuando al día siguiente hay que trabajar o estudiar.

No es igual jugar varias horas un sábado que perder sistemáticamente sueño, responsabilidades y actividades importantes.

No es igual utilizar intensamente Instagram durante unas vacaciones que necesitar comprobarlo continuamente, aunque la persona quiera dejar de hacerlo.

Por eso una pregunta más útil que:

"¿Cuántas horas?"

es:

"¿Qué está ocurriendo en el resto de su vida?"

Este criterio nos permitirá posteriormente estudiar interferencia en:

- ➔ **el sueño,**
- ➔ **el autocuidado,**
- ➔ **las relaciones,**
- ➔ **el estudio,**
- ➔ **el empleo,**
- ➔ **las responsabilidades,**
- ➔ **el ocio presencial**
- ➔ **y el bienestar emocional.**

Un matiz fundamental para En Modo Avión: no todas las familias acompañan a menores

Las personas pueden ser **desde menores de edad hasta adultos jóvenes**, por lo que es necesario tener en cuenta aspectos como:

Cuando hablamos de una persona de 17 o menos años	Cuando hablamos de una persona adulta de 18–29 años
Existe una responsabilidad parental específica de **protección**.	La persona adulta conserva plenamente su **derecho a la privacidad** y la autonomía.
Puede existir supervisión **proporcionada** a la edad y circunstancias.	El **acompañamiento debe realizarse con conocimiento y consentimiento** de la persona.
Pueden establecerse **normas familiares** relacionadas con horarios y dispositivos.	Conviene **trabajar acuerdos**, negociación y apoyo, **no control**.
Las herramientas de **control parental** pueden ser complementarias.	**No debemos trasladar automáticamente estrategias de control parental** a una persona adulta.
El objetivo es avanzar progresivamente hacia la **autonomía digital**.	El objetivo es favorecer **autodeterminación, regulación y recuperación.**

9. Ideas esenciales que deberían recordar las familias

1. **Internet forma parte de la vida real de las personas jóvenes.** Lo que ocurre online puede generar vínculos, emociones y consecuencias reales.

2. **No todo uso digital es igual.** Importan el contenido, la función, el contexto y las consecuencias, no únicamente las horas.

3. **Las plataformas no son neutrales.** Su diseño y sus sistemas de recomendación pueden influir sobre lo que vemos y sobre cuánto tiempo permanecemos conectados.

4. **Los algoritmos personalizan la realidad digital.** Dos personas utilizando la misma aplicación pueden estar expuestas a contenidos completamente diferentes.

5. **Las redes satisfacen necesidades humanas reales**: pertenencia, comunicación, entretenimiento, reconocimiento, identidad, curiosidad o regulación emocional.

6. **Comprender no significa permitirlo todo.** Comprender proporciona mejores herramientas para establecer límites, dialogar y detectar riesgos.

7. **El objetivo no es prohibir la tecnología, sino desarrollar autonomía, pensamiento crítico, regulación y capacidad de pedir ayuda.**

Pequeño diccionario digital para familias

APRENDER HOY PARA ACOMPAÑAR MAÑANA

MISMAS PREGUNTAS MÁS CONVERSACIÓN

Conceptos básicos para entender mejor el mundo digital de jóvenes y adolescentes

1 Redes y contenido

CREATIVIDAD IDEAS CONEXIÓN

Feed	Sucesión de contenidos que aparecen al abrir una red social.
Para ti / For You	Feed personalizado de TikTok.
Reel	Vídeo principalmente vertical dentro de Instagram.
Short	Formato de vídeo corto de YouTube.
Story / Historia	Publicación temporal que suele desaparecer de la vista principal después de un periodo limitado.
Hashtag	Palabra o etiqueta precedida de # que agrupa contenidos relacionados.
Viral	Contenido que se difunde rápidamente entre muchas personas.

2 Interacción y comunidad

DM / MD	Mensaje directo o privado entre usuarios.
Like	Reacción que indica que un contenido gusta o interesa.
Follower / seguidor	Persona que sigue una cuenta y puede recibir sus contenidos.
Influencer / creador de contenido	Persona que produce contenido para una audiencia digital y puede ejercer influencia sobre ella.
Streaming / directo	Emisión de vídeo o audio en tiempo real.
Avatar	Representación gráfica o personaje con el que una persona puede identificarse en un entorno digital.
Servidor de Discord	Comunidad dentro de Discord organizada en distintos canales.

3 Cómo funcionan las plataformas

DETRÁS LA PANTALLA TAMBIÉN PASAN COSAS

Algoritmo de recomendación	Sistema que intenta seleccionar qué contenidos pueden interesarnos.
Scroll	Acción de deslizar la pantalla para continuar viendo contenidos.
Scroll infinito	Diseño en el que continúan apareciendo contenidos sin que exista un final claro.
Autoplay	Reproducción automática del siguiente contenido.
Rabbit hole	Cadena de recomendaciones que conduce progresivamente hacia contenidos cada vez más específicos.

4 Términos que explican lo que sentimos

TAMBIÉN HAY EMOCIONES EN LO DIGITAL

FOMO	Temor a quedarse fuera o perderse algo que otras personas están haciendo.

5 IA y nuevas experiencias digitales

NUEVAS HERRAMIENTAS NUEVOS RETOS

IA generativa	Tecnología capaz de producir textos, imágenes, vídeos, audio u otros contenidos.
Compañero de IA	Sistema conversacional diseñado para mantener interacciones que pueden parecer personales o relacionales.

Idea clave

No hace falta conocer todas las aplicaciones. Entender estos conceptos ayuda a acompañar mejor, dialogar con más confianza y detectar situaciones de riesgo.

MÁS INFORMACIÓN MÁS BIENESTAR

Material informativo para familias

CONECTAR TAMBIÉN PUEDE CANSAR

EN MODO AVIÓN

Tema 2

Hiperconectividad, nuevos consumos y adicciones emergentes

MÁS MIRADA, MENOS JUICIO



Hiperconectividad
mensajes, pantallas y conexión constante



Nuevos consumos
vapeadores, bolsas de nicotina y bebidas energéticas



Videojuegos y enganche
Fortnite, LoL, Roblox y mundos online



Compras y azar digital
loot boxes, gacha y recompensas

Conocer para prevenir

ENTENDER AYUDA A ACOMPAÑAR ♡

NO8DO
Ayuntamiento de Sevilla

asaenes.org
salud mental Sevilla

ISBN: 978-84-09-93997-8

1. Cuando todo está conectado

Las formas de ocio, relación y consumo de las personas jóvenes han cambiado de manera importante en los últimos años. Redes sociales, videojuegos online, plataformas de vídeo, chats, inteligencia artificial, vapeadores, bebidas energéticas o nuevos productos de nicotina forman parte de un mismo contexto cotidiano en el que existen **estímulos disponibles de manera casi permanente**.

Por ello, resulta **poco útil analizar cada conducta de forma aislada**. En muchas ocasiones, estas prácticas aparecen **conectadas** entre sí: *una persona puede jugar durante varias horas mientras habla con otras personas a través de* **Discord**, *consultar* ***TikTok*** *entre partida y partida,* ***beber una energética*** *para mantenerse despierta,* ***vapear*** *mientras juega y continuar utilizando el teléfono cuando se acuesta.*

No significa que estas conductas sean necesariamente problemáticas ni que todas las personas jóvenes que las realizan vayan a desarrollar una adicción. La cuestión es comprender:

"***cómo pueden interactuar entre ellas, qué función cumplen y qué ocurre cuando comienzan a interferir con el descanso, el bienestar emocional, las relaciones o las actividades de la vida diaria***"

No todo lo que "engancha" es una adicción

En el lenguaje cotidiano utilizamos con mucha facilidad expresiones como:

"Está enganchado al móvil".

"Tienes adicción al TikTok".

"No puede vivir sin jugar".

Sin embargo, desde el punto de vista de la prevención es importante utilizar los conceptos con mayor precisión.

Una actividad puede ser **muy atractiva, frecuente o intensa** sin constituir necesariamente una adicción.

Para hablar de un problema debemos observar otros elementos: pérdida de control, dificultad persistente para reducir la conducta, prioridad creciente frente a otras áreas de la vida, mantenimiento a pesar de las consecuencias negativas e interferencia significativa en el funcionamiento cotidiano.

Por ello, a lo largo de este tema diferenciaremos distintos fenómenos.

Vapeadores y bolsas de nicotina pueden generar dependencia porque contienen nicotina, una sustancia con capacidad adictiva.

En el caso de las **bebidas energéticas**, hablamos fundamentalmente de consumo elevado de cafeína y otros estimulantes. La cafeína puede producir tolerancia y dependencia, pero no resulta adecuado utilizar de forma general la expresión "*adicción a las bebidas energéticas*".

La **Organización Mundial** de la Salud reconoce el ***trastorno por uso de videojuegos o gaming disorder*** cuando existe un patrón persistente de juego que provoca un deterioro significativo en áreas importantes de la vida. La propia **OMS** recuerda que afecta solo a una pequeña proporción de las personas que juegan. (Organización Mundial de la Salud)

En las redes sociales resulta más adecuado hablar de **uso problemático o desregulado** que de una supuesta "adicción a Instagram" o "adicción a TikTok". Y actualmente tampoco existe un diagnóstico clínico denominado "adicción a la inteligencia artificial".

Idea clave

No se trata de poner una etiqueta a cada conducta. Se trata de comprender cuándo algo que inicialmente aporta entretenimiento, conexión o alivio empieza a generar pérdida de control o problemas en otras áreas de la vida.

2. El ecosistema de la hiperconectividad

La **hiperconectividad** no es un diagnóstico clínico. Es una forma útil de describir un entorno en el que las *personas permanecen expuestas durante gran parte del día a estímulos digitales, mensajes, contenidos, notificaciones, conversaciones y oportunidades de entretenimiento*.

La diferencia con épocas anteriores no reside únicamente en que existan más tecnologías.

La principal diferencia es que muchos estímulos están disponibles **de manera inmediata y simultánea**.

Una persona puede:

- **jugar** mientras **habla por voz** con otras personas;
- **consultar redes sociales** mientras espera que comience la siguiente **partida**;
- **recibir mensajes** mientras está viendo una **serie**;
- **consumir** contenido mientras **come**;
- **mantener conversaciones** hasta poco antes de dormir;
- **despertarse y consultar** inmediatamente las notificaciones;
- utilizar bebidas estimulantes para **prolongar el tiempo de conexión**.

De esta forma, puede reducirse progresivamente el número de momentos del día en los que **no ocurre nada**. Y precisamente esos momentos de **pausa** también cumplen una función psicológica importante:

Permiten descansar. Aburrirse. Pensar. Procesar lo que nos ha ocurrido. Posponer una recompensa. Esperar. Desconectar.

Cuando cada pequeño momento vacío puede llenarse inmediatamente con un vídeo, una partida, una conversación o una notificación, podemos acostumbrarnos a una estimulación mucho más continua.

La **OMS Europa** señala que la relación entre tecnología y salud mental es compleja y bidireccional: *determinados usos digitales pueden contribuir al malestar, pero las personas que ya experimentan dificultades psicológicas también pueden utilizar con mayor intensidad los entornos digitales. Además, las personas jóvenes con mayor vulnerabilidad son quienes pueden experimentar con más intensidad determinados efectos negativos.* (Organización Mundial de la Salud)

Por tanto, no siempre podemos saber qué ocurrió primero.

¿Está peor porque se conecta más o se conecta más porque está peor? En muchas ocasiones, ambas cosas pueden estar influyéndose.



3. Vapeadores: cuando el consumo adquiere una imagen diferente

Los **cigarrillos electrónicos o vapeadores** se han integrado con rapidez en determinados espacios juveniles.

Su apariencia tecnológica, los sabores, los colores, el pequeño tamaño y la ausencia del olor característico del cigarrillo tradicional pueden contribuir a generar una percepción de riesgo menor.

Además, algunos modelos pueden utilizarse de forma relativamente discreta.

Los datos españoles muestran que no se trata de un fenómeno minoritario. **ESTUDES 2025** sitúa en *torno a la mitad del alumnado de 14 a 18 años que había probado alguna vez un cigarrillo electrónico*. Aunque la prevalencia ha descendido respecto a años anteriores, continúa siendo un producto ampliamente conocido y experimentado en población adolescente.

La cuestión fundamental para las familias es comprender que:

Vapear no significa simplemente "echar vapor".

Muchos vapeadores contienen **nicotina**.

La nicotina puede generar **dependencia** y favorecer que la persona necesite **repetir el consumo**.

Además, el **uso, al igual que ocurre con el tabaco, puede acabar asociándose a determinadas situaciones**:

salir con amistades → vapear

esperar → vapear

estar nervioso/a → vapear

jugar → vapear

estar aburrido/a → vapear

tomar una bebida energética → vapear

A medida que estas **asociaciones se repiten**, el producto puede ir integrándose dentro de determinadas **rutinas**.

El vapeo también forma parte de la cultura digital

Existe además otro elemento importante: los productos de nicotina ya no se **promocionan** únicamente mediante los canales publicitarios tradicionales.

Redes sociales, creadores de contenido, estilos de vida y contenidos audiovisuales pueden contribuir a **mostrar determinados productos** como:

modernos,
atractivos,
estéticos,
sociales
o compatibles con un determinado estilo de vida.

Por ello, el consumo también puede producirse dentro de un proceso de **normalización digital**.

La persona no solo observa que otros vapean en su entorno.

También puede encontrarse **reiteradamente con vapeadores dentro de vídeos, publicaciones o contenidos de otras personas**.

> **En prevención, debemos aprender a mirar no solamente:**
>
> **"¿Consume?"**
>
> **sino también:**
>
> **"¿En qué entorno se está normalizando ese consumo?"**

4. Bolsas de nicotina: un consumo nuevo y muy discreto

Las **bolsas de nicotina** son uno de los productos emergentes que probablemente resulten menos conocidos para muchas familias.

Son pequeñas bolsas que se **colocan entre el labio y la encía**. La nicotina se absorbe a través de la mucosa oral.

- ***No producen humo.***
- ***No producen vapor.***
- ***No necesitan encenderse.***
- ***Y pueden utilizarse con mucha discreción.***

Es importante **diferenciarlas del *snus***, un producto tradicional que contiene tabaco. Muchas de las nuevas bolsas comercializadas actualmente contienen nicotina, pero no hoja de tabaco.

Precisamente su discreción constituye uno de los motivos por los que han despertado preocupación desde el ámbito de la salud pública.

En **2026, la Organización Mundial de la Salud** publicó su primer informe mundial específicamente dedicado a este fenómeno. *La OMS advierte de la expansión del mercado, las elevadas concentraciones de nicotina que pueden presentar determinados productos, los sabores atractivos y su intensa promoción mediante redes sociales, influencers, música, deporte y estilos de vida dirigidos especialmente a población joven*. (Organización Mundial de la Salud)

Para las familias

Podemos resumirlo de manera sencilla:

No todo consumo de nicotina produce humo.

Esto significa que algunas **señales tradicionales asociadas al tabaco: olor, humo o necesidad de salir fuera; pueden no estar presentes**.

MIS DECISIONES TAMBIÉN CUENTAN

VAPEO Y BOLSAS DE NICOTINA

MISMO RIESGO, DISTINTAS FORMAS

No siempre se ven igual, pero comparten riesgos

1 Vapeo: diferentes formas



Desechable



Pod / recargable



Vape tipo bolígrafo

Pueden llevar nicotina, sabores dulces y pasar desapercibidos.

2 Bolsas de nicotina





Se colocan entre el labio y la encía

No hacen humo ni vapor. Son discretas y fáciles de ocultar.

3 ¿Qué comparten?



Nicotina



Sabores atractivos



Uso social



Falsa sensación de poco riesgo

4 Señales para conocer mejor



No siempre huelen



Se usan en ratos cortos



Pueden normalizarse en redes y amistades



A veces se consumen sin que parezca tabaco

INFORMARSE TAMBIÉN ES CUIDARSE



Idea clave

No todo consumo de nicotina se parece a un cigarrillo.
Conocer sus formas ayuda a detectar, hablar y acompañar mejor.

5. Bebidas energéticas: "necesito aguantar un poco más"

Las bebidas energéticas están especialmente **normalizadas**.

Se asocian con frecuencia a:

- ➔ ***deporte,***
- ➔ ***ocio,***
- ➔ ***videojuegos,***
- ➔ ***estudio,***
- ➔ ***fiesta***
- ➔ ***o necesidad de mantenerse despierto/a.***

En **ESTUDES 2025,** aproximadamente ***cuatro de cada diez estudiantes españoles de 14 a 18 años*** declararon haber consumido bebidas energéticas durante el último mes. Su principal componente estimulante suele ser la **cafeína**.

AESAN señala que una bebida energética habitual puede contener aproximadamente 32 mg de cafeína por cada 100 ml. Esto significa que un envase grande de 500 ml puede aportar alrededor de **160 mg de cafeína**. AESAN advierte además de que, en adolescentes, cantidades considerablemente inferiores pueden afectar al sueño. (Organización Mundial de la Salud) Aquí aparece una **paradoja** que las familias deberían comprender:



Cuando el consumo acompaña al ocio digital

Este es uno de los elementos centrales de **En Modo Avión**. Los consumos ***no siempre aparecen separados del ocio***. Pueden convertirse en acompañantes de determinadas actividades.

Por ejemplo:

"Cuando juego, vapeo."

"Si vamos a jugar toda la noche, compro energéticas."

"Cuando estoy en *Discord* me apetece vapear."

"Si tengo sueño, pero quiero seguir, tomo una energética."

La **preocupación no debería** centrarse únicamente en cada conducta por separado.

La pregunta más interesante es:

¿Se están reforzando unas a otras?

6. Videojuegos: ¿por qué cuesta tanto parar?

Los videojuegos actuales pueden incorporar simultáneamente muchos elementos psicológicamente atractivos:

Competición, cooperación, progresión, recompensas, objetivos, reconocimiento, personalización, identidad, relaciones sociales, eventos, contenidos nuevos que se actualizan continuamente.

En 2025, el 84,4 % del alumnado español de 14 a 18 años declaró haber jugado a videojuegos durante el último año. El ***Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones*** estimó además un **5,2 % de posible trastorno por uso de videojuegos** utilizando el instrumento de cribado incluido en **ESTUDES**. (Portal Plan Nacional sobre Drogas)

Esto también significa algo importante:

La inmensa mayoría de personas jóvenes que juega no presenta un trastorno. Por eso no debemos confundir una afición intensa con una adicción.

Fortnite: siempre hay algo próximo

Fortnite combina distintos elementos capaces de mantener el interés durante largos periodos:

Partidas competitivas;

juego cooperativo;

recompensas; misiones;

temporadas; eventos;

objetos cosméticos;

progresión;

Battle Pass (pase de batalla en el que obtienes recompensas extras si pagas, generalmente por eventos especiales);

relación con otras personas.

Una partida termina, pero existe rápidamente otra posibilidad. Otra misión.

Otra recompensa.

Otro objetivo.

Otro evento.

Esto reduce los ***puntos naturales de parada, desconexión y descanso***.

EN MODO AVIÓN FORTNITE

¿Por qué puede costar tanto parar?

Jugar también es parte de crecer, ¡pero con equilibrio!

Más que un juego, una aventura compartida.

Disfruta hoy para mañana también estar bien.

1 Partidas cortas, pero una más...



Las partidas son cortas y cuando termina es muy fácil empezar otra. Siempre parece que queda "una más".

2 Juego en equipo



Muchos juegan con amigos, usan chat de voz y sienten que no pueden dejar al equipo a mitad de partida. Jugar juntos hace que sea más divertido... y también más difícil desconectar.

3 Temporadas, eventos y recompensas



El juego cambia todo el tiempo: nuevas temporadas, eventos temporales, misiones y recompensas mantienen el interés y dan siempre algo nuevo por lo que volver.

4 Skins, tienda y Battle Pass



Las skins, la tienda y el Battle Pass permiten personalizar tu personaje y conseguir objetos exclusivos. Esto puede hacer que el juego se sienta más personal y generar urgencia por no perderse nada.

5 No engancha por una sola cosa

Fortnite combina muchas cosas: competición, amistad, objetivos, recompensas y novedad constante. Todo junto hace que sea una experiencia muy atractiva y difícil de dejar.



Diferentes motivos, una misma diversión.

Idea clave

Fortnite no atrae solo por jugar: mezcla amigos, retos, recompensas y novedad constante.

La señal de alerta no es solo jugar mucho, sino perder sueño, horarios o capacidad de parar.

La diversión también puede esperar.

Tú decides cuánto lugar quieres que ocupe en tu vida.

League of Legends: “una partida más”

League of Legends (LoL) es un videojuego competitivo por equipos.

Aquí debemos entender un aspecto especialmente relevante para las familias:

jugar no siempre es una actividad individual.

Si **cinco** personas están jugando juntas, abandonar repentinamente puede afectar al resto del equipo.

Por eso puede producirse el típico conflicto:

“Apaga ya.”

“¡No puedo ahora!”

A veces “no puedo” significa realmente:

“Si abandono, dejo tirado a mi equipo.”

Eso no significa que la persona deba jugar indefinidamente.

Significa que probablemente sea más eficaz acordar:

“Esta es la última partida.”

que exigir:

“Apágalo inmediatamente.”

League of Legends incorpora además clasificación, progreso de habilidad y competición.

Después de una derrota puede aparecer fácilmente:

“Una más para remontar.”

Y después de una victoria:

“Una más que hoy estamos jugando bien.”



Roblox: no es exactamente un videojuego

Roblox es una *plataforma que contiene multitud de experiencias creadas por otros usuarios.*

Una persona puede entrar en Roblox y encontrar:

minijuegos,

mundos sociales,

experiencias de rol,

creación,

competición

o espacios para relacionarse.



Por tanto, decir:

"Está jugando al Roblox"

nos proporciona relativamente poca información.

Sería más interesante preguntar:

"¿Qué estás haciendo dentro de Roblox?"

La plataforma combina además comunicación, economía virtual y descubrimiento continuo de nuevas experiencias.

Otros videojuegos que conviene conocer

No existe una lista científica de ***"los videojuegos más adictivos".*** Pero sí podemos reconocer características que pueden favorecer una implicación especialmente intensa.

Valorant

Competición por equipos, ranking, progresión de habilidad y temporadas.

EA Sports FC

Competición deportiva y modos con progresión y economía interna. Determinadas modalidades incorporan compras y recompensas aleatorias.

Genshin Impact y otros juegos gacha

Incorporan sistemas mediante los que pueden obtenerse personajes u objetos a través de recompensas aleatorias y eventos temporales.

Explicamos el ***gachapon*** en el siguiente apartado.

Minecraft

Es un buen ejemplo para recordar que muchas horas de juego pueden estar **relacionadas con creatividad, construcción, exploración o interacción social** y no necesariamente con una mecánica basada en recompensas competitivas.

7. Loot boxes, gacha y compras dentro de los juegos

Otro elemento que muchas familias desconocen es la **economía interna de los videojuegos**.

Un juego puede ser gratuito para descargar y, sin embargo, incorporar:

- ➔ ***monedas virtuales,***
- ➔ ***aspectos o skins,***
- ➔ ***personajes,***
- ➔ ***pases de temporada,***
- ➔ ***accesorios,***
- ➔ ***paquetes***
- ➔ ***o recompensas aleatorias.***

Esto modifica también la relación con el dinero. Cuando **el precio se expresa en una moneda propia del juego puede ser más difícil percibir de forma inmediata cuánto dinero real se está gastando.**

Especial atención merecen las ***loot boxes o cajas de recompensa*** y otros sistemas de recompensa aleatoria. La persona paga o utiliza recursos sin saber exactamente qué elemento obtendrá.

Existe investigación que encuentra asociaciones entre participación en estas mecánicas y diferentes indicadores de juego problemático y conductas relacionadas con el juego de azar, aunque todavía se continúa estudiando la naturaleza exacta de estas relaciones.

En lugar de preguntar solamente:

"¿A qué juegas?"

conviene añadir:

"¿Ese juego tiene compras?"

"¿Qué se puede comprar?"

"¿Sabes cuánto dinero real has gastado este mes?"


En muchos videojuegos también existen...
La emoción está en la sorpresa
GACHAPON
(cajas de recompensa)
PAGAS, GIRAS, ESPERAS... Y NO SABES QUÉ TE TOCA
¿Qué es un gachapon?
Un gachapon es una máquina expendedora japonesa que entrega cápsulas con juguetes o coleccionables sorpresa, combinando azar y diversión.
Origen
El gachapon (también escrito gashapon) es muy popular en Japón desde la década de 1960. La palabra proviene de la onomatopeya japonesa:
gacha
representa el giro de la manivela
pon
el sonido de la cápsula al caer
¿QUÉ TE TOCARÁ?
MISMA MONEDA DISTINTA HISTORIA
¿Cómo funciona?
1 Se inserta una moneda o ficha (en los juegos, se usan monedas virtuales o dinero real).
2 Se gira la manivela (o se pulsa el botón).
3 Se obtiene una cápsula de forma aleatoria.
4 Se abre para descubrir el objeto sorpresa.
También lo encontramos en
VIDEOJUEGOS
Se llaman de muchas formas:
Diferentes nombres, misma idea
Cajas de recompensa
Packs
Tiradas
Deseos (gacha)
Loot boxes
¿Por qué enganchan?
Activan la misma zona de recompensa que otros juegos de azar.
Generan expectativa y emoción.
Fomentan la colección y el "solo una más".
Riesgos a tener en cuenta
Puedes gastar más de lo que pensabas.
Puede generar frustración si no obtienes lo que quieres.
Algunos juegos utilizan estas mecánicas para mantenerte más tiempo jugando.
A veces es difícil percibir cuánto dinero real se está gastando.
LO ALEATORIO TAMBIÉN PUEDE SER UN RIESGO
¡Solo una más!
A ver si esta vez sí...
Conocer cómo funcionan estas mecánicas también es una forma de cuidarte.
Lo importante no es dejar de jugar, sino jugar de forma consciente.
DISFRUTA, PERO CON CABEZA
EN MODO AVION

8. Salud mental: una relación de doble dirección

Debemos evitar un mensaje excesivamente simple:

"Las redes provocan problemas de salud mental."

La realidad es bastante más compleja.

Las tecnologías digitales pueden proporcionar:

apoyo, entretenimiento, información, amistad, sentimiento de pertenencia, creatividad, aprendizaje y conexión.

Pero determinados patrones de uso pueden también asociarse con:

alteraciones del sueño, comparación social intensa, aislamiento, exposición a determinados contenidos, ciberacoso, presión social o dificultades de regulación emocional.

La OMS Europa insiste en que tecnología y salud mental se influyen **en ambas direcciones**. (Organización Mundial de la Salud)

Caso A

Una persona experimenta **ansiedad**.

Utiliza constantemente **vídeos cortos para dejar de pensar**.

Temporalmente se siente mejor.

Cuando deja el móvil **vuelve la ansiedad**.

Por tanto vuelve a conectarse.

Caso B

Una persona se siente **sola**.

Dentro de un videojuego encuentra un **grupo** con el que habla diariamente.

El videojuego cumple una **auténtica función social**.

Eliminarlo completamente podría aumentar todavía más su aislamiento.

Caso C

Una persona tiene **dificultades para dormir**.

Utiliza el móvil por la noche.

Duerme **menos**.

Al día siguiente presenta **mayor irritabilidad y cansancio**.

Cuando llega la noche vuelve a utilizar el móvil para distraerse del **malestar**.

Ninguno de estos casos puede comprenderse simplemente contando horas.

Para recordar

1. No todas las conductas intensas son adicciones.

Jugar mucho, utilizar redes o tomar ocasionalmente una bebida energética no permite por sí solo hablar de un trastorno.

2. Algunas conductas pueden reforzarse mutuamente.

Pantallas, vapeo, bebidas energéticas, sueño y regulación emocional pueden formar parte de un mismo ciclo.

3. La nicotina puede generar dependencia independientemente de cómo se consuma.

No solo existe en los cigarrillos tradicionales: también puede estar presente en vapeadores y bolsas de nicotina.

4. Los videojuegos actuales son también espacios sociales.

No siempre se juega en solitario ni es fácil detener una actividad exactamente en cualquier momento.

5. Dormir es una cuestión central.

Muchas veces, antes de que aparezcan otros problemas, encontramos una alteración de los horarios y de la calidad del descanso.

6. Salud mental y conductas adictivas pueden influirse mutuamente.

Cuando coexisten debemos comprender la relación entre ambas, no abordarlas como problemas completamente independientes.

EN MODO AVIÓN

MIRAR TAMBIÉN LO QUE HAY DETRÁS

Tema 3

Consecuencias, señales de alerta, salud mental y patología dual

PEQUEÑAS SEÑALES TAMBIÉN IMPORTAN



ENTENDER PARA ACOMPAÑAR

MÁS MIRADA, MENOS JUICIO

NO8DO
Ayuntamiento de Sevilla

asaenes.org
salud mental Sevilla

ISBN: 978-84-09-93997-8

1. Consecuencias, señales de alerta, salud mental y patología dual

Después de comprender el ecosistema digital actual y conocer algunas de las nuevas formas de consumo, hiperconectividad y conductas con potencial adictivo, aparece una pregunta fundamental:

¿Cómo sabemos cuándo una conducta deja de ser simplemente intensa y empieza realmente a convertirse en un problema?

No existe una cifra de horas que permita responder a esta pregunta de forma automática. Tampoco jugar mucho, utilizar diariamente las redes sociales, comprar por internet, vapear o consumir ocasionalmente una bebida energética significa necesariamente que exista una adicción.

El proyecto **En Modo Avión** plantea precisamente que las familias aprendan a reconocer cambios como el aumento progresivo del tiempo de conexión, irritabilidad o ansiedad cuando se limita el dispositivo, alteraciones del sueño, aislamiento o abandono de actividades y cambios significativos en el estado de ánimo.

A partir de esa base, necesitamos **ampliar la mirada.**

Cuando una situación empieza a complicarse, las consecuencias no aparecen únicamente en la pantalla. **Pueden verse en el sueño, la alimentación, el dinero, las relaciones, el autocuidado, los estudios, el empleo, el estado emocional o incluso en la aparición de conductas de riesgo.**

> La pregunta deja entonces de ser:
>
> **"¿Cuánto utiliza?"**
>
> y pasa a ser:
>
> **"¿Qué está empezando a perder, abandonar o deteriorar como consecuencia de esa conducta?"**

Mucho uso no significa necesariamente un problema

En muchas familias surge la necesidad de encontrar una cifra que diferencie claramente entre un uso normal y uno problemático:

¿Dos horas es normal? ¿Cuatro son demasiadas? ¿A partir de cuánto tiempo deberíamos preocuparnos?

El **tiempo** proporciona información, pero **por sí solo no permite determinar si existe un problema**.

Una persona puede pasar muchas horas jugando durante un fin de semana y mantener adecuadamente sus relaciones, descanso, estudios, empleo, autocuidado y actividades habituales.

Otra puede pasar menos tiempo conectada y presentar, sin embargo, importantes dificultades para parar, pérdida de sueño, conflictos, gastos descontrolados o abandono de actividades.

La American Academy of Pediatrics propone observar especialmente el concepto de ***crowding out***, es decir, qué actividades importantes comienzan a ser desplazadas por el uso digital: sueño, relaciones, actividad física, responsabilidades u otros intereses.

Por tanto:

> ***No importa únicamente cuánto ocupa una actividad, sino cuánto espacio está quitando a otras cosas necesarias para vivir bien.***

Cuatro elementos que nos ayudan a distinguir una afición intensa de un posible problema

No debemos interpretar una conducta a partir de una única escena.

Que alguien se enfade una vez porque tiene que apagar un videojuego **no demuestra una adicción**.

Tampoco lo hace una compra impulsiva, una noche durmiendo poco o una tarde entera utilizando TikTok.

Lo que empieza a resultar más relevante es la combinación de **cuatro** elementos:

CAMBIO (1)

Algo empieza a ser diferente respecto al funcionamiento habitual de esa persona. Dormía adecuadamente y comienza a acostarse cada vez más tarde. Salía frecuentemente y deja de hacerlo. Gastaba dentro de unos límites y comienza a tener gastos difíciles de explicar.

PERSISTENCIA (2)

El cambio no ocurre únicamente durante unos días. **Se mantiene y comienza a consolidarse.**

PÉRDIDA DE CONTROL (3)

La persona **quiere reducir una conducta, pero le resulta muy difícil hacerlo**. O empieza con la intención de utilizar, jugar, comprar o consumir durante un periodo determinado y termina haciendo **mucho más de lo previsto**.

INTERFERENCIA (4)

La conducta comienza a **afectar significativamente a otras áreas** de la vida.

CAMBIO + PERSISTENCIA + PÉRDIDA DE CONTROL + INTERFERENCIA

Este conjunto aporta mucha más información que contar simplemente las horas.

Las áreas que no debemos perder de vista

Podemos observar **siete grandes áreas** del funcionamiento cotidiano:

Área	¿Qué podemos observar?
Sueño	Si duerme suficientemente, retrasa cada vez más la hora de acostarse o permanece conectado durante la madrugada.
Autocuidado	Alimentación, higiene, actividad física, medicación, citas, rutinas y cuidado de la salud.
Estudios, empleo y responsabilidades	Rendimiento, asistencia, puntualidad, cumplimiento de tareas y capacidad para organizarse.
Relaciones	Variedad y calidad de vínculos, aislamiento, abandono de actividades y conflictos.
Regulación emocional	Si dispone de varias maneras de manejar el malestar o depende prácticamente de una única conducta.
Control	Si puede decidir cuándo empezar y cuándo parar.
Dinero	Compras, microtransacciones, gastos ocultos, deudas o pérdida progresiva del control económico.

Lo importante no es que una persona tenga dificultades puntuales en alguna de ellas.

La señal adquiere mayor importancia cuando **varias áreas empiezan a deteriorarse simultáneamente**.

1. El sueño: una de las primeras cosas que puede empezar a cambiar

El **sueño** conecta prácticamente todos los fenómenos que hemos analizado anteriormente: redes sociales, videojuegos, mensajería, hiperconectividad, nicotina, cafeína y bebidas energéticas.

Además, muchas de estas conductas coinciden precisamente en una franja especialmente delicada: **la noche.**

Una ***revisión sistemática y metaanálisis publicada en 2024*** reunió *182 estudios con más de un millón de participantes y encontró asociaciones entre uso de redes sociales, salud mental y dificultades de sueño. Las relaciones resultaron más consistentes cuando existía* ***uso problemático de redes sociales*** *que cuando simplemente se medía cuánto tiempo se utilizaban. Los propios autores advierten, no obstante, de la heterogeneidad de los estudios y de que una asociación no demuestra por sí misma causalidad.*

Por tanto, no necesariamente debemos pensar:

"Duerme mal porque utiliza TikTok."

Podemos encontrarnos ante un circuito mucho más complejo, este ciclo lo hemos estudiado en el Tema 2, pero conviene repasarlo:

Tiene preocupaciones o ansiedad → Utiliza el móvil para distraerse → Retrasa la hora de dormir → Duerme menos → Está más cansado/a e irritable → Tiene menor capacidad para regularse → Vuelve a utilizar la pantalla para escapar del malestar

Dormir poco puede parecer otra cosa

La falta de sueño puede generar:

cansancio, irritabilidad, dificultades de concentración, menor tolerancia a la frustración, falta de energía, somnolencia y cambios en el estado de ánimo.

Esto obliga a interpretar las **señales con cuidado**. Una persona joven está irritable. *¿Es porque no tiene acceso al móvil? ¿Porque lleva horas jugando? ¿Porque ha dormido muy poco? ¿Porque tiene ansiedad? ¿Porque existe abstinencia de nicotina? ¿O porque varias de estas circunstancias están ocurriendo simultáneamente?*

La realidad suele ser bastante más compleja que una única explicación.

2. Cuando empieza a deteriorarse la vida cotidiana

Las consecuencias no siempre empiezan con situaciones graves. Con frecuencia aparecen mediante **pequeños desplazamientos**.

1) **Primero se retrasa la hora de dormir.**
2) **Después cuesta levantarse.**
3) **Deja de desayunar.**
4) **Llega tarde.**
5) **Aplaza una tarea.**
6) **Abandona una actividad.**
7) **Discute más.**
8) **Pasa menos tiempo haciendo otras cosas.**
9) **Poco a poco pierde la estructura cotidiana.**

El ***Informe sobre Adicciones Comportamentales del OEDA*** muestra que *entre las personas admitidas a tratamiento por problemas relacionados con internet, dispositivos, redes sociales o videojuegos aparecían con frecuencia conflictos familiares, problemas académicos o laborales, problemas de salud y falta de autocuidado*. Es importante recordar que se trata de población clínica que ya había llegado a tratamiento y, por tanto, esos datos no representan a toda la población joven.

Sin embargo, muestran algo importante:

Cuando una conducta empieza a ser problemática, sus consecuencias suelen verse fuera de la pantalla.

Autocuidado: una señal que puede pasar desapercibida

En ocasiones nos centramos tanto en cuánto juega o cuánto utiliza las redes una persona que **dejamos de observar cómo se está cuidando**.

> **Podemos encontrar progresivamente:** desorganización de horarios, comidas irregulares, menor higiene, reducción de la actividad física, abandono de citas, descuido de tratamientos prescritos, inversión del ciclo día-noche o pérdida general de las rutinas que organizaban su vida.

Esto no significa automáticamente que exista una adicción. Pero puede indicarnos que **el funcionamiento global está cambiando**.

En **personas con problemas de salud mental**, este aspecto resulta especialmente relevante porque el mantenimiento de rutinas y autocuidado puede constituir un importante factor de **estabilidad**.



3. Estudios, empleo y responsabilidades

Otra señal importante aparece cuando la conducta comienza a interferir con aquello que la persona necesita hacer.

Para conductas relacionadas con el **abandono** debemos evitar explicaciones **pseudocientíficas** excesivamente simples como:

~~**"TikTok destruye la capacidad de atención."**~~ La atención y concentración depende de **numerosos factores:**

- ✓ **Sueño.**
- ✓ **Ansiedad.**
- ✓ **Depresión.**
- ✓ **Motivación.**
- ✓ **Estrés.**
- ✓ **Interrupciones.**
- ✓ **Uso de sustancias.**
- ✓ **Características individuales.**

> Lo verdaderamente relevante es comprobar:
>
> ***¿La conducta está interfiriendo significativamente con estudios, empleo o responsabilidades?***

4. Relaciones y aislamiento: estar conectado no significa necesariamente estar acompañado

Como estamos aprendiendo en esta formación internet puede generar relaciones auténticas. Una amistad en Discord puede ser significativa. Un grupo dentro de un videojuego puede convertirse en un espacio importante de **pertenencia**. Una comunidad online puede reducir la soledad.

> Por eso no debemos considerar:
>
> **"se relaciona mucho por internet"** como una señal de alarma por sí misma.
>
> La pregunta útil es: **¿Su mundo relacional se está ampliando o se está haciendo cada vez más pequeño?**

Una persona puede mantener cientos de interacciones digitales y sentirse **profundamente sola**.

Pero también puede ocurrir lo contrario: alguien con dificultades para relacionarse presencialmente puede encontrar online vínculos importantes.

La señal de preocupación aparece cuando disminuye progresivamente la variedad de relaciones y actividades:

- ➔ **abandona grupos,**
- ➔ **deja de quedar,**
- ➔ **renuncia a actividades comunitarias,**
- ➔ **pierde vínculos que antes eran importantes,**
- ➔ **prácticamente toda su vida social depende de un único espacio digital.**

5. Regulación emocional: cuando una herramienta empieza a convertirse en la única herramienta

Todos/as utilizamos estrategias para manejar nuestras emociones. Escuchamos música. Hablamos con alguien. Salimos. Vemos una serie. Jugamos. Dormimos. Hacemos deporte.

No existe nada problemático en utilizar una pantalla para distraerse durante un rato.

La dificultad aparece cuando la estrategia se vuelve cada vez más **rígida**.

Estoy aburrido/a → móvil.

Estoy nervioso/a → vapeo/sobres de nicotina.

Estoy triste/a → *scroll (acto de deslizar para ver más contenido)*

Estoy solo/a → videojuego.

Estoy cansado/a → energética.

Estoy frustrado/a → compro algo.

No quiero pensar → pantalla.

En ese momento quizá el problema no sea únicamente cuánto se utiliza una determinada herramienta.

Puede estar ocurriendo algo más importante:

La persona está perdiendo alternativas para manejar lo que siente.

La ***American Academy of Pediatrics*** incorpora precisamente la **regulación emocional** dentro de su modelo de las "5 C" y propone valorar si la tecnología se está convirtiendo en la principal forma de calmar emociones difíciles.

FLEXIBILIDAD

Estoy mal → tengo diferentes posibilidades para cuidarme.

RIGIDEZ

Estoy mal → necesito hacer siempre lo mismo.



Irritabilidad cuando tiene que parar: no siempre significa adicción

- ➔ *Una persona puede enfadarse porque estaba terminando una partida.*
- ➔ *Porque estaba conversando con alguien.*
- ➔ *Porque considera el límite injusto.*
- ➔ *Porque teme quedarse fuera de algo.*
- ➔ *Porque está cansada.*
- ➔ *Porque tiene dificultades generales para tolerar la frustración.*
- ➔ *Porque existe un conflicto familiar previo.*

O porque realmente presenta dificultades importantes para gestionar sus emociones y controlar la conducta.

Por tanto:

Una reacción intensa cuando tiene que parar no demuestra por sí sola una adicción.

Necesitamos observar el conjunto.

6. Dinero: cuando el consumo digital también empieza a afectar al bolsillo

Existe una consecuencia que merece mucha más atención de la que tradicionalmente se le ha prestado:

el gasto económico.

Actualmente resulta posible comprar prácticamente en cualquier momento. Las redes sociales, las tiendas online, los videojuegos y las plataformas digitales reducen progresivamente la distancia entre:

"lo veo"

y

"lo compro".

- **Podemos descubrir un producto en TikTok (*TikTok Shop o "carrito naranja"*).**
- **Ver a un *influencer* utilizándolo.**
- **Pulsar un enlace.**
- **Tener la tarjeta bancaria guardada o Google Pay activado.**
- **Comprar en pocos segundos.**

Dentro de un **videojuego** ocurre algo parecido mediante monedas virtuales, aspectos, personajes, pases, paquetes o recompensas.

Así, entretenimiento, relaciones sociales, publicidad y compra pueden aparecer **en el mismo espacio**.

Una revisión sistemática reciente señala precisamente que el *uso problemático de redes sociales y el trastorno de compra compulsiva presentan mecanismos psicológicos parcialmente compartidos relacionados con impulsividad, compulsividad y regulación afectiva, y que el crecimiento del social commerce está acercando todavía más ambos fenómenos.* (Springer)

Comprar impulsivamente no es lo mismo que presentar compra compulsiva

Todos podemos realizar alguna compra impulsiva. Vemos algo. Nos gusta. Lo compramos.

Después pensamos:

"Realmente no me hacía falta." Eso, por sí solo, no constituye un trastorno.

La denominada ***compra compulsiva o compulsive buying-shopping disorder (CBSD)*** implica un **patrón persistente de compras difíciles de controlar que continúa a pesar de consecuencias negativas** personales, económicas o relacionales.

La literatura clínica reciente señala que el sistema de codificación de la CIE-11 *contempla este problema como ejemplo dentro de los* ***otros trastornos especificados del control de impulsos****, en lugar de considerarlo simplemente una "adicción a comprar".* (PubMed Central (PMC))

Por tanto, **conviene diferenciar entre:**

"He comprado algo sin pensarlo demasiado."

y

"Necesito comprar repetidamente, pierdo el control y sigo haciéndolo aunque me esté generando problemas."

¿Qué puede hacer especialmente atractivo el consumo digital?

Las compras online reducen muchos de los frenos que tradicionalmente existían. No necesitamos desplazarnos. No necesitamos utilizar dinero físico. Podemos guardar la tarjeta. Existen recomendaciones personalizadas. Publicidad basada en intereses. Influencers. Descuentos temporales. Contadores. Ofertas limitadas. Compras dentro de aplicaciones.

El ***feed*** puede convertirse directamente en **escaparate.**

Una **revisión sistemática de 2026 sobre TikTok** y decisiones de consumo de *Generación Z identifica precisamente el papel de la recomendación algorítmica, los influencers, el contenido inmersivo, el FOMO y la gratificación inmediata en las decisiones de compra. Esto describe mecanismos de influencia comercial, no significa que utilizar TikTok genere necesariamente compra compulsiva.* (Wiley Online Library)

La misma lógica que explicábamos para la atención aparece ahora aplicada al consumo:

Siempre hay algo nuevo que descubrir y siempre existe algo que potencialmente podemos comprar.

Cuando comprar también regula emociones

La compra puede cumplir una función emocional.

Una persona puede comprar cuando se siente:

aburrida, triste, ansiosa, frustrada, sola o estresada.

Durante un breve periodo puede experimentar:

ilusión, anticipación, sensación de control o recompensa.

El problema aparece cuando ese alivio se convierte en una **estrategia repetitiva y comienza a generar consecuencias**.

Puede aparecer entonces un círculo parecido al que ya conocemos:



¿Qué señales económicas pueden llamar nuestra atención?

No estamos hablando de **vigilar** cada euro que gasta una persona adulta.

La privacidad económica también forma parte de la autonomía.

Lo relevante son **cambios significativos**.

Por ejemplo, empezar a gastar claramente por encima de sus posibilidades, realizar muchas pequeñas compras que juntas constituyen cantidades importantes, esconder paquetes o transacciones, acumular objetos que apenas utiliza, negar o minimizar gastos evidentes, utilizar dinero destinado a otras necesidades o presentar deudas crecientes.

En videojuegos también puede aparecer una pérdida de percepción del dinero cuando la compra se realiza mediante monedas virtuales o pequeñas microtransacciones repetidas.

> La pregunta nuevamente no es:
>
> **"¿Compra por internet?"**
>
> sino:
>
> **"¿Puede controlar cuánto gasta y está teniendo consecuencias por ello?"**

Un matiz clínico importante: gasto compulsivo y episodios de activación del estado de ánimo no son lo mismo

En **personas con problemas de salud mental** este punto resulta especialmente importante.

Un aumento brusco y muy poco habitual del gasto puede aparecer durante **determinados episodios de activación del estado de ánimo**.

En los episodios ***maníacos*** pueden *coexistir menor necesidad de dormir, aumento significativo de energía o actividad, pensamientos acelerados, mayor impulsividad o conductas de riesgo, entre ellas gastar grandes cantidades de dinero*.

Por tanto:

Un cambio repentino y extremo en el gasto no debe interpretarse automáticamente como "adicción a comprar".

Si aparece junto a otros cambios llamativos del estado de ánimo, sueño, actividad o juicio, conviene realizar una valoración clínica.

Una conducta aislada nunca debería utilizarse para hacer un diagnóstico.



7. Imagen corporal, alimentación y redes sociales

Existe otra área que debemos incorporar cuando hablamos de consecuencias y señales de riesgo:

la relación con el cuerpo y la alimentación.

En las redes sociales estamos expuestos/as continuamente a imágenes de cuerpos, alimentación, deporte, dietas, recetas y estilos de vida.

Además, muchas de esas imágenes están: seleccionadas, editadas, filtradas, iluminadas, producidas o **actualmente incluso generadas mediante inteligencia artificial.**

Esto crea un entorno especialmente favorable para la **comparación social relacionada con la apariencia**.

Una **revisión sistemática y metaanálisis de 83 estudios y más de 55.000 participantes** encontró una *asociación moderada entre mayor comparación social online y mayores preocupaciones por la imagen corporal y síntomas relacionados con trastornos de la conducta alimentaria. Se trata de asociaciones y no permiten afirmar que las redes sociales provoquen por sí mismas un trastorno alimentario.* (DOI)

Una **revisión específicamente centrada en adolescencia publicada en *2026*** *encontró igualmente asociaciones entre mayor implicación con redes sociales y mayores dificultades relacionadas con imagen corporal y alimentación, especialmente en estudios centrados en Instagram y en muestras con mayor proporción de chicas.* (Springer)

Sin embargo, las redes contienen contenidos muy diferentes. Algunos pueden ser informativos y saludables. Otros pueden **favorecer comparaciones o reglas alimentarias cada vez más rígidas.**

Por ello, nuevamente debemos evitar:

"Las redes causan trastornos alimentarios."

Es mucho más adecuado decir:

Determinados contenidos pueden convertirse en un factor más dentro de una vulnerabilidad mucho más compleja.

Cuando el algoritmo aprende de nuestras preocupaciones

Aquí aparece una relación directa con el **Tema 1.**

Si una persona comienza a detenerse ante contenidos relacionados con: cuerpo, peso, dietas, ejercicio, o apariencia, los sistemas de recomendación pueden interpretar que **esos temas le interesan**.

Este fenómeno genera una pregunta importante:

¿Estoy buscando este contenido o el contenido está empezando a encontrarme a mí?

¿Qué cambios relacionados con alimentación e imagen corporal pueden merecer atención?

No debemos centrarnos exclusivamente en el peso.

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden afectar a personas de cualquier peso, sexo o edad, y no todos presentan una pérdida de peso evidente. (Instituto Nacional de Salud Mental)

Podemos prestar atención a cambios como **una preocupación cada vez más intensa por el cuerpo, el peso o la comida;** aparición de reglas alimentarias muy rígidas; evitar comidas o situaciones sociales relacionadas con comer; pérdida de variedad en la alimentación; episodios de sensación de pérdida de control al comer; ejercicio cada vez más compulsivo; conductas compensatorias; sentimientos intensos de culpa después de comer; comprobación constante del cuerpo; o gran cantidad de contenido digital dedicado exclusivamente a alimentación, peso o ejercicio.

Ninguna de estas señales aisladas confirma un trastorno.

Pero cuando aparecen varias, se mantienen y generan deterioro, necesitan una **valoración adecuada**.

8. Autolesiones: una señal que siempre merece atención

Otra cuestión que debe incluirse en un material sobre salud mental y entorno digital son las **conductas autolesivas**.

Las **autolesiones no suicidas** hacen referencia a ***lesiones deliberadamente autoinfligidas que se producen sin intención de morir.*** Sin embargo, la ausencia de intención suicida **no** significa que debamos restarles importancia.

Las autolesiones pueden estar relacionadas con dificultades intensas de ***regulación emocional, estrés, malestar psicológico, experiencias interpersonales o diferentes problemas de salud mental.***

Y una misma persona puede presentar autolesiones sin intención suicida en unos momentos y pensamientos suicidas en otros.

Por ello:

Nunca debemos asumir por nuestra cuenta que *"solo son autolesiones y no hay riesgo".*

Cuando aparecen, es necesario comprender **qué está ocurriendo** y valorar adecuadamente la situación.

¿Qué papel puede tener el entorno digital?

Aquí nuevamente debemos evitar una relación causal simplista. **Las redes sociales no "crean" automáticamente una conducta autolesiva.**

Pero determinados usos o contenidos pueden formar parte del contexto. Pueden existir contenidos que normalicen o refuercen conductas dañinas.

Pero también comunidades de recuperación, apoyo entre iguales y mensajes que favorezcan pedir ayuda.

Por tanto, nuevamente:

No importa solamente estar conectado. Importa qué encuentra la persona cuando se conecta.

Si una persona busca repetidamente contenido relacionado con autolesiones, desesperanza, dietas extremas o malestar intenso, esa conducta puede estar informándonos de algo más importante:

> **quizá está intentando comprender, expresar o regular algo que está viviendo.**
>
> La conversación debe ir más allá de eliminar una aplicación.

9. Patología dual: cuando dos dificultades pueden alimentarse mutuamente

Aquí resulta especialmente importante introducir el concepto de **patología dual**. Hace referencia a la coexistencia en una misma persona de un trastorno adictivo y otro trastorno mental.

La Sociedad Española de Patología Dual insiste además en que ***una adicción no debe interpretarse como vicio, debilidad moral o falta de voluntad.*** Sociedad Española de Patología Dual – Declaración sobre patología dual

Para las familias, sin embargo, la idea fundamental puede expresarse de una manera más sencilla:

> ***A veces no existen dos problemas completamente separados. La conducta adictiva y el problema de salud mental pueden influirse mutuamente.***

Existen varias formas de entender esa relación



La pregunta esencial es:

¿Qué función está cumpliendo esa conducta?

y después:

¿Qué otras herramientas necesitará la persona para cubrir esa necesidad de otra manera?

Tener un problema de salud mental no convierte cualquier conducta en un síntoma

Este punto resulta especialmente importante en **En Modo Avión**.

Una persona con un **diagnóstico de salud mental** puede jugar muchas horas simplemente porque le gustan los videojuegos. Puede hacer una compra impulsiva. Puede pasar una mala noche. Puede discutir con sus familiares o amigos/as. Puede utilizar mucho Instagram.

No debemos transformar automáticamente cualquier comportamiento juvenil en una manifestación de su trastorno.

Eso puede **favorecer paternalismo**, vigilancia excesiva y pérdida de autonomía.

Mayor vulnerabilidad no significa menor derecho a decidir sobre la propia vida.

Menores y personas adultas: no acompañamos de la misma manera

El programa incluye la atención a personas de menores de edad y jóvenes adultos/as

Con **menores** existe una responsabilidad específica de protección, supervisión proporcionada y establecimiento de límites adaptados a la edad.

Con una **persona adulta**, aunque presente un problema de salud mental, debemos partir de: **autonomía, privacidad, consentimiento, negociación y apoyo.**

Esto resulta especialmente importante cuando hablamos de: dinero, teléfonos, mensajes, alimentación, relaciones o cuentas personales.

> La preocupación familiar es legítima. Pero:
>
> ***acompañar no significa sustituir todas las decisiones de una persona adulta.***

Algunas situaciones no deben esperar

Aunque en el siguiente tema veremos cómo acompañar y actuar, existen **situaciones en las que la prioridad no es seguir observando**.

La presencia de autolesiones, ideas de muerte o suicidio, deterioro físico importante asociado a la alimentación, intoxicaciones, alteraciones graves del estado mental o conductas que impliquen un riesgo inmediato requieren valoración profesional.

En España, la **Línea 024** ofrece atención gratuita, confidencial y disponible las 24 horas para personas con ideación o riesgo suicida y también para familiares y allegados. No sustituye a la atención sanitaria. Cuando existe una emergencia vital inminente debe contactarse directamente con el **112**. (Ministerio de Sanidad)

Entonces, ¿cuándo debemos preocuparnos?

No existe una única señal.

La preocupación aumenta cuando aparecen **varios cambios, se mantienen en el tiempo y afectan a diferentes áreas**.

Por ejemplo:

menos sueño + abandono de actividades + mayor irritabilidad + gasto creciente + dificultades académicas/laborales + pérdida de control.

O:

preocupación intensa por el cuerpo + alimentación cada vez más rígida + aislamiento + ejercicio compulsivo + gran exposición a contenido relacionado con apariencia.

O:

malestar emocional + aislamiento + exposición frecuente a contenido autolesivo + aparición de autolesiones.

En estos momentos debemos dejar de preguntarnos únicamente:

"¿Está utilizando demasiado el móvil?"

y empezar a preguntarnos:

"¿Qué está ocurriendo en su vida y qué apoyo puede necesitar?"



PARA RECORDAR

1. **Mucho no significa automáticamente problemático.** Debemos observar pérdida de control e interferencia.

2. **El cambio respecto al funcionamiento habitual importa.** Una señal adquiere más relevancia cuando aparece junto a otras y se mantiene.

3. **El sueño suele ser una de las primeras áreas que merece atención.**

4. **El autocuidado, las relaciones, los estudios, el empleo y el dinero nos aportan tanta información como las horas de pantalla.**

5. **Comprar también puede convertirse en una conducta difícil de controlar**, especialmente dentro de un entorno digital que reduce continuamente los pasos entre deseo y compra.

6. **Un gasto repentino y extremo acompañado de cambios importantes de sueño, actividad o estado de ánimo necesita valoración clínica**, porque no necesariamente estamos ante compra compulsiva.

7. **Las redes pueden influir en la imagen corporal y la alimentación**, especialmente mediante comparación, exposición repetida y personalización de contenidos; esto no significa que causen por sí solas un trastorno alimentario.

8. **Las autolesiones nunca deben trivializarse.** El entorno digital puede contener tanto contenido perjudicial como espacios de ayuda y recuperación.

9. **Salud mental y conductas adictivas pueden influirse en ambas direcciones.**

10. **Comprender la función de una conducta es tan importante como observar la conducta en sí.**

EN MODO AVIÓN

ACOMPAÑAR TAMBIÉN ES CUIDAR

Tema 4

Prevención y herramientas prácticas para las familias

MÁS ESCUCHA, MENOS JUICIO



Conversar y acompañar



Límites y acuerdos



Señales de alerta y actuación



Crisis, recursos y apoyo

PONER LÍMITES TAMBIÉN ES APOYAR

Herramientas para acompañar

PREVENIR TAMBIÉN ES ACTUAR

NO8DO
Ayuntamiento de Sevilla

asaenes.org
salud mental Sevilla

ISBN: 978-84-09-93997-8

1. Prevención y herramientas prácticas para las familias

Después de comprender el entorno digital, conocer las nuevas formas de consumo y aprender a identificar cuándo una conducta empieza a afectar a la vida cotidiana, llegamos a la pregunta más importante para muchas familias:

¿Y ahora qué podemos hacer?

No existe una única estrategia válida para todas las situaciones. No requiere la misma respuesta una persona que empieza a acostarse cada vez más tarde que otra que presenta una pérdida importante de control, autolesiones, deterioro físico o una desorganización grave de su vida.

Tampoco podemos acompañar de la misma manera a una persona de 16 años que a una persona adulta de 24.

Por eso este tema no pretende ofrecer una lista de prohibiciones, sino ayudar a las familias a **elegir la respuesta más adecuada según la edad, el grado de autonomía, la función que cumple la conducta y el nivel de riesgo existente**.

El propio proyecto **En Modo Avión** plantea expresamente el establecimiento de límites razonables, espacios de desconexión, comunicación abierta y estrategias familiares ante situaciones de riesgo, desde un principio muy claro: **acompañar y comprender antes que prohibir**. Cuando la situación requiere mayor apoyo, también contempla orientación individual, seguimiento, coordinación con el itinerario de la persona joven y derivación a recursos especializados.

Acompañar no significa controlar

Cuando una familia está preocupada es comprensible que aumente su necesidad de saber:

qué hace, cuánto utiliza, con quién habla, cuánto consume o cuánto dinero gasta.

Sin embargo, un **aumento indiscriminado del control** puede generar más **conflicto, ocultación y resistencia.**

El **objetivo** no debería ser saber absolutamente todo lo que hace la persona, sino conseguir tres cosas:

que pueda hablar de lo que le ocurre, que disponga de herramientas para tomar mejores decisiones y que la familia pueda intervenir con mayor intensidad cuando exista un riesgo real.



2. Menores de edad y personas jóvenes adultas: no acompañamos igual

Esta distinción debe estar presente durante todo el tema.

Cuando hablamos de una persona menor de edad

La familia mantiene una responsabilidad específica de protección.

Por tanto, pueden resultar necesarios:

- **normas familiares;**
- **horarios;**
- **supervisión proporcionada;**
- **restricciones de compras;**
- **herramientas de control parental;**
- **límites relacionados con el sueño o los dispositivos;**
- **intervención ante contenidos, contactos o situaciones de riesgo.**

Pero incluso en menores, la supervisión debería ser **conocida, proporcionada y progresivamente orientada hacia la autonomía**.

La finalidad no es vigilar indefinidamente. Es **enseñar** a que pueda **autoregularse** cada vez mejor.

INCIBE recomienda precisamente establecer normas y límites adaptados a edad y madurez y utilizar los acuerdos digitales como herramienta para favorecer responsabilidad y autonomía. (INCIBE)

Cuando hablamos de una persona joven adulta

El punto de partida cambia. **Debemos partir de:**

autonomía, privacidad, consentimiento, negociación y apoyo.

Una persona adulta con un problema de salud mental sigue siendo una persona adulta.

Por tanto, la preocupación familiar **no justifica automáticamente:**

revisar su teléfono, leer conversaciones, controlar sus cuentas, gestionar su dinero, o decidir con quién puede relacionarse.

- **Podemos expresar preocupación.**
- **Podemos ofrecer ayuda.**
- **Podemos negociar acuerdos si convivimos.**
- **Podemos comunicar información relevante a profesionales.**
- **Y podemos activar ayuda urgente si existe una situación de peligro.**
- **Pero acompañar no significa sustituir todas sus decisiones.**

Mayor vulnerabilidad puede requerir más apoyo, pero no menos dignidad ni menos derechos.

3. Antes de intervenir: preguntarnos qué queremos proteger

Cuando aparecen dificultades es habitual intentar cambiarlo **todo a la vez:** menos móvil, menos videojuegos, menos vapeo, más sueño, más ejercicio, mejores comidas, menos gasto.

El resultado suele ser una batalla enorme y poco sostenible.

Antes de actuar conviene formular una pregunta:

¿Qué es lo más importante que necesitamos proteger ahora?

A partir de ahí seleccionamos una conducta concreta.

Por ejemplo:

No: "Tienes que utilizar menos el móvil."

Sí: "Vamos a intentar que esta semana puedas dormir antes de las doce."

No: "Tienes que dejar de comprar."

Sí: "Vamos a probar a esperar 24 horas antes de cualquier compra que no sea necesaria."

Una buena intervención familiar empieza siendo pequeña y concreta.

4. Cómo iniciar una conversación sin provocar un cierre inmediato

Uno de los errores más frecuentes es empezar una conversación con una conclusión:

"Estás enganchado."

"Tienes un problema."

"Esto no puede seguir así."

Puede ocurrir que la preocupación sea legítima. Pero la persona recibe inmediatamente un mensaje:

"Ya han decidido lo que me pasa antes de escucharme."

Por eso proponemos una **herramienta** muy sencilla.

La Técnica OPEA

EN MODO AVIÓN

Técnica OPEA

Cómo abrir conversaciones sin juicio

HABLAR, TAMBIÉN CONECTA

ESCUCHAR TAMBIÉN ES CUIDAR

MÁS DIÁLOGO, MENOS DISTANCIA

1 OBSERVAR

Describe lo que ves, sin diagnosticar ni etiquetar.



En lugar de...

Persona adulta: Estás completamente enganchado.

2 PREGUNTAR

Pregunta para comprender, no para acusar.



LAS BUENAS PREGUNTAS ABREN GRANDES CONVERSACIONES

3 ESCUCHAR

No respondas enseguida con una solución.



Escuchar no es dar la razón. Es demostrar que has entendido.

4 ACORDAR

Buscad un siguiente paso pequeño y realista.



PEQUEÑOS PASOS TAMBIÉN HACEN GRANDES CAMBIOS

Frases que ayudan

- Ayúdame a entenderlo.
- ¿Qué te aporta?
- ¿Qué parte de esto sí te preocupa a ti?
- ¿Hay algo que últimamente te esté costando controlar?
- ¿Qué necesitarías para cambiarlo?
- Podemos probar algo y después vemos si funciona.

Frases que aumentan la resistencia

- Estás enganchado.
- Eso son tonterías.
- No tienes fuerza de voluntad.
- Te lo quito y se acabó.
- Yo a tu edad...
- Te lo dije.

Idea clave

En prevención, mantener la conversación abierta suele ser más útil que ganar una discusión.

CONVERSAR HOY TAMBIÉN CONSTRUYE MAÑANA ♡

Cuando la persona no cree que exista ningún problema

Intentar convencer durante una hora suele generar una **conversación circular.** Una alternativa es trabajar la **discrepancia** entre aquello que la persona quiere y aquello que está ocurriendo.

Por ejemplo:

"Me dices que para ti es importante aprobar este curso."

"También me dices que últimamente estás llegando tarde porque te cuesta levantarte."

"¿Crees que lo que está pasando por la noche te acerca o te aleja de lo que quieres?"

No enfrentamos:

familia contra persona joven.

Enfrentamos:

conducta actual frente a objetivo personal.

La escala del 0 al 10

Podemos preguntar:

"Del 0 al 10, ¿cuánto te preocupa esto a ti?"

Si contesta:

"4."

En lugar de preguntar:

"¿Por qué solo 4?"

podemos preguntar:

"¿Por qué has dicho 4 y no 0?"

Así es la propia persona quien empieza a verbalizar aquello que sí le preocupa.

5. Límites: cuándo ayudan y cuándo se convierten en una batalla

Un límite funciona mejor cuando es: **previo, claro, concreto, realista, consistente y revisable.**

Peor:

"No estés tanto con el móvil."

Mejor:

"Durante las comidas dejamos los teléfonos fuera de la mesa."

Peor:

"No juegues tanto."

Mejor:

"Los días que tienes clase, la última partida empieza antes de las 23:00."

Peor:

"No gastes más dinero."

Mejor:

"Este mes tienes X euros disponibles para compras dentro del juego."

No negociar en plena discusión

Los acuerdos deberían realizarse cuando las personas están relativamente tranquilas. En mitad de una pelea solemos: amenazar, ceder, gritar, o establecer **consecuencias imposibles de mantener**.

El límite se piensa en frío y se aplica en caliente lo menos posible.

ACUERDO MODO AVIÓN (Establecimiento de límites)



INCIBE dispone de un **Organizador Digital Familiar** pensado precisamente para acordar dispositivos, lugares, horarios y límites promoviendo responsabilidad y autonomía. (INCIBE)

6. Cambiar el entorno: no todo depende de la fuerza de voluntad

Muchas conductas se producen casi automáticamente. Por tanto, además de pedir autocontrol podemos **modificar el entorno**.

Técnica: añadir fricción



7. Videojuegos: herramientas específicas para evitar el conflicto constante

No necesitamos volver a explicar por qué **Fortnite**, **LoL** o **Roblox** pueden mantener la atención. Ahora necesitamos saber **cómo ayudar a parar**.

Utilizar finales naturales

Cuando sea posible, parar: al final de la partida, al terminar una misión, al finalizar una ronda, y **no en un momento arbitrario**.

La técnica de la última partida

El final se acuerda **antes de empezar**. "Esta es la última."

Puede añadirse un preaviso: "Te quedan treinta minutos." "Cuando termine esta partida, cerramos."

Programar primero lo NO negociable

Primero: sueño, comidas, clases, trabajo, citas.

Después se decide **dónde cabe el juego**.

No al revés.

Conocer el juego

Preguntar: "¿Con quién juegas?" "¿Cuánto dura normalmente una partida?" "¿Puedes salir a mitad?" "¿Qué compras hay?"

Esto permite **establecer límites con sentido**.

Revisar las compras

En menores pueden utilizarse **controles parentales y configuraciones de plataforma** para restringir compras o requerir autorización.

En personas adultas se trabajará mediante presupuesto y herramientas voluntarias.

Una recomendación importante

Apagar el router puede detener inmediatamente el juego. Pero no enseña a la persona a regularse.

Puede ser una **medida puntual en menores ante determinados incumplimientos**, pero **no** debería convertirse en la estrategia familiar principal.

8. Redes sociales: recuperar parte del control de la atención



9. Vapeo y bolsas de nicotina: comprender los desencadenantes

Cuando existe consumo de nicotina, discutir sobre cada uso suele resultar poco productivo. Primero necesitamos comprender **cuándo y para qué aparece**. Podemos utilizar: **Técnica de REGISTRO ABC+A**



10. Bebidas energéticas: intervenir sobre el motivo, no solo sobre la lata

Técnica en *Modo Avión – Bebidas energéticas*



11. Sueño: crear una pista de aterrizaje

Muchas veces esperamos pasar de: **videojuego + mensajes + luz + cafeína,** directamente a: **dormir.**

El cuerpo necesita transición.

Podemos crear un periodo de **30–60 minutos de aterrizaje**: menos intensidad, menos luz, menos conversación estimulante, menos pantalla, actividad tranquila, rutina relativamente estable.

También resulta útil:

- ➔ **mantener una hora de levantarse razonablemente estable;**
- ➔ **evitar convertir la cama en el lugar habitual para jugar;**
- ➔ **exponerse a luz natural durante el día;**
- ➔ **revisar consumo nocturno de cafeína y nicotina.**

Si las dificultades de sueño son persistentes o importantes, conviene abordarlas con **profesionales sanitarios.**

12. Compra impulsiva: poner una pausa entre "lo quiero" y "lo compro"

La regla de las 24 horas Para compras no necesarias: **Se guarda. No se compra inmediatamente. Se revisa mañana.**

No pretende impedir comprar. Pretende comprobar si el deseo permanece cuando desaparece la urgencia.

Añadir fricción económica

Podemos: eliminar tarjetas almacenadas; desactivar compra en un clic; establecer avisos bancarios; convertir monedas virtuales en euros; establecer un presupuesto mensual; revisar suscripciones; dejar de seguir cuentas que desencadenan gasto constantemente.

Las tres preguntas

¿Lo necesito o simplemente me ha aparecido?

¿Lo compraría mañana también?

¿Puedo pagarlo sin quitar dinero a algo importante?

Con personas adultas hablamos de **herramientas voluntarias. No** de que la **familia asuma automáticamente el control de su dinero**.

Cuando el gasto es brusco y completamente inusual

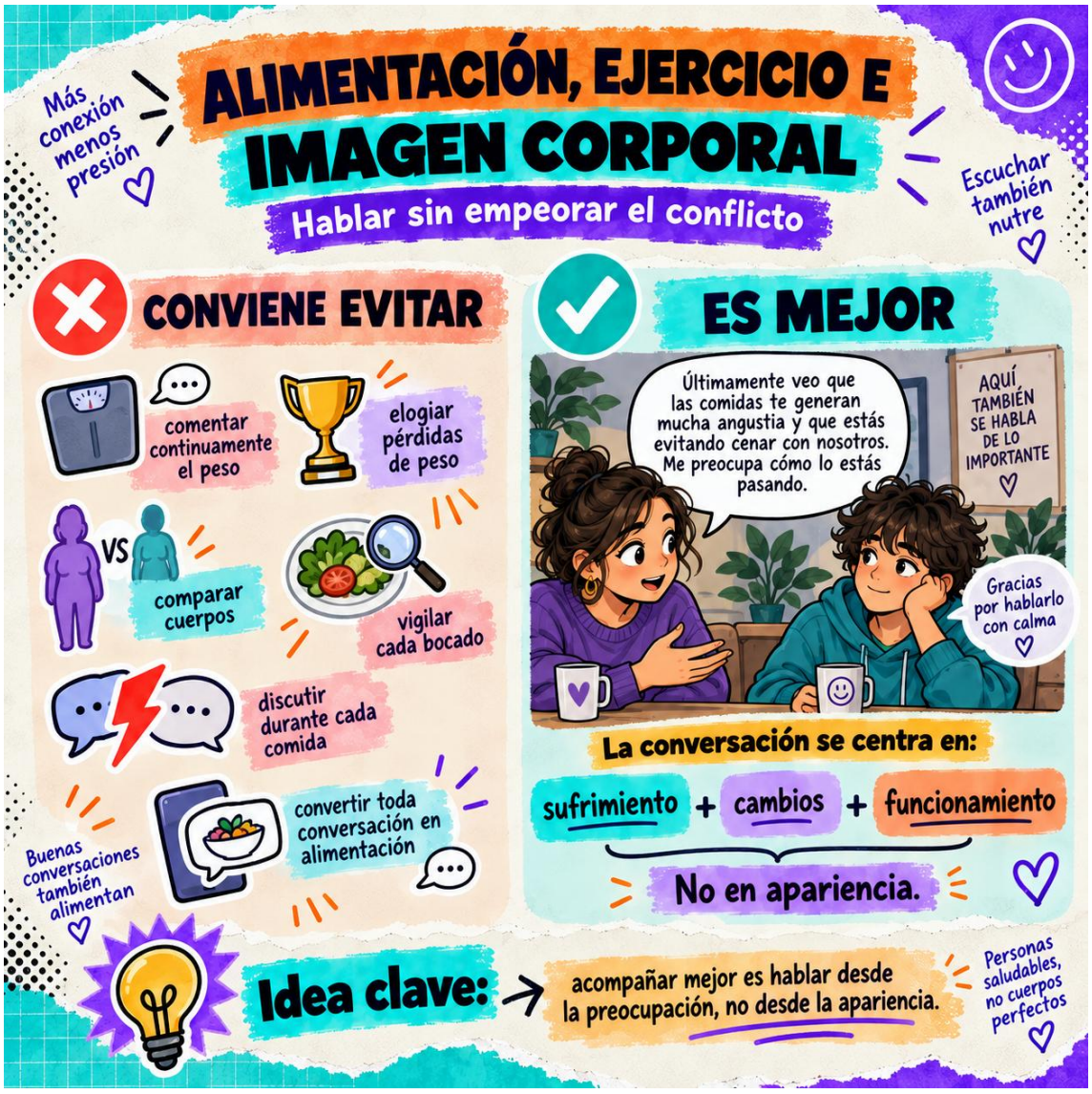
Si un aumento intenso del gasto aparece acompañado de cambios llamativos en: sueño, energía, actividad, impulsividad, estado de ánimo, o juicio, no debemos reducirlo automáticamente a: "***Compra compulsiva.***"

Puede ser necesario realizar una **valoración y pautas de profesionales de la salud mental.**

13. Alimentación e imagen corporal: acompañar sin aumentar el problema

Cuando una familia empieza a preocuparse por alimentación, ejercicio o imagen corporal, algunas respuestas bienintencionadas pueden empeorar el conflicto.

Ante **sospecha de un trastorno de la conducta alimentaria**, la familia no debe intentar improvisar un tratamiento nutricional o psicológico en casa. En **Andalucía, Atención Primaria** puede realizar la valoración inicial y, cuando procede, coordinar derivación a **Salud Mental Comunitaria y Endocrinología**; determinados cuadros con deterioro físico importante requieren valoración hospitalaria. (SSPA)



14. Autolesiones: una conversación que necesita calma y claridad

Las autolesiones requieren atención. No debemos reaccionar con: gritos, amenazas, culpabilización, o interrogatorios.

Podemos preguntar directamente: **"¿Te has hecho daño?"**

y, cuando existe preocupación por posible suicidio:

"¿Has pensado en suicidarte o en morir?"

Preguntar directamente por el suicidio no aumenta los pensamientos ni la conducta suicida y puede facilitar la detección de una situación de riesgo. (Instituto Nacional de Salud Mental)

Qué sí ayuda
Escuchar. Mantener la calma. Tomarlo en serio. Agradecer que lo haya contado. Buscar ayuda. No dejar sola a la persona cuando existe riesgo inmediato.

Qué evitar
"Solo lo haces para llamar la atención." "Prométeme que nunca volverás a hacerlo." "Si vuelves a hacerlo…" **Las denominadas promesas o contratos de "no volver a hacerlo" no sustituyen una valoración ni un plan de seguridad.**

PLAN DE SEGURIDAD

Cuando existe riesgo autolesivo o suicida, el plan debería elaborarse preferiblemente con profesionales.

Puede incluir:

- ➔ **señales personales de que la crisis está aumentando;**
- ➔ **estrategias que ayudan a ganar tiempo;**
- ➔ **personas con las que contactar;**
- ➔ **lugares en los que estar acompañado;**
- ➔ **profesionales y teléfonos;**
- ➔ **medidas para reducir el acceso a medios peligrosos.**

Las recomendaciones ***NICE*** indican que los planes de seguridad deben construirse colaborativamente e incluir desencadenantes, señales de crisis, estrategias de afrontamiento, apoyos y contactos profesionales, además de medidas para hacer el entorno más seguro. (Nice)

Aquí no esperamos a "ver si se le pasa".

15. Cuando existe una crisis emocional intensa

Técnica BAJAR – CONECTAR – VALORAR – ACTUAR



16. Privacidad y ocultación no son lo mismo

Este concepto es especialmente importante con **jóvenes adultos.**

PRIVACIDAD: Tener conversaciones, relaciones, gastos o espacios propios.

OCULTACIÓN PROBLEMÁTICA: Necesitar esconder las consecuencias de una conducta: deudas, consumos, problemas, gastos, o situaciones que están generando deterioro.

> **Por tanto:** "No me enseña su móvil" **no es una señal de alarma**.
>
> **Podemos decir: "No necesito leer tus conversaciones. Me preocupa que llevas varios días sin dormir."**
>
> La conversación vuelve al lugar adecuado: **el funcionamiento y el bienestar.**

17. Ciberacoso, sextorsión, difusión de imágenes y manipulación online

En estas situaciones la reacción familiar inicial es decisiva.

Si una persona teme: **que la castiguen, que le retiren inmediatamente el teléfono, que la culpabilicen,** puede retrasar pedir ayuda. Por eso proponemos:

Técnica CALMA – GUARDA – REPORTA – PIDE AYUDA



INCIBE recomienda mantener la calma, limitar la difusión, reportar a la plataforma, conservar pruebas y recurrir a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad cuando exista extorsión u otras conductas delictivas. (INCIBE)

18. Cuando ocurre algo grave online: no retirar inmediatamente el único canal de ayuda

Existe una <u>situación paradójica:</u>

Una persona jóven **cuenta que está sufriendo ciberacoso**.

La respuesta inmediata es: *"Te quito el móvil."*

Desde la perspectiva familiar: *"te protejo".*

Desde la experiencia de la persona puede sentirse como: *"he pedido ayuda y he perdido mi teléfono, mis amigos y mis espacios."*

A veces será necesario **restringir temporalmente determinadas funcionalidades.**

Pero conviene diferenciar: **proteger de la situación** de **castigar por haberla sufrido.**

19. El semáforo de la actuación familiar

Técnica – Semáforo Rojo-Ámbar-Verde



20. Cuando dejar de intentar resolverlo únicamente en familia

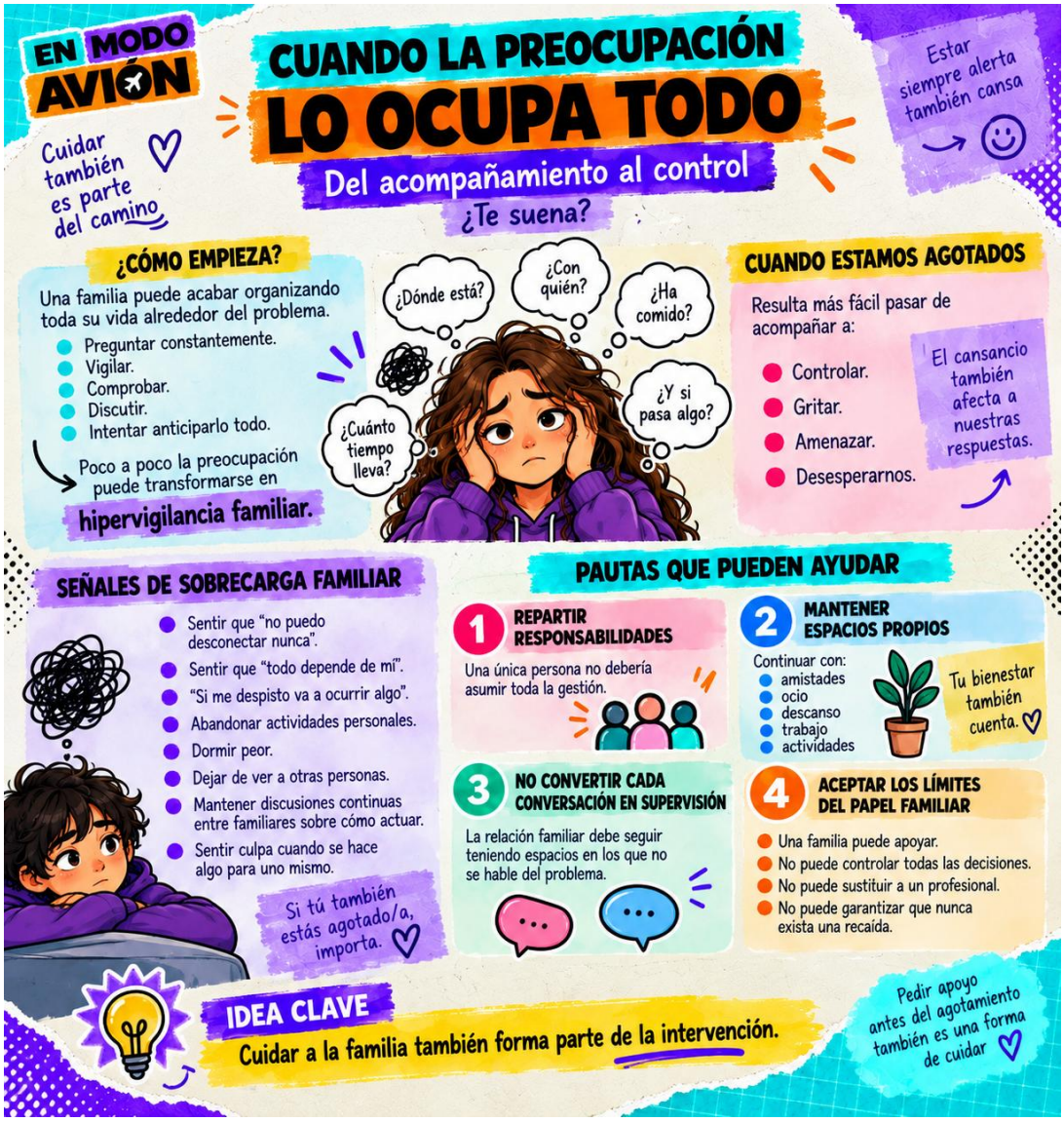
Pedir **apoyo profesional no significa que la familia haya fracasado.** Existen situaciones que necesitan más recursos de los que puede ofrecer el entorno familiar.

Conviene pedir ayuda cuando:

- ***el deterioro de hábitos saludables aumenta;***
- ***los intentos familiares no producen cambios;***
- ***existe dependencia;***
- ***aparecen autolesiones;***
- ***existe ideación suicida;***
- ***aparecen síntomas importantes de salud mental;***
- ***el autocuidado se deteriora;***
- ***la alimentación está comprometida;***
- ***existen deudas importantes;***
- ***el conflicto familiar ocupa prácticamente toda la convivencia;***
- ***existen riesgos relacionados con violencia, extorsión o abuso.***

La **Red Pública Andaluza** dispone de vías específicas tanto para salud mental como para adicciones, y el actual ***PESMA-A 2026–2029*** incorpora precisamente la coordinación entre ambos ámbitos. (Junta de Andalucía)

21. Autocuidado familiar: evitar que acompañar se convierta en vivir en alerta



IDEA CLAVE

Acompañar no consiste en controlar cada decisión. **Consiste en mantener suficiente vínculo, conocimiento y confianza para poder prevenir cuando es posible, intervenir cuando empieza a haber dificultades y actuar con rapidez cuando aparece un riesgo.**

Y quizá la **mejor señal** de que una familia está acompañando bien no sea que la persona joven **nunca se equivoque**, sino que:

cuando algo salga mal, siga sabiendo que puede acudir a ella para pedir apoyo.

PEQUEÑAS DEFINICIONES PARA GRANDES CONVERSACIONES

DICCIONARIO EN MODO AVIÓN

MÁS CONOCIMIENTO MENOS PREOCUPACIÓN

Palabras para entender mejor el mundo digital, los nuevos consumos y la salud mental

TECNOLOGÍA

VIDEOJUEGOS

REDES SOCIALES

CONSUMOS

SALUD MENTAL

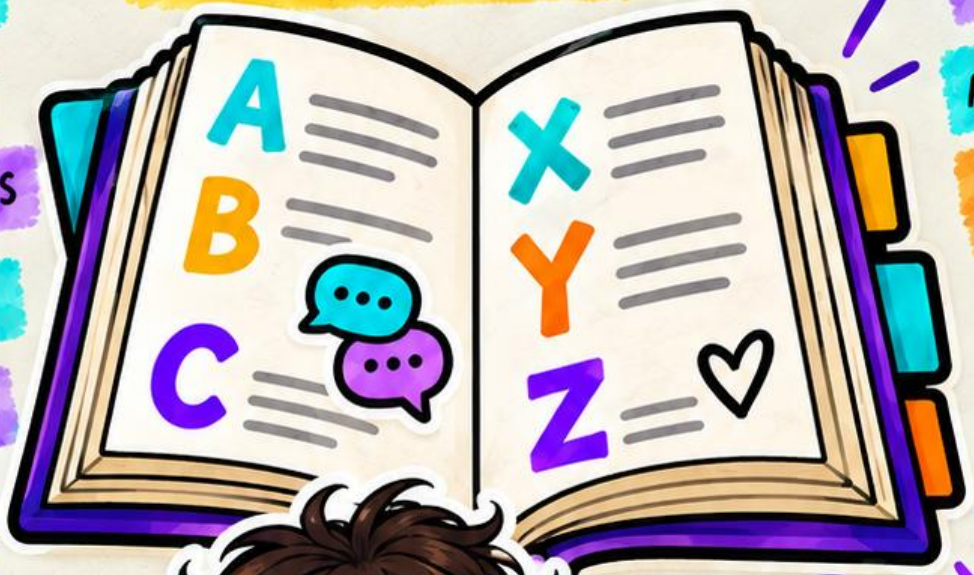
PREVENCIÓN

ACOMPAÑAMIENTO

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

BIENESTAR

DECISIONES INFORMADAS



LAS PALABRAS TAMBIÉN AYUDAN



UN MISMO OBJETIVO: PERSONAS MÁS LIBRES, INFORMADAS Y ACOMPAÑADAS

asaenes.org salud mental Sevilla

NO8DO Ayuntamiento de Sevilla

DICCIONARIO EN MODO AVIÓN

DE LA A A LA C

PEQUEÑOS CONCEPTOS PARA GRANDES DECISIONES

MÁS CONOCIMIENTO MENOS RIESGOS

INFORMARSE TAMBIÉN ES CUIDARSE

A

- **ABC+A:** qué pasa antes, conducta, consecuencia y alternativa.
- **Accesibilidad:** materiales claros y fáciles de usar por personas con distintas necesidades.
- **Acompañamiento:** apoyar, escuchar y orientar sin controlar.
- **Acuerdo Modo Avión:** pacto breve para probar cambios y revisarlos.
- **Adicción:** dificultad de control pese a consecuencias negativas.
- **Adicción comportamental:** adicción a una conducta, no a una sustancia.
- **Afición intensa:** algo que gusta mucho sin ser necesariamente un problema.
- **Alfabetización comercial:** reconocer cuándo un contenido intenta vendernos algo.
- **Alfabetización digital crítica:** entender, cuestionar y usar internet con criterio.
- **Algoritmo de recomendación:** sistema que decide qué contenido mostrarnos.
- **Autocuidado:** dormir, comer, higiene, movimiento, citas y descanso.
- **Autocuidado familiar:** cuidar también a quien acompaña.
- **Autodeterminación:** derecho a decidir sobre la propia vida.
- **Autolesión no suicida:** dañarse sin intención de morir; siempre merece atención.
- **Autonomía:** capacidad y derecho a tomar decisiones.
- **Autonomía digital:** usar la tecnología con independencia y criterio.
- **Autorregistro:** apuntar hábitos para conocerlos mejor.
- **Autorregulación:** manejar emociones, impulsos y conductas.

B

- **BAJAR – CONECTAR – VALORAR – ACTUAR:** secuencia para una crisis emocional.
- **Battle Pass:** pase que da recompensas por avanzar en el juego.
- **Bebida energética:** bebida con estimulantes, sobre todo cafeína.
- **Bolsa de nicotina:** bolsita oral con nicotina, discreta y sin humo.



CONCEPTOS DE HOY PARA UN MAÑANA MÁS LIBRE

C

- **Cafeína:** estimulante que puede afectar al sueño.
- **CALMA – GUARDA – REPORTA – PIDE AYUDA:** pasos ante ciberacoso, sextorsión o difusión no consentida.
- **Cambio:** algo empieza a funcionar distinto a lo habitual.
- **Canal de Discord:** espacio de conversación escrito o de voz dentro de Discord.
- **Ciberacoso:** acoso realizado por medios digitales.
- **Compañero de IA:** sistema que conversa como si fuera apoyo o compañía.
- **Comparación social digital:** compararnos con vidas seleccionadas en internet.
- **Compra compulsiva:** compras repetidas difíciles de controlar que generan problemas.
- **Compra impulsiva:** compra rápida y poco pensada.
- **Conducta de riesgo:** comportamiento que aumenta posibles daños.
- **Conducta desregulada:** conducta cada vez más difícil de controlar.
- **Consentimiento:** acuerdo libre e informado.
- **Control parental:** herramientas para limitar o supervisar dispositivos de menores.
- **Crowding out:** cuando una actividad desplaza sueño, autocuidado u otras áreas.
- **Cultura de la inmediatez:** querer o poder tener todo al momento.

Palabras para comprender, acompañar y prevenir.

DICCIONARIO EN MODO AVIÓN

DE LA D A LA L

PEQUEÑOS CONCEPTOS PARA GRANDES DECISIONES

MÁS CONOCIMIENTO MENOS RIESGOS

INFORMARSE TAMBIÉN ES CUIDARSE

D

- **Deuda digital:** dinero que se acumula por compras online, microtransacciones o suscripciones.
- **Desencadenante:** situación, emoción o momento que hace más probable una conducta.
- **Desconexión digital:** tiempo con menos pantallas o sin conexión para descansar.
- **Difusión no consentida:** compartir imágenes, vídeos o audios sin permiso.
- **Doble dirección:** cuando dos problemas se influyen mutuamente.

E

- **Economía de la atención:** sistema que busca captar y mantener nuestra atención.
- **Ecosistema digital:** conjunto de pantallas, redes, juegos, mensajes y plataformas.
- **Enganche:** sensación de que cuesta mucho parar una conducta.
- **Escala del 0 al 10:** herramienta para valorar motivación, preocupación o cambio.
- **Evidencia digital:** capturas, mensajes, enlaces o datos que conviene guardar.

F

- **Feed:** sucesión de contenidos que aparece al abrir una red social.
- **Filtro:** edición o efecto que modifica una imagen o vídeo.
- **Finales naturales:** momentos del juego o la actividad que facilitan parar.
- **FOMO:** miedo a perderse algo.
- **Fricción:** pequeño obstáculo que ayuda a frenar una conducta automática.



G

- **Gacha:** sistema de recompensa aleatoria parecido a una cápsula sorpresa.
- **Grooming:** engaño de una persona adulta a una persona menor por internet con fines de abuso.
- **Grupo de iguales:** amistades o personas de la misma edad que influyen mucho.



H

- **Hiperconectividad:** exposición muy frecuente y continua a estímulos digitales.
- **Higiene del sueño:** hábitos que ayudan a dormir mejor.
- **Hipervigilancia familiar:** estado de alerta constante dentro de la familia.



I

- **IA generativa:** inteligencia artificial que crea texto, imágenes u otros contenidos.
- **Ideación suicida:** pensamientos sobre morir o quitarse la vida; siempre merece atención.
- **Impulsividad:** actuar rápido, sin pensar mucho en las consecuencias.
- **Influencer:** persona con capacidad de influir en opiniones, gustos o compras.
- **Interferencia:** cuando una conducta empieza a afectar a otras áreas de la vida.
- **Interrupción:** entrada no prevista que corta lo que estábamos haciendo.

J

- **Juego de azar digital:** juego online con apuestas o recompensas basadas en azar.
- **Juego online:** videojuego conectado a internet y, a menudo, a otras personas.
- **Juego problemático:** forma de jugar que genera pérdida de control o consecuencias.

K

- **K.O. del sueño:** forma coloquial de decir que una persona está muy agotada por dormir mal.



L

- **Like:** gesto digital breve de aprobación o validación.
- **Límite:** norma clara, realista y revisable para proteger el bienestar.
- **Línea 024:** teléfono de ayuda ante conducta suicida o gran malestar emocional.
- **Línea 116 111:** línea de ayuda a la infancia y adolescencia.
- **LoL:** siglas de League of Legends, videojuego online muy popular.
- **Loot box:** caja de recompensa aleatoria dentro de algunos videojuegos.

Palabras para comprender, acompañar y prevenir.

DICCIONARIO EN MODO AVIÓN

DE LA M A LA Y

PEQUEÑOS CONCEPTOS PARA GRANDES DECISIONES

MÁS CONOCIMIENTO MENOS RIESGOS

INFORMARSE TAMBIÉN ES CUIDARSE

M

- **Malestar emocional:** sufrimiento, ansiedad o tristeza que pueden influir en la conducta.
- **Microtransacción:** compra pequeña dentro de un videojuego o una app.
- **Moneda virtual:** dinero digital del juego o plataforma que puede ocultar el gasto real.

N

- **Nicotina:** sustancia adictiva presente en tabaco, vapeadores y bolsas de nicotina.
- **No molestar:** modo del móvil que reduce interrupciones.
- **Notificación:** aviso que busca captar nuestra atención.

O

- **Ocultación problemática:** esconder consecuencias o problemas de una conducta.
- **Ocio variado:** actividades distintas que ayudan a no depender de una sola forma de diversión.
- **OPEA:** observar, preguntar, escuchar y acordar.

P

- **Patología dual:** presencia al mismo tiempo de un problema de salud mental y una adicción o conducta adictiva.
- **Pausa:** pequeño espacio entre el impulso y la conducta.
- **Plan de seguridad:** pasos y apoyos pensados para momentos de crisis o riesgo.
- **Privacidad:** derecho a tener un espacio propio.

R

- **Rabbit hole:** cadena de recomendaciones que nos lleva cada vez más lejos en un tema.
- **Red social:** plataforma para compartir, ver o comentar contenido.
- **Regulación emocional:** capacidad de manejar emociones sin depender siempre de la misma conducta.
- **Recompensa imprevisible:** premio que no aparece siempre y por eso puede enganchar más.

S

- **Salud mental:** bienestar emocional, psicológico y social.
- **Scroll infinito:** forma de ver contenido sin fin deslizando la pantalla.
- **Semáforo de actuación:** herramienta que ayuda a diferenciar verde, ámbar y rojo.
- **Sextorsión:** chantaje con imágenes o contenidos íntimos.
- **Skin:** apariencia digital para personalizar un personaje.
- **Social commerce:** compra dentro de redes sociales o a través de ellas.
- **Sueño:** descanso necesario que suele alterarse cuando aparece malestar o hiperconexión.

T

- **TikTok:** plataforma de vídeos cortos muy personalizada.
- **Trastorno de la conducta alimentaria (TCA):** dificultad importante relacionada con alimentación, imagen corporal o control del peso.

U

- **Uso automático:** uso casi sin pensarlo.
- **Uso intencional:** uso con un objetivo claro.
- **Uso problemático:** uso que genera pérdida de control o consecuencias.
- **USMC:** Unidad de Salud Mental Comunitaria.

V

- **Validación social:** necesidad de sentir aprobación de otras personas.
- **Vapeador:** dispositivo que calienta un líquido para inhalarlo.
- **Videojuego online:** videojuego conectado a internet y a otras personas.
- **Violencia digital:** daño realizado a través de medios digitales.
- **Vulnerabilidad:** situación o característica que puede aumentar el riesgo.

W

- **WhatsApp:** aplicación de mensajería muy usada para hablar, enviar audios o compartir contenido.

Y

- **YouTube:** plataforma de vídeos muy utilizada por jóvenes.

Palabras para comprender, acompañar y prevenir.