Hiperconectados

¿Abusan nuestros hijos del móvil e Internet?



Esther Rincón
(Coord.)

PIRÁMIDE

Coordinadora
Esther Rincón

Hiperconectados

¿Abusan nuestros hijos del móvil e Internet?

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»
Sección: Manuales Prácticos

Ilustración de cubierta: José Luis Espuelas

Imágenes de interiores: Freepik

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Ediciones Pirámide se compromete con el medio ambiente reduciendo la huella de carbono de sus libros.



PAPEL DE FIBRA CERTIFICADA



CEU
Instituto Universitario de Estudios de las Adicciones
Universidad San Pablo

© Esther Rincón (coord.)
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2025
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
Depósito legal: M. 2.897-2025
ISBN: 978-84-368-5004-8
Printed in Spain

AUTORES DE LA OBRA

Paula Andrade Pino

Doctoranda en Psicología. Profesora Colaboradora del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Amable Cima Muñoz

Doctor en Psicología y Facultativo Especialista de Área (Psicología Clínica), con experiencia en la intervención de población infantojuvenil. Profesor Adjunto del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del Instituto Universitario de Estudios de las Adicciones (IEA-CEU).

Gabriel Dávalos Picazo

Doctor en Psicología y experto en la intervención psicosocial a nivel familiar. Profesor Adjunto del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Pilar Egea Romero

Doctora en Psicología y experta en Metodología de investigación y Psicometría. Profesora Titular del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

María González Moreno

Doctora en Biología y experta en Humanización de la salud y enfoque narrativo en la atención sanitaria. Profesora Adjunta del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del IEA-CEU.

Ana Jiménez-Perianes

Doctora en Psicología y experta en Psicología Jurídica y Forense, así como en la intervención sanitaria a población infantojuvenil. Profesora Adjunta del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del IEA-CEU.

José Luis Lavandera Díaz

Doctor en Biología y experto en Neurociencia. Catedrático del Departamento de Ciencias Médicas Básicas de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Fernando Miralles Muñoz

Doctor en Psicología y Facultativo Especialista de Área (Psicología Clínica), con experiencia en la intervención de población adolescente y adulta. Profesor Adjunto del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del IEA-CEU.

Carlos Monfort Vinuesa

Doctor en Psicología. Doctor en Medicina y Facultativo Especialista de Área (Medicina Interna), con experiencia en

la intervención de población adolescente y adulta. Profesor Adjunto del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Esther Rincón Fernández

Doctora en Psicología y experta en el estudio empírico de los beneficios y riesgos que las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) conllevan para la sociedad, tanto en el ámbito docente como en el sanitario. Profesora Adjunta del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del IEA-CEU. Investigadora Principal de Psycho-Technology.

Irene Rodríguez Guidonet

Psicóloga general sanitaria, terapeuta familiar sistémica y experta en trastornos de la conducta alimentaria.

Adriana Pineda Rafols

Doctoranda en Psicología. Profesora Colaboradora del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Rocío Poyatos Pérez

Doctoranda en Psicología.

A mi padre, por enseñarme con vocación
inquebrantable la importancia de preservar
los derechos de los más vulnerables.

A mi madre, por ejemplarizar una crianza
basada en valores, firmes convicciones
y dosis inconmensurables de cariño incondicional.

A todas las familias que velan por el bienestar de los menores,
como futuros protagonistas de nuestra sociedad.
Nuestro agradecimiento por alentarnos e inspirarnos
en la escritura de esta obra.

ÍNDICE

Introducción 15

1. ¿Qué entendemos por «adicciones digitales»? 19
¿Qué es? 20
Adicción a Internet 22
¿Cuándo pasa? 23
La importancia de observar 23
¿Por qué? 27
¿Cuál es la dimensión real del problema? 30
¿Para qué es preciso que los progenitores sepamos qué es una adicción digital y cómo detectarla en nuestros hijos? 32
Consecuencias negativas derivadas de la adicción a Internet . . . 32
Actividad para pensar 33

2. ¿Por qué «enganchan» las redes sociales a nuestros hijos? 35
¿Qué son las redes sociales? 35
¿Cuándo se convierten en adictivas? 35
La dimensión real del uso de las redes sociales 36
¿Por qué entrañan riesgos para nuestros hijos? 37
¿Para qué es preciso que los progenitores sepamos qué peligros tienen las redes sociales para nuestros hijos? 40
Actividad para pensar 41

3. Nunca se cansan de sus videojuegos 43
¿Qué es un videojuego? 43
¿Cuándo pasaron los juegos infantiles a ser sustituidos por los videojuegos violentos? 43
La experiencia simulada 45
¿Para qué es preciso que los progenitores sepamos cómo manejar los videojuegos en casa? 48
Actividad para pensar 49

4. ¡No sin mi móvil! 53
¿Qué se considera una conducta adictiva al teléfono móvil? 53

¿Cuándo pasa? 53
¿Cuánto se usan los *smartphones*? 54
¿Por qué es importante que los progenitores estemos atentos al uso que nuestros hijos hacen del móvil? 56
¿Para qué es preciso que los progenitores conozcamos lo que se considera un uso abusivo o adictivo de los teléfonos móviles? 57
Actividad para pensar 57

5. Nuevos peligros: el *ciberbullying* y el *grooming* 59
¿Qué es el *ciberbullying*? 59
¿Qué es el *grooming*? 60
¿Cuándo y cuánto pasa? 62
¿Por qué es importante que las familias sepamos qué es el *ciberbullying* y el *grooming*? 63
¿Para qué es preciso que los progenitores conozcamos bien qué es *ciberbullying* y el *grooming*? 64
Actividad para pensar 64

6. ¿Por qué están más irritables y más cansados? 67
¿Qué es importante conocer? 67
¿Cuándo pasa? 67
¿Por qué es importante conocer bien el entorno digital y lo que ello puede representar para nuestros hijos? 70
Actividad para pensar 72

7. Adicción digital como antesala de otras adicciones 73
¿Qué es importante conocer? 73
¿Cuándo pasa? 73
¿Por qué y para qué conocer esta realidad? 76
Actividad para pensar 77

8. Toda la familia unida debe afrontar este reto 79
¿Qué es importante conocer? 79
¿Cuándo establecer los límites y las normas en la familia? 80
¿Por qué es importante que toda la familia esté unida en el manejo del entorno digital en casa? 81
¿Para qué debemos involucrar a toda la familia? 83
Actividad para pensar 84

9. Claves prácticas para la prevención 85
¿Qué es lo relevante en relación con la prevención? 85

¿Cuándo pasa? 85
¿Por qué es importante prevenir? 90
La relevancia de informar y entrenar adecuadamente a las familias . . 91
¿Para qué es preciso que los progenitores sepamos cómo prevenir una adicción digital en nuestros hijos? 92
Actividad para pensar 97

10. En casa, ¿se puede medir si existe ya una adicción digital? 99
¿Por qué necesitamos saber de estas herramientas? 99
¿Qué herramientas hay para medirla? 100
Actividad para pensar 104

11. ¿Cómo usar la tecnología de manera responsable? Ampliando el rol de los padres en casa 105
¿Qué objetivo debemos perseguir? 105
¿Cómo podemos crear un entorno que fomente el uso saludable de la tecnología? 105
¿Cómo podemos crear actividades alternativas al uso de la tecnología? 106
¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a enfrentar los desafíos de la adicción a la tecnología? 108
¿Cuándo debemos buscar ayuda profesional para nuestros hijos? . . . 109
Actividad para pensar 109

12. ¿Cómo se lo podemos explicar a nuestros hijos? 111
¿Qué les tenemos que explicar? 111
¿Cuándo y cómo tenemos que empezar a hablar de estos temas con ellos? 113
¿Cómo podemos mejorar la comunicación con nuestros hijos? 115
Para niños 115
Para adolescentes 116
¿Cómo me van a ayudar? 118
Actividad para pensar 119

13. Recursos útiles de ayuda 121

14. Referencias 125

INTRODUCCIÓN

Querido lector, el libro que tienes en tus manos te transmitirá información práctica y veraz para que cuentes con los recursos necesarios que te permitan abordar eficazmente el uso de las pantallas en tu hogar. Nace de la profunda vocación científica y docente de todo el equipo interdisciplinar que ha creado esta obra: sanitarios, educadores y científicos; pero sobre todo padres y madres. Abordamos conceptos que la ciencia ha demostrado fundamentales para que las familias puedan desarrollar un correcto manejo del entorno digital. Este libro es una herramienta que transmite ejemplos claros y científicos, para ilustrar a los progenitores sobre cómo poder emplear la tecnología de forma adecuada; a fin de prevenir la creciente y preocupante problemática sanitaria relacionada con el uso abusivo y adictivo del entorno digital por parte de los jóvenes.

Hiperconectados se gestó hace casi diez años, lejos de España.

En aquella época, me encontraba desarrollando mi actividad laboral al otro lado del Atlántico. Solía realizar mis funciones de investigación desde el lugar donde residía entonces, un condominio que contaba con instalaciones que permitían a los residentes la práctica de su actividad laboral sin tener que abandonar el recinto. Este amplio espacio estaba dotado con varias mesas y sillas de oficina, casi una docena de puestos de ordenador de sobremesa, impresoras, una sala de juntas privada, y por supuesto conexión a Internet gratuita. Los ordenadores se asentaban sobre una gran mesa alargada y anexa a la pared, que se disponía de forma circular a lo largo de una extensa sala de trabajo. En el centro de dicha sala había una única mesa circular, desde la que se podían ver todas las pantallas de los ordenadores allí dispuestos. Precisamente esa mesa circular era la que solía ocupar, dado que era la que me permitía poder expandir todas mis anotaciones. No era la única que acostumbraba a trabajar desde aquel *business center,* sino que otros muchos vecinos también eran asiduos. Así ocurría con una madre y su hija pequeña de unos 5 años. Todas las mañanas de los días laborables, solían acudir a primera hora a esa sala y seguir idéntico proceder: la

progenitora reservaba la sala de juntas para realizar llamadas telefónicas, videoconferencias o trabajar en su propio ordenador, mientras que la pequeña se quedaba en uno de los puestos de ordenador de la sala común. Nada de ello sería notable de ser comentado aquí si no fuera por lo que aconteció una mañana.

La pequeña, de conducta ejemplar, se disponía frente a uno de aquellos ordenadores de sobremesa para visionar durante largas horas vídeos de YouTube, a un volumen extraordinariamente reducido para no molestar, hasta que su madre finalizaba su jornada laboral, y entonces se marchaban juntas. Algunas veces, estos vídeos eran de *Sesame Street* (la versión norteamericana de nuestro *Barrio Sésamo*) o de otro tipo de dibujos animados.

Nada de ello llamó mi atención, inmersa también en mi rutina diaria, hasta que un día la pequeña se levantó para ir al baño y dejó el vídeo pausado. Entonces percibí con incredulidad que los personajes, concretamente los protagonistas de una conocida película de reciente estreno de Disney, no estaban solo «bailando y cantando», sino practicando escenas del todo inapropiadas para un público infantil. Es decir, la pequeña estaba visionando inocentemente a los personajes de la famosa película de *Frozen,* pero realizando escenas consideradas como pornografía. Lo que me preocupó más fue que era probable que esa pequeña hubiera estado viendo ese vídeo durante varios minutos, y quién sabe si más contenido de esa naturaleza, porque estaban a su disposición en buscadores que devolvían contenido supuestamente apto para menores.

Esa circunstancia me hizo reflexionar profundamente y seguir observando distintas escenas cotidianas de la crianza, hasta el día de hoy, en el que sostienes este ejemplar en tus manos. Tuve entonces el firme convencimiento, que me acompaña todavía, de que los hechos no se debieron a una mala praxis, sino al desconocimiento. Sobre todo, porque aquella madre pidió disculpas por las molestias ocasionadas cuando llamé su atención sutilmente al contenido que había en la pantalla. Nunca más volvió a ese lugar.

Hace casi diez años desde ese día en el que me planteé cuántos menores no estarían en la misma situación, solos frente a Internet durante horas. Y si era tan sencillo poder visionar ese tipo de contenido, que aparecía ante búsquedas realizadas por pequeños de alrededor de 5 años, qué no estarían viendo en esas pantallas otros niños mientras que sus progenitores deben acometer las numerosas responsabilidades profesionales y domésticas que desafían hoy en día a tantos hogares. Me preguntan en la actualidad muchas familias que cuánto tiempo deben

permitir a sus hijos ver Internet. Esa cuestión me sigue trayendo inevitablemente a la mente esa pasada escena. No se trata de cuánto tiempo, sino de ***qué, cuándo, cómo, por qué y para qué.*** Y esas son precisamente las preguntas que vertebran esta obra.

Hiperconectados se gestó hace casi diez años con el fin de transmitir información científica que pudiese ayudar a padres y madres a no tener que asumir ese «riesgo probable». A que supiesen manejar las pantallas en casa de una forma eficaz, evitando conflictos y situaciones de discordia que no conducen, en el mejor de los escenarios, más que a un empeoramiento del clima en los hogares. La familia es uno de los pilares fundamentales de nuestra sociedad, un valor inestimable en el que hemos crecido y del que debemos preservar su función principal: la crianza y el desarrollo óptimo de todos sus miembros.

Hiperconectados nace, además, gracias al valioso apoyo del Instituto Universitario de Estudios de las Adicciones (IEA-CEU) de la Universidad San Pablo-CEU de Madrid, y de la mano de un fabuloso grupo de profesionales pertenecientes, en su mayoría, al equipo de investigación «Psycho-Technology», de la misma universidad.

Todos ellos han prestado amablemente su tiempo y su esfuerzo para una causa común: instruir a las familias para contribuir humildemente a mitigar los perjuicios en la salud mental de los menores, que advertimos en nuestro devenir diario. Su contenido se vertebra en más de dos centenares de referencias científicas que pueden consultarse al final de la obra y que han sido señaladas a lo largo de todos los capítulos que componen la misma, mediante números consecutivos en formato de superíndice. Nos preocupamos, por tanto, y nos ocupamos ahora de esta cuestión, con una mirada científica y basada en el conocimiento veraz transmitido, así como en nuestra propia experiencia como profesionales, y también como progenitores. Consideramos que, mediante una formación adecuada, las familias pueden llegar a ser agentes de cambio de su propia realidad.

1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR «ADICCIONES DIGITALES»?

ESTHER RINCÓN

Existe una creciente toma de conciencia por parte de la sociedad sobre el hecho de que las nuevas tecnologías (o TIC) están cambiando nuestra realidad. Tal y como se ha señalado en la introducción, este libro dará respuesta a las siguientes preguntas, relativas a las adicciones digitales y su manejo en los hogares: *qué, cuándo, cómo, por qué y para qué*.

Lo primero que tenemos que saber es que las adicciones digitales o tecnológicas, así como las denominadas «adicción a Internet», «adicción al móvil», «adicción a las pantallas» o «adicción a redes sociales», tienen un largo camino todavía que recorrer para que puedan definirse como trastornos mentales. Ello se debe a que no están recogidas como tal en los manuales internacionales que los sanitarios empleamos para poder diagnosticar las enfermedades mentales y que son fundamentalmente dos: el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5-TR)[1], publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría, y la *Clasificación internacional de enfermedades* (CIE-11)[2] publicada por la Organización Mundial de la Salud en 2022.

El hecho de que todavía no estén recogidas en dichos manuales no se debe a que no existan como tal, sino más bien a que todavía hace falta un mayor número de investigaciones científicas que permitan definirlas con mayor nitidez y precisión. De estas definiciones partirían los criterios diagnósticos, así como los correspondientes protocolos de prevención y de tratamiento. Es decir, aunque es una realidad creciente en el ámbito clínico, todavía tenemos mucho que aportar desde la ciencia.

Hoy en día, tanto en el ámbito profesional como en el doméstico, todos empleamos Internet a diario. Y cabe destacar que no todo es perjudicial en relación con el entorno web. No se debe demonizar al mismo, dado que numerosos estudios han demostrado que, bien empleado, Internet proporciona herramientas muy positivas en el ámbito de la salud mental, la educación, la comunicación y la conectividad global[3]. Así, investigaciones a gran escala[4], que han incluido a más de 20.000 parti-

cipantes, han demostrado que Internet ha tenido un impacto positivo en la vida diaria de los ciudadanos. Sin embargo, un uso desmesurado también ha conducido a consecuencias negativas de diversa índole, cuya máxima expresión se materializa en una adicción.

Entonces, comenzaremos definiendo qué son las adicciones digitales según la información científica disponible.

¿QUÉ ES?

Hay quien emplea de forma indistinta términos tales como «adicción a Internet» o «uso problemático de Internet» (PIU o PRIU por sus siglas en inglés). Estos términos estarían bajo lo que se ha denominado como «adicciones conductuales o comportamentales».

Una adicción comportamental está representada por aquellos comportamientos que se realizan, en un primer lugar, por el puro placer de realizarlos (por ejemplo, chatear, mirar perfiles en redes sociales, o comprar por Internet), pero llega un momento en que dicha actividad deja de tener un fin lúdico y se convierte en una **«necesidad».** El problema ocurre, por tanto, cuando ese empleo deja de ser esporádico para convertirse en una costumbre que acaba derivando en algo «necesario». Además, mediante esta «necesidad» los menores consiguen evadirse de la realidad que los incomoda o entristece.

Atendiendo a aquellos comportamientos que pudieran convertirse en patológicos, un reciente estudio[5] ha establecido la siguiente clasificación:

- *Juego patológico*. Tanto presencial como en línea.
- *Adicciones digitales o tecnológicas*. Incluyen los comportamientos adictivos mediante el uso de Internet, redes sociales, videojuegos, el móvil y pantallas en general. Se explicarán extensamente en capítulos independientes por sus particularidades.
- *Adicciones somáticas*. Aquellas que se vinculan a funciones corporales tales como el sexo (pornografía, hipersexualidad), la comida o el ejercicio físico.
- *Adicciones sociales o personales*. Entre las que se mencionan la dependencia emocional o la dependencia a grupos.
- *Otras*. Tales como la adicción a las compras o la adicción al trabajo.

De esta manera, la adicción a la tecnología puede ser el problema inicial, o bien el canal a través del cual se facilita otro comportamiento

Es posible que notemos a nuestros hijos más irritables, más desobedientes o, incluso, más apagados o distantes. ¿Nos hemos planteado que estén realmente «enganchados» al *smarthphone*?, ¿cómo podemos discernir si es así?, ¿existen señales cotidianas de alerta que debamos conocer?, ¿qué dicen los expertos sanitarios sobre este tema? y, sobre todo, ¿qué podemos hacer los progenitores al respecto? Este tipo de cuestiones plantean la conveniencia de observar esta realidad que afecta a nuestros jóvenes, para poder desarrollar una crianza consciente y basada en la protección de los más vulnerables.

En esta obra, escrita por profesionales de la salud mental, se muestra una información crucial para las familias, basada en el conocimiento científico y con un lenguaje práctico, con el objetivo de acercar a los lectores a las últimas investigaciones sobre la materia y plantear posibles acciones prácticas de protección en el hogar.

PIRÁMIDE
www.edicionespiramide.es

CEU
Instituto Universitario de
Estudios de las Adicciones
Universidad San Pablo

ISBN 978-84-368-5004-8
9 788436 850048
0267077