

**PROYECTO
FORMATIVO**

ADICCIÓN A REDES SOCIALES

**FO
MO**



DIDÁCTICA SOBRE LA PREVENCIÓN DEL TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Autoras: Asier Velasco del Pozo y
Endika Merchan Goitia

Coordinadora de contenidos:

Prof. Araceli del Pozo Armentia

Ponencia de la guía

Moderadora: Nuria Shang

[Ponencia completa](#)

Maquetación: Dg. Lorena Baudry

Madrid - Marzo 2025

PROYECTO FUNDACIÓN IGINO GIORDANI

PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y SUICIDIO JUVENIL

Asier Velasco del Pozo y Endika Merchan Goitia

PROYECTO FORMATIVO:

ALIANZA PARA LA PROMOCIÓN DE LA PAZ Y LA FRATERNIDAD EN LA EDUCACIÓN COLABORACIÓN ENTRE LA FUNDACIÓN IGINO GIORDANI Y UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO

Índice

Guía

| | |
|---|----|
| 1. PREMISA | 7 |
| 2. DEFINICIÓN DEL TRASTORNO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES | 7 |
| 3. CÓMO RECONOCER EL TRASTORNO DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (RECONOCIMIENTO DE SÍNTOMAS) | 7 |
| 4. PREVENCIÓN | 8 |
| 5. CÓMO AFRONTAR EL TRASTORNO DE LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES | 9 |
| 6. REFERENCIAS | 11 |

1. PREMISA

A través del proyecto formativo “*Alianza para la Promoción de la Paz y la Fraternidad en Educación*”, trabajamos para fortalecer el bienestar y la salud mental. Y constatamos que al cultivar el equilibrio personal, fomentamos la educación para la paz y contribuimos en la construcción de una sociedad más pacífica y cohesionada.

En concreto nos centramos hoy en el TRASTORNO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

2. DEFINICIÓN DEL TRASTORNO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Según Kuss y Griffiths (2017), la adicción a las redes sociales se define como un trastorno conductual caracterizado por el uso excesivo, compulsivo e incontrolable de plataformas digitales (como Instagram, TikTok, Twitter, etc.), que interfiere negativamente en la vida diaria de una persona. En el caso de niños y jóvenes, este fenómeno se agrava por su vulnerabilidad emocional y la falta de autorregulación en desarrollo.

Esta adicción implica una necesidad constante de estar conectado, buscar validación a través de “likes” o comentarios, y una incapacidad para desconectarse sin experimentar ansiedad o irritabilidad. El podcast NeuroShang (2024) señala que esta adicción se basa en la activación constante del sistema de recompensa dopaminérgico.

El sistema de recompensa es una red de estructuras cerebrales que se activa cuando realizamos actividades que nos resultan placenteras o gratificantes. Por lo que este sistema refuerza la necesidad de seguir usando los dispositivos. En niños y adolescentes, esto es especialmente peligroso debido a la inmadurez del cerebro en áreas como el control de impulsos y la planificación.

3. CÓMO RECONOCER EL TRASTORNO DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (RECONOCIMIENTO DE SÍNTOMAS)

El podcast NeuroShang (2024) menciona que algunos signos de adicción a las redes sociales incluyen la pérdida de control, en la que las personas siguen utilizando las plataformas de manera excesiva a pesar de intentar reducir su uso.

Esto suele interferir con la vida diaria, afectando el sueño, el rendimiento académico y las relaciones personales. También se presentan síntomas físicos como fatiga visual, ojos secos y alteraciones del sueño debido a la exposición prolongada a las pantallas.

Emocionalmente, los afectados experimentan ansiedad e irritabilidad cuando no tienen acceso a las

redes sociales, y su concentración se ve reducida. Además, el comportamiento sedentario y los malos hábitos alimenticios relacionados con el uso excesivo de las redes sociales aumentan el riesgo de obesidad y problemas cardiovasculares.

4. PREVENCIÓN

Según las recomendaciones actualizadas de la Academia Española de Pediatría (AEP, 2024), antes se aconsejaba evitar las pantallas hasta los dos años, pero ahora se recomienda 0 pantallas hasta los 6 años.

Posteriormente, entre los 6 y los 12 años, el tiempo máximo de exposición debe ser de 1 hora al día, incluyendo el tiempo destinado a hacer deberes. Entre los 13 y los 16 años, el límite se establece en 2 horas diarias, también incluyendo el tiempo dedicado a tareas escolares. A partir de los 16 años, la Academia Española de Pediatría no establece un límite específico.

Estrategias de Prevención

Educación y Concienciación

Informar a las personas, especialmente a jóvenes, sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales, como el impacto en la salud mental (ansiedad, depresión, baja autoestima) y la productividad.

Fomento de Hábitos Saludables

Establecer límites de tiempo claros para el uso de redes sociales, como el uso de temporizadores o aplicaciones de control (ej. *"Screen Time"* en iOS o *"Bienestar Digital"* en Android).

Realizar actividades alternativas como ejercicio físico, lectura o interacción social cara a cara para reducir la dependencia digital.

Intervención Familiar

Los padres pueden modelar un uso responsable de las redes sociales y establecer normas en el hogar, como zonas u horarios libres de dispositivos (ej. durante las comidas o antes de dormir).

Fomentar la comunicación abierta para identificar señales tempranas de uso problemático.

Apoyo Psicológico y Social

Implementar programas de prevención en escuelas o comunidades que enseñen habilidades de autorregulación y manejo del estrés, reduciendo la necesidad de buscar validación en redes sociales.

Ofrecer acceso a consejería para quienes muestren signos de dependencia.

Detección Temprana

Identificar factores de riesgo como soledad, baja autoestima o aburrimiento, que pueden predisponer a la adicción para poder abordarlos

5. CÓMO AFRONTAR EL TRASTORNO DE LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES

5.1. Reconocimiento del problema

El primer paso para abordar la adicción a las redes sociales es identificar y aceptar que existe un problema. Esto implica observar señales como:

Uso excesivo que interfiere con responsabilidades diarias (trabajo, estudios, relaciones).

Síntomas de abstinencia como ansiedad o irritabilidad al no poder acceder a las redes.

Necesidad constante de validación a través de “likes” o comentarios. Reconocer estas conductas permite a la persona tomar conciencia de la magnitud del problema y motivarse para buscar soluciones.

5.2. Establecimiento de límites y autocontrol

Una vez identificado el problema, es fundamental establecer límites claros en el uso de las redes sociales:

LÍMITES Y AUTOCONTROL



Definir horarios específicos: Reservar momentos concretos del día para revisar las plataformas y evitar el uso impulsivo.

Reducir el tiempo de pantalla: Utilizar herramientas como aplicaciones de control de tiempo (por ejemplo, “Screen Time” en iOS o “Bienestar Digital” en Android) para monitorizar y limitar el uso diario.

Desactivar notificaciones: Eliminar las alertas reduce la tentación de revisar constantemente el teléfono.

5.3. Sustitución por actividades alternativas

Reemplazar el tiempo dedicado a las redes sociales con actividades significativas es clave para romper el ciclo adictivo:

Practicar deportes, leer, pintar o aprender una nueva habilidad.

Fomentar interacciones sociales presenciales con amigos o familiares para satisfacer la necesidad de conexión sin depender de lo digital.

Incorporar técnicas de relajación como la meditación o el mindfulness para gestionar la ansiedad que puede surgir al desconectarse.

5.4. Intervención psicológica

En casos más graves, donde la adicción afecta significativamente la calidad de vida, es recomendable buscar ayuda profesional:

Terapia cognitivo-conductual (TCC): Este enfoque ayuda a identificar y modificar los patrones de pensamiento que refuerzan el uso compulsivo de las redes sociales. Se trabaja en desarrollar estrategias de afrontamiento y en reducir la dependencia emocional de estas plataformas.

Terapia grupal: Participar en grupos de apoyo puede proporcionar un espacio para compartir experiencias y aprender de otros que enfrentan problemas similares.

Psicoeducación: Informarse sobre cómo las redes sociales están diseñadas para captar la atención (por ejemplo, mediante algoritmos y dopamina) permite a las personas entender mejor su comportamiento y resistir esos estímulos.

5.5. Apoyo del entorno

El respaldo de familiares y amigos es esencial para superar la adicción:

Comunicar a los seres queridos la intención de reducir el uso de redes sociales para que puedan ofrecer apoyo y comprensión.

Establecer acuerdos, como evitar el uso de dispositivos durante reuniones o comidas, para fomentar un entorno libre de distracciones tecnológicas.

6.REFERENCIAS

Academia Española de Pediatría. (2024, 19 de marzo). La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia. Asociación Española de Pediatría. <https://www.aeped.es/noticias/aep-actualiza-sus-recomendaciones-sobre-uso-pantallas-en-infancia-y-adolescencia>

Clínica Universidad de los Andes. (2020). Consejos para superar la adicción a redes sociales. <https://www.clinicauandes.cl>

HelpGuide. (2024). Las redes sociales y la salud mental: Adicción a las redes sociales. <https://www.helpguide.org>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.001>

MenteAmente. (2023). Adicción a las redes sociales. <https://www.menteamente.com>

NeuroShang Podcast. (2024, 15 de marzo). Infancia y adicción a las pantallas [Audio podcast]. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/7FraQ4OCSCt2FwxQOMNATx>

Top Doctors. (2022). Adicciones a las redes sociales: Qué es, síntomas y tratamiento. <https://www.topdoctors.es>

Unobravo. (2023). Adicción a las redes sociales: Qué es, causas y tratamiento. <https://www.unobravo.com>