



Co-funded by  
the European Union



IADliber

Número del Proyecto: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

# IADliber KIT DE SUPERVIVENCIA

Una guía práctica para comprender el Trastorno de Adicción a Internet, practicar Mindfulness con otros métodos de enfoque, desarrollar la evaluación crítica y aprender formas eficaces de hablar con un adulto que tenga adicción.



Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



RightChallenge



dekaplus

# IADliber Kit de Supervivencia

Una guía práctica para comprender el Trastorno de Adicción a Internet, practicar Mindfulness con otros métodos de enfoque, desarrollar la evaluación crítica y aprender formas eficaces de hablar con un adulto que tenga adicción.

1ª Edición: Septiembre 2023.

Consorcio IADliber – Aumentar las competencias de los educadores de adultos como medio para liberar a los adultos del trastorno de adicción a internet

Número del Proyecto: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Página web: <http://www.iadliber.erasmus.site>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100089186394498>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/iadliber-project/>

Imagen de portada: Towfiqu Barbhuiya

Imagen de contraportada: SHVETS Production

Iconos: Flaticon



Esta obra está bajo una Licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

*Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional (AN). Ni la Unión Europea ni la AN pueden ser consideradas responsables de las mismas.*

# Colaboradores

ASOCIATIA DE DEZVOLTARE  
ECONOMICO-SOCIALA

Rumania



CENTRE FOR EDUCATION

España



DEKAPLUS BUSINESS SERVICES LTD.

Chipre



ISTANBUL VALILIGI

Turquía



RIGHTCHALLENGE ASSOCIATION

Portugal



CENTRE FOR EDUCATION AND  
ENTREPRENEURSHIP SUPPORT - CWEP

Polonia



MACDAC ENGINEERING  
CONSULTANCY BUREAU - MECB LTD.

Malta



*Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional (AN). Ni la Unión Europea ni la AN pueden ser consideradas responsables de las mismas.*

# Índice

Colaboradores	03
Introducción	05
Módulo 1: Reconocer y reaccionar ante la adicción a Internet	07
Módulo 2: Tipos de TAI y grado de agravamiento de la enfermedad	36
Módulo 3: Formas y principios para hablar con un adulto adicto	59
Módulo 4: Mindfulness	85
Módulo 5: Otros métodos de enfoque	108
Módulo 6: Autoconocimiento y evaluación fiable de la situación	129
Módulo 7: Prevención de la TAI	161

# Introducción

Este libro electrónico ha sido desarrollado en el marco del proyecto IADliber (aumentar las competencias de los educadores de adultos como medio para liberar a los adultos del trastorno de adicción a internet), No: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209, financiado por la Unión Europea a través del Programa Erasmus+. Este proyecto se ha llevado a cabo a través de un consorcio de 7 organizaciones de 7 países socios; se trata de ADES (Rumanía), CWEP (Polonia), C4E (España), Rightchallenge (Portugal), Dekaplus (Chipre), MECB (Malta) y GOI (Turquía).

El objetivo principal de este libro electrónico es equipar a los educadores de adultos con varios materiales educativos esenciales relacionados con el Trastorno de Adicción a Internet (TAI); que pueden ayudar eficazmente a sus esfuerzos instructivos y servir como un instrumento valioso para dotar a los estudiantes adultos de diversas habilidades basadas en la atención plena, otros métodos de concentración, la autoconciencia y la evaluación fiable de las situaciones.

Uno de los objetivos de este libro electrónico es presentar el TAI a través de varios ejemplos reales e ilustrar su prevalencia en toda Europa. Además, el documento tiene como objetivo destacar el mindfulness y otros métodos de enfoque como habilidades clave para el uso efectivo e informado de Internet. El libro electrónico también aspira a dotar al lector de habilidades para evaluar de manera efectiva la veracidad de la información recibida en línea, impartir conocimientos sobre cómo comunicarse de manera efectiva con adultos adictos, al tiempo que aborda los diversos riesgos asociados con el uso de Internet y la tecnología. Además, el libro electrónico hace hincapié en la alfabetización mediática como una competencia esencial para un ciudadano informado y profundiza en el impacto que las emociones pueden tener en la percepción de la información. El lector también recibe información sobre herramientas, aplicaciones y plataformas en línea que apoyan las habilidades de atención plena, crean conciencia y facilitan la prevención del TAI.

Este libro electrónico ofrece una guía práctica que permite a los educadores de adultos comprender mejor los procesos del TAI, fomenta el pensamiento crítico dentro de un entorno digital y proporciona formas efectivas de acercarse e involucrar a las personas que luchan contra la adicción. Sin embargo, el documento se proporciona únicamente con fines educativos y está destinado a ofrecer orientación a los educadores de adultos.

Si bien la información contenida en este libro electrónico se ha desarrollado en consulta con profesionales dentro del campo, es crucial destacar que el contenido de este libro electrónico no constituye asesoramiento profesional, ni pretende reemplazar la experiencia y el juicio de profesionales de la salud, psicólogos u otros profesionales autorizados. Se recomienda encarecidamente a las personas que se enfrentan a problemas importantes relacionados con el TAI que busquen ayuda de profesionales cualificados; como psicólogos, consejeros o profesionales de la medicina con licencia. Además, la información proporcionada en este libro electrónico no constituye un plan de tratamiento integral para el TAI. Cada situación es única para cada persona y la orientación profesional es esencial para elaborar estrategias de intervención personalizadas.

Si usted, o alguien que conoce, está experimentando síntomas graves de TAI, es imperativo consultar de inmediato con un profesional calificado. Este libro electrónico no reemplaza la evaluación, el diagnóstico o el tratamiento profesional. Los autores de este libro electrónico renuncian a cualquier responsabilidad por las consecuencias de las acciones tomadas en base a la información presentada en este documento. Se insta a los lectores a consultar con profesionales antes de implementar cualquier estrategia discutida en este libro electrónico. Al acceder y leer este libro electrónico, usted reconoce que ha leído, entendido y aceptado el uso adecuado de este libro electrónico.

## Módulo 1

# Técnicas para reconocer y reaccionar ante la adicción a Internet

### INTRODUCCIÓN

**La adicción** es un trastorno psicológico que refleja la ejecución repetida de un comportamiento (p. ej., consumo de drogas, juegos de azar) que causa a un individuo un deterioro clínicamente significativo (p. ej., interferencia en las relaciones sociales) o angustia (The American Psychiatric Association, 2013).

De acuerdo con Cash et al. (2012) todas las adicciones, ya sean químicas o conductuales, comparten ciertas características, entre las que se encuentran:

*la prominencia, el uso compulsivo, la modificación del estado de ánimo y el alivio de la angustia, la tolerancia y el retraimiento, junto con la continuación a pesar de las consecuencias negativas.*

**El trastorno de adicción a Internet (IAD, por sus siglas en inglés)** se refiere a una condición caracterizada por el uso excesivo y compulsivo de Internet, lo que lleva a consecuencias negativas en varios aspectos de la vida de un individuo (The American Psychiatric Association,

2013). Implica un patrón persistente de comportamientos relacionados con Internet que interfieren con el funcionamiento diario, las relaciones, las obligaciones laborales o escolares y el bienestar general. Si bien no existe una definición universalmente aceptada para el TAI, generalmente implica síntomas como la preocupación por el uso de Internet, la pérdida de control sobre las actividades de Internet, los síntomas de abstinencia cuando no se usa Internet, el descuido de otras actividades importantes y la experiencia de consecuencias negativas como resultado del uso excesivo de Internet.

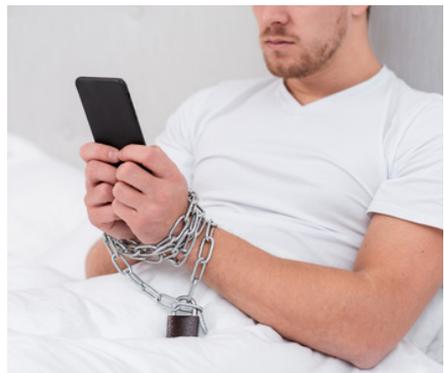


Imagen: Freepik

En cuanto a la adicción a Internet, las investigaciones analizadas sugieren que el uso general de Internet puede ser adictivo, y puede estar asociado a un conjunto de síntomas típicos de la adicción:

- conflictos a nivel intrapersonal e interpersonal (por ejemplo, falta de control sobre los comportamientos en línea o la dificultad de preservar relaciones sociales regulares y saludables en la vida cotidiana);
- saliencia (por ejemplo, preocupación por el uso generalizado de Internet);
- tolerancia (por ejemplo, necesidad de aumentar la utilización para ser satisfecha);
- discapacidad funcional (por ejemplo, cuando un aspecto de la vida se ve afectado negativamente debido al uso de Internet)

Además, la investigación sugiere que la comorbilidad, que significa la presencia de múltiples trastornos mentales concurrentes, es común entre las personas con adicción a Internet. Estas condiciones adicionales pueden incluir ansiedad, depresión y trastornos obsesivo-compulsivos. En esencia, los síntomas reportados de adicción y la presencia de comorbilidades pueden surgir debido a una compleja interacción de factores individuales, incluidas las motivaciones para el uso de Internet, los patrones cognitivos, las estrategias de afrontamiento, los estilos de apego y otras características personales.

Aunque la OMS (Organización Mundial de la Salud), la WPA (Asociación Mundial de Psiquiatría) y la APA (Asociación Americana de Psiquiatría) *no han incluido un diagnóstico formal de trastorno para el "Trastorno de Adicción a Internet" (TAI)* en sus clasificaciones oficiales, las personas con un uso excesivo terminan con un aumento de la angustia emocional como afirman Erol y Cirak (2019). La adicción al juego o trastorno del juego es el comportamiento problemático en línea que ha visto la mayor base de evidencia en todas las adicciones relacionadas con el uso de Internet:

El manual de diagnóstico publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría, el DSM-5, (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) incluye una condición llamada "Trastorno del Juego por Internet" (IGD) como una condición para estudios posteriores. El trastorno del juego por Internet se refiere específicamente a un comportamiento de juego problemático y excesivo, en lugar de una adicción más amplia a Internet en su conjunto (APA, 2013). En cuanto a la OMS, en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), la adicción a internet se incluye como "Trastorno del juego" bajo la categoría más amplia de "Trastornos debidos a conductas adictivas" (OMS, 2019).



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 1.1 Diario de Reflexión en Internet

#### Fundamento:

Este ejercicio está diseñado para ayudar a las personas a reconocer la influencia de Internet en sus vidas, haciendo hincapié en las posibles consecuencias negativas del uso excesivo de Internet. Al reflexionar sobre cómo Internet afecta su salud mental, sus relaciones y sus actividades diarias, los participantes pueden tomar decisiones más informadas sobre sus comportamientos en línea. El objetivo de este ejercicio es mejorar la autoconciencia y alentar a las personas a tomar decisiones más conscientes sobre su uso de Internet al comprender sus posibles efectos en sus vidas.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Los participantes deben realizar este ejercicio diariamente para fomentar la autoconciencia y promover un uso equilibrado de Internet.

#### Instrucciones:

1. Dedique unos minutos cada día a reflexionar sobre su uso de Internet y su posible impacto en tu vida.
2. Tenga en cuenta los sitios web, las aplicaciones o las actividades específicas que. Domine su tiempo en línea.
3. Reflexiona sobre cómo estas actividades digitales pueden estar afectando tu salud mental, tus relaciones y tu bienestar general.
4. Evalúe si sus hábitos en línea le impiden participar en interacciones cara a cara, perseguir pasatiempos o mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

#### Recursos necesarios:

- Un diario o una aplicación digital para tomar notas para registrar reflexiones diarias.

## Definición de trastorno del juego por Internet (IGD):

Un uso persistente y recurrente de Internet para participar en juegos, a menudo con otros jugadores, lo que lleva a un deterioro o angustia clínicamente significativos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes en un período de 12 meses:

- Preocupación por los juegos de Internet
- Síntomas de abstinencia cuando se quitan los juegos de Internet.
- Tolerancia: la necesidad de pasar cada vez más tiempo involucrado en juegos de Internet.
- Intentos infructuosos de controlar la participación en juegos de Internet.
- Pérdida de interés en pasatiempos y entretenimiento anteriores como resultado de, y con la excepción de, juegos de Internet.
- Uso excesivo y continuado de juegos en Internet a pesar del conocimiento de los problemas psicosociales.
- Ha engañado a miembros de la familia, terapeutas u otras personas con respecto a la cantidad de juegos en Internet.
- Uso de los juegos de Internet para escapar o aliviar un estado de ánimo negativo.
- Ha puesto en peligro o perdido una relación significativa, un trabajo o una oportunidad educativa o profesional debido a la participación en juegos de Internet.



Imágen: [Freepik](#)



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 1.2

### Dieta Digital Saludable y Nutrición Digital

#### Fundamento:

Este ejercicio tiene como objetivo prevenir la adicción a Internet mediante el establecimiento de pautas claras para el uso de Internet dentro de una familia antes de adquirir servicios de Internet. Hace hincapié en la importancia de una dieta digital saludable y una nutrición digital, asegurando que todos los miembros de la familia sean conscientes de los posibles riesgos y beneficios asociados con el acceso a Internet. Al establecer expectativas y límites, este ejercicio fomenta el uso responsable de Internet y minimiza el riesgo de adicción a Internet.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Las familias deben participar en este ejercicio antes de comprar o instalar servicios de Internet en sus hogares para garantizar una comprensión compartida de las reglas de uso digital.

#### Instrucciones:

1. En familia, inicien una conversación sobre la importancia del uso responsable de Internet y su posible impacto en la vida diaria.
2. Considere las actividades específicas en línea en las que los miembros de la familia desean participar e identifique cualquier riesgo potencial asociado con ellas.
3. Desarrolle un acuerdo de uso digital que describa las reglas y expectativas para el uso de Internet dentro del hogar. Este acuerdo puede incluir límites de tiempo, sitios web aceptables y pautas para equilibrar las actividades en línea y fuera de línea.
4. Asegúrese de que todos los miembros de la familia participen activamente en la creación y aceptación del acuerdo de uso digital.
5. Muestre el acuerdo de manera prominente en el hogar como un recordatorio visual del compromiso de la familia con el uso responsable de Internet.

#### Recursos necesarios:

- Una reunión o conversación familiar.
- Material de escritura para redactar el acuerdo de uso digital



## DEFINICIÓN: Trastorno de adicción a Internet

Dado que el trastorno de adicción a Internet es un área de estudio relativamente nueva y en evolución en el campo de la salud mental, la definición y los criterios para el TAI pueden variar según las diferentes fuentes y opiniones profesionales.

Algunos expertos han adoptado una frase menos controversial para describir el problema de la adicción a Internet (AI), refiriéndose a ella como "uso problemático de Internet" (UPI). En un importante estudio multinacional financiado por la Unión Europea, se utilizaron los términos "comportamiento adictivo en Internet" (CAI) y "comportamiento disfuncional en Internet" (CDI) para distinguir entre el AI y el uso problemático de Internet. Además, algunos investigadores emplean el término "uso compulsivo de Internet" (CIU, por sus siglas en inglés). En un estudio europeo más reciente que abarca 11 países, se han introducido los términos "uso patológico de Internet" (PtIU) y "uso desadaptativo de Internet" (MIU) (Ginige, 2017).

Aunque hay muchas variaciones en la forma en que se conceptualiza la adicción a Internet, según Billieux et al. (2017), la adicción a Internet es:

***"Un comportamiento repetido que conduce a un daño o angustia significativos, que no es reducido por la persona y persiste durante un período de tiempo significativo (por ejemplo, al menos 12 meses), produciendo un deterioro funcional".***



Imagen: [Freepik](#)

Según Young (1998), el uso excesivo de Internet puede crear un mayor nivel de excitación psicológica, lo que resulta en poco sueño, falta de alimentación durante largos períodos y actividad física limitada, lo que posiblemente lleve al usuario a experimentar problemas de salud física y mental como depresión, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), bajas relaciones familiares y ansiedad.

El uso problemático de Internet puede estar asociado con angustia subjetiva, deterioro funcional y algunos de los trastornos psiquiátricos, como trastornos del estado de ánimo, trastornos disruptivos, de control de impulsos y de conducta, etc. (Alavi et al., 2011).



Imágen: [FreePik](#)

Block (2008) afirma que la adicción a Internet parece ser un trastorno común que merece ser incluido en el DSM-5, ya que todas las variantes del TAI comparten los siguientes componentes:

- **Uso excesivo:** a menudo asociado con una pérdida de la noción del tiempo o un descuido de los impulsos básicos,
- **Retraimiento:** incluye sentimientos de ira, tensión, ansiedad y/o depresión cuando no se puede acceder a Internet,
- **Tolerancia:** incluida la necesidad de un mejor equipo informático, más software o más horas de uso,
- **Repercusiones negativas:** incluyendo mentir y discutir sobre el uso de Internet, el aislamiento social y la fatiga

Estos síntomas del TAI mencionados anteriormente; La preocupación, el deseo, la pérdida de control, el descuido de otras actividades, los síntomas de abstinencia, la tolerancia y las consecuencias negativas son diagnósticos comunes de otros problemas de salud mental, como el trastorno por consumo de sustancias, el trastorno alimentario y el trastorno del juego (Chou y Potenza, 2009). Un criterio básico de las adicciones relacionadas con sustancias y conductuales es la pérdida de control sobre el propio comportamiento, que se asocia con un deterioro funcional significativo durante un período de tiempo.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 1.3

### Desconectar para volver a conectar

#### Fundamento:

Este ejercicio aborda la adicción a Internet haciendo hincapié en la importancia de desconectarse de los dispositivos digitales durante las reuniones familiares y de amigos y las comidas. Al hacerlo, promueve conexiones humanas significativas e interacción social, destacando las consecuencias negativas del uso excesivo de Internet. Los participantes adquieren una conciencia más profunda de cómo sus comportamientos en línea afectan sus relaciones y su bienestar general, lo que les permite tomar decisiones más equilibradas con respecto al uso de Internet. El objetivo de este ejercicio es combatir la adicción a Internet mediante la promoción de interacciones significativas cara a cara durante las reuniones sociales y las comidas. Al desconectarse de las pantallas, los participantes pueden volver a conectarse con los demás a un nivel más profundo, mejorando las relaciones y el bienestar general.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Los participantes practican la desconexión de sus dispositivos digitales durante las reuniones familiares y de amigos y las comidas para priorizar las interacciones cara a cara.

#### Instrucciones

1. Antes de asistir a una reunión familiar o de amigos o sentarse a comer, comprométase a dejar de lado los dispositivos digitales.
2. Apague o silencie su teléfono, tablet u portátil y colóquelos en un área designada como "libre de dispositivos".
3. Participe plenamente en la interacción social, las conversaciones y las actividades sin la distracción de las pantallas.
4. Esté presente en el momento, escuche activamente y participe en las discusiones sin la necesidad de revisar sus dispositivos.
5. Reflexione sobre cómo esta práctica mejora sus conexiones, reduce el estrés y contribuye a una experiencia más agradable.
6. Anime a otros miembros de su grupo a hacer lo mismo, fomentando un compromiso compartido de desconectar para volver a conectar

#### Recursos necesarios:

- Fuerza de voluntad y compromiso para dejar de lado los dispositivos digitales.
- Una zona designada para guardar temporalmente los dispositivos durante las reuniones o comidas.

## ESTADÍSTICAS Y PRINCIPALES CONCLUSIONES SOBRE EL ACCESO (MUNDIAL) A INTERNET Y LA ADICCIÓN A INTERNET



Imágen: [Freerpx](#)

Estos son algunos de los hallazgos estadísticos según el Informe Global Digital (2023):

- A principios de 2023, la población mundial alcanzó los 8.01 billones.
- El 57,20 % de la población vive en zonas urbanas.
- La edad media de la población mundial es de 30,4 años, de los cuales el 50,30 % son hombres y el 49,70 % mujeres.
- La tasa general de alfabetización de los adultos de 15+ años fue del 86,70 %.
- 5.440 millones de personas utilizan un teléfono móvil a principios de 2023, lo que supone el 68% del total de la población mundial.
- Hoy en día hay 5.160 millones de usuarios de Internet en el mundo, lo que equivale al 64,4% de la población.
- El 60% de la población utiliza las redes sociales, con 4.760 millones de usuarios en todo el mundo. Mientras que la adición neta de este año equivale al 3%.
- El tiempo que se pasa en línea ha disminuido casi un 5% año tras año. El usuario promedio de Internet en edad laboral ahora pasa 6 horas y 37 minutos por día en línea.
- Los datos muestran que el usuario típico de Internet en edad de trabajar ahora pasa más de 2,5 horas al día utilizando las plataformas sociales, que es la cifra más alta. Este aumento se ha producido a pesar de la disminución del tiempo total dedicado al uso de Internet. 4 de cada 10 minutos que se pasan en línea ahora se atribuyen a las actividades en las redes sociales.
- El 57,8% de los usuarios citan la "búsqueda de información" como su principal razón para utilizar Internet hoy en día.
- Aproximadamente el 6,09% de la población mundial sufre de adicción a Internet.

## ESTADÍSTICAS Y PRINCIPALES CONCLUSIONES SOBRE EL ACCESO A INTERNET (EUROPEO) Y LA ADICCIÓN A INTERNET

- Asia albergó el mayor número de usuarios en línea en todo el mundo: más de 2.930 millones en el último recuento. Europa ocupó el segundo lugar, con alrededor de 750 millones de usuarios de Internet. China, India y Estados Unidos se sitúan por delante de otros países del mundo en cuanto al número de usuarios de Internet (Digital: Global Overview Report, 2023).
- La prevalencia de la adicción a Internet en Europa varía, con tasas que oscilan entre el 1,3% y el 17,4%, y una prevalencia media del 6,5% según una revisión de 2022 publicada en la revista *Frontiers in Psychiatry* (Przybylski y Weinstein, 2022).
- Entre los adolescentes de Europa, la prevalencia de la adicción a Internet fue del 8,9% en un estudio de 2021 publicado en la revista *Addiction* (Durkee et al., 2021).
- Un estudio de 2020 publicado en la *Revista Europea de Salud Pública* informó de una prevalencia del 6,3% de adicción a Internet entre los adultos de Europa (Kuss et al., 2020).
- Un estudio adicional de 2022 publicado en la *Revista Europea de Salud Pública* reveló una prevalencia del 6,3% de adicción a Internet entre los adultos europeos, con tasas más altas observadas en el sur y el este de Europa (Kuss et al., 2022).
- La prevalencia de la adicción a Internet entre los adolescentes en Europa también se informó del 8,9% en un estudio de 2021 publicado en *Ordenadores en el comportamiento humano*, con una mayor prevalencia observada en niños y adultos jóvenes (Przybylski et al., 2021).
- Según un estudio de 2020 publicado en la *Revista de investigación médica en Internet*, las actividades en línea comunes asociadas con la adicción a Internet en Europa incluían el uso de las redes sociales, los juegos en línea y el consumo de pornografía (Kuss et al., 2020).



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 1.4

### Comprobación de la comprobación

#### Fundamento:

Este ejercicio se enfoca en la adicción a Internet al enfatizar la importancia de establecer límites de tiempo específicos para socializar en línea y comprobar las respuestas de las redes sociales. Aumenta la conciencia sobre los peligros potenciales del uso excesivo de Internet y alienta a las personas a tomar decisiones más equilibradas y conscientes sobre sus comportamientos en línea. El objetivo de este ejercicio es combatir la adicción a Internet estableciendo límites de tiempo claros para la socialización en línea y la verificación de respuestas. Al practicar la moderación en el uso de Internet, los participantes tienen como objetivo reducir el impacto negativo de la participación excesiva en línea en su vida diaria y su bienestar general.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Los participantes se involucran en una práctica diaria de reflexión sobre sus patrones de uso de Internet, centrándose en establecer límites para la socialización en línea y la verificación de respuestas.

#### Instrucciones:

1. Comience por reconocer la frecuencia con la que socializa en Internet y verifique las respuestas en las plataformas de redes sociales.
2. Establezca un intervalo de tiempo designado para socializar en la red todos los días y use una alarma o temporizador para asegurarse de cumplir con este límite.
3. Además, establece límites específicos sobre la frecuencia con la que revisas las respuestas en las redes sociales. Por ejemplo, puede optar por revisar solo tres veces al día o una vez a la semana.
4. Cuando la alarma o el temporizador señalen el final de su tiempo designado para socializar en línea, desconéctese rápidamente de Internet.
5. Reflexione sobre cómo estos límites afectan su rutina diaria, su salud mental y su bienestar general.
6. Considere si estos límites contribuyen a reducir el estrés, aumentar la productividad o mejorar su vida fuera de línea.
7. Ajuste sus límites según sea necesario para encontrar un equilibrio que se alinee con sus objetivos y prioridades personales.

#### Recursos necesarios:

- Una alarma o un temporizador para controlar el tiempo de uso de Internet.
- Autodisciplina y compromiso para respetar los límites establecidos.

## LAS BASES NEUROBIOLÓGICAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET



Imágen: [Freepik](#)

Basándose en los conocimientos actuales en el campo de la neurobiología de la adicción, los investigadores han formulado un marco neurobiológico para explicar la adicción a Internet. Este marco se centra en el "centro de recompensa" o "vía del placer" del cerebro, responsable de generar sentimientos de placer. La activación de esta vía desencadena la liberación de neuroquímicos asociados con el placer, incluida la dopamina, las endorfinas similares a la morfina y otros. En particular, se ha demostrado que tanto las sustancias de la adicción como los comportamientos similares a la adicción activan esta vía de placer. Con una exposición prolongada, los receptores involucrados pueden volverse insensibles, lo que lleva al desarrollo de tolerancia y síntomas de abstinencia, características distintivas de la adicción. Las personas afectadas por la adicción a Internet pueden verse obligadas a aumentar la participación en línea para lograr el mismo nivel de estimulación, al tiempo que se involucran persistentemente en el comportamiento para evitar los efectos de la abstinencia (Ginige, 2017).

Como se puede ver en lo anterior, la investigación ha establecido que las adicciones activan regiones específicas dentro del cerebro asociadas con el placer, denominadas colectivamente "centro de recompensa" o "vía del placer". Cuando se estimulan estas regiones, se produce una escalada en la liberación de neurotransmisores, como la dopamina y los opiáceos, que contribuyen a las sensaciones placenteras experimentadas durante la adicción. Con el tiempo, los receptores involucrados en este proceso pueden sufrir alteraciones, lo que lleva a la tolerancia, donde los individuos requieren niveles más altos de estimulación para lograr el mismo "subidón" placentero. En consecuencia, esto desencadena patrones de comportamiento característicos destinados a mantener los niveles elevados de estimulación y prevenir los síntomas de abstinencia. En el caso de la adicción a Internet, se ha observado que el compromiso con las actividades en línea también puede provocar la liberación de dopamina, particularmente en estructuras como el núcleo accumbens, un actor clave en el sistema de recompensa implicado en varias otras formas de adicción (Cash et al., 2012).

Imágen: [Freepik](#)

Según varios estudios neuropsicológicos (Brand et al., 2014; Yuan et al., 2011), el TAI también se considera un trastorno preocupante porque las anomalías neuronales (p. ej., atrofiás en la corteza prefrontal dorsolateral) y las disfunciones cognitivas (p. ej., deterioro de la memoria de trabajo) asociadas con el TAI también imitan las relacionadas con la adicción a sustancias y al comportamiento. La corteza prefrontal dorsolateral (DLPFC, por sus siglas en inglés) es una región del cerebro involucrada en las funciones ejecutivas, incluida la **memoria de trabajo, la toma de decisiones y el autocontrol**. Los estudios han encontrado que las personas con TAI pueden mostrar un volumen reducido o atrofia en esta región del cerebro, lo que sugiere posibles cambios estructurales asociados con el trastorno.

Un estudio realizado por Young y de Abreu (2011) encontró que los individuos con TAI tenían significativamente menos volumen de materia gris en el DLPFC que los controles. Yen et al. (2009) también encontraron que los adolescentes con TAI tenían un volumen reducido de materia gris en el DLPFC. Y Kim et al. (2010) encontraron que los individuos con TAI tenían una densidad reducida de materia gris en el DLPFC y el núcleo accumbens, parte del estriado ventral, un grupo de regiones cerebrales interconectadas que están involucradas en la recompensa, la motivación y la adicción.

Sin embargo, no es posible decir con certeza si el TAI causa estos cambios estructurales, o si las personas con TAI son más propensas a tener estos cambios en primer lugar. Se necesita más investigación para confirmar los hallazgos de estos estudios.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 1.5

### Hacerlo en la vida real

#### Fundamento:

Este ejercicio tiene como objetivo combatir la adicción a Internet entre los adultos enfatizando la importancia de reemplazar el uso excesivo de Internet con actividades más atractivas de la vida real. Destaca los peligros potenciales del uso excesivo de Internet, fomenta la conciencia de sus impactos negativos y empodera a las personas para que tomen decisiones conscientes y equilibradas con respecto a sus comportamientos en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Los participantes participan en la práctica diaria de reemplazar el uso de Internet con actividades agradables de la vida real, fomentando un equilibrio digital más saludable.

#### Instrucciones:

1. Comience por identificar las actividades, aplicaciones o sitios web específicos de Internet que consumen la mayor parte de su tiempo en línea.
2. Reflexione sobre cómo estos hábitos digitales pueden contribuir a los sentimientos de aislamiento, estrés o reducción de la productividad en su vida.
3. Reconozca cualquier caso en el que sus hábitos digitales obstaculicen su capacidad para participar en interacciones cara a cara, dedicarse a pasatiempos o mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.
4. Cree una lista de actividades más atractivas de la vida real en las que le gustaría participar como alternativas al uso excesivo de Internet. Estas actividades pueden incluir:
  - o Reunirse con amigos en la vida real.
  - o Participar en deportes de competición o recreativos.
  - o Apuntarse a clases de aeróbic o realizar otras actividades físicas.
  - o Practicar aficiones o intereses fuera del ámbito digital.
5. Dedique tiempo cada día a reemplazar el uso de Internet con una o más de estas actividades de la vida real.
6. Reflexione sobre cómo estas sustituciones afectan su salud mental, sus relaciones y su bienestar general.
7. Supervise su progreso y observe si estos cambios contribuyen a reducir el estrés, aumentar su sensación de satisfacción y mejorar su vida fuera de línea.
8. Adapte sus actividades y compromisos de la vida real según sea necesario para mantener un estilo de vida equilibrado y saludable.

#### Recursos necesarios:

- Un diario o una aplicación digital para tomar notas y reflexionar.
- Disposición para priorizar y participar en actividades de la vida real.

## CLASIFICACIÓN

Los estudios sobre la definición de adicción a Internet la conceptualizan de dos maneras diferentes: Un enfoque la presenta como una enfermedad independiente, mientras que el otro la clasifica como un mero síntoma de otra enfermedad. Algunos investigadores y profesionales de la salud mental ven el uso excesivo de Internet como un síntoma de otro trastorno, como la ansiedad o la depresión, en lugar de una entidad separada. Aquellos que no definen la adicción a Internet como una enfermedad independiente argumentan que una persona puede usar Internet para suprimir la angustia causada por otra enfermedad; Por ejemplo, esta persona puede exhibir comportamientos como el uso excesivo de Internet o el juego prolongado de videojuegos. Se afirma que no todos los individuos que usan internet en exceso son en realidad personas con adicción a internet, utilizan internet como un entorno ideal para la satisfacción de sus otras adicciones; por lo tanto, es importante distinguir entre aquellos que son realmente personas con adicción a Internet y aquellos que satisfacen sus otras adicciones a través de Internet (Erden y Hatun, 20105).

Young, que trató de definir la adicción a Internet como un trastorno psiquiátrico en sí mismo, desarrolló un cuestionario de autoinforme para la adicción a Internet reorganizando los criterios diagnósticos para el juego patológico. Según Young (1999), quien fue uno de los primeros en definir el diagnóstico y los criterios para la adicción a Internet, Internet, al igual que los juegos de azar, es adictivo y las personas con adicción a Internet sufren de diversos trastornos de control de impulsos. se observan síntomas.

### LAS MUCHAS CARAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET

Hay muchas variaciones en la forma en que se conceptualiza la adicción a Internet.

- **Modelo de adicción relacionada con sustancias:** una forma de comportamiento adictivo que es similar a los trastornos por uso de sustancias (Young, 1998).
- **Modelo de número de problemas experimentados:** caracterizado por una serie de problemas que dificultan el funcionamiento. Las personas con adicción a Internet pueden experimentar problemas en su trabajo, escuela, relaciones o salud física como resultado de su uso excesivo de Internet (Shapira, Goldsmith, Nigg y Rumpf, (2003).
- **Modelo de conducta patológica:** similar a la adicción al juego (Petry, 2001).
- **Modelo cognitivo-conductual:** caracterizado por distorsiones cognitivas y mecanismos de afrontamiento desadaptativos (Young, 2007).
- **Modelo socioambiental:** influenciado por factores sociales y ambientales (Caplan, 2002).
- **Modelo evolutivo:** como un trastorno que se desarrolla con el tiempo (Caplan, 2010).



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 1.6 Reintegración de la tecnología consciente

#### Fundamento:

Este ejercicio está diseñado para facilitar una reintegración equilibrada de la tecnología en la vida diaria de las personas que se recuperan de la adicción a Internet.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Participe en un proceso estructurado y consciente de reintegración de la tecnología en su vida diaria después de un período de uso digital reducido.

#### Instrucciones:

1. Evaluación: Comience por evaluar sus hábitos tecnológicos actuales.
2. Identificar los desencadenantes: Identificar las situaciones o estados emocionales que desencadenan el uso excesivo de Internet.
3. Detox digital: Iniciar una breve fase de desintoxicación o reducción digital, como un fin de semana sin tecnología no esencial.
4. Plan de reintegración consciente: Describa pautas específicas sobre cuándo y cómo usará la tecnología. Establezca límites en el uso, tanto en términos de tiempo como de propósito.
5. Años sabáticos digitales: Implemente "años sabáticos digitales" regulares. Designe ciertos días u horas en los que se desconectará por completo de la tecnología.
6. Conocimiento de la situación: Antes de buscar su dispositivo, pregúntese si se alinea con su plan de reintegración y si existe una alternativa más saludable para la situación actual.
7. Herramientas de bienestar digital: utilice las herramientas y funciones de bienestar digital disponibles en dispositivos y aplicaciones para establecer límites de uso.
8. Responsabilidad: Comparta su plan de reintegración con un amigo o familiar de confianza que pueda responsabilizarlo.
9. Reflexione y ajuste: Revise periódicamente su plan de reintegración y ajústelo en función de sus experiencias y necesidades cambiantes. Celebre sus éxitos y sea compasivo consigo mismo ante cualquier contratiempo

#### Recursos necesarios:

- Un diario o una aplicación digital para tomar notas con fines de autorreflexión y planificación.
- Funciones de bienestar digital en tus dispositivos o aplicaciones de terceros.
- El apoyo de un amigo o familiar de confianza para rendir cuentas..

## CAUSAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET

Existen diferentes teorías sobre las causas del TAI, que tienen en cuenta factores socioculturales (por ejemplo, factores demográficos, acceso y aceptación de Internet), vulnerabilidades biológicas (por ejemplo, factores genéticos, anomalías en los procesos neuroquímicos), predisposiciones psicológicas (por ejemplo, características de personalidad, afectos negativos) y atributos específicos de Internet para explicar la "participación excesiva en actividades de Internet"

- Una teoría es el **modelo cognitivo-conductual**, que dice que las personas con TAI tienen pensamientos y creencias negativas sobre sí mismas y el mundo, y usan Internet para escapar de estos pensamientos y sentimientos. El enfoque cognitivo-conductual incluye enfoques que eliminan y alivian la angustia psicológica a través del desarrollo de pensamientos alternativos saludables y realistas para reemplazar los errores y pensamientos poco saludables sobre uno mismo.
- Otra teoría es el **modelo de anonimato, conveniencia y escape (ACE)**, por sus siglas en inglés), que destaca el atractivo de Internet como una plataforma anónima y de fácil acceso. Este modelo sugiere que las personas que buscan evadir los problemas del mundo real y las presiones sociales pueden recurrir a Internet en busca de refugio.
- **La Teoría del Motor de Acceso, Asequibilidad y Anonimato (Triple-A)**, una extensión del Modelo ACE. Esta teoría incorpora la asequibilidad del acceso a Internet como un factor esencial para impulsar el uso excesivo. Las investigaciones demuestran que la accesibilidad y la asequibilidad de Internet han facilitado su uso generalizado, especialmente entre las poblaciones vulnerables
- **El modelo de fases de Grohol del uso patológico de Internet** describe cuatro etapas del TAI: experimentación, inmersión, uso excesivo y adicción.
- **El modelo integral de TAI de Winkler y Dörsing** tiene en cuenta una variedad de factores, incluidos los factores socioculturales, las vulnerabilidades biológicas, las predisposiciones psicológicas y los atributos específicos de Internet. La investigación subraya el papel de los factores demográficos, las normas sociales, las predisposiciones genéticas, los rasgos de personalidad y el atractivo único de las interacciones en línea para contribuir al desarrollo del TAI.

Es importante tener en cuenta que no existe una teoría única que explique todos los casos de DIA. La mejor manera de entender la DIA es considerar todos los diferentes factores que pueden contribuir a ella (Cash et. al., 2012).



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 1.7

### Técnica de desintoxicación digital de TCC

#### Fundamento:

Este ejercicio emplea los principios de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para ayudar a las personas a reducir la adicción a Internet disminuyendo gradual y sistemáticamente su tiempo en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Comience por realizar una autoevaluación de su propio uso de Internet. Reflexiona sobre la cantidad de tiempo que pasas en línea, las actividades que realiza y el impacto en Su vida diaria, Sus relaciones y Su bienestar mental. En un diario o documento digital, haga una lista de los desencadenantes que le llevan a un uso excesivo de Internet. Los desencadenantes pueden incluir estrés, aburrimiento, soledad o situaciones específicas

#### Instructions:

- Establezca metas realistas para reducir su uso de Internet. Estos objetivos deben ser específicos, medibles y con un límite de tiempo. Por ejemplo, reducir el tiempo diario frente a la pantalla en 30 minutos durante las próximas dos semanas.
- Diseñe un plan de desintoxicación digital estructurado. Este plan debe describir: horarios o franjas horarias específicas, actividades en línea permitidas y restringidas, estrategias para reemplazar el tiempo excesivo en línea con actividades fuera de línea y mecanismos de afrontamiento para hacer frente a los factores desencadenantes sin recurrir al uso excesivo de Internet.
- Siga su plan de desintoxicación digital. Comience con pequeños pasos y aumente gradualmente la intensidad de la desintoxicación. Por ejemplo, comience reduciendo el tiempo de pantalla nocturno durante unos días y luego progrese a desintoxicaciones de día completo los fines de semana. Revisen periódicamente el progreso del participante juntos. Si han alcanzado con éxito sus objetivos iniciales, discuta el ajuste del plan de desintoxicación para establecer objetivos nuevos y más desafiantes.
- Reflexione sobre los cambios positivos en su vida que resultan de la reducción del uso de Internet. Esto podría incluir una mejor concentración, un mejor sueño o mejores relaciones. El refuerzo positivo puede motivar el progreso continuo

#### Recursos necesarios:

- Diario o documento digital de autoevaluación y seguimiento.
- Compromiso personal y dedicación para seguir el plan de desintoxicación.
- Considere la posibilidad de buscar el apoyo de amigos, familiares o comunidades en línea para motivarse y rendir cuentas.

## RECONOCER LA ADICCIÓN A INTERNET

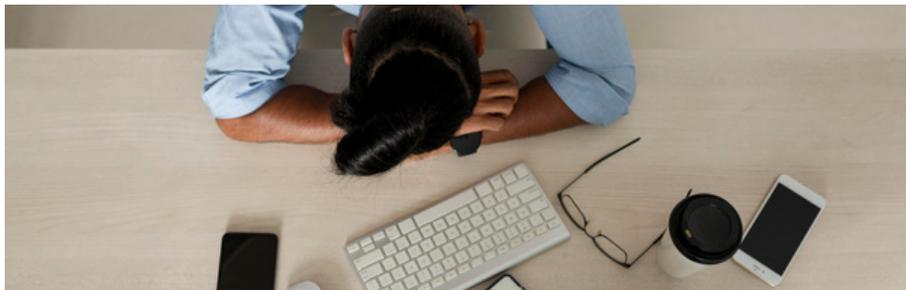
En la era digital, cada vez es más importante reconocer los signos del trastorno de adicción a Internet (TAI), ya que las líneas entre el uso saludable de Internet y el comportamiento problemático pueden difuminarse.

Se han desarrollado muchos instrumentos de evaluación diferentes para identificar la adicción a Internet. El Test de Adicción a Internet de Young, el Cuestionario de Uso Problemático de Internet (PIUQ) desarrollado por Demetrovics, Szeredi y Pozsa y la Escala de Uso Compulsivo de Internet (CIUS) son ejemplos de instrumentos para evaluar este trastorno.

En este apartado se presentarán técnicas de reconocimiento de la adicción a internet sugeridas por diferentes expertos. Esta sección enfatiza la importancia de reconocer los signos asociados con la adicción a Internet sin ofrecer un diagnóstico formal

Kimberly Young (1998), psicóloga e investigadora que ha estudiado ampliamente la adicción a Internet, ha identificado **varios signos y síntomas** del Trastorno de Adicción a Internet (TAI):

- **Preocupación por Internet:** Pasar una cantidad significativa de tiempo pensando en Internet, anticipando la próxima sesión en línea o planificando actividades en línea.
- **Aumento de la tolerancia:** Necesidad de pasar más tiempo en línea para lograr el nivel deseado de satisfacción o estimulación.
- **Intentos fallidos de reducir o controlar el uso de Internet:** Hacer esfuerzos repetidos para reducir el uso de Internet o dejar de hacerlo por completo, pero no tener éxito. Síntomas de abstinencia: Experimentar inquietud, irritabilidad o depresión al intentar reducir o detener el uso de Internet.
- **Pérdida de interés en otras actividades:** Descuidar o renunciar a pasatiempos, actividades sociales o responsabilidades que antes disfrutaba en favor de pasar tiempo en línea.
- **Tiempo excesivo en línea:** Pasar cada vez más tiempo en línea, a menudo hasta el punto de descuidar las relaciones personales, el trabajo o las obligaciones escolares.
- **Interferencia con el funcionamiento diario:** Experimentar efectos negativos en el funcionamiento académico, ocupacional o social debido al uso excesivo de Internet.
- **Usar Internet para escapar o aliviar las emociones negativas:** Recurrir a Internet como una forma de lidiar con el estrés, la ansiedad, la soledad o la depresión.
- **Ocultar o mentir sobre el uso de Internet:** Intentar ocultar el alcance del uso de Internet a familiares, amigos o seres queridos.
- **Uso continuado de Internet a pesar de las consecuencias negativas:** Persistir en el uso excesivo de Internet, incluso cuando conduce a problemas de relación, problemas financieros o problemas de salud



Imágen: Freepik

Beard (2005), al igual que Young, recomienda que el siguiente **conjunto de criterios sea necesario para identificar la adicción a Internet**. Estos criterios abarcan una variedad de comportamientos y estados emocionales, desde la preocupación por las actividades en línea hasta la necesidad de aumentar la cantidad de tiempo en línea para la satisfacción. Las personas que presentan estos signos también pueden tener dificultades para controlar o reducir su uso de Internet, y pueden experimentar inquietud o alteraciones del estado de ánimo al intentar hacerlo. Además, las consecuencias de la adicción a Internet pueden extenderse a varios aspectos de la vida, incluidas las relaciones, el trabajo y el bienestar personal.

1. Está **preocupado por Internet** (piensa en la actividad en línea anterior o anticipa la próxima sesión en línea);
2. Necesita usar Internet con **mayor cantidad de tiempo para lograr satisfacción**;
3. Ha hecho **esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener** el uso de Internet;
4. Está **inquieto, malhumorado, deprimido o irritable** cuando intenta reducir o detener el uso de Internet;
5. Ha **permanecido en línea más tiempo del previsto originalmente**. Además, se debe enviar al menos uno de los siguientes elementos:
6. Ha **puesto en peligro o se ha arriesgado a perder una relación significativa, un trabajo**, una oportunidad educativa o profesional debido a Internet;
7. Ha **mentado a los miembros de la familia, al terapeuta o a otras personas para ocultar** el grado de participación en Internet;
8. **Utiliza Internet como una forma de escapar** de los problemas o de aliviar un estado de ánimo disfórico (por ejemplo, sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad, depresión).

Según Saliceti (2015), las personas con adicción tienden a priorizar las relaciones cibernéticas sobre las conexiones en persona, lo que interrumpe su vida social. Es fácil perderse en el vasto mundo en línea, a menudo sin un propósito específico, lo que lleva al uso compulsivo de la tecnología. Las consecuencias de la adicción son particularmente graves en términos de dinámica familiar, estabilidad financiera y rendimiento laboral / académico. Internet puede inducir cambios de humor y emociones poderosas que proporcionan un escape de los desafíos de la vida diaria, lo que permite a las personas esconderse detrás de las pantallas para tener una sensación de seguridad y protección. En consecuencia, las personas con adicción crean un mundo virtual como sustituto de la realidad, distorsionando su percepción del tiempo, de forma similar a las distorsiones temporales experimentadas con la adicción a las drogas, proporcionando una sensación de invencibilidad.

Los **síntomas conductuales** más importantes que caracterizan la adicción a Internet son:

- La **necesidad de pasar cada vez más tiempo** en Internet para quedar satisfecho
- Una **pronunciada falta de interés** en todas las actividades excepto en Internet. Cuando la adicción se reduce o se interrumpe, **experimentar agitación psicomotriz, ansiedad, depresión, pensamientos obsesivos** sobre lo que está sucediendo en Internet, síntomas típicos de abstinencia.
- La **necesidad de conectarse a Internet cada vez con más frecuencia** y durante un período de tiempo se extendió en comparación con lo planeado de antemano.
- La **imposibilidad de interrumpir o mantener bajo control** el uso de Internet.
- **La pérdida de tiempo en actividades relacionadas con Internet.**
- Seguir **usando Internet a pesar de la conciencia** de los problemas saludables, sociales y psicológicos.

Desde una perspectiva cognitivo-conductual, algunos autores afirman las **percepciones desajustadas** son observables en individuos con adicción:

- Pensamientos distorsionados sobre uno mismo y el mundo.
- Percepciones distorsionadas sobre experiencias de inadecuación, inseguridad, baja confianza en uno mismo y problemas de relación.
- Otras investigaciones han demostrado que los individuos con adicción pueden presentar trastornos de la personalidad como:
  - Trastornos del estado de ánimo, ansiedad y descontrol de impulsos.
  - Con respecto a los problemas de salud, los individuos con adicción tienen:
    - Alteraciones del sueño, dolores de espalda, dolores de cabeza, Síndrome del Túnel Carpiano, vista cansada, malos hábitos alimenticios.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 1.8 Una semana de uso consciente de la pantalla

### Fundamento:

Este ejercicio de desafío de desintoxicación digital de una semana de duración está diseñado por [Tanya Goodin](#) para ayudar a las personas a ser más conscientes de sus hábitos de tiempo frente a la pantalla, recuperar el control sobre sus vidas digitales y desarrollar una relación más saludable con la tecnología.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Las reglas de la detox digital:

- Elimine todas las aplicaciones de redes sociales de su teléfono; Compruébelos solo desde un ordenador de escritorio.
- Desactive todas las notificaciones de sonido de todas las demás aplicaciones (mantenga las notificaciones de tipo insignia donde tenga que verificar visualmente la aplicación).
- Deje su teléfono en su bolsillo o manténgalo fuera de la vista para reuniones o conversaciones que involucren a otras personas.
- Mantenga su teléfono fuera de la vista durante su viaje.
- No lleve su teléfono consigo al baño o al inodoro.

### Instrucciones:

- Día 1: Deje su teléfono fuera de su habitación durante la noche; Consiga un reloj despertador o suba el volumen de su teléfono para que puedas escuchar su alarma fácilmente desde su cama a través de la puerta. Continúe con esto toda la semana.
- Día 2: Coloque su teléfono en un lugar central cuando regrese a casa y vaya a la ubicación del teléfono (en lugar de llevarlo con usted) si necesita revisarlo.
- Día 3: Quite el correo electrónico del trabajo de su teléfono (notifica a todos con anticipación que estás haciendo esto).
- Día 4 Salga a cenar, almorzar o a un evento nocturno o a una sesión de gimnasia y deje su teléfono atrás.
- Día 5: Mantenga su teléfono en modo avión de forma predeterminada todo el día; Qítelo de este modo solo cuando necesite usarlo.
- Días 6 y 7 Su desinversión digital completa: mantenga su teléfono apagado y guardado desde las 7 p.m. del viernes hasta las 8 a.m. del lunes.

### Recursos necesarios:

- Su teléfono inteligente o dispositivo digital Despertador (si es necesario)
- Conocimiento de la configuración de notificaciones en su dispositivo Capacidad para comunicar la decisión de eliminación del correo electrónico
- Actividades y salidas fuera de línea para el día 4 y la desintoxicación del fin de semana [Goodin](#) también recomienda descargar una aplicación de seguimiento como *Moment*.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 1.9

### El día sin pantallas las 24 horas

#### Fundamento:

Este desafío de desintoxicación digital se enfoca en crear un breve pero impactante descanso de las pantallas para reiniciar y rejuvenecer. Anima a las personas a experimentar los beneficios de un día sin pantallas y a ser más conscientes de sus hábitos digitales

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Elija un día específico (por ejemplo, un día de fin de semana) para su desafío sin pantalla las 24 horas. Informe a sus amigos, familiares y colegas sobre su compromiso con un día sin pantallas, para que puedan apoyar su esfuerzo y ajustar sus expectativas. Defina lo que significa "sin pantallas" para usted. Por lo general, esto incluye abstenerse de teléfonos inteligentes, tablets, ordenadores, televisores e incluso lectores electrónicos. Se pueden hacer excepciones para la comunicación esencial (por ejemplo, llamadas telefónicas) o emergencias relacionadas con el trabajo. Cree una lista de actividades que le gustaría hacer durante su día sin pantallas.

#### Instrucciones:

- En el día elegido, apague todos los dispositivos electrónicos y colóquelos fuera de la vista. Abstente de revisar correos electrónicos, redes sociales o ver televisión. En su lugar, participe en las actividades fuera de línea que planeaste. Escriba en un diario sobre su día, anotando cómo te sentiste física y mentalmente durante el tiempo libre de pantallas. Reflexione sobre las ideas obtenidas, incluso si le sentiste más relajado, presente o productivo.
- Decida con qué frecuencia pasarás tiempo sin pantallas. Podría ser una noche semanal sin pantallas o un día mensual de 24 horas sin pantallas. Comprométase con este cronograma para mantener un equilibrio saludable con la tecnología.
- Comparta su viaje en las redes sociales o con amigos y familiares. Anímelos a que se unan para experimentar los beneficios de un día sin pantallas.

#### Recursos necesarios:

- Tiempo: Los participantes deberán reservar un período específico de 24 horas para el desafío sin pantallas.
- Actividades fuera de línea: Los participantes deben planificar y preparar actividades fuera de línea para mantenerse comprometidos durante el día sin pantallas. Aplicación para tomar notas digitales o diarios: Se puede usar un diario o una aplicación para tomar notas digitales para registrar reflexiones y experiencias diarias durante el día sin pantallas.
- Opcional: Plan de comunicación de emergencia: Si los participantes necesitan estar localizables para emergencias (por ejemplo, relacionadas con el trabajo), es posible que necesiten un plan de comunicación alternativo que no implique pantallas, como un teléfono celular básico.

## REACCIONAR A LA ADICCIÓN A INTERNET

Existe un consenso general de que la abstinencia total de Internet no debe ser el objetivo de las intervenciones y que, en cambio, se debe lograr una abstinencia de aplicaciones problemáticas y un uso controlado y equilibrado de Internet. El objetivo debe ser abstenerse de participar en actividades problemáticas en línea y cultivar un patrón controlado y equilibrado de uso de Internet.

En "Adicción a Internet: Síntomas, Evaluación y Tratamiento" el Dr. Young ofrece algunas estrategias para reaccionar ante la adicción a Internet:

### **Practique lo contrario:**

Se anima a las personas a interrumpir su rutina normal de uso de Internet mediante la adopción de nuevos patrones de tiempo y comportamientos. Por ejemplo, si una persona revisa habitualmente los correos electrónicos a primera hora de la mañana, se le puede aconsejar que retrase esta actividad hasta después de otras rutinas matutinas, como ducharse o desayunar.

### **Inhibidores externos:**

Los desencadenantes concretos, como la necesidad de salir al trabajo a una hora específica, se pueden utilizar para incitar a los usuarios a cerrar la sesión de Internet. La configuración de alarmas o temporizadores también puede ayudar a los usuarios a cumplir con un límite predeterminado de uso de Internet.

### **Establecimiento de metas:**

En lugar de planes vagos para reducir el uso de Internet, se alienta a las personas a establecer objetivos específicos y alcanzables. Las sesiones estructuradas con franjas horarias bien definidas pueden ayudar a reducir los antojos y los síntomas de abstinencia.



**Abstinencia:**

En los casos en que una aplicación específica desencadena la adicción a Internet, se puede aconsejar a los usuarios que se abstengan de esa aplicación en particular. Esto no significa una abstinencia completa de Internet, sino más bien evitar la aplicación problemática mientras se continúa usando otras que son menos adictivas.

**Tarjetas recordatorias:**

Los usuarios crean listas de problemas causados por la adicción a Internet y los beneficios de reducir el uso de Internet. Estas listas se transfieren a fichas y se utilizan como recordatorios para mantenerse centrados en sus objetivos cuando se sienten tentados a utilizar Internet en exceso.

**Inventario personal:**

Los usuarios identifican actividades que han descuidado o restringido debido al uso excesivo de Internet. Clasifican estas actividades en función de su importancia y utilizan esta lista para reavivar los pasatiempos y las interacciones sociales que alguna vez disfrutaron.

**Grupos de apoyo:**

Se anima a los usuarios que recurren a Internet debido a la soledad o como una distracción de los problemas de la vida real a buscar grupos de apoyo de la vida real que aborden sus situaciones específicas. Estos grupos pueden ayudar a construir conexiones sociales y reducir la necesidad de compañía en línea.

**Terapia Familiar:**

Cuando la adicción a Internet ha tenido un impacto negativo en las relaciones familiares, se recomienda la terapia familiar. Implica educar a la familia sobre la naturaleza adictiva de Internet, mejorar la comunicación e involucrar a la familia en el proceso de recuperación de la persona con adicción.

Imágen: [FreePik](#)



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 1.10

### Una breve guía para una vida tecnológica equilibrada

#### Fundamento:

Este ejercicio tiene como objetivo ayudar a las personas a lograr un equilibrio más saludable con la tecnología durante su jornada laboral. Al implementar estos cinco consejos prácticos, los participantes pueden mejorar su concentración, productividad y bienestar general en el lugar de trabajo.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Designe momentos específicos en los que se desconectará de los dispositivos o limitará su uso solo a tareas esenciales relacionadas con el trabajo. Identifica zonas o momentos de tu jornada laboral en los que se compromete a dejar de usar dispositivos. Esto podría incluir durante reuniones, pausas para almorzar o áreas de trabajo específicas. Puede comunicar estos límites con sus colegas para que se apoyen mutuamente. Aléjese de las pantallas durante los descansos y participe en actividades conscientes, como estirarse o caminar.

#### Instrucciones:

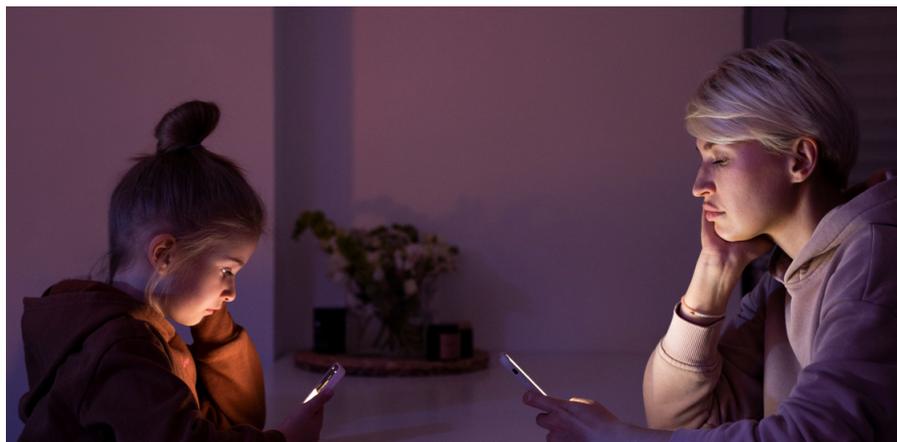
- Revise y ajuste la configuración de notificaciones en sus dispositivos. Priorice las alertas esenciales relacionadas con el trabajo y silencie o desactive las notificaciones de aplicaciones no esenciales, incluidas las redes sociales, durante las horas de trabajo.
- Fomente las interacciones cara a cara con otros compañeros siempre que sea posible. Proporcione sugerencias sobre cómo iniciar discusiones, intercambiar ideas y colaborar en persona para mejorar las relaciones en el lugar de trabajo.
- Decida con qué frecuencia pasará tiempo sin pantallas. Podría ser una noche semanal sin pantallas o un día mensual sin pantallas las 24 horas. Comprométase con este cronograma para mantener un equilibrio saludable con la tecnología. Comparta su viaje en las redes sociales o con amigos y familiares. Anímelos a que se unan a ti para experimentar los beneficios de un día sin pantallas.

#### Recursos necesarios:

- Actividades conscientes: puedes considerar la posibilidad de realizar actividades como estiramientos o caminar. Estas actividades no requieren equipamiento especial, pero elige actividades que se adapten a tus preferencias y a tu espacio de trabajo.
- Zonas designadas: identifique zonas o momentos específicos en su lugar de trabajo.

## CONCLUSIÓN

Navegar por el panorama de la adicción a Internet abarca una comprensión multifacética, desde la clasificación histórica hasta las estadísticas de prevalencia mundial. El reconocimiento de componentes centrales, como el uso excesivo, la abstinencia, la tolerancia y las repercusiones negativas, constituye la base para comprender la complejidad de este desafío moderno. Las perspectivas globales arrojan luz sobre el impacto generalizado de la adicción a Internet, haciendo hincapié en las variaciones regionales. La exploración de las bases neurobiológicas, incluyendo los cambios estructurales en la corteza prefrontal dorsolateral, añade una dimensión científica a la discusión. Además, el módulo profundiza en el debate sobre la clasificación, ofreciendo información sobre si la adicción a Internet se erige como un trastorno independiente o está relacionada con otros problemas de salud mental.



Pasando de perspectivas teóricas a enfoques prácticos, el módulo presenta técnicas para reconocer y responder a la adicción a Internet. Subraya la importancia de distinguir entre las personas con adicción primaria a Internet y las que utilizan el ámbito en línea para hacer frente a los problemas de salud mental subyacentes. Se examinan las causas de la adicción a Internet y se presenta un espectro de técnicas, desde el establecimiento de objetivos hasta la terapia familiar, como estrategias efectivas para la intervención. Al amalgamar conocimientos históricos, estadísticos, neurobiológicos y prácticos, el módulo sirve como una guía completa para comprender, reconocer y abordar la intrincada dinámica de la adicción a Internet en la era digital actual.

## REFERENCIAS

- Alavi, S.S., Maracy, M.R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(1), 793-800.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Billieux, J., van Rooij, A. J., Heeren, A., Schimmenti, A., Maurage, P., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Kardefelt-Winther, D. (2017). Behavioural Addiction Open Definition 2.0-using the Open Science Framework for collaborative and transparent theoretical development. *Addiction (Abingdon, England)*, 112(10), 1723-1724.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction [Editorial]. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Brand, M., Young, K.S., & Laier C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(1), 375.
- Caplan, S. E. (2002). The internet and social isolation. In S. E. Caplan & S. P. Glantz (Eds.), *The internet paradox: The potential of the internet for reducing social isolation and promoting social connection* (pp. 41-62). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Caplan, S. E. (2010). Risky online activities in adolescence: The role of self-regulation. *Developmental Psychology*, 46(6), 1450-1460.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.
- Chou, C., & Potenza, M. N. (2009). The intersection of behavioral addiction and substance use disorders: Review and recommendations for research and clinical practice. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 4(1), 10. doi:10.1186/1747-597X-4-10.
- Digital: Global Overview Report (2023). *DataReportal, We Are Social, Hootsuite, Kepios*. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

Durkee, T., Gentile, B., & Eisenmann, R. (2021). Internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Addiction*, 116(1), 133-141.

Erol, O., & Cirak, N. (2019). Exploring the loneliness and Internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172.

Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

Ginige, P. (2017). Internet Addiction Disorder. In S. Kakumanu (Ed.), *Child and Adolescent Mental Health* (pp. 141-163). <http://dx.doi.org/10.5772/66966>

Kim, J., Hong, S., & Renshaw, P. F. (2010). The relationship between Internet addiction and gray matter density in the dorsolateral prefrontal cortex and the nucleus accumbens: A voxel-based morphometry study. *Journal of Psychiatric Research*, 44(7), 581-588.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2020). Internet addiction in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9).

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2022). Prevalence and correlates of internet addiction in Europe: Results from the European Internet Addiction Survey. *European Journal of Public Health*, 32(5), 834-842.

Petry, N. M. (2001). *Pathological gambling: Etiology, comorbidity, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Przybylski, K., & Weinstein, N. (2022). Internet addiction in Europe: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 862651.

Saliceti, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191(1), 1372-1376.

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Nigg, J. T., & Rumpf, H. J. (2003). The proposed DSM-V diagnosis of internet gaming disorder: A critical review. *Psychological Bulletin*, 129(6), 751-780.

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice (Volume 17)*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S. (2007). Cognitive therapy for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 552-561.

Young, K. S. (2017). Internet addiction: A new clinical disorder. *World Psychiatry*, 16(2), 166-170.

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A multidimensional perspective. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 211-217.

Yen, J. Y., Chen, Y. M., Ko, C. H., Yen, C. F., & Yang, M. J. (2009). The relationship between Internet addiction and gray matter volume in adolescents. *Psychiatry Research*, 167(1), 23-28.

## Módulo 2

# Tipos de TAI y agravamiento de la enfermedad

### INTRODUCCIÓN

El trastorno de adicción a Internet (TAI) se refiere a un fenómeno en el que las personas desarrollan comportamientos problemáticos o compulsivos relacionados con su uso de Internet. Al igual que la adicción a sustancias como el alcohol y las drogas, recientemente, a través del reciente avance en la era digital, las personas tienden a desarrollar patrones adictivos en relación con sus actividades en línea.



Imagen: Pexels

Shaw y Black (2008) y Salicetia (2015) describen y discuten varios tipos distintos de adicción a Internet. Destacan las diferentes formas en que las personas pueden desarrollar conductas adictivas relacionadas con Internet. Sin embargo, es pertinente señalar que no todas las personas que usan Internet en exceso tienen una adicción. La adicción implica una pérdida de control y consecuencias negativas. El TAI puede tener graves implicaciones para la salud mental, las relaciones y el bienestar general de las personas. Por lo tanto, es fundamental comprender los tipos y conocer los signos del TAI y el grado de agravamiento de la enfermedad.



## Grado de agravamiento de la enfermedad

También es importante clasificar el grado de agravamiento del TAI. A lo largo de esta sección, se clasificará de la siguiente manera:

### LEVE

- Los síntomas del TAI están presentes, pero tienen un impacto relativamente menor en la vida del individuo.
- Las personas pueden experimentar dificultades o interrupciones ocasionales debido al uso excesivo de Internet, pero aún pueden administrar sus responsabilidades y obligaciones.

### MODERADO

- Los síntomas del TAI son más pronunciados y tienen un impacto notable en la vida del individuo.
- Las personas pueden tener dificultades para mantener un equilibrio saludable entre el uso de Internet y otras áreas de la vida, como el trabajo, las relaciones y el cuidado personal.

### SEVERO

- Los síntomas del TAI son significativos y afectan gravemente la vida del individuo.
- El uso de Internet se convierte en el foco principal, lo que lleva al descuido de responsabilidades importantes, al deterioro de las relaciones y a consecuencias adversas para el bienestar físico y mental.

## TIPOS DE ADICCIÓN A INTERNET

### Adicción sexual cibernética

La adicción sexual cibernética se refiere a la participación excesiva y compulsiva en actividades sexuales en línea y, por lo general, ocurre en personas que generalmente se dedican a ver, descargar e intercambiar pornografía en línea o están involucradas en salas de chat de juegos de rol de fantasía para adultos.

*Ejemplos:*

**Ejemplos comunes** de adicción sexual cibernética incluyen:

- **Pornografía en línea:** El consumo de contenido sexual explícito a través de sitios web, plataformas de transmisión o redes sociales. También implica visitas frecuentes a sitios web para adultos para la excitación y la gratificación sexual.

- **Cibersexo:** Participar en conversaciones sexuales o juegos de rol a través de plataformas en línea, salas de chat o chats de video. También denota compartir mensajes, imágenes o videos sexualmente explícitos con otros.
- **Sexting:** Enviar o recibir mensajes de texto sexualmente explícitos o contenido multimedia a través de aplicaciones de mensajería o plataformas de redes sociales que a menudo implican intercambios íntimos entre parejas o extraños



Imágen: Pexels

## Síntomas

Los siguientes son **síntomas comunes de la adicción sexual cibernética:**

**Preocupación:** Tener pensamientos o fantasías excesivas sobre actividades sexuales cibernéticas y pasar mucho tiempo planificando, participando o recuperándose de comportamientos sexuales en línea (Shaw y Black, 2008).

**Pérdida de control:** Experimentar incapacidad para controlar o limitar los comportamientos sexuales en línea con intentos fallidos de reducir o dejar de participar en actividades sexuales cibernéticas (Shaw y Black, 2008).

**Negligencia de responsabilidades:** Descuidar las responsabilidades personales, sociales o profesionales debido a las actividades sexuales en línea. Esto incluye, entre otros, el incumplimiento de las obligaciones laborales o académicas, el deterioro de las relaciones o el descuido del autocuidado (Salicetia, 2015).

**Escalada:** Escalar las actividades sexuales a comportamientos más extremos o de riesgo. A menudo, esto se traduce en la búsqueda de contenido novedoso o explícito para mantener el mismo nivel de excitación (Salicetia, 2015).

**Síntomas de abstinencia:** Experimentar inquietud, irritabilidad o ansiedad cuando no se puede participar en actividades sexuales cibernéticas y usar comportamientos sexuales en línea como un mecanismo de afrontamiento para aliviar las emociones negativas (Cooper, Scherer, Boies y Gordon, 1999).

**Deterioro del funcionamiento social:** Descuidar las interacciones cara a cara, las amistades o las relaciones íntimas debido a un enfoque excesivo en las actividades sexuales cibernéticas y experimentar dificultades para formar o mantener conexiones significativas en la vida real (Cooper, Scherer, Boies y Gordon, 1999).

## Grado de agravamiento de la enfermedad

### Leve

- Participación ocasional en actividades sexuales cibernéticas con una interferencia mínima en la vida diaria.
- Existe el reconocimiento de conductas problemáticas, pero dificultades para moderarlas.
- Experiencia de angustia emocional leve o culpa.

### Moderado

- Participación frecuente en actividades sexuales cibernéticas, lo que lleva a una interrupción moderada en la vida personal y profesional.
- Dificultad para controlar el comportamiento y la experiencia del aumento de los antojos.
- Experiencia de angustia moderada, vergüenza o consecuencias negativas.

### Severo

- Participación compulsiva y excesiva en actividades sexuales cibernéticas, lo que conduce a un deterioro grave en varios dominios de la vida.
- Incapacidad significativa para controlar o detener el comportamiento a pesar de las consecuencias negativas.
- Angustia emocional profunda, aislamiento social y deterioro en las relaciones.



Imágen: [Pexels](#)

## Adicción Ciber-Relacional

La adicción ciber-relacional se refiere a una participación excesiva y compulsiva en las relaciones en línea que generalmente ocurre en personas que se involucran demasiado en relaciones en línea o pueden participar en adulterio virtual. Con esta adicción, las relaciones en línea se vuelven más importantes que las de la vida real, lo que posiblemente resulte en discordia matrimonial e inestabilidad familiar.

*Ejemplos:*

**Los ejemplos comunes** de adicción ciberrelacional incluyen, entre otros :

- **Citas en línea:** Entablar relaciones románticas o sexuales a través de plataformas o aplicaciones de citas en línea y formar conexiones e interactuar con posibles parejas virtualmente.
- **Amistades en línea:** Desarrollar amistades cercanas con personas que se conocieron en línea a través de las redes sociales, foros o salas de chat, comunicándose principalmente a través de medios digitales.
- **Relaciones virtuales:** Participar en relaciones íntimas o románticas en mundos virtuales o entornos de juego en línea e interactuar con avatares o personajes virtuales.

*Síntomas*

Los siguientes son **síntomas comunes de la adicción ciber-relacional:**

- **Obsesión por las relaciones en línea:** Constantemente se preocupa por las relaciones en línea, dedicando demasiado tiempo a mantener o buscar nuevas relaciones cibernéticas (Young, 1998).
- **Descuido de las relaciones fuera de línea:** Descuidar las relaciones de la vida real, incluyendo la familia, los amigos o las parejas románticas y pasar menos tiempo o mostrar desinterés en las interacciones cara a cara (Morahan-Martin y Schumacher, 2003).
- **Dependencia emocional:** Desarrollar una fuerte dependencia emocional de parejas o amigos en línea, que a menudo dependen de las relaciones cibernéticas para obtener apoyo emocional o validación (Young, 2004).
- **Pérdida de control:** Incapacidad para controlar la cantidad de tiempo dedicado a las relaciones cibernéticas, a menudo descuidando las responsabilidades personales o profesionales debido a la participación excesiva en línea (Griffiths, 2000).

- **Escapismo:** Usar las relaciones cibernéticas para escapar de problemas o dificultades de la vida real y buscar alivio, consuelo o un sentido de identidad en las interacciones virtuales (Whang, Lee y Chang, 2003).

*Grado de agravamiento de la enfermedad*

### **Leve**

- Participación moderada en relaciones cibernéticas sin interferencias significativas en la vida diaria.
- Reconocimiento de la conducta como problemática pero con dificultades para establecer un equilibrio.
- Experiencia de angustia emocional leve o culpa.

### **Moderado**

- Participación frecuente en relaciones cibernéticas, lo que lleva a una interrupción notable en la vida personal y profesional.
- Lucha por limitar o controlar el comportamiento y la experiencia de los antojos crecientes.
- Experiencia de angustia moderada, soledad o consecuencias negativas.

### **Severo**

- Participación compulsiva y excesiva en relaciones cibernéticas, lo que lleva a un efecto negativo severo en la vida.
- Incapacidad para desvincularse de las relaciones en línea a pesar de las consecuencias negativas.
- Angustia emocional profunda, aislamiento social y deterioro en las relaciones de la vida real



Imágen: [Pexels](#)

## Compulsiones en la red / Adicción a los juegos en la red

La adicción a los juegos en línea se refiere a la participación excesiva y compulsiva en actividades de juego en línea que comprenden una amplia gama de comportamientos, incluidos los juegos de azar en línea, las compras o el comercio de acciones. Dicha adicción puede resultar en pérdidas financieras, así como interrupciones relacionales y laborales.

*Ejemplos:*

**Los ejemplos comunes** de compulsiones en la red incluyen, entre otros:

- **Juegos competitivos en línea:** Participar en juegos competitivos en línea, como deportes electrónicos o batallas multijugador, mientras busca logros, reconocimiento y estatus social en las comunidades de jugadores.
- **Compras compulsivas por Internet:** Experimentar una compulsión por comprar en línea, lo que resulta en un comportamiento de compra excesivo e incontrolable. Esto suele dar lugar a la acumulación de grandes cantidades de deudas, mientras se ocultan o mienten sobre las compras en línea, y se experimentan sentimientos de culpa o vergüenza relacionados con la adicción (Rose y Segrist, 2014).
- **Adicción al juego en línea:** Participar en juegos de azar en línea persistentes y excesivos, lo que lleva a dificultades financieras, angustia emocional y relaciones deterioradas, acompañado de un sentimiento de necesidad de jugar con más frecuencia o con mayores cantidades de dinero para lograr la emoción o el alivio deseados (Petry y Weinstock, 2007).

*Síntomas*

**Los síntomas de las compulsiones en la red / adicción a los juegos en la red** son similares a los asociados con las adicciones sexuales en la red e incluyen:

- **Preocupación:** Estar constantemente pensando en las actividades de juego y pasar demasiado tiempo planificando, anticipando o discutiendo experiencias de juego (Griffiths y Hunt, 1998).
- **Negligencia de responsabilidades:** Descuidar la escuela, el trabajo o las obligaciones personales debido al juego excesivo que resulta en una disminución del rendimiento académico u ocupacional (Hussain y Griffiths, 2009).



Imágen: [Pexels](#)

- **Escalada:** Aumentar la cantidad de tiempo dedicado a jugar para lograr el nivel deseado de emoción, a menudo encontrando la dificultad de controlar o limitar las sesiones de juego (Rehbein, Kleimann y Mößle, 2010).
- **Retiro social:** Retirarse de las actividades sociales y las relaciones de la vida real mientras se prefieren las interacciones virtuales a las interacciones cara a cara (Amendola, Cerutti y Presaghi, 2023).
- **Trastornos emocionales:** Experimentar cambios de humor, irritabilidad o inquietud cuando no se puede jugar y, a menudo, usar los juegos como un mecanismo de afrontamiento para el estrés o el malestar emocional (Lemmens, Valkenburg y Peter, 2011).

### *Grado de agravamiento de la enfermedad*

#### **Leve**

- Participación moderada en juegos sin interferencias significativas en la vida diaria.
- Reconocimiento de la conducta como problemática pero con dificultades para establecer un equilibrio.
- Experiencia de angustia emocional leve o culpa.

#### **Moderado**

- Participación frecuente en juegos, lo que lleva a una interrupción notable en la vida personal y profesional.
- Lucha por limitar o controlar el comportamiento y la experiencia de los antojos crecientes.
- Experiencia en angustia moderada, conflicto o consecuencias negativas..

#### **Severo**

- Participación compulsiva y excesiva en los juegos, lo que lleva a un efecto negativo severo en la vida.
- Incapacidad para desvincularse de los juegos a pesar de las consecuencias negativas.
- Angustia emocional profunda, fracaso académico u ocupacional y deterioro de las relaciones de la vida real.



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 2.1

### Crear un cronograma estructurado

#### Fundamento:

Tener un horario estructurado ayuda a minimizar el tiempo de inactividad que se pasa en Internet.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Establezca una rutina diaria que incluya bloques de tiempo específicos para diversas actividades, que incluyen, entre otras, el trabajo, el ejercicio físico, los pasatiempos, la socialización cara a cara y la relajación.

#### Instrucciones:

- Cree un horario diario que dedique franjas horarias específicas a actividades no relacionadas con el uso de Internet.
- Dedique tiempo a sus aficiones, al ejercicio físico, a socializar y a relajarse.
- Reserve una sesión en un gimnasio.
- Empiece a leer un libro.

#### Recursos necesarios:

- Tiempo
- Planificador



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 2.2

### Conexión diaria con la naturaleza

#### Fundamento:

Reconectarse con la naturaleza ayuda a proporcionar una salida saludable para la relajación.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Comprométete a pasar tiempo cerca de la naturaleza todos los días, aunque sea por un breve momento. Apague los dispositivos digitales o póngalos en modo silencioso.

#### Instrucción:

- Dedique un tiempo diario a estar al aire libre.
- Desconecte o apague los dispositivos digitales.
- Cuando esté al aire libre, observa el entorno natural deliberadamente. Utilice sus sentidos para conectar con la tranquilidad..

#### Recursos necesarios:

- Acceso a un espacio exterior.

## Adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales se refiere al uso excesivo y compulsivo de las plataformas de redes sociales que comprende una amplia gama de comportamientos, que incluyen, entre otros, el tiempo excesivo que se pasa en las plataformas de redes sociales, revisando constantemente las actualizaciones y buscando validación a través de me gusta y comentarios.

*Ejemplos:*

**Los ejemplos comunes** de adicción a las redes sociales incluyen, entre otros:

- **Participar:** Dependencia de los "me gusta" y los comentarios: tener una necesidad compulsiva de compartir y buscar validación, volverse dependiente del refuerzo positivo de los "me gusta" y los comentarios, lo que lleva a un comportamiento adictivo para mantener un alto compromiso.
- **Miedo constante a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés):** Sentirse obligado a revisar obsesivamente las redes sociales para asegurarse de no perderse eventos, noticias o experiencias, incluso cuando no es necesario.
- **Obsesión con las métricas de redes sociales:** buscar validación y autoestima a través de los "me gusta", los comentarios y las acciones en las redes sociales, lo que lleva a un comportamiento adictivo para impulsar la presencia en línea.

*Síntomas*

**Los síntomas comunes** relacionados con la adicción a las redes sociales incluyen:

- **Medición del estado de ánimo:** Usar las redes sociales para regular las emociones o escapar de los problemas de la vida real y buscar validación, apoyo o un sentido de conexión a través de las interacciones en línea (Kuss y Griffiths, 2011).
- **Miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés):** Experimentar ansiedad o angustia cuando no se usan las redes sociales mientras se siente obligado a mantenerse constantemente actualizado y ser parte de conversaciones en línea (Przybylski et al., 2013).
- **Angustia mental debido al uso excesivo:** Pasar una cantidad significativa de tiempo en las plataformas de redes sociales mientras revisa constantemente los feeds, las notificaciones y las actualizaciones, lo que resulta en fatiga mental (Hammad & Awed, 2023).

- **Descuido de las actividades fuera de línea:** Descuidar las responsabilidades, los pasatiempos o las relaciones de la vida real y pasar menos tiempo participando en interacciones cara a cara (Panova y Carbonell, 2022).
- **Obsesión por la autoimagen:** Centrarse excesivamente en la autopresentación y el cultivo de la imagen en las redes sociales mientras se busca la validación y se compara con los demás en función de los gustos, los comentarios y los seguidores (Ramani y Diwanji, 2023).



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 2.3 Establece metas alcanzables

### Fundamento:

Trabajar hacia los objetivos proporciona un sentido de propósito y logro, lo que reduce la necesidad de depender del uso excesivo de Internet.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Establece metas a corto y largo plazo. Es importante que estos objetivos no sean demasiado estresantes, alcanzables y fuera del ámbito digital. Ejemplos de tales objetivos incluyen, entre otros, objetivos de crecimiento personal y objetivos de desarrollo de habilidades.

### Instrucciones:

- Haga una lista de deseos de las cosas que le gustaría hacer para su desarrollo personal
- Ordene la lista en orden de facilidad para lograr
- Establezca objetivos para lograr la lista
- Comience cada día tratando de alcanzar las metas establecidas

### Recursos necesarios:

- N/A



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 2.4 Establecer zonas libres de tecnología

### Fundamento:

Establecer zonas libres de tecnología permite desconectar del mundo online y ayuda a centrarse en otros aspectos de la vida.

### **Cómo aplicar el ejercicio:**

Designar ciertas áreas o períodos de tiempo como zonas libres de tecnología.

Los ejemplos incluyen, entre otros, evitar el uso de dispositivos digitales durante las comidas o antes de acostarse.

### **Instrucciones:**

- Haga una lista de las actividades en las que normalmente hace uso de los medios digitales.
- Enumere una serie de actividades o áreas en las que cree que se puede evitar el uso de medios digitales.
- Seleccione una actividad o área en la que decidas no hacer uso de los medios digitales.
- Intente desconectar del mundo online al menos en la zona o actividad seleccionada

### **Recursos necesarios:**

N/A

## *Grado de agravamiento de la enfermedad*

### **Leve**

- Participación moderada en las redes sociales sin interferencia en la vida diaria.
- Reconocimiento de la conducta como problemática pero con dificultades para establecer un equilibrio.
- Experiencia de angustia emocional leve o culpa.

### **Moderado**

- Participación frecuente y prolongada en las redes sociales, lo que lleva a una interrupción notable en la vida personal y profesional.
- Lucha por limitar o controlar el comportamiento y la experiencia de los antojos crecientes.
- Experiencia en angustia moderada, conflicto o consecuencias negativas.

### **Severo**

- Participación compulsiva y excesiva en las redes sociales, lo que resulta en graves efectos negativos en la vida real.
- Incapacidad para desvincularse de los juegos a pesar de las consecuencias negativas.
- Angustia emocional profunda, aislamiento social y deterioro de las relaciones de la vida real



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 2.5 Participar en expresiones creativas

#### Fundamento:

Además de proporcionar un medio de autoexpresión, relajación, lanzarse a expresiones creativas permite tomarse un descanso del mundo en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Participar en actividades creativas como las artes visuales, la escritura y la literatura. También se pueden considerar las artes escénicas, la artesanía y el bricolaje, y el arte digital.

#### Instructions:

- Tome un álbum de recortes y escriba sus pensamientos.
- Comience un diario personal para reflexionar sobre pensamientos, experiencias y emociones.
- Toque un instrumento musical o cante para expresar sus sentimientos y emociones.
- Cree obras de arte utilizando material para esculpir como la arcilla.
- De vida a las ideas mediante el uso de software de animación

#### Recursos necesarios:

- N/A

### Sobrecarga de información

La sobrecarga de información se refiere al uso excesivo y compulsivo de Internet, tratando de lidiar con la abrumadora cantidad de información disponible en Internet, lo que resulta en una navegación excesiva por la web y búsquedas en bases de datos. La sobrecarga de información se experimenta cuando las personas pasan una cantidad desproporcionada de tiempo en Internet buscando, recopilando y organizando información.

#### Ejemplos:

La sobrecarga de información se puede clasificar de la siguiente manera:

- **Sobrecarga de redes sociales:** Revisar constantemente múltiples plataformas de redes sociales en busca de actualizaciones, notificaciones y contenido nuevo o seguir una gran cantidad de cuentas, lo que provoca una avalancha de información de amigos, personas influyentes y fuentes de noticias. Esto hace que se sienta abrumado por el gran volumen de publicaciones, historias y comentarios en las redes sociales a los que debe estar al día.

- **Sobrecarga de noticias:** Suscribirse a múltiples sitios web de noticias, boletines informativos y aplicaciones de noticias, lo que lleva a un flujo constante de artículos de noticias y titulares, lo que resulta en un gasto excesivo de contenido de noticias que consume mucho tiempo. Esto hace que uno se sienta obligado a mantenerse actualizado sobre las últimas noticias y tenga problemas para priorizar y filtrar las noticias relevantes de la información menos importante o repetitiva.



Imágen: Pexels

- **Sobrecarga de investigación:** Participar en la investigación en línea para diversos temas, proyectos o intereses personales. Esto a menudo implica abrir varias pestañas y acumular una gran cantidad de artículos, publicaciones de blog, trabajos de investigación y recursos, lo que resulta en luchas continuas para digerir y sintetizar la información de manera efectiva, lo que lleva a una sobrecarga cognitiva y dificultad para retener información clave.

### Síntomas

**Los síntomas comunes** asociados con la sobrecarga de información son:

- **Sobrecarga cognitiva:** Sentirse abrumado y mentalmente fatigado debido a la afluencia constante de información, lo que resulta en dificultad para procesar y organizar la información de manera efectiva (Eppler y Mengis, 2004).
- **Dificultad para filtrar la información:** Sentirse abrumado y tener dificultades para discernir información relevante y útil, por lo que no puede priorizar o centrarse en temas o tareas específicas (Eppler y Mengis, 2004).
- **Disminución de la productividad y la toma de decisiones:** Dedicar demasiado tiempo, consumir información sin realizar las tareas de manera eficiente, lo que resulta en dificultades para tomar decisiones debido a la abrumadora cantidad de opciones e información disponible (Maqsood y Arshad, 2019).
- **Aumento del estrés y la fatiga cognitiva:** Sentirse estresado, ansioso o mentalmente agotado debido a la afluencia constante de información, por lo tanto, luchar para concentrarse y procesar la información de manera efectiva (Hwang y Jeong, 2009).
- **Atención fragmentada y multitarea:** Participar en comportamientos multitarea para hacer frente a la abrumadora información, a menudo cambiando entre múltiples fuentes de información sin comprometerse plenamente con ninguna de ellas (Junco, 2012).

## Grado de agravamiento de la enfermedad

### Leve

- Dificultad ocasional en la gestión de la sobrecarga de información.
- Impacto leve en la productividad, la toma de decisiones y el bienestar general.
- Sensación ocasional de agobio por la cantidad de información, pero aún así manejable y priorizable de manera efectiva.

### Moderado

- Episodios frecuentes de sobrecarga de información con deterioro notable en el funcionamiento diario.
- Dificultad ocasional para mantenerse al día con la afluencia de información
- Aumento de los niveles de estrés, disminución de la productividad y dificultad en la toma de decisiones

### Severo

- Dificultades persistentes y severas en la gestión de la sobrecarga de información.
- Deterioro significativo en múltiples áreas de la vida, incluyendo el trabajo, las relaciones y el bienestar.
- Mayores niveles de estrés, fatiga cognitiva y reducción de la calidad de vida.



Imágen: Pexels

### Adicción al ordenador

La adicción al ordenador se refiere a un uso excesivo y compulsivo de ordenadores y tecnologías relacionadas donde las personas pasan una cantidad excesiva de tiempo usando tecnologías informáticas a costa del rendimiento laboral o las obligaciones familiares. La adicción a los ordenadores incluye una amplia gama de comportamientos, incluidos los juegos de azar en línea, las compras o las acciones.

### Ejemplos:

**Ejemplos comunes** de adicción al ordenador incluyen, pero no se limitan a:

- **Navegación extrema por Internet:** Participar en actividades en línea, como navegar por sitios web, leer artículos o ver videos y pasar una cantidad significativa de tiempo explorando la vasta información disponible en línea.
- **Juegos en línea excesivos:** Jugar juegos informáticos, ya sean para un solo jugador o multijugador, durante períodos prolongados mientras se sumerge en mundos virtuales y experimenta la emoción de la competencia.
- **Comunicación en línea desproporcionada:** Uso de plataformas de mensajería en línea, correo electrónico o redes sociales para la comunicación y la interacción, a menudo participando en foros en línea, salas de chat o comunidades virtuales.

### Síntomas

La adicción al ordenador es evidente a través de los **siguientes síntomas**:

- **Deterioro de las relaciones interpersonales:** Experimentar dificultades para formar o mantener relaciones en la vida real que resultan en relaciones tensas con la familia, amigos o parejas románticas debido al uso excesivo del ordenador (Caplan, 2002).
- **Uso excesivo y preocupación:** Pasar una cantidad significativa de tiempo usando el ordenador y descuidar otras responsabilidades mientras se siente una fuerte necesidad o compulsión de usar el ordenador con frecuencia (Young, 1998).
- **Descuido de la vida personal:** Descuidar la higiene personal, las interacciones sociales o las responsabilidades académicas / laborales debido al uso excesivo del ordenador, lo que a menudo resulta en pasar menos tiempo participando en interacciones cara a cara con familiares y amigos (Lam y Peng, 2010).
- **Síntomas de abstinencia:** Experimentar inquietud, irritabilidad o ansiedad cuando no se puede usar el ordenador y síntomas físicos como dolor de cabeza o insomnio al dejar de usar el ordenador (Beard y Wolf, 2001).
- **Escapismo:** Usar el ordenador para escapar de problemas de la vida real, estrés o emociones negativas y buscar comodidad y distracción a través de actividades relacionadas con el ordenador (Davis, 2001).

## Grado de agravamiento de la enfermedad

### Leve

- El uso diario moderado de ordenadores o tecnologías relacionadas que causan interrupciones en la vida diaria.
- Reconocimiento de la conducta como problemática pero con dificultades para establecer un equilibrio saludable.
- Experiencia de Leve angustia o interferencia en social y función académica/laboral.

### Moderado

- Interacción frecuente y prolongada con ordenadores que conduce a un deterioro notable en varios dominios de la vida.
- Dificultades para controlar el uso de la y aumento de los antojos de actividades en línea.
- Experiencia en angustia moderada, aislamiento social o consecuencias negativas.

### Severo

- Compromiso compulsivo y excesivo con los ordenadores, lo que resulta en una interrupción severa del funcionamiento personal, social y ocupacional.
- Incapacidad para desconectarse de las actividades informáticas a pesar de las consecuencias negativas.
- Angustia emocional profunda, aislamiento y deterioro de las relaciones de la vida real.



Imágen: [Pexels](#)



Imagen: Pexels



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 2.6 Planifica un día de desintoxicación digital

### Fundamento:

Un día de desintoxicación digital ayuda a romper el ciclo de compromiso constante en línea y permite restablecer sus hábitos en línea.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Elija y planifique un día específico en el que se desconectará por completo de Internet y de los dispositivos digitales. Eventualmente, este ejercicio se puede extender a más días.

### Instrucciones:

- Elija un día y planifique su desintoxicación digital con antelación. Informe a sus amigos, familiares y colegas sobre su día de desintoxicación.
- Planifique actividades alternativas fuera de línea para realizar durante su día de desintoxicación digital. Estos pueden incluir, entre otros, leer libros físicos, ir de excursión o participar en un pasatiempo o deporte.
- Apague todos los dispositivos digitales, incluidos teléfonos inteligentes, tablets, ordenadores y televisores inteligentes durante 24 horas completas (o más, según lo planeado)

### Recursos necesarios:

Calendario / Planificador



## **EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 2.7** **Establezca horarios de comidas sin teléfono**

### **Fundamento:**

Evitar usar el teléfono inteligente durante las comidas promueve la alimentación consciente y las interacciones en persona, fortaleciendo así las conexiones personales.

### **Cómo aplicar el ejercicio:**

Apague el teléfono inteligente durante las comidas o designe una zona libre de teléfonos durante las comidas. También se puede apagar cualquier conexión a Internet durante este tiempo.

### **Instrucciones**

- Designe un lugar específico en casa, como la mesa del comedor, donde no se permiten teléfonos durante las comidas.
- Apague o retire por completo el teléfono inteligente durante las comidas.
- Informe a sus familiares, amigos y colegas sobre esta regla y anímelos a participar.
- Use las horas de las comidas para conversar, disfrutar de su comida y estar completamente presente en el momento

### **Recursos necesarios:**

Ninguno



## **DAILY WITHDRAWAL EXERCISE 2.8** **Set a DigitalSunset**

### **Fundamento:**

Apagar las pantallas o cualquier conexión digital al menos una hora antes de acostarse reduce la exposición a la luz azul, lo que mejora la calidad del sueño.

### **Cómo aplicar el ejercicio:**

Fije una hora diaria para apagar todos los recursos digitales (puesta de sol digital) y empezar a desconectar.

### Instrucciones:

- Establezca una hora de "puesta de sol digital" diaria, idealmente al menos una hora antes de la hora prevista para acostarse.
- Utilice un despertador o un temporizador para recordar cuándo es el momento de empezar a desconectar.
- Sustituya el tiempo frente a la pantalla por actividades relajantes como leer libros físicos, darse un baño caliente o practicar técnicas de relajación.

### Recursos necesarios:

- Despertador / Temporizador



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 2.9 Darse de baja y dejar de seguir hilos sin importancia o irrelevantes

### Fundamentos:

Reducir el desorden digital minimiza las distracciones y la necesidad de revisar continuamente las notificaciones, lo que en última instancia reduce el tiempo frente a la pantalla.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Revise las suscripciones de correo electrónico y las cuentas de redes sociales irrelevantes o sin importancia y cancele la suscripción o deje de seguir en consecuencia.

### Instrucciones:

- Tómese un tiempo para revisar sus suscripciones de correo electrónico y cuentas de redes sociales.
- Darse de baja de boletines informativos o correos electrónicos promocionales que ya no sean relevantes o útiles.
- Deje de seguir o silencie cuentas en plataformas de redes sociales que desencadenen un uso excesivo de Internet o emociones negativas

### Recursos necesarios:

Ordenador / Smartphone / Tablet



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 2.10

### Registra tu tiempo frente a la pantalla

#### Fundamento:

El seguimiento del tiempo frente a la pantalla aumenta la autoconciencia, lo que ayuda a establecer límites realistas y a reducir el uso excesivo de Internet.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Use aplicaciones para teléfonos inteligentes o lleve un diario para registrar la cantidad de tiempo que pasa en los dispositivos digitales.

#### Instrucciones:

- Descargue una aplicación de seguimiento del tiempo de pantalla en su teléfono inteligente o lleve un diario para registrar la cantidad de tiempo que pasa en los dispositivos digitales cada día.
- Establezca un límite diario de tiempo frente a la pantalla en función de sus objetivos y necesidades.
- Revise regularmente los datos de tiempo frente a la pantalla y ajusta tus límites según sea necesario para alinearte con tus objetivos de recuperación.

#### Recursos necesarios:

- Aplicación de seguimiento o diario

## CONCLUSIÓN

A través de nuestra mayor adopción de la tecnología, el tema del Trastorno de Adicción a Internet se ha vuelto cada vez más frecuente, lo que lleva a la aparición de comportamientos relacionados con Internet que son compulsivos o problemáticos. Shaw y Black (2008), junto con Salicetia (2015), han delineado los tipos específicos de TAI; estos incluyen la adicción sexual cibernética, la adicción ciberrelacional, las compulsiones en la red o la adicción a los juegos en la red, la adicción a las redes sociales, la sobrecarga de información y la adicción al ordenador. La gravedad de estas adicciones se puede clasificar como leve, moderada o grave. Además, el TAI se manifiesta a través de una serie de síntomas; como la preocupación, la pérdida de control, el descuido de las responsabilidades, la escalada, los síntomas de retraimiento, el deterioro del funcionamiento social y los trastornos emocionales. Reconocer estos signos y, al mismo tiempo, comprender la gravedad del TAI es esencial para abordar el impacto en la salud mental, las relaciones y la calidad de vida del individuo. El desarrollo de la conciencia y la implementación de métodos de intervención es crucial para mitigar los efectos adversos de tales adicciones.

## REFERENCIAS

Amendola, S., Cerutti, R., & Presaghi, F. (2023). Symptoms of prolonged social withdrawal, problematic internet use, and psychotic-like experiences in emerging adulthood: A moderation model. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 20(1), 29-38. .

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 4(3), 377-383.

Cooper, A., & Sportolari, L. (1997). Romance in cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education & Therapy*, 22(1), 7-14.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioural model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195

Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344

Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82(2), 475-480

Griffiths, M. (2000). Internet addiction—Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.

Hammad, A., & Awed, H. (2023). Investigating the relationship between social media addiction and mental health. *Nurture*. 17(1), 149-156.

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 747-753.

Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behaviour*, 28(6), 2236-2243

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.

Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 901-906.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behaviour*, 27(1), 144-152.)

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behaviour*, 19(6), 659-671

Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Social Media Addiction. 10.1007/978-3-031-04772-5\_3.

Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 29(4), 1841-1848.

Ramani, Z., & Diwanji, H. (2023). Social Media Addiction: Analysis on Impact of Self-esteem and Recommending Methods to Reduce Addiction. 10.1007/978-3-031-23092-9\_3.

Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *CyberPsychology, Behaviour, and Social Networking*, 13(3), 269-277.

Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, 191(1), 1372-1376.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(1), 353-365.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 6(2), 143-150

Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behaviour*, 7(4), 443-450.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behaviour*, 1(3), 237-244.

## Módulo 3

# Formas y principios de hablar con un adulto adicto

### INTRODUCCIÓN

La adicción es un trastorno mental complicado que tiene un impacto tanto en el cerebro como en el comportamiento del adicto. Cuando no comprende las demandas o circunstancias de un adicto, puede ser un desafío interactuar con él. Podría sentirse impotente, irritado, herido o enfurecido cuando intente hablar con ellos. Sin embargo, la comunicación es crucial para crear un sentido de confianza, demostrar apoyo y ayudar en su recuperación. En este módulo se tratará cómo conectarse de manera efectiva con adultos que usan Internet en exceso. Es crucial comprender las dificultades a las que se enfrentan las personas que luchan contra el uso excesivo de Internet para interactuar con ellos de manera útil y constructiva en nuestra sociedad cada vez más digital.

*"Gestionar el tiempo en línea de una manera digitalmente sana y equilibrada requiere habilidades cognitivas sofisticadas que no se desarrollan completamente hasta que llegamos a la edad de 25 años". (¿Qué es el trastorno de adicción a Internet? s.f.)*

Descubrirá algunas técnicas y pautas útiles para comunicarse con un adulto con adicción. La aplicación de estas técnicas puede fortalecer su vínculo con la persona con adicción y ayudar en su recuperación.



Imágen: [Canva](#)



## DEFINICIÓN: Comunicación

### Definición de comunicación según 5 autores, s.f.)

*"La comunicación puede definirse como un proceso mediante el cual una persona se pone en contacto con otra a través de un mensaje y espera de esta última una respuesta, una opinión, una actividad o un comportamiento".*

### Mostrar empatía y comprensión



Imagen: Canva

La comprensión y la empatía son capacidades cognitivas y emocionales. Implican tanto sentir como considerar las opiniones y experiencias de otra persona. Varios marcos teóricos intentan explicar cómo funcionan la comprensión y la empatía en el cerebro y el comportamiento, y cómo pueden verse afectadas por la adicción.

Diferenciar entre grados afectivos y cognitivos de empatía es una estrategia.

**La empatía cognitiva** es la capacidad de conjeturar o evocar los pensamientos y creencias de otra persona. (Yalçın & DiPaola, 2019) La empatía **afectiva es la capacidad** de relacionarse o compartir las emociones de otra persona. (Yalçın & DiPaola, 2019)

La ínsula, la amígdala, el córtex prefrontal y el sistema de neuronas espejo son algunas de las diversas áreas y mecanismos cerebrales en los que se basan ambos tipos de empatía. En comparación con la empatía cognitiva, la empatía afectiva es más automática e intuitiva (ScienceDirect, 2022).

El desarrollo de un modelo dimensional de la empatía, como el modelo percepción-acción (PAM), es una estrategia adicional. Según este paradigma, existe un continuo de procesos que conforman la empatía, desde los de bajo nivel, como el contagio emocional y el mimetismo, hasta los de alto nivel, como la toma de perspectiva y la teoría de la mente

Según el PAM, una red cerebral compartida media nuestra capacidad para sentir las acciones y sentimientos de otras personas y asignarlos a nuestras representaciones. Esta red incluye la ínsula, la corteza cingulada anterior, la corteza somatosensorial y el sistema de neuronas espejo. El PAM también destaca la importancia de la modulación de arriba hacia abajo por procesos cognitivos más avanzados, como el control ejecutivo, la memoria y la atención.

La empatía y la comprensión son fenómenos intrincados y diversos que pueden verse influenciados por una serie de elementos, como la motivación, la personalidad, la cultura y la situación. Dependiendo del tipo, la extensión y la duración del consumo de sustancias, así como de las características únicas del adicto, la adicción también puede tener efectos variables en la empatía y la comprensión.

De acuerdo con ciertas investigaciones, la adicción puede afectar tanto a la empatía afectiva como a la cognitiva, lo que

da como resultado una disminución de la conciencia, el reconocimiento y la regulación emocional, así como una disminución de la toma de perspectiva, la mentalización y el razonamiento moral. En otros estudios se ha demostrado que algunas características de la empatía, como la resonancia emocional o la preocupación empática, se ven reforzadas o preservadas por la adicción, especialmente para aquellos con experiencias o historias comparables.

Como resultado, demostrar empatía y comprensión al hablar con un adulto con adicción requiere considerar sus necesidades y situación, así como sus posibles capacidades de empatía. Además, es necesario ser consciente de los propios prejuicios y emociones para modificar el enfoque de la comunicación. Al hacer esto, uno puede desarrollar una relación amistosa y útil con la persona con adicción, ayudarla a superar sus obstáculos y alentarla en su búsqueda de recuperación.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 3.1 Ejercicios de empatía

#### Fundamento

El fomento de la empatía mejora las relaciones interpersonales y reduce la dependencia de las redes sociales en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Busque formas de fomentar la empatía, como el voluntariado, la participación en organizaciones de apoyo o la asistencia a actos del vecindario.

**Instrucciones:**

- Investiga sobre voluntariado local, grupos de apoyo y eventos comunitarios.
- Dedicar un tiempo diario a estas actividades por tu cuenta.

**Recursos necesarios:**

Información sobre actos comunitarios, grupos de apoyo y oportunidades de voluntariado en la zona.

**Elige el momento y el lugar adecuados**

El principio de autonomía, una idea fundamental en la filosofía moral y política, puede considerarse que se aplica en el proceso de decidir cuándo y dónde hablar con un adulto con adicción. Ser autónomo significa tener la capacidad de controlarse a sí mismo de acuerdo con las propias metas y objetivos, libre de la influencia o coerción de los demás. Respetar la autonomía de los demás implica reconocer su derecho a hacer lo que quieran y respetar también su autonomía.

Cuándo y dónde hablas con un adulto con adicción puede tener un impacto significativo en la forma en que escucha y reacciona a tu mensaje. Para tener una charla honesta y cortés libre de interrupciones, es necesario crear un ambiente seguro y cómodo.

Puede demostrar que valora su relación y confianza y que desea mantener las líneas de comunicación abiertas y positivas eligiendo un momento y un lugar que sean considerados para ambas partes.

**DEFINICIÓN: Espacio seguro**

**Staff (2020) describe el término espacio seguro con un significado general:**

*"un lugar o entorno en el que una persona o categoría de personas pueden sentirse seguras de que no estarán expuestas a discriminación, críticas, acoso o cualquier otro daño emocional o físico".*

Puede utilizar los siguientes consejos para ayudarlo a elegir el momento y el lugar ideales:

- Es mejor evitar hablar cuando estás triste, furioso o estresado. Esto puede hacer que suene antagónico o acusador al cambiar el tono de voz, el lenguaje corporal y la elección de palabras. Espere hasta que esté sereno y fresco y prepare su discurso de antemano.
- No se recomienda hablar frente a otras personas o en áreas públicas. Como resultado, pueden ponerse a la defensiva, vulnerables o avergonzados, lo que puede impedirles hablar o confesar su problema. Seleccione un lugar tranquilo y aislado donde pueda mantener su privacidad y secreto.
- En momentos de dificultad o controversia, absténgase de hablar.

Esto puede hacer que los adultos se sientan indefensos, en peligro o acorralados y desencadenar su reacción de lucha o huida. Elija un momento en el que las cosas sean generalmente estables y tranquilas, y en el que no haya problemas o demandas urgentes. En consecuencia, solicite su disponibilidad y consentimiento. Esto puede demostrarles que respeta su privacidad y espacio personal y que no está tratando de obligar o ejercer una influencia indebida. Pregúnteles si estarían dispuestos a hablar con usted, luego ofrézcales una hora y un lugar que sean convenientes para ambos.



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 3.2

### Zonas libres de teléfonos

#### Fundamento:

La creación de zonas libres de teléfonos en su hogar fomenta la conversación en persona y reduce las distracciones digitales.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Establezca límites sobre cuándo y dónde puede usar su teléfono en casa.

#### Instrucciones:

- Decida horarios o lugares (como el comedor) donde no se usarán los teléfonos.
- Durante estos momentos o en estos lugares, fomente la libre comunicación y conexión con la familia o los compañeros de cuarto.

#### Recursos necesarios:

No se requiere ninguno

## Usar la Comunicación No Violenta (CNV)

Al hablar con un adulto con adicción, el uso de la Comunicación No Violenta puede considerarse una estrategia para fomentar una comunicación exitosa, el respeto recíproco y la transformación constructiva. La comunicación no violenta transmite empatía, compasión, apoyo y comprensión en lugar de agresividad, crítica, culpa o juicio. El lenguaje centrado en la persona, que hace hincapié en la persona en lugar de en sus circunstancias o comportamiento, también se puede utilizar en la comunicación no violenta.

El uso de la Comunicación No Violenta tiene varias ventajas para ambas partes que participan en el diálogo. Los siguientes son algunos de los beneficios de utilizar la CNV para la persona con adicción:

- Deben ser menos protectores y resistentes, a la vez que más cooperativos y abiertos.
- Reduzca su vergüenza y culpa al tiempo que aumenta su sentido de autoestima y autoeficacia.
- Anímelos a admitir su problema y pedir ayuda.
- Aumente la sensación de comodidad y compenetración de la audiencia con el orador.



### DEFINICIÓN: Comunicación no violenta

#### Importancia de las habilidades comunicativas en la recuperación de la adicción, s.f.

*La Comunicación No Violenta (CNV) es un marco de comunicación que ayuda a las personas a conectar consigo mismas y con los demás a través de la empatía y la comunicación mediante un proceso de cuatro etapas: observación, identificación de sentimientos, identificación de necesidades y formulación de peticiones.*

*Una de las muchas formas en que la Comunicación No Violenta (CNV) ha bendecido mi vida es que me ha ayudado a aprender a relacionarme con un usuario de sustancias adictivas de una manera claramente vergonzosa y no coercitiva. (Importancia de las habilidades de comunicación en la recuperación de la adicción, s.f.)*

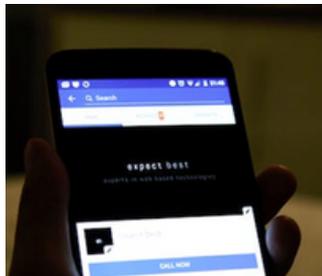


Imagen: [Canva](#)

La irritación y la ira del hablante pueden reducirse y su tranquilidad y paciencia pueden aumentarse mediante la utilización de la Comunicación No Violenta.

- Asegúrese de que sean más exactos y precisos, y menos ambiguos.
- Conservar su integridad y defender sus límites y principios.
- Manténgase en contacto y mantén una relación con el adicto.

Los siguientes son algunos ejemplos de la Comunicación No Violenta:

- "Estoy aquí para animarte y escucharte. ¿Cómo puedo ser de ayuda? en lugar de "Siempre estás encontrando razones para no hacerlo. Ponte las pilas, tienes que hacerlo.
- "Soy consciente de que la adicción es un trastorno mental complicado que influye tanto en el comportamiento como en el cerebro. Tú no tienes la culpa" en lugar de "Eres un adicto. Te falta fuerza de voluntad".



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 3.3 Conversaciones sin conexión

#### Fundamento:

Hablar con las personas en persona promueve lazos personales más significativos y disminuye la dependencia de la comunicación electrónica.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Participe en una comunicación significativa sin el uso de la tecnología.

#### Instrucciones:

- Planifique encuentros cara a cara frecuentes con familiares, amigos o lugares de trabajo.
- Concéntrese en temas significativos y escuche activamente durante estas discusiones.

#### Recursos necesarios:

Si es necesario, utilice instrumentos de planificación como un planificador o un calendario.

## Escucha activa y atentamente

Es posible mostrar cómo mejorar la comunicación, la comprensión y la compenetración se pueden lograr cuando se habla con un adulto con adicción. Para comunicarse de manera efectiva, uno debe ser capaz de hacer algo más que escuchar lo que dice otra persona.

Uno también debe escuchar activamente para comprender el significado y el propósito detrás de lo que están diciendo. Estar completamente presente y concentrado durante la conversación, sin desviarse o desviarse por otras cosas, es una habilidad de comunicación conocida como escucha atenta.

Ambas partes involucradas en el diálogo pueden beneficiarse de una escucha activa y atenta. Escuchar activa y atentamente a alguien con una adicción puede:

- Reduzca su soledad y aislamiento haciendo que se sientan escuchados y respetados.
- Ayúdelos a refinar sus ideas y emociones para que puedan comunicarse de manera más clara y contundente.
- Desarrolle una relación útil y gánese la confianza del oyente.
- Anímelos a examinar sus necesidades y circunstancias, así como sus objetivos y posibilidades.



## DEFINICIÓN: Escucha activa

### ¿Qué es la escucha activa? n.d

*La escucha activa es una forma de escuchar y responder a otra persona que mejora la comprensión mutua. Es un primer paso importante para distender la situación y buscar soluciones a los problemas.*

La lectura activa y cuidadosa por parte del oyente puede:

- Ayudarlos a comprender mejor a la persona con adicción para que puedan evitar tomar decisiones precipitadas o suposiciones sobre él.
- Evitar ofrecer consejos o críticas no deseados y, en su lugar, ayudarlos a responder de manera más adecuada y constructiva.
- Ayudarlos a controlar sus propias emociones y reacciones para que no pierdan los estribos ni se molesten.
- Animarlos a mantener sus principios y límites, evitando al mismo tiempo comportamientos codependientes o facilitadores.



## Ejemplos ficticios de la vida real

### La falta de comunicación y la adicción a la investigación de Sarah en Internet

Sarah ha sido adicta a la búsqueda continua de información en línea. Aunque es admirable que sea tan curiosa y ansiosa por aprender, su fijación provoca malentendidos en sus relaciones personales. Como está más interesada en recopilar información para apoyar o refutar las afirmaciones de los demás, Sarah con frecuencia interrumpe o completa las oraciones de los demás durante las conversaciones sin comprender completamente sus ideas. Sarah recibe consejos de un coach de comunicación que la ayuda a mejorar tanto las habilidades de escucha activa como los hábitos de investigación porque reconoce la necesidad de lograr un equilibrio.

A continuación se presentan algunos ejemplos de habilidades de escucha activa y enfocada:

- Observar pistas verbales y no verbales, como la inflexión de la voz, la postura, las expresiones faciales, etc.
- Asegurarse de mantener el contacto visual, mostrar atención e implicación asintiendo, sonriendo, inclinándose hacia adelante, etc.
- Planteando preguntas abiertas como: "¿Cómo se siente al respecto?" o "¿Qué cree que necesita?" para obtener más comentarios.
- Para asegurar la comprensión y demostrar empatía, parafrasear y reflexionar sobre lo que se ha dicho. Por ejemplo, "¿Así que está diciendo que se siente desesperado y asustado?" o "Parece que su adicción se está apoderando de usted".
- Usando frases como "Déjeme ver si lo entendí bien.", puede resumir los aspectos clave de la discusión para revisar lo que se ha discutido y decidido. Quiere dejar de consumir drogas, pero no está seguro de cómo. Le preocupa la posibilidad de una recaída y síntomas de abstinencia. Está dispuesto a probar algunos otros tipos de tratamientos, pero necesita mi respaldo.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 3.4 Escucha consciente

#### Fundamento:

Desarrollar la habilidad de escuchar atentamente mejora la comunicación con los demás y fomenta el diálogo abierto.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Comprométase a escuchar con conciencia cada vez que se conectes con los demás.

#### Instrucciones:

- Presta toda tu atención a la otra persona en la conversación cuando estén conversando.
- Cuando otra persona esté hablando, abstente de responder o interrumpir

#### Recursos necesarios:

No se requiere ninguno.



Imagen: [Canva](#)

### Fomentar la autorreflexión

Para facilitar la comprensión, la conciencia y la transformación al hablar con un adulto con adicción, se puede argumentar que se debe fomentar la autorreflexión. La autorreflexión es la práctica de mirar hacia adentro y analizar las propias ideas, sentimientos, comportamientos y experiencias para determinar cómo se han visto afectados y a qué han conducido. Para reconocer su problema, comprender sus motivos y desencadenantes, comprender sus fortalezas y limitaciones, y examinar sus opciones y aspiraciones, una persona con adicción puede beneficiarse de la autorreflexión.



## DEFINICIÓN: Autorreflexión

### **Autorreflexión: Definición y cómo hacerla, s.f.**

*La autorreflexión se define como un proceso mental que puedes utilizar para comprender mejor quién eres, cuáles son tus valores y por qué piensas, sientes y actúas como lo haces. Cuando reflexionas sobre ti mismo y eres más consciente de lo que te motiva, puedes hacer cambios que te ayuden a desarrollarte más fácilmente o a mejorar tu vida.*

El fomento de la autorreflexión puede ser ventajoso para ambas partes de la comunicación de varias maneras. La autorreflexión para alguien con una adicción puede:

- Ayudarlos a poner fin al ciclo de negación y justificación para que puedan hacerse cargo de sus acciones y aceptar la responsabilidad.
- Aumentar su autoestima y autoeficacia al tiempo que les ayuda a adquirir un sentido de agencia y empoderamiento.
- Mejorar sus habilidades de afrontamiento y resolución de problemas ayudándolos a aprender de sus fracasos y triunfos.
- Animarlos a hacer que sus actos sean más significativos y decididos ayudándolos a relacionarlos con sus valores y objetivos.

Inspira la autorreflexión en el oyente puede:

Para fomentar la autorreflexión, por ejemplo:

- Ayudarles a aceptar la autonomía y las decisiones de la persona con adicción en lugar de imponerle sus opiniones o soluciones.
- Ayudarles ofreciéndoles consejos y críticas constructivas, pero abstente de criticarlos o juzgarlos.
- Ayudarles a abstenerse de conductas facilitadoras o codependientes y, en su lugar, aliente al adicto en recuperación.
- Ayudarles a desarrollar una conexión de cooperación y confianza con la persona con adicción para evitar conflictos.
- Plantear preguntas abiertas como "¿Qué crees que está causando tu adicción?" anima al adicto a reflexionar ampliamente sobre sus circunstancias y necesidades. o "¿Cómo te sientes con el modo de vida que llevas actualmente?".
- Utilizar un diario u otras actividades artísticas que permitan a la persona con adicción comunicar y explorar sus ideas y emociones, como "Podrías intentar escribir un diario todos los días. Esto puede ayudarte a mejorar tu autoconocimiento".



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 3.5 Comunicación Escrita

#### Fundamento:

Se fomenta la comunicación con lápiz y papel como sustituto de la participación en Internet y estimula la autorreflexión.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Promover la comunicación textual en papel y utilizando un bolígrafo.

#### Instrucciones:

- o Tómese un tiempo todos los días o todas las semanas para escribir cartas, llevar un diario o poner sus emociones y pensamientos en papel.

#### Recursos necesarios:

Instrumentos de escritura como bolígrafos, cuadernos o un diario.

### Cuidando de sí mismo

Un método para proteger el bienestar, apoyar los límites y mejorar la relación es cuidarse a sí mismo cuando se habla con un adulto con adicción. Conocer sus propias necesidades, sentimientos y limitaciones es una parte importante de cuidarse a sí mismo. También debe aprender buenos mecanismos de afrontamiento para lidiar con el estrés y las dificultades que conlleva comunicarse con una persona con adicción. Puede apoyarlo de manera más capaz y compasiva si se cuida a sí mismo.

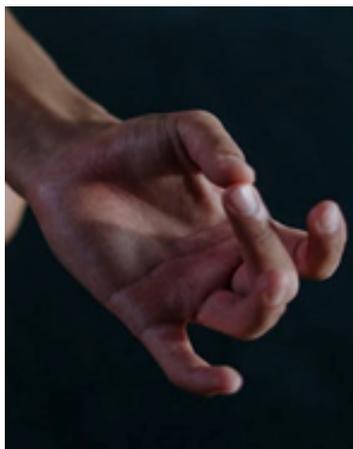


Imagen: Canva

#### Mecanismos de afrontamiento saludables para la abstinencia

*Específicamente, la mayoría de los centros de tratamiento incorporan técnicas de afrontamiento para ayudar a una persona a aprender nuevas prácticas. Una de las primeras cosas que una persona puede aprender es a enfocarse en cosas positivas. Sin embargo, los pensamientos negativos pueden ponerlos más cerca de recaer. Pueden evitar una espiral descendente encontrando el lado positivo de cualquier tipo de situación. Esto es diferente de trivializar las cosas negativas. Más bien, se anima a la persona a reconocer lo negativo. (Crest View Recovery Center, 2018)*

Para todas las personas involucradas en la comunicación, cuidarse puede ofrecer varias ventajas. Los beneficios de cuidarse a sí mismo para alguien con una discapacidad incluyen:

- Ayudarlos a respetar su independencia y libertad de elección, y a abstenerse de abusar de usted o controlarle.
- Anímelos a buscar tratamiento o hacer un cambio ayudándoles a comprender el impacto y las repercusiones de su adicción.
- Ayudarlos a confiar más en usted les ayudará a apreciar tu amor y apoyo.
- Ayudarlos a desarrollar mejores mecanismos de afrontamiento modelándolos a partir de usted.

### **El cuidado personal tiene los siguientes beneficios para usted:**

- Ayudarle a salvaguardar su salud emocional, mental y física y evitar el agotamiento o el cansancio.
- Ayudarle a establecer límites definidos y coherentes y a hacer valer sus derechos y valores.
- Ayudarle a perseguir sus intereses y ambiciones mientras disfruta de su vida y sus relaciones.
- Le ayuda a desarrollar una mentalidad esperanzadora y optimista, así como un sentido de significado y propósito.



## **Ejemplos ficticios de la vida real**

### **La dependencia de Emma de las redes sociales y la mala salud emocional**

Emma escanea regularmente las redes sociales, evaluándose a sí misma en comparación con los demás y buscando la aprobación de las conexiones en línea. Su salud emocional y su sentido de autoestima se han visto gravemente perjudicados por su adicción. Emma decide limitar su uso de las redes sociales y, en cambio, concentrarse en cosas que fomentan su salud mental, como practicar la atención plena, escribir un diario y pasar tiempo de calidad con sus seres queridos. Lo hace porque reconoce la necesidad de priorizar el autocuidado. A través de este cambio, comienza a anteponer su salud mental a la aprobación virtual.

Cuidarse a sí mismo incluye aspectos como:

- Buscar ayuda profesional o unirse a un grupo de autoapoyo donde pueda compartir sus experiencias, obtener conocimientos de otros y recibir dirección e inspiración.
- Cuidarse participando en actividades que nutran su cuerpo, mente y alma, como comer sano, hacer ejercicio con frecuencia, dormir lo suficiente, meditar y relajarse.
- Lectura, escritura, arte, jardinería y otras actividades que le resulten agradables y satisfactorias.
- Evitar a aquellos que le agote o le lastime y pasar tiempo con aquellos que le amen y le apoyen, como familiares, amigos, mentores, etc.



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 3.6 Eventos Sociales

### Fundamento:

Asistir a eventos sociales y reuniones en persona mejora las relaciones fuera de línea.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Participar activamente en reuniones sociales, eventos comunitarios y otros contactos cara a cara.

### Instrucciones:

- Busque clubes de barrio, organizaciones benéficas o grupos de aficionados que compartan sus intereses y únase a ellos.
- Participe regularmente en actividades y eventos sociales.

### Recursos necesarios:

Información sobre actividades del vecindario, reuniones sociales y grupos de pasatiempos.

## Ofrecer apoyo y recursos

El apoyo social se define como:

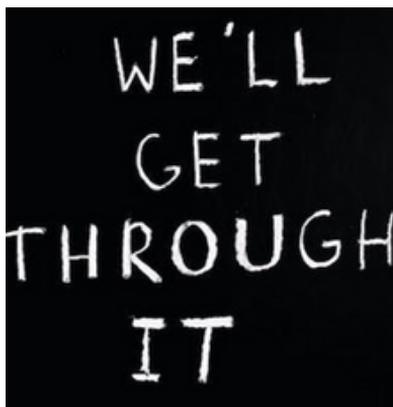
*"La percepción y la realidad de que uno es atendido tiene la ayuda disponible de otras personas, y que uno es parte de una red social de apoyo" (Dellve y Eriksson, 2017).*

Esto se puede lograr proporcionando recursos y apoyo al hablar con un adulto con adicción. La asistencia social puede mejorar la salud física y mental de una persona, así como la calidad y la satisfacción de su relación con el beneficiario.

El apoyo social se presenta en una variedad de formas y sirve para una variedad de propósitos, que incluyen asistencia emocional, instrumental, informativa, de evaluación y de pertenencia. Para el individuo con una adicción, cada tipo de asistencia puede cumplir con una variedad de requisitos y cumplir una variedad de funciones. Consideremos lo siguiente:

- Para brindar apoyo emocional, uno debe mostrar preocupación, empatía, cuidado y respeto por la persona con adicción. Puede mejorar la autoestima, reducir las emociones negativas y ayudar a las personas a lidiar con el estrés.
- Dar apoyo informativo a la persona con adicción implica ofrecer sugerencias, consejos, críticas o referencias. Es posible que puedan obtener la información, las habilidades o los recursos que necesitan para resolver su problema, tomar una decisión o ponerse en contacto con un profesional.
- Dar a la persona con adicción ayuda tangible o útil se conoce como apoyo instrumental. Puede ayudar a las personas a superar obstáculos o dificultades, alcanzar sus objetivos u obtener acceso a servicios o terapia.
- Dar compañía, inclusión o participación a la persona con una adicción se conoce como apoyo de pertenencia. Pueden recibir un sentido de conexión, aceptación o apoyo de personas que comprenden sus luchas o experiencias.

Dependiendo de las preferencias, las necesidades, la etapa de desarrollo o la preparación para la terapia de la persona, el estilo preferido de una persona y la cantidad de asistencia pueden cambiar. Como resultado, es fundamental brindar el apoyo y los recursos a la condición y los objetivos únicos de la persona. Además, es crucial pensar en el contexto, la calidad y las posibles ventajas y desventajas de los recursos antes de dárselos o recibirlos.

Imágen: [Canva](#)

Proporcionar recursos y asistencia a un adulto con adicción durante una conversación puede considerarse un tipo de apoyo social que puede beneficiar a ambas partes. Sin embargo, es crucial considerar el tipo y la cantidad de recursos y apoyos que son adecuados y eficientes para las circunstancias y objetivos de cada persona. Además, es crucial tener en cuenta el nivel y la situación de los recursos y la ayuda que se ofrecen o reciben. Por completo, es crucial pensar en las ventajas y desventajas de proporcionar o recibir asistencia y recursos.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 3.7 Límites de tiempo de pantalla

#### Fundamento:

Limitar el tiempo frente a la pantalla promueve la sustitución de las actividades digitales por interacciones en persona y ayuda a reducir gradualmente el uso de Internet.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Utilice software o funciones del dispositivo que hagan un seguimiento del tiempo que pasa frente a la pantalla y le permitan limitarlo con regularidad.

#### Instrucciones:

- Para realizar un seguimiento de su uso, seleccione aplicaciones de seguimiento del tiempo de pantalla o modifique la configuración del dispositivo.
- Reduzca el tiempo que pasa frente a la pantalla gradualmente y sustitúyalo por actividades que fomenten la interacción social.

#### Recursos necesarios:

Aplicaciones o ajustes del dispositivo para el seguimiento del tiempo de pantalla.

## Apoyo a la recuperación

El apoyo a la recuperación de la adicción puede considerarse un proceso de ayuda a las personas con consumo de sustancias u otros trastornos a superar sus obstáculos físicos, psicológicos y sociales y a alcanzar sus objetivos personales y su bienestar.

La naturaleza e intensidad de la adicción, la accesibilidad y el calibre de la atención, la preparación del paciente para el cambio y el escenario social y ambiental son variables que pueden tener un impacto en la recuperación.

Además, la recuperación puede entenderse desde una variedad de ángulos, incluidos los modelos médico, psicológico, social o personal. El modelo de apoyo entre pares es un marco teórico que puede ayudar con la comprensión y la práctica de la asistencia para la recuperación de la adicción. El apoyo entre iguales se describe como

*“El proceso de dar y recibir asistencia no profesional y no clínica de personas con condiciones o circunstancias similares para lograr la recuperación a largo plazo de enfermedades psiquiátricas, alcohólicas y/o otros problemas relacionados con las drogas” (Hameed Shalaby y O Agyapong, 2020)*

El apoyo entre compañeros puede ser brindado por personas que han lidiado personalmente con la adicción y la recuperación y que pueden ayudar a otros que están pasando por problemas similares con empatía, esperanza, dirección y apoyo útil. El apoyo entre compañeros puede venir de muchas maneras, incluyendo grupos de ayuda mutua, entrenamiento, defensa y educación.

Tanto el bienestar de los compañeros de apoyo como los resultados de la recuperación de las personas con trastornos por consumo de sustancias pueden beneficiarse de la ayuda entre iguales. La ayuda entre iguales, por ejemplo, puede:

- Mejorar la autoeficacia, la autoestima y el empoderamiento ofreciendo oportunidades de aprendizaje y desarrollo de habilidades, retroalimentación y modelos de conducta.
- Fomentando un sentimiento de comunidad, aceptación y respeto mutuo, podemos reducir la estigmatización, la exclusión y los prejuicios.
- Facilitar el acceso a conocimiento, recomendaciones y servicios de proximidad impulsará el apoyo social, la conexión y los recursos de red.

- Fomentar la autorreflexión, el establecimiento de objetivos y la búsqueda de sentido para promover la transformación personal.

Para desarrollar un enfoque global y holístico de la rehabilitación, el apoyo entre iguales también puede combinarse con otros tipos de ayuda institucional o profesional. Algunos ejemplos son:

- Para mejorar la calidad y la eficacia de la atención, el apoyo entre iguales puede colaborar con los profesionales sanitarios intercambiando información, opiniones y comentarios.
- Al salvar diferencias culturales, promover la comunicación y resolver problemas, el apoyo entre iguales puede actuar como mediador entre los profesionales clínicos y los usuarios de los servicios.

La recuperación de la adicción a Internet es un proceso que necesita asistencia y motivación continuas. Comunícate continuamente con la persona y expresa tu agradecimiento por sus logros.

Tenga en cuenta que debe ser paciente y empático, y brindar ayuda y apoyo cuando sea necesario. A lo largo de su viaje de rehabilitación, felicítalos por sus logros y mantente a su lado con amor y apoyo



### **EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 3.8** **Reducir el impacto de la tecnología en su entorno**

#### **Fundamento:**

Hacer que un área esté desprovista de tecnología ofrece un respiro para actividades fuera de línea como escribir, leer y meditar.

#### **Cómo aplicar el ejercicio:**

Su hogar debe tener un espacio designado como "libre de tecnología".

#### **Instrucciones:**

- Deje muy claro que no se permiten dispositivos electrónicos en esta área en particular.
- Utilice este espacio para actividades fuera de línea como leer, escribir y meditar

#### **Recursos necesarios:**

Reglas para establecer y mantener un entorno libre de tecnología.

### **Establece límites y metas**

Establecer límites y metas es una técnica para ayudar a alguien que es adicto a Internet. Los límites son las restricciones que pones sobre lo que estás dispuesto y no quieres hacer, aceptar o tolerar para ti mismo y para los demás. Las metas son los resultados precisos y cuantificables que esperas obtener o ayudar a otra persona a obtener.



Imágen: [Canva](#)

*"Los límites son límites que identificamos para nosotros mismos y aplicamos a través de la acción o la comunicación. Cuando definimos lo que necesitamos para sentirnos seguros y saludables, cuándo lo necesitamos, y creamos herramientas para proteger esas partes de nosotros mismos, podemos hacer maravillas para nuestro bienestar en el trabajo y en el hogar, lo que, a su vez, nos permite dar lo mejor de nosotros mismos a ambos cordones."*  
(Una guía para establecer mejores límites, 2022)

Puede ayudar a la persona a establecer límites, por ejemplo, ayudándola a establecer un plan o presupuesto de uso de Internet, descubriendo alternativas satisfactorias fuera de línea a las actividades en línea, obteniendo asesoramiento de expertos o uniéndose a un grupo de apoyo, y rastreando y recompensando el éxito. Una persona con adicción a Internet puede restaurar el control sobre su vida, disminuir su dependencia de la tecnología, mejorar su bienestar y mejorar sus relaciones estableciendo límites y desarrollando metas.



## DEFINICIÓN: Fijación de objetivos

**¿Qué es fijar objetivos? Definición, proceso y ejemplos (Mindmesh, s.f.)**

*"La fijación de metas es el proceso de definir objetivos específicos, mensurables, alcanzables, pertinentes y sujetos a plazos que una persona u organización se propone lograr. Implica identificar los resultados deseados y desarrollar un plan para alcanzarlos."*

Puede ser difícil crear límites y establecer metas, especialmente si la persona con adicción a Internet es resistente, está a la defensiva o está en negación. Es fundamental escuchar el punto de vista y los sentimientos de la otra persona, así como expresar sus preocupaciones y expectativas de manera clara, amable y respetuosa.

La negociación y el compromiso también pueden estar involucrados en el establecimiento de límites y la definición de objetivos. Es posible que tenga que encontrar un equilibrio entre ser alentador y firme, honrar la autonomía de la persona y hacerla responsable, y promover el cambio y reconocer los hechos.

Establecer límites y metas puede requerir paciencia y persistencia. Es posible que no vea resultados inmediatos o consistentes, y puede encontrar contratiempos o recaídas. Es importante reconocer cualquier progreso, por pequeño que sea, y celebrar los logros. También es importante ser flexible y adaptable y ajustar sus límites y objetivos según sea necesario.

Imágen: [Canva](#)

## Ejemplos ficticios de la vida real

### La carrera profesional y las distracciones de Laura en Internet

Laura se distrae con frecuencia al utilizar Internet para consultar su correo electrónico, leer noticias y participar en foros. Le resulta difícil concentrarse en su trabajo y alcanzar sus objetivos profesionales. Para solucionarlo, Laura pone límites claros estableciendo horas fijas para consultar el correo electrónico y participar en chats en línea. Establece objetivos relacionados con su carrera, como terminar las tareas cruciales antes de participar en actividades en línea y dar prioridad al desarrollo de habilidades mediante cursos en línea o redes profesionales.

### Sé un modelo a seguir

Proporcionar un ejemplo saludable y equilibrado del uso de la tecnología, la gestión de las relaciones y la regulación emocional es parte de ser un modelo a seguir para alguien que lucha contra la adicción a Internet.

**Modelo a seguir:** *Alguien a quien un individuo modela su comportamiento para un rol en particular.* (Campana, 2014)



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 3.9 Actividades al aire libre

### Rationale:

Las actividades al aire libre que no son digitales fomentan la conexión social y reducen la dependencia de Internet.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Participe en actividades al aire libre que no impliquen el uso frecuente de Internet.

### Instrucciones:

- Elija actividades al aire libre como caminar, montar a caballo, hacer senderismo o unirse a un equipo para practicar un deporte.
- Durante estas actividades, concéntrese en interactuar con otros en un entorno no digital

### Recursos necesarios:

Detalles sobre los equipos deportivos y las actividades al aire libre en su comunidad.

Ser un modelo a seguir también implica mantener sus límites y objetivos y actuar de una manera que no entre en conflicto con ellos ni los socave. Ser un ejemplo para alguien con adicción a Internet puede ayudarlos a desarrollar nuevos hábitos, habilidades y mecanismos de afrontamiento, mejorar su autoeficacia y autoestima, y disminuir su aislamiento y dependencia de la tecnología.



## Ejemplos ficticios de la vida real

### La paternidad y la adicción de John a las redes sociales

John, un padre, es consciente de que su uso excesivo de las redes sociales está teniendo un mal efecto en la conexión con sus hijos. Observa que sus hijos imitan su comportamiento al utilizar las pantallas en exceso. John decide pasar menos tiempo en las redes sociales y tener un contacto más significativo con sus hijos para darles un buen ejemplo. John les da un buen ejemplo pasando tiempo con ellos, participando en actividades y manteniendo un equilibrio saludable entre la participación online y offline. Esto anima a sus hijos a adquirir mejores hábitos en Internet.



Imagen: Pexels

Ser un modelo a seguir no incluye ser impecable o imponer tus creencias o preferencias a alguien que es adicto a Internet. Implica ser sincero, alentador, y compasivo; mientras Además ser dueño de sus virtudes y defectos. Esto también es beneficioso para usted, ya que le anima a ocuparse de sus propias necesidades, buscar ayuda cuando sea necesario y disfrutar de las actividades y relaciones fuera de línea.



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 3.10 Comidas sin teléfono

### Fundamento:

Las conversaciones significativas y las conexiones con los demás se fomentan cuando al menos una comida al día es libre de teléfono.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Acostúmbrase a guardar su teléfono durante las comidas.

### Instrucciones:

- Todos los días, elija una hora de almuerzo en la que no use ningún dispositivo electrónico.
- Dedique este tiempo a conectar con familiares, amigos y compañeros de trabajo y tener charlas perspicaces.

### Recursos necesarios

- No se requiere ninguno.

## CONCLUSIÓN

Si se siguen algunas pautas y conceptos fundamentales, conversar con un adulto enganchado a Internet puede ser una experiencia difícil pero gratificante. Consisten en demostrar empatía y comprensión, elegir el momento y el entorno adecuados, emplear la comunicación no violenta y escuchar activa y atentamente,

promover la autorreflexión, fomentar el autocuidado, cuidar de uno mismo, proporcionar apoyo y recursos, ayudar a la recuperación, establecer límites y metas, y servir de ejemplo. Puede ayudar a alguien que sufre adicción a Internet a resolver su problema y mejorar sus relaciones utilizando estas técnicas y habilidades.



Imágen: [Canva](#)

Al mejorar su relación con la persona que le importa, su capacidad para comunicarse y sobrellevar la situación, y su autocuidado, también puede beneficiarse. Podemos ayudar a las personas que luchan contra la adicción a Internet en su camino hacia la recuperación demostrando empatía, escuchando activamente y brindando apoyo. Tenga en cuenta que su camino hacia una existencia más feliz y equilibrada puede verse muy afectado por la comunicación abierta y el apoyo.

## REFERENCIAS

6 Effective Ways to Communicate Through Addiction. (2016, December 29). Retrieved from <https://drugabuse.com/blog/talk-communicate-addiction/>

9 Tips for Communicating with Someone Who Has an Addiction. (2021, October 3). Retrieved from <https://www.verywellmind.com/how-to-talk-to-an-addict-22012>

A Guide to Setting Better Boundaries. (2022, April 14). Retrieved from <https://hbr.org/2022/04/a-guide-to-setting-better-boundaries>

Coping Mechanisms for Withdrawal. (2018, December 23). Retrieved from <https://www.crestviewrecoverycenter.com/addiction-blog/coping-mechanisms-for-withdrawal/>

Bell, K. (2014, November 29). Role model definition. Retrieved from <https://sociologydictionary.org/role-model/>

Definição de Comunicação de acordo com 5 Autores. (n.d.). Retrieved from <https://pt.thpanorama.com/blog/cultura-general/definicin-de-comunicacin-segn-5-autores.html>

Dellve, L., & Eriksson, A. (2017). Health-Promoting Managerial Work: A Theoretical Framework for a Leadership Program that Supports Knowledge and Capability to Craft Sustainable Work Practices in Daily Practice and During Organizational Change. *Societies, MDPI*, 7(2), 1-18.

Guide to Self-Care for People Who Love Addicts. (n.d.). Retrieved from <https://rehab.com/self-care-for-people-who-love-addicts/>

Health, V. (2015, December 28). 7 Boundaries to Set When A Loved One Is Addicted. Retrieved from <https://vertavahealth.com/blog/7-boundaries-to-set-when-a-loved-one-is-addicted/>

How to ask if they're getting addicted (2022, April 6). Retrieved from. <https://psyche.co/guides/how-to-talk-to-someone-about-their-drug-or-alcohol-use>

Importance of Communication Skills in Recovery from Addiction. (n.d.). Retrieved from <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/nvc-addiction/>

Intervention: Help a loved one overcome addiction. (2017, July 20). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>

ADHD Adults Communicate Better Using These 7 Listening Tips. (2022, November 14). Retrieved from <https://marlacummins.com/adhd-adults-and-challenges-listening/>

Mancini, A. (2008). Self-determination theory: A framework for the recovery paradigm. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(5), 358-365.

McCrary, B. S., & Flanagan, J. C. (2021). The Role of the Family in Alcohol Use Disorder Recovery for Adults. *Alcohol Research: Current Reviews*, 47(1), 06.

13 Self Reflection Worksheets & Templates to Use in Therapy. (2021, May 1). Retrieved from <https://positivepsychology.com/reflection-journal-worksheets/>

Nonviolent Communication. (n.d.). Retrieved from <https://modelthinkers.com/mental-model/nonviolent-communication?type=share>

Self-Reflection: Definition and How to Do It. (n.d.). Retrieved from <https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-self-reflection.html>

Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6), e15572.

Staff, O. (2020, February 7). What is a Safe Space?. Retrieved from <https://diversity.ncsu.edu/news/2020/02/07/what-is-a-safe-space/>

Cox, S. S., & Reichel, C. M. (2023). The intersection of empathy and addiction. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 222(1), 173509.

The Most Important Things You Can Do to Help an Alcoholic. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/health/most-important-things-you-can-do-help-alcoholic>

What is Active Listening? (n.d.). Retrieved from <https://www.usip.org/public-education-new/what-active-listening>

What is Goal Setting – Definition, Process & Examples (n.d.). Retrieved from <https://www.mindmesh.com/glossary/what-is-goal-setting>

What Is Internet Addiction Disorder? (n.d.). Retrieved from <https://psychcentral.com/addictions/net-addiction>

What It Really Means to Take Care of Yourself. (2023, May 1). Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/202104/what-it-really-means-take-care-yourself>

Words Matter: Preferred Language for Talking About Addiction (2021, June 23). Retrieved from <https://nida.nih.gov/research-topics/addiction-science/words-matter-preferred-language-talking-about-addiction>

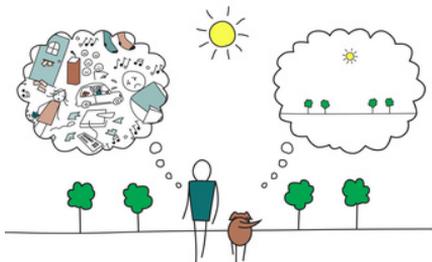
Yalçın, Ö., & DiPaola, S. (2019). Modeling empathy: building a link between affective and cognitive processes. *Artificial Intelligence Review*, 53(1), 2983-3006.

## Módulo 4

# Atención plena

### INTRODUCCIÓN

**La atención plena** consiste en mantener una conciencia momento a momento de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y el entorno que nos rodea, a través de una lente suave y enriquecedora.



Mind Full, or Mindful?

Imágen: [Waterford Counseling](#)

Cuando pensamos en mindfulness, pensamos en la aceptación y esto significa que prestamos atención a nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales sin juzgarlos. Y se trata de no considerar como correcta o incorrecta la forma en que pensamos o sentimos en un momento determinado.

*"Muchas personas están vivas, pero no tocan el milagro de estar vivas."*

Thích Nhất Hạnh - un monje budista, autor y maestro de mindfulness, nominado para el Premio Nobel de la Paz en 1967 por el Dr. Martin Luther King, Jr.

Practicar la atención plena significa que canalizamos nuestros pensamientos sobre lo que estamos experimentando en el momento presente en lugar de pensar en el pasado o hacer escenarios sobre el futuro.



Imágen: [Pexels](#)

*"Mindfulness es la conciencia que surge al prestar atención, a propósito, en el momento presente, sin juzgar"*

Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de medicina y creador de la Clínica de Reducción del Estrés y del Centro de Mindfulness en Medicina, Atención Médica y Sociedad de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts



Imágen: [Pexels](#)

## ¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?



Imágen: [Canva](#)

### Mindfulness no es:

- una religión
- magia
- paranormal
- Zen
- Nirvana
- es fácil
- difícil

### No somos conscientes de cuando:

- Rompemos cosas o las derramamos, nos golpeamos por falta de atención o atención enfocada en algo (la multitarea es nuestro enemigo)
- Nos apresuramos y realizamos actividades sin prestarles atención
- Le gritamos a nuestro hijo o pareja, decimos palabras de las que luego nos arrepentimos
- Nos encontramos preocupados por el futuro o atrapados en el pasado, a veces deprimidos
- Comemos, sin ser conscientes de la comida y de cuánto comemos
- No notamos las sutiles sensaciones de tensión física o malestar acumuladas en el cuerpo, en ciertos músculos o zonas musculares.

## BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

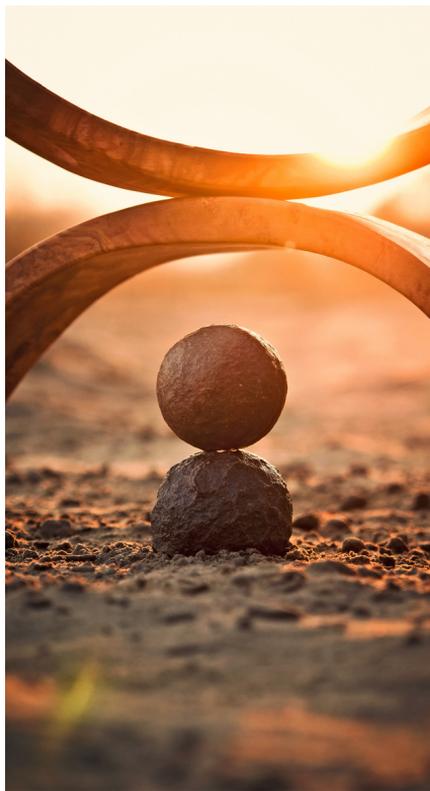
Según un número cada vez mayor de estudios científicos, el mindfulness puede mejorar tanto la salud mental como la física, ayudando a tratar, controlar o reducir multitud de síntomas:

- **Reduce el estrés:** Estudios recientes indican que las técnicas de atención plena reducen el estrés y mejoran los resultados de salud relacionados con el estrés. Taren et al. (2015) realizaron un estudio en 133 adultos estresados y desempleados, y demostró que solo una intervención intensiva de meditación de atención plena de tres días redujo la actividad en la región del cerebro que desencadena la liberación de hormonas del estrés.
- **Mejora la cognición:** En un estudio realizado por Zeidan et. al (2010), los investigadores concluyeron que practicar la atención plena durante solo 20 minutos al día durante cuatro días redujo significativamente la fatiga, la ansiedad y mejoró el procesamiento visoespacial, la memoria de trabajo y el funcionamiento ejecutivo, y por último, pero no menos importante, mejoró la capacidad de mantener la atención.
- **Aumenta la inmunidad:** Según el estudio de Davidson et al. de 2003, después de una medición de ocho semanas de la actividad eléctrica cerebral antes y después de la meditación de atención plena, los investigadores descubrieron que este tipo de entrenamiento desempeña un papel en el aumento de la función cerebral e inmunológica.
- **Mejora la calidad del sueño:** Los trastornos del sueño son los más frecuentes entre los adultos mayores y, por lo general, no reciben el tratamiento adecuado. En el estudio de 2015 de Black et al., los investigadores evaluaron a 49 adultos de 60 años que experimentaban problemas de sueño y concluyeron que, después de pasar por un programa estructurado de meditación de atención plena, mejoraron la calidad de su sueño a corto plazo con un impacto directo en la calidad de vida.



Imágen: Pexels

- **Ayuda a controlar el dolor crónico:** Un pionero en el área de la atención plena, John Kabat-Zinn, PhD, realizó una investigación en la década de 1980 y concluyó que este tipo de entrenamiento puede facilitar el afrontamiento del dolor crónico. Los mismos resultados han sido obtenidos por los investigadores Hilton et al. en un metaanálisis de 2017: las intervenciones de meditación mindfulness son eficientes y seguras para el tratamiento del dolor crónico en adultos.
- **Aumenta la empatía:** En su estudio de 2015 de Bibeau et al., han demostrado que la idea de mindfulness y el entrenamiento de meditación para aumentar los niveles generales de empatía está respaldado científicamente y es importante para los psicoterapeutas en su necesidad de desarrollar más empatía hacia los clientes y reducir los efectos negativos de la empatía por el dolor.



Imágen: [Canva](#)

- **Reduce la rumiación:** En el estudio que Chambers et al. realizaron en 2008, los participantes en un retiro intensivo de atención plena de 10 días experimentaron menos síntomas depresivos y menos rumiación, también mejoras significativas en la atención plena autoinformada y las medidas de rendimiento de la memoria de trabajo y la atención sostenida.
- **Disminuye la reactividad emocional:** Un estudio de 2007 realizado por Ortner et al. demostró que las personas que realizaban la meditación de atención plena se desconectaban más fácilmente de las situaciones emocionalmente perturbadoras y se centraban mejor en las tareas cognitivas, informando de un mayor bienestar.
- **Mejora la satisfacción en las relaciones:** Otro estudio de 2007, realizado por Barnes et al., mostró que el entrenamiento de la atención plena ayuda a las personas a responder mejor al estrés de las relaciones y mejora las habilidades para comunicar mejor las emociones a su pareja, protegiendo contra los efectos estresantes de los conflictos en las relaciones.

- **Puede ayudar a reducir la presión arterial:**

Un estudio de 2019 de Loucks et al. llevado a cabo en una muestra de 48 participantes, el 80% de los cuales tenía presión arterial alta, proporcionó evidencia de que un programa basado en la atención plena adaptado a los participantes con presión arterial elevada es aceptable y factible. El vínculo entre los programas basados en la atención plena y la presión arterial se estableció centrándose en el control de la atención, la autoconciencia y la regulación de las emociones. Los resultados fueron duraderos: la presión arterial de los participantes se mantuvo más baja que la línea de base tomada al inicio del estudio, un año antes.

- **Refuerza la flexibilidad cognitiva:**

Moore y Malinowski realizaron un estudio en 2009 en el que investigaron la relación entre la meditación, la atención plena autodeclarada y la flexibilidad cognitiva. En general, los resultados sugieren que el rendimiento atencional y la flexibilidad cognitiva están positivamente relacionados con la práctica de la meditación y los niveles de atención plena. Los participantes en la meditación obtuvieron resultados significativamente mejores que los no participantes en todas las medidas de atención.



Imágen: [Pexels](#)

- **Recupera el asombro infantil:** No prestamos atención a los pequeños detalles que nos rodean, como la hierba, los bichos o los pájaros, como solíamos hacer de niños. Esto es lo que investigó un estudio realizado en 2015 por Antonova et al. La conclusión de la investigación fue que practicar meditación mindfulness moderada puede debilitar la habituación sensorial y ayudarnos a empezar a fijarnos en las cosas que nos rodean y a ver el mundo con ojos más frescos.

## ¿ES EL MINDFULNESS UN TRATAMIENTO PARA LA ADICCIÓN A INTERNET?

**La adicción a Internet** ha sido reconocida formalmente por la Asociación Americana de Psicología, y países como China y Corea del Sur, además de la Organización Mundial de la Salud, como una amenaza significativa para la salud pública.

Científicos de todo el mundo están investigando cómo nuestros hábitos de crecimiento y la participación perpetua con teléfonos inteligentes y otros dispositivos causan pérdida cognitiva y debilitan nuestra capacidad para pensar críticamente, responder, enfocarnos y regular las emociones.

### **Plataformas de redes sociales**

como TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat y otros se consideran altamente adictivos. Cada vez que un individuo recibe un "me gusta", un "seguir" o un "comentario", el cerebro del individuo se libera neurotransmisores que nos hacen sentir bien, y esto termina en querer un mayor compromiso.

### Especialmente las **redes sociales**

ofrecen una falsa sensación de compromiso social y, cuando no están involucradas, las personas se sienten aisladas y solas. El desplazamiento interminable de las redes sociales de manera poco realista da la impresión de ser una forma efectiva de combatir la soledad, el aburrimiento y llenar los vacíos psicológicos.

La investigación ha descubierto que las personas que tienen el hábito regular de estar conectadas a las redes sociales, las pantallas e Internet pueden desarrollar nuevos tipos de síndromes psicológicos que eventualmente terminan en ansiedad con un impacto negativo en la calidad de vida, la estabilidad emocional y el bienestar general: **FOMO "miedo a perderse algo"** y **FOLO "miedo a ser excluido"**.

En el estudio #Being13, realizado en 2015 por la psicóloga clínica Marion Underwood, la investigadora advirtió sobre el rasgo altamente adictivo de las redes sociales, ya que los adolescentes revisan cuentas más de 100 veces al día por temor a perder la confirmación de sus compañeros.



Imágen: Canva

Los desarrollos recientes y la investigación sobre la adicción a la tecnología demuestran que **las prácticas contemporáneas de atención plena** son una cura potencial para el comportamiento tecnológico adictivo.

Cultivar **rasgos superiores de atención plena** permite a una persona mantener una sensación de calma y equilibrio en medio de entornos difíciles.

## ¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL MINDFULNESS A LAS PERSONAS CON ADICCIÓN A INTERNET?

**La atención plena** permite a una persona aumentar la conciencia de sí misma y mejorar la capacidad de concentrarse en los momentos actuales.

**Mindfulness** promueve la autocompasión y la confianza, lo que permite a una persona aceptarse a sí misma tal y como es y no tener que esconderse detrás de las pantallas o buscar las gratificaciones y validaciones sociales en línea.

**La atención plena** detiene la dependencia de la tecnología y permite a una persona ejercitar su "fuerza cognitiva", lo que ayuda a superar los comportamientos compulsivos y las obsesiones adictivas.

**El mindfulness** ayuda a las personas a regular sus emociones y organizar sus pensamientos y esto aumenta la inteligencia emocional. Y cuando las personas evolucionan desde el punto de vista emocional y cognitivo, comienzan a construir hábitos saludables y tienen un estilo de vida superior.



Imagen: Canva

Lee et al. realizó un estudio en 2019 sobre el efecto de la **atención plena** y la sabiduría zen **en la adicción a Internet** de los estudiantes universitarios. Los estudiantes que participaron en la investigación asistieron a una práctica intensiva de meditación mindfulness de 9 días. El hallazgo mostró que el entrenamiento de atención plena parecía ser un enfoque efectivo que reducía significativamente la adicción a Internet de los estudiantes y mejoraba la autoconciencia, el autocontrol, la concentración, la calidad y la duración del sueño, ayudando así a los estudiantes a desarrollar un estilo de vida más positivo.



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 4.1 Meditación Mindfulness

### Fundamento:

El objetivo del ejercicio es bastante simple. Hay que prestar atención al momento presente, sin juzgar. Durante la meditación de atención plena, te centrarás en tu respiración como una herramienta para conectarte con el momento presente. Tu mente comenzará a divagar, lo cual es normal, pero podrás volver al momento volviendo a concentrarte en tu respiración, una y otra vez.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Trata de practicar diariamente durante 15 a 30 minutos. La frecuencia y la duración de la práctica influirán en la calidad de sus resultados.

Busque un momento y un lugar en el que sea poco probable que le interrumpan. Silencie su teléfono y otros dispositivos.

Establezca un temporizador para la duración de práctica deseada.

### Instrucciones:

- Siéntese en una silla o en el suelo con un cojín para apoyarse. Endereza la espalda, pero no hasta el punto de la rigidez.
- Deje caer ligeramente la barbilla y mire hacia abajo en un punto frente a usted.
- Si está en una silla, coloque las plantas de los pies en el suelo. Si está en el suelo, cruce las piernas.
- Deje que los brazos caigan naturalmente a los lados, con las palmas de las manos apoyadas en los muslos.
- Si su pose se vuelve demasiado incómoda, siéntese libre de tomar un descanso o ajustarla

### Recursos necesarios:

- Temporizador o reloj para realizar un seguimiento de la duración del ejercicio
- Habitación silenciosa, silla o suelo con cojín cómodo

## ¿Realmente sabemos respirar?

La respiración es una actividad tan común que no pensamos en ella en absoluto. En Mindfulness, la respiración es una faceta fundamental y reconocer nuestra respiración puede influir en los pensamientos, las emociones y promover la calma. Además, los diferentes tipos de técnicas de respiración se han relacionado con numerosos beneficios para la salud.

Pero antes de continuar, aprendamos a respirar como punto de entrada a una comprensión más profunda de la Atención Plena.



Imagen: Pexels

### Respiración consciente

Se trata de ser consciente de su ocurrencia natural. Comience respirando normalmente y comience a prestar atención a su respiración. Cuando tu mente divague naturalmente, obsérvalo y simplemente regresa a la ocurrencia de cada inhalación y exhalación.

### Contando respiraciones

Se trata de contar cada respiración, lo cual será sorprendentemente difícil. Pero para las personas que trabajan en un entorno ajetreado con muchas tareas en mente, esta técnica les ayudará a disminuir el estrés y la ansiedad, y a gestionar mejor las emociones negativas.

### Respiración profunda

También se le llama respiración abdominal o respiración diafragmática, respirar muy completamente en el vientre, luego exhalar por completo, ayuda a reducir el estrés y promueve una sensación de calma.

### 2-4 Respiración

Se trata de extender la exhalación para que sea más larga que la inhalación. Inhalar contando dos veces y exhalar inmediatamente contando cuatro veces ralentiza la respiración, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el metabolismo, con un impacto directo en la reducción del estrés extremo.

### Respiraciones energizantes

Se trata de aumentar su energía y estado de alerta a través de inhalar en cuatro tiempos y exhalar en una respiración larga para que sus pulmones estén completamente vacíos.

## PILARES DEL MINDFULNESS

Estos **siete principios de la atención plena** fueron introducidos por Jon Kabat-Zinn, Ph.D., el creador del programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR).



Imagen: [Pexels](#)

### No juzgar

El mundo es un lugar colorido. No podemos pensar en ello como si fuera blanco o negro. Es común escuchar que no debemos juzgar a los demás. Pero, ¿qué pasa con nosotros mismos? El mindfulness nos enseña a no ser tan duros con nosotros mismos o con los demás que tal vez han recaído o tienen diferentes formas de afrontarlo.



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 4.2 Ruptura con la autocompasión

### Fundamento:

A muchos de nosotros nos resulta más fácil cultivar pensamientos de amor y aceptación hacia los demás que ofrecernos esa bondad a nosotros mismos. Esta práctica es una invitación a ofrecernos a nosotros mismos la misma bondad y compasión que ofreceríamos a un ser querido, ayudándonos a aceptarnos a nosotros mismos con amor.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Puede tomar un descanso de autocompasión en cualquier momento en que se sienta preocupado, ansioso, estresado o atrapado en un patrón de pensamiento negativo.

### Instrucciones:

- Busque un espacio seguro donde pueda cerrar los ojos cómodamente por unos momentos.
- Cierre los ojos, lleve una o ambas manos al corazón, dejándolas reposar sobre el pecho.
- Respire profundamente el cuerpo tres veces por completo, dejando que tanto el pecho como el vientre se expandan.

- Tómese este tiempo para reconocer que está luchando, ofreciéndose a usted mismo cualquier palabra de apoyo o compasión que pueda ofrecer a un ser querido. Imagine que es su propio amigo, que se ama y se sostiene sin importar el costo, por unas cuantas respiraciones completas más
- Antes de terminar el ejercicio, tómese unos minutos para repetir las siguientes frases solo para usted:
  - *Me honro y me apoyo a mí mismo.*
  - *Me amo y me acepto.*
  - *Practico el dolor y la paciencia.*
  - *Soy digno de mi propia compasión y bondad.*

Por favor, repita estas frases tantas veces como considere necesario.

- Al final, tómese su tiempo para decirse a si mismo cualquier otra cosa que necesite escuchar. Cuando esté listo, abra lentamente los ojos. Llévase la autocompasión de este ejercicio consigo durante todo el día.

#### **Recursos necesarios:**

- Temporizador o reloj para realizar un seguimiento de la duración del ejercicio
- Habitación, silla o suelo silenciosos con un cómodo cojín



Imagen: [Pexels](#)

### **Paciencia**

No hay necesidad de apresurarse. Debe vivir el momento por lo que es y no quedarse demasiado paralizado en el futuro, porque el único momento en el que podemos vivir es el momento presente. La atención plena nos ayuda a prestar atención al presente y a ser conscientes de lo que nos rodea en lugar de rumiar el pasado o desear que el futuro llegue más rápido.

### **Dejar ir**

Liberarnos de la preocupación y centrarnos en el presente. Deja ir los errores del pasado que hemos cometido, la ira hacia aquellos en nuestras vidas y el trauma en nuestro pasado. Humanamente es mucho más fácil pensar en cosas que no podemos cambiar y que nos causan mucho estrés. El mindfulness nos ayuda a aceptar el momento presente, a dejar de lado el estrés y a aceptar el mundo tal y como es.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 4.3

### Estar quieto

#### Fundamento:

Los seres humanos somos adictos al movimiento. Nuestras mentes no están acostumbradas a quedarse quietas, no hacer nada, esperar, descansar o escuchar. Nos sentimos bastante incómodos. Pero la distracción es lo que nos aleja del momento presente, el único lugar donde podemos ser realmente felices y estar contentos con nosotros mismos y con nuestras vidas.

Es en la quietud cuando somos capaces de ver la verdadera naturaleza de nuestras mentes, y de reconocer la verdadera naturaleza como una de satisfacción y alegría.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Siéntese cómodamente en el lugar más tranquilo que pueda encontrar y ponga un temporizador para 3, 5 o 7 minutos

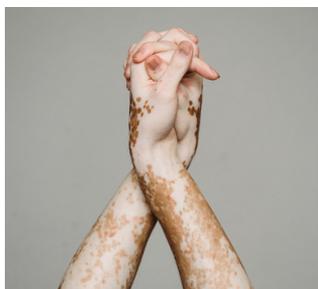
#### Instrucciones:

- Cierre los ojos y dirija su atención a su respiración
- Dese permiso para descansar, para no hacer nada, para simplemente estar quieto
- Descanse en presencia de la respiración y la conciencia corporal
- Cada vez que note pensamientos sobre el futuro, o reflexiones sobre el pasado, recuérdese a si mismo que tiene permiso para dejarlo ir, para permanecer presente, para descansar
- Sienta que tu mente se relaja de nuevo en la libertad de la amplitud y deje que su mente se tome un descanso y descanse con una sensación de tranquilidad

#### Recursos necesarios:

Temporizador o reloj para realizar un seguimiento de la duración del ejercicio

Habitación, silla o suelo silenciosos con un cómodo cojín



Imágen: Pexels

#### Aceptación

Desde el punto de vista de la atención plena, la aceptación no significa aprobación o conformidad, sino ver el momento presente como realmente es, no estar nublado por tus prejuicios. Puedes aceptarlo o cambiarlo, si es apropiado para ti, porque este principio consiste en dejar de lado la negación o la ignorancia y aceptar los hechos tal como son.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 4.4

### Ejercicio de atención plena de la lluvia

#### Fundamento:

RAIN es una práctica de mindfulness que te ayudará a centrarte en el presente y a hacer frente a pensamientos y emociones incómodas.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos o deje que su mirada se suavice. Respire lenta y profundamente tres veces al principio y al final del ejercicio.

Continúe siendo consciente y amable consigo mismo durante todo el día.

#### Instrucciones:

Siga los pasos a continuación, dedicando un par de minutos a cada paso:

- **(R)ECONOCER:** Permítase sentirse a gusto en el momento presente. Reconozca lentamente su entorno. Tome conciencia de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas. Trate de nombrar sus sentimientos en voz alta o en silencio, como prefiera. **(A)LLOW:** Observe sus sensaciones actuales como si estuvieras viendo una película. Sus pensamientos y sentimientos irán y vendrán. Déjelos ser, no trate de controlarlos. No haga juicios. Todo lo que está sintiendo o pensando está bien. Incluso puede decirse a sí mismo que "Así es como es ahora". **(I)NVESTIGATE:** Preste atención a las palabras que están pasando por su mente en este momento. Preste atención a las emociones y trate de averiguar su origen. Preste atención a la forma en que su cuerpo percibe estos sentimientos. Identifique su parte más vulnerable y descubre qué necesita: amor, aceptación, pertenencia o, tal vez, perdón.
- **(N)URTURE:** Sea amable consigo mismo y con lo que está pasando en este momento. Por ejemplo, diga cosas bonitas como "te quiero" o "estás bien". Ahora piense en otra persona, un amigo, alguien de tu familia, tu mascota favorita o tal vez tu ídolo, e imagina que su amor se derrama sobre ti. Déjese inundar por el amor y la compasión hasta que se sienta tranquilo y en paz

#### Recursos necesarios:

Habitación, silla o suelo silenciosos con cojín



Imágen: Pexels

### No esforzarse

Es la práctica de reconocer que lo que es usted es suficiente y que esforzarse por ser "diferente" o "mejor" puede ser una distracción. Acepta quién es y encuentre consuelo en eso. Esto le permite concentrarse en las cosas que importan en el momento presente.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 4.5 Gratitud

### Fundamento:

El ejercicio de gratitud abre nuestra conciencia a todas las cosas buenas que suceden en nuestras vidas. Es una técnica utilizada para conectar con la realidad de nuestra situación actual. La gratitud nos abre los ojos a todo lo que va bien en el momento presente.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Siéntese cómodamente en el lugar más tranquilo que pueda encontrar y ponga un temporizador para 5, 7 o 10 minutos

### Instrucciones:

- Cierre los ojos y tome conciencia de su respiración. Observe dónde está
- Comience por reconocer su buena fortuna de haber nacido en su país en particular, un lugar más seguro que otros
- Acérquese más a su región particular de ese país
- Qué suerte tiene de estar allí, observe todas las cualidades positivas del área que le rodea
- Acérquese más a su vecindario y observe todas sus cualidades afortunadas
- Acérquese a la casa en la que se encuentra. Conscientes de que no todo el mundo tiene la suerte de tener un techo sobre sus cabezas
- Fijese en la ropa que lleva puesta, en su cuerpo humano.
- Experimente gratitud por cada uno de sus sentidos. Oír, ver, saborear, oler, sentir.
- Reconozca que está aquí en este momento relajándose, aprendiendo, creciendo y profundizando su conciencia.
- Siéntese con este sentido de gratitud hasta que suene el temporizador

### Recursos necesarios:

Temporizador para controlar la duración del ejercicio. Habitación silenciosa.



Imágen: Pexels

## Mente de principiante

La vida está en constante cambio. Ningún momento es igual a otro. Cada uno es único en su naturaleza y contiene posibilidades únicas. En el contexto de la atención plena, este concepto tiene que ver con la simplicidad. Cuando te enfrentes a una situación nueva, actúa sabiendo que no lo sabes todo, no bajo la carga de ideas y experiencias pasadas,



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 4.6 Todo fresco y nuevo

### Fundamento:

La mente de principiante, o mente infantil, es un estado mental en el que nos acercamos a todo con curiosidad, como si fuera fresco y nuevo. En este estado mental, estamos libres de nuestros juicios habituales, y somos más capaces de ver el potencial infinito en todas las cosas. Este ejercicio utiliza el cuerpo, no solo la mente, para tomar conciencia de nuestros hábitos y aumentar la atención plena a nuestra actividad diaria.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Utilice su casa o su oficina para practicar este ejercicio y ponga un temporizador de 15, 30 o 60 minutos

### Instrucciones:

- Siga con su día habitual, pero haga todas las actividades con su mano no dominante (si es zurdo, haga todas las actividades con la mano derecha y viceversa).
- Por ejemplo, cepillarse los dientes, tomar su taza de café, levantar su teléfono o abrir puertas con su mano no dominante. Al dar un paso hacia adelante, hacia abajo o hacia arriba, lidere con el pie no dominante.
- Manténgase atento mientras realiza cada una de tus actividades cotidianas normales, pero de una manera nueva
- Deje que la incomodidad de cada acción le ayude a ver cada acción como fresca y nueva

### Recursos necesarios:

Temporizador o reloj para realizar un seguimiento de la duración de su ejercicio  
Cualquier lugar que considere apropiado, casa u oficina.



Imágen: Pexels

## Confianza

Tener confianza en si mismo, en tus creencias y en tu intuición es necesario para encontrar la paz. Tiene que tomar sus propias decisiones basadas en su pensamiento profundo sobre las posibles opciones, no en lo que los demás te dicen que es la forma correcta de hacerlo.



### EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 4.7 Despertar mental: Comienza con un propósito

#### Fundamento:

La intención se refiere a la motivación de todo lo que pensamos, decimos o hacemos. Esta práctica puede ayudarte a alinear tu pensamiento consciente con los impulsos inconscientes para que tus procesos de toma de decisiones y comportamientos durante los momentos de dificultad, en su mayoría, sean más conscientes y compasivos.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Esta práctica se realiza mejor a primera hora de la mañana, antes de revisar los teléfonos o el correo electrónico. Tómese todo el tiempo que necesite.

#### Instrucciones:

- Cuando se despierte, quédese en la cama o en un sillón cómodo y relájese. Cierre los ojos y tome conciencia de las sensaciones de su cuerpo. Asegúrese de que la espalda está recta, pero no rígida.
- Haga tres respiraciones largas y profundas: inhale por la nariz y exhale por la boca. A continuación, respire con normalidad, simplemente experimentando el proceso respiratorio, siendo consciente de los movimientos de entrada y salida del pecho y el vientre.
- Ahora pregúntese cuál es la intención que quiere establecer para hoy.
- Esta intención puede ser simplemente ser amable consigo mismo, ser generoso con los demás, estar presente en su vida, hacer algo por su alma, ir al gimnasio, comer bien, disfrutar de sus amigos o cualquier otra cosa que considere importante.
- Haga una comprobación rápida durante el día. Haga una pausa, respire y recuerde la intención que se ha fijado.

#### Recursos necesarios:

Cualquier habitación silenciosa, preferiblemente tu dormitorio..

## LAS TRES C DE LA ATENCIÓN PLENA COMPROMETIDA

Las tres C de la atención plena son la **curiosidad, el coraje y el cuidado**. Estas tres cualidades contribuyen a la calidad de las técnicas de mindfulness que utilizamos, haciéndolas más dinámicas y proactivas.

### Curiosidad

La atención plena nos ayuda a reemplazar la indiferencia y el aburrimiento con la curiosidad. Hay momentos en los que dejamos de sentirnos vivos. La indiferencia y la sensación de fatiga mental nublan nuestra capacidad de ver la oportunidad de pequeñas alegrías y la conexión con la vida en el momento.



Imagen: Canva



## JERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 4.8 Cultivar el asombro infantil

### Fundamento:

Este ejercicio le ayudará a recuperar su propia capacidad infantil de presencia y curiosidad, potenciando su atención al entorno que le rodea.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Puede practicar este ejercicio esté donde esté y durante el tiempo que necesite.

### Instrucciones:

- Tómese un momento para hacer una pausa dondequiera que esté, ya sea sentado, de pie o acostado.
- Cierre los ojos e invita a su niño interior abierto y curioso a salir a la superficie.
- Cuando vuelva a abrir los ojos, imagine como si estuviera experimentando todo lo que le rodea por primera vez. Durante unos minutos, escanee su entorno en busca de colores, texturas, aromas, cualquier movimiento, sintiendo la tierra, la silla, la cama u otra superficie debajo de usted.
- Mantenga su atención en un objeto particular de su conciencia que complazca a sus sentidos durante un minuto y observe cómo se sienten la mente y el cuerpo en este momento.
- Puede repetir este ejercicio en una variedad de lugares y en diferentes momentos del día.

### Recursos necesarios:

- Ninguno

## Coraje

Traer coraje consciente a nuestras vidas significa ser conscientes de nuestros miedos e inseguridades que son una presencia constante en nuestras vidas y pueden definir fácilmente nuestros comportamientos y experiencias, si los permitimos.

El coraje, por otro lado, nos ayuda a pensar, actuar y hablar de acuerdo con nuestros valores y autoexpresión creativa



Imagen: [Pexels](#)



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 4.9 Caminar con atención plena

### Fundamento:

La caminata consciente es una práctica que aumenta nuestra concentración y presencia, ayudándonos a sintonizar con la simplicidad de uno de nuestros movimientos diarios más básicos.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Busque un espacio en el que pueda dar aproximadamente diez pasos completos en uno. Un entorno seguro y cómodo al aire libre funcionaría para este ejercicio.

### Instrucciones:

- Para experimentar caminar con plena presencia, comience por pararse afirmativamente en un lugar. Observe las sensaciones de la tierra o el suelo contra sus zapatos o pies. Tome tres respiraciones completas para calmar la mente y conectar con esta práctica.
- Comience dando un paso lento a una fracción de la velocidad a la que normalmente lo harías.
- Con este paso (y con cada uno que vendrá), conceda la plenitud de su conciencia a la sensación del movimiento.
- A medida que da unos diez pasos completos en una dirección, continúe fijando su atención en la experiencia de caminar.
- Cuando haya terminado de moverse en una dirección, dese la vuelta con atención para volver al punto de partida.
- Regrese lentamente al punto de partida.
- Cuando regrese al punto de partida, vuelva a enraizarte en el suelo debajo de ti. Tome tres respiraciones completas y conscientes y luego reflexione sobre su experiencia de esta práctica.

### Recursos necesarios:

- Entorno cómodo al aire libre.

## Cuidado

La atención plena le ayuda a elegir la atención en lugar de la intolerancia y la dureza. También puede resultar más seguro no preocuparse. Practicar la atención plena significa estar conectado a nuestro propio corazón, para ser amables, coherentes y afectuosos aunque sea más fácil no hacerlo.



Imagen: Pexels



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 4.10 Fijarse en sus ayudantes

### Fundamento:

Nunca hemos estado solos, y no estamos solos en este momento. La atención plena nos ayuda a reconocer lo mucho que todos los seres del mundo que nos rodean nos apoyan y cuidan de verdad.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Siéntese cómodamente en un lugar tranquilo. No se requiere límite de tiempo.

### Instrucciones:

- Cierre los ojos e inhala y exhale por la nariz Traiga a la mente a cualquiera que le haya ayudado en tu vida
- Al recordar a cada uno de ellos, imagine que están sentados en el cielo delante de usted, mirando hacia abajo y sonriendo sobre dónde está aquí y ahora
- Piense en su madre, en su familia o en aquellos que le ayudaron, pero también en los maestros, entrenadores y ayudantes en su vida. Tómese todo el tiempo que necesite para invitar a todos sus ayudantes al espacio en el cielo frente a usted
- Una vez que estén allí arriba, sienta su presencia
- Sienta su apoyo, su amor y su cuidado por ti
- Imagine que el amor, el apoyo y el cuidado brillan sobre usted como rayos de luz
- Siéntelo en su cuerpo como si estuviera siendo sostenido por toda esa calidez y amabilidad
- Genere un profundo sentimiento de gratitud por cada uno de sus ayudantes, descansando en su calidez todo el tiempo que desee
- Cuando esté listo para cerrar la meditación, agradezca a sus ayudantes con tus propias palabras.

### Recursos necesarios:

- Ambiente cómodo.

## CONCLUSIONES

En psicoterapia, el entrenamiento de **mindfulness** se utiliza regularmente como herramienta para tratar la depresión, la ansiedad, el estrés y los trastornos del estado de ánimo con efectos a largo plazo según varios estudios realizados en las últimas décadas (Grossman et al., 2004, Hoffmann et al., 2010)

Algunos estudios también han encontrado que las personas que practican regularmente **atención plena** y desarrollar un enfoque consciente de la vida, desarrollar cambios en la forma en que funciona su cerebro que contribuyen a la regulación, la concentración y la velocidad de procesamiento cognitivo con efectos positivos a largo plazo (Davis y Hayes, 2011).

Pero también las personas que practican la atención plena y no sufren de ninguna enfermedad mental pueden ver los beneficios psicológicos: un sensación general de bienestar, mejora de la concentración y aumento de la moralidad. También hay beneficios para la salud física mientras se practica la atención plena, que incluyen un mejor funcionamiento inmunológico, mejora de la salud cardiovascular, satisfacción general de las relaciones, menos estrés emocional y mejor comunicación.

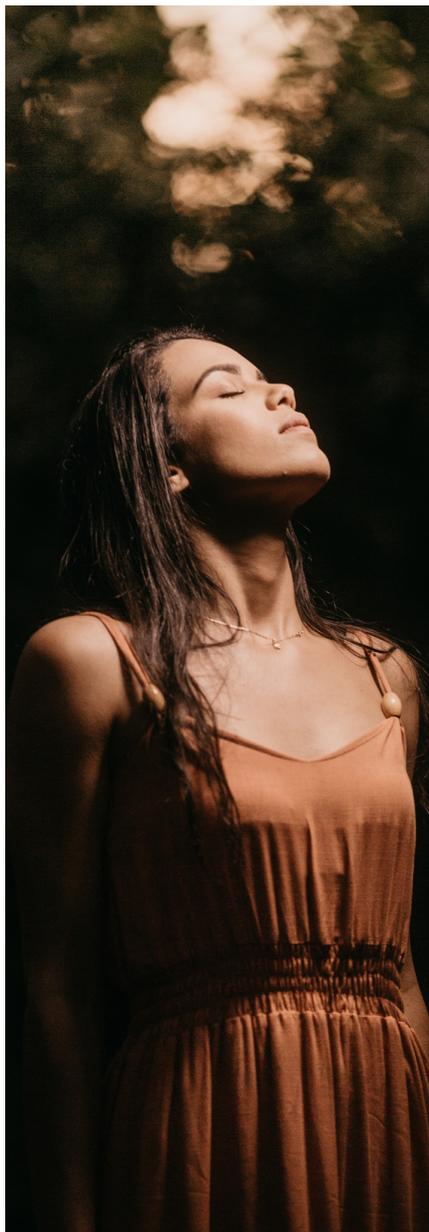


Imagen: [Canva](#)

## REFERENCIAS

5 Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://psychprofessionals.com.au/5-benefits-of-mindfulness/>

5 Mindfulness Breathing Exercises You Can Do Anywhere, Anytime. (2023, March 29). Retrieved from <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

5 Simple Mindfulness Practices for Daily Life. (2018, August 27). Retrieved from <https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>

12 Fascinating Ways Mindfulness Can Improve Your Mental (and Physical) Health, According to Science. (2022, September 10). Retrieved from <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

Antonova, E., Chadwick, P., & Kumari, V. (2015). More meditation, less habituation? The effect of mindfulness practice on the acoustic startle reflex. *PLoS one*, 10(5), e0123512.

Applying the Three C's of Engaged Mindfulness. (2017, September 26). Retrieved from <http://tobyouvry.com/2017/09/applying-the-three-cs-of-engaged-mindfulness/>

Barnes, S.W., Brown, K.W., Krusemark, E.A., Campbell, W.K., & Rogge, R.D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.

Bibeau, M., Dionne, F. & Leblanc, J. (2016). Can Compassion Meditation Contribute to the Development of Psychotherapists' Empathy? A Review. *Mindfulness*, 7(1), 255-263.

Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*, 175(4), 494-501.

Ce este Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://adrianvintu.net/2016/06/27/ce-este-mindfulness/>

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 303-322.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine, 65*(4), 564-570.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208.

FOMO & FOLO: The Social Addiction of Gen Z. (2023, September 1). Retrieved from <https://millennialmarketing.com/2018/03/fomo-folo-the-social-addiction-of-gen-z/>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(1), 35-43.

Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., Sorbero, M. E., & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of behavioural medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine, 51*(2), 199-213.

Hoffmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183.

How To Guide Mindfulness Meditations For Well-Being and Resilience. (2023, April 8). Retrieved from <https://mindfulnessexercises.com/mindfulness-worksheets-2/>

Lee, P., Sujun, C., Yuanjun, Y., Yilin, C., Ruohan, F., & Xingyan, F. (2019). The Effect of Mindfulness and Wisdom as Intervention to Deal with Collage Students' Internet Addiction. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis, 5*(10), 161.

Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., Li, Y., Wentz, A. E., Webb, J., Vago, D. R., Harrison, A., & Britton, W. B. (2019). Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical trial. *PLoS one*, *14*(11).

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, *18*(1), 176-186.

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, *31*(4), 271-283.

RAIN: Mindfulness Technique. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/rain-mindfulness-technique>

Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. L., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J., & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *10*(12), 1758-1768.

The 6 Most Common Types of Technology Addiction. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.familyaddictionspecialist.com/blog/the-6-most-common-types-of-technology-addiction>

The Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-article/benefits-of-mindfulness>

Tot ce trebuie să știi despre mindfulness. (2020, June 8). Retrieved from <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-mindfulness/>

Wellesley Alumna Lends Expertise on Teens' Use of Social Media to CNN Special Report. (2015, November 18). Retrieved from <https://www.wellesley.edu/news/2015/november/node/77866>

What are the 7 Principles of Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://www.mindfulleader.org/7-principles-mindfulness>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, *19*(2), 597-605.

## Módulo 5

# Otros métodos de enfoque

### INTRODUCCIÓN

Bienvenido a este módulo sobre Métodos de Enfoque en el contexto de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el Trastorno de Adicción a Internet (TAI). Este módulo está diseñado para proporcionar una comprensión integral de varios métodos clave utilizados en la TCC para manejar y superar la TAI.

El propósito de este módulo es dotarle de conocimientos prácticos y estrategias que puedan aplicarse para mitigar los efectos de la TAI. Los métodos que cubriremos incluyen Practicar lo contrario, inhibidores externos, Establecimiento de metas, Tarjetas recordatorias e Inventario personal. Cada uno de estos

métodos se explorarán en detalle, proporcionando un comprensión teórica y aplicaciones prácticas.

En nuestra era cada vez más digital, la prevalencia del TAI ha ido en aumento, lo que hace que sea más importante que nunca comprender los enfoques terapéuticos efectivos. Este módulo tiene como objetivo contribuir a esta comprensión al proporcionar una exploración integral de los métodos clave de TCC para la TAI, lo que refleja la necesidad de dichos recursos, como lo destaca la investigación reciente (Stawinoga y Marks, 2019).

En las siguientes páginas, profundizaremos en cada método, discutiendo su propósito, cómo implementarlo y su potencial

desafíos y soluciones. También proporcionaremos estudios de casos de la vida real, recursos adicionales y ejercicios diarios de abstinencia para respaldar su viaje de aprendizaje.

### ENFOQUE Y TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)

La TCC es un enfoque terapéutico ampliamente utilizado que ayuda a las personas a comprender cómo sus pensamientos y sentimientos influyen en sus comportamientos. Es particularmente eficaz para abordar una variedad de trastornos, incluido el trastorno de adicción a Internet (TAI).

El trastorno de adicción a Internet se caracteriza por preocupaciones excesivas o mal controladas,



Imagen: Pexels

Impulsos o comportamientos relacionados con el uso del ordenador y el acceso a Internet que conducen a un deterioro o angustia. El objetivo de la TCC en el tratamiento del TAI es ayudar a las personas a reconocer los patrones dañinos de uso de Internet, desafiar los procesos de pensamiento negativo asociados y desarrollar hábitos de uso de Internet más saludables.

En el contexto de la TCC para el TAI, el concepto de enfoque desempeña un papel crucial:

- **Centrarse en el presente:** La TCC anima a las personas a concentrarse en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos actuales relacionados con el uso de Internet. Al centrarse en el presente, las personas pueden identificar y desafiar los pensamientos y comportamientos inútiles que contribuyen al uso excesivo de Internet.
- **Enfocarse en lo positivo:** La TCC ayuda a las personas a cambiar su enfoque hacia experiencias y actividades positivas fuera de línea. Esto puede contrarrestar el atractivo de las actividades en línea y ayudar a reducir el tiempo que se pasa en Internet.

- **Enfoque en lo específico:** La TCC alienta a las personas a concentrarse en problemas o desafíos específicos relacionados con su uso de Internet. Esto podría deberse a ciertos desencadenantes que conducen a un uso excesivo o a momentos específicos del día en los que parece perderse el control. Al centrarse en estos aspectos específicos, es más fácil desarrollar estrategias específicas para el cambio.
- **Centrarse en lo racional:** La TCC ayuda a las personas a centrarse en pensamientos racionales y basados en la evidencia sobre su uso de Internet, en lugar de creencias irracionales o infundadas. Esto puede ayudar a desafiar y cambiar los patrones de pensamiento inútiles que contribuyen a la TAI.

En las secciones siguientes, profundizaremos en varios métodos basados en el enfoque utilizados en la TCC para el TAI, incluida la práctica de lo opuesto, los inhibidores externos, el establecimiento de metas, las tarjetas recordatorias y el inventario personal. Cada uno de estos métodos se explicará en detalle, con ejemplos prácticos y ejercicios para ayudarte a comprenderlos y aplicarlos en tu propia vida o en tu trabajo con otros.



## Método #1: Practicar lo contrario

Este método se basa en el principio de la activación conductual, que es un proceso terapéutico que anima a los pacientes a realizar conductas alternativas opuestas a sus conductas problemáticas habituales. En el contexto del TAI, "Practicar lo opuesto" podría implicar la realización de actividades diametralmente opuestas al uso excesivo de Internet. Por ejemplo, si un individuo tiende a pasar una cantidad significativa de tiempo en plataformas de medios sociales, el comportamiento opuesto podría implicar socializar en persona con amigos o familiares, o participar en actividades de grupo fuera de línea.

### Propósito

El propósito del método "Practicar lo contrario" en el manejo del TAI es interrumpir los patrones de uso excesivo de Internet mediante la participación activa en comportamientos que contrarresten los relacionados con la adicción. Al participar intencionalmente en acciones opuestas, las personas tienen como objetivo reconfigurar sus hábitos, reducir el uso de Internet y desarrollar una relación más saludable con la tecnología.

## Aplicaciones de "Practicar lo contrario" para el manejo del TAI

### 1. Alteración del comportamiento

- Desafiar el comportamiento automático y habitual del uso excesivo de Internet mediante la introducción de acciones deliberadas y contrastantes.
- Identifique los comportamientos específicos relacionados con Internet que contribuyen al TAI y elija intencionalmente comportamientos opuestos.

### 2. Activación conductual

- Promover la participación en actividades alternativas y significativas que mejoren el bienestar y reemplacen el tiempo que se pasa en línea.
- Seleccione actividades que se alineen con sus intereses y valores personales, como dedicarse a pasatiempos, hacer ejercicio, leer o pasar tiempo de calidad con sus seres queridos

### 3. Experiencias novedosas

- Cultive la novedad y la variedad en las rutinas diarias, reduciendo la dependencia de las actividades familiares basadas en Internet.
- Experimente con nuevas actividades que antes se descuidaban o no se exploraban, fomentando una sensación de logro y descubrimiento.

### 4. Compromiso consciente

- Aumentar la conciencia del momento presente eligiendo acciones de forma intencionada, fomentando la atención plena y reduciendo el uso impulsivo de Internet.
- Participar plenamente en las actividades elegidas, prestando atención a las experiencias sensoriales, los pensamientos y las emociones asociadas con la actividad.

### 5. Refuerzo conductual

- Asociar emociones positivas y recompensas con actividades no relacionadas con Internet, reforzando su valor.
- Reconozca la sensación de logro y disfrute que se obtiene al participar en comportamientos opuestos.

### 6. Rompiendo el aislamiento

- Contrarrestar los efectos aislantes del uso excesivo de Internet mediante la participación en actividades sociales o orientadas a la comunidad.
- Conéctese con otros a través de interacciones en persona, actividades grupales o voluntariado



Imagen: [Pexels](#)

## El proceso de aplicar "Practicar lo contrario"

- **Identificar comportamientos problemáticos:** Reconocer comportamientos específicos relacionados con Internet que contribuyen al TAI.
- **Elija comportamientos opuestos:** seleccione actividades que contrasten directamente con el uso problemático de Internet.
- **Planifique y programe:** Incorpore comportamientos opuestos en las rutinas diarias y prográmelos intencionalmente.
- **Actuar con intención:** Participar en las actividades elegidas de forma consciente, centrándose en la experiencia y el propósito.
- **Supervise el progreso:** realice un seguimiento de la participación en comportamientos opuestos y evalúe su impacto en la reducción del uso de Internet.
- **Adaptar y refinar:** Ajustar la elección de comportamientos opuestos según sea necesario en función de las preferencias y resultados personales



### EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 5.1 Técnica del temporizador

#### Fundamento:

La técnica del temporizador es un tope externo que utiliza un temporizador para limitar la duración del uso de Internet. Esto puede ser particularmente útil para las personas con TAI que pierden la noción del tiempo mientras están en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

1. Identificar el comportamiento problemático relacionado con el uso de Internet.
2. Configure un temporizador durante un tiempo razonable antes de iniciar la actividad en Internet.
3. Detenga la actividad de Internet cuando suene el temporizador

#### Instrucciones:

1. Elija una actividad en Internet a la que sueles dedicar demasiado tiempo.
2. Antes de comenzar la actividad, configure un temporizador para una duración razonable (por ejemplo, 30 minutos).
3. Inicie la actividad en Internet. Cuando suene el temporizador, detenga la actividad y realice otra actividad que no sea de Internet.

#### Recursos necesarios:

Un temporizador (puede ser un temporizador físico o una aplicación de temporizador en el teléfono)



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 5.2 El plan de acción opuesto

#### Fundamento:

Practicar lo opuesto es una técnica utilizada en la TCC que consiste en identificar un comportamiento problemático y luego practicar conscientemente el comportamiento opuesto. En el contexto de la DIA, si un individuo tiende a aislarse y pasar horas en Internet, el comportamiento opuesto podría ser buscar la interacción social o participar en actividades fuera de línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

1. Identificar el comportamiento problemático relacionado con el uso de Internet.
2. Determinar cuál sería el opuesto a este comportamiento.
3. Hacer un plan para practicar este comportamiento opuesto.

#### Instrucciones:

1. Identifique un comportamiento específico relacionado con su uso de Internet que le gustaría cambiar.
2. Piense en lo opuesto a este comportamiento. Por ejemplo, si tiende a navegar por las redes sociales cuando se siente solo, el comportamiento opuesto podría ser llamar a un amigo o familiar.
3. Establezca la meta de practicar este comportamiento opuesto la próxima vez que sienta la necesidad de participar en el comportamiento problemático. Escribe tu plan y guárdalo en un lugar donde puedas verlo fácilmente.

#### Recursos necesarios:

- Un diario o una hoja de papel para escribir su plan
- Cualquier recurso necesario para el comportamiento opuesto (p. ej., un teléfono para llamar a un amigo, equipo deportivo para la actividad física, etc.)



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 5.3 El reto offline

#### Fundamento:

El reto Offline es un ejercicio que consiste en sustituir las actividades online por otras offline. Esto puede ser particularmente útil para las personas con TAI que pasan la mayor parte de su tiempo libre en Internet.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

1. Identifique una actividad en línea a la que le dedique mucho tiempo.
2. Determine una actividad sin conexión que podría realizar en su lugar.
3. Siempre que sienta la necesidad de participar en la actividad en línea, realice la actividad fuera de línea en su lugar.

#### Instrucciones:

1. Elija una actividad en línea a la que suela dedicar demasiado tiempo. Esto podría, ser navegar por las redes sociales, jugar juegos en línea o ver videos.
2. Piense en una actividad fuera de línea que disfrute o en la que le gustaría dedicar más tiempo. Esto podría ser leer un libro, practicar un deporte, cocinar o cualquier otro pasatiempo fuera de línea.
3. La próxima vez que sienta la necesidad de participar en la actividad en línea, resista la tentación y realice la actividad fuera de línea en su lugar. Trate de hacer esto constantemente durante una semana.

#### Recursos necesarios:

- Una lista de actividades en línea a las que dedica demasiado tiempo Una lista de actividades fuera de línea que disfruta o que le gustaría probar
- Un compromiso para resistir la tentación de participar en las actividades en línea y hacer las actividades fuera de línea en su lugar





## Método # 2: Inhibidores externos

Los inhibidores externos son herramientas o estrategias que ayudan a las personas a gestionar su uso de Internet proporcionándoles una señal externa o un recordatorio para que detengan o limiten sus actividades en línea.

### Propósito

El propósito del método de "Inhibidores externos" en el manejo del TAI es introducir señales o indicaciones externas que interrumpan el uso excesivo de Internet, promoviendo una mayor atención plena y autorregulación. Estos inhibidores actúan como recordatorios tangibles para ayudar a las personas a mantenerse al tanto de su comportamiento en línea y alentarlas a pausar o limitar el uso de Internet cuando sea necesario.

### Aplicación del método de "Inhibidores externos" para la gestión del TAI

#### 1) Interrupción consciente

- Rompa el flujo del uso irracional de Internet activando la conciencia y la consideración del comportamiento en línea.
- Establezca alarmas o recordatorios periódicos para que las personas hagan una pausa y evalúen su actividad actual en Internet

#### 2) Señales físicas

- Utilice objetos físicos o símbolos que sirvan como señales para detener o reducir el uso de Internet.
- Coloque un objeto pequeño en el escritorio del ordenador o en el teléfono inteligente como una señal visual para recordar a las personas que deben tomar descansos.

#### 3) Modificación del entorno:

- Modifique el entorno físico para crear una pausa para la reflexión antes de participar en actividades en Internet.
- Reorganice el espacio de trabajo o designe áreas específicas para el uso de Internet para establecer límites mentales.

#### 4) Descansos programados:

- Introduzca intervalos predeterminados para los descansos de Internet, evitando el uso prolongado y continuo.
- Establezca temporizadores para descansos regulares para participar en actividades fuera de línea o relajarse.

### 5) Restricciones del dispositivo:

- Implemente software o aplicaciones que restrinjan el acceso a Internet después de un cierto límite de tiempo o uso.
- Utilice la configuración del dispositivo o aplicaciones de terceros para hacer cumplir límites saludables en el uso de Internet.

### 6) Recordatorios visuales:

- Muestre señales visuales en la interfaz digital para alentar a las personas a tomar descansos o evaluar su uso.
- Configure protectores de pantalla o fondos de pantalla que inciten a la atención plena sobre los hábitos de Internet.

### 7) Notas Post-it o etiquetas:

- Adjunte notas o etiquetas cerca de los dispositivos para recordar a las personas sus objetivos e intenciones con respecto al uso de Internet.
- Escriba mensajes breves que promuevan un comportamiento responsable en línea y pégalos en lugares visibles.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 5.4 Comportamiento y conciencia de los desencadenantes

#### Fundamento:

El Ejercicio de Conciencia del Comportamiento y el Desencadenante guía a las personas para que tomen conciencia de sus comportamientos y de los desencadenantes que conducen al uso excesivo de Internet. Esta mayor conciencia ayuda a romper los patrones habituales.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

A medida que use Internet, preste atención a sus acciones antes, durante y después de las actividades en línea. Preste atención a cualquier señal, emoción o situación externa que te impulse a hacer un uso excesivo de Internet.

#### Instrucciones:

1. Mantenga un diario o documento digital para registrar sus patrones de comportamiento y desencadenar observaciones.
2. Al final de la semana, revise tus comportamientos documentados y los desencadenantes para identificar los puntos en común.
3. En función de sus conocimientos, elabore estrategias para gestionar o evitar los desencadenantes.
4. Utilice este ejercicio para tomar decisiones intencionales

#### Recursos necesarios:

- Diario y útiles de escritura.

### El proceso de aplicación del método de los "inhibidores externos"

- **Seleccione los inhibidores apropiados:** elija señales o estrategias externas que se alineen con las preferencias personales y el estilo de vida.
- **Configure pistas:** Introduzca los inhibidores elegidos en el entorno o en los dispositivos digitales para garantizar una visibilidad constante.
- **Uso constante:** Interactúe regularmente con los inhibidores externos para establecer una rutina de interrupción consciente.
- **Reflexionar y ajustar:** Evaluar periódicamente la eficacia de los inhibidores elegidos para promover la autoconciencia y el cambio de comportamiento positivo.
- **Combinar estrategias:** Experimente con la combinación de múltiples inhibidores externos para obtener un enfoque integral para administrar el uso de Internet.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 5.5 Software de bloqueo

### Fundamento:

El software de bloqueo es un obstáculo externo que restringe el acceso a ciertos sitios web o plataformas en línea. Esto puede ser útil para las personas con IAD que luchan por resistir la tentación de ciertos sitios.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Identifique los sitios web o plataformas en línea que contribuyen a su uso excesivo de Internet. Instale un software de bloqueo y configúrelo para bloquear estos sitios durante ciertas horas. Respete las restricciones establecidas por el software de bloqueo.

### Instrucciones:

1. Haga una lista de los sitios web o plataformas en línea en los que pasa demasiado tiempo.
2. Instale software de bloqueo en sus dispositivos. Configúrelo para bloquear el acceso a los sitios de su lista durante las horas en las que tienda a usarlos en exceso.
3. Durante las horas bloqueadas, participe en otras actividades en lugar de intentar acceder a los sitios bloqueados.

### Recursos necesarios:

- Software de bloqueo (hay muchas opciones disponibles de forma gratuita o para comprar en línea), una lista de sitios web o plataformas en línea para bloquear y actividades alternativas en las que participar.



## Método #3: Fijación de objetivos

La fijación de objetivos es un método que consiste en establecer objetivos claros, mensurables y específicos en el tiempo relacionados con el cambio de comportamiento. En el contexto del TAI, el establecimiento de objetivos puede ayudar a las personas a gestionar su uso de Internet, desarrollar hábitos más saludables y avanzar hacia la recuperación. El proceso de fijación de objetivos consiste en identificar un resultado deseado, crear un plan para conseguirlo y revisar y ajustar periódicamente el plan según sea necesario. Este método proporciona un enfoque estructurado del cambio de comportamiento y puede aumentar la motivación, la concentración y la autoeficacia.

### Propósito

El propósito del método de "Establecimiento de metas" en el manejo del TAI es proporcionar a las personas un enfoque estructurado y efectivo para el cambio de comportamiento. Al establecer objetivos claros, medibles y con plazos concretos relacionados con la gestión del uso de Internet, este método ayuda a las personas a establecer la dirección, la motivación y la sensación de logro. El establecimiento de objetivos tiene como objetivo dividir el desafío más amplio de manejar el TAI en pasos manejables, fomentando una mayor autoeficacia, enfoque y cambio de comportamiento positivo.

### Aplicación del método de "fijación de metas" para el manejo del TAI

#### 1. Identificación de resultados deseables

- Aclare lo que las personas quieren lograr en términos de administrar el uso de Internet y establecer hábitos más saludables.
- Defina resultados específicos, como reducir el tiempo diario frente a la pantalla o participar en actividades fuera de línea

#### 2. Creación de planes de acción:

- Desarrollar estrategias y pasos concretos para trabajar hacia los resultados identificados.
- Describa los pasos, los recursos y los plazos necesarios para lograr los objetivos, asegurándose de que sean factibles y realistas.

#### 3. Establecimiento de hitos medibles

- Divida los objetivos más grandes en hitos más pequeños y medibles para realizar un seguimiento del progreso.
- Defina puntos de control y métricas específicas para evaluar el avance y mantenerse motivado.

#### 4.Revisión y adaptación periódicas:

- Evalúe continuamente el progreso, identifique los desafíos y ajuste el plan según sea necesario.
- Revise regularmente las metas establecidas, celebre los éxitos y modifique el plan en función de las circunstancias cambiantes.

#### 5.Desarrollo de la autoeficacia

- Desarrollar un sentido de competencia y creer en la propia capacidad para superar el TAI
- Lograr metas más pequeñas proporciona evidencia de progreso, aumentando la confianza y la creencia en hacer cambios duraderos.



### EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 5.6 Objetivos para las actividades fuera de línea

#### Fundamento:

Este ejercicio está diseñado para ayudar a las personas con TAI a aplicar el establecimiento de metas para reemplazar parte de su uso de Internet con actividades fuera de línea. Esto puede ayudar a romper el hábito del uso excesivo de Internet y desarrollar hábitos nuevos y más saludables.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Identifique una actividad fuera de línea que disfrutes o en la que te gustaría dedicar más tiempo. Establezca la meta de dedicar una cierta cantidad de tiempo a esta actividad todos los días. Cada día, trabaje para lograr su objetivo pasando tiempo en la actividad fuera de línea en lugar de en Internet.

#### Instrucciones:

1. Elija una actividad fuera de línea que le guste o le gustaría probar (por ejemplo, leer, hacer ejercicio, cocinar).
2. Establezca una meta para dedicar una cierta cantidad de tiempo a esta actividad cada día (por ejemplo, 30 minutos).
3. Cada día, dedique tiempo a la actividad elegida en lugar de a Internet. Trate de hacer esto constantemente durante una semana.

#### Recursos necesarios:

- Cualquier recurso necesario para la actividad fuera de línea (por ejemplo, un libro, material deportivo, utensilios de cocina).



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 5.7 El Ejercicio de Uso Orientado a Objetivos

### Fundamento:

El Ejercicio de Uso de Internet Orientado a Metas permite a las personas con Trastorno de Adicción a Internet (TAI) recuperar el control sobre su comportamiento en línea mediante el establecimiento de metas específicas. Este enfoque facilita un plan estructurado para un cambio gradual de comportamiento.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Establezca un objetivo claro, elija un área específica de uso de Internet para modificar, como reducir el tiempo de las redes sociales. Definir objetivos SMART. Haga que su objetivo sea específico, medible, alcanzable, relevante y limitado en el tiempo. Por ejemplo, "Reduciré el uso diario de las redes sociales en 20 minutos en dos semanas". Identifique actividades agradables fuera de línea para reemplazar el tiempo que normalmente pasaría en línea.

### Instrucciones:

- Cree un horario semanal: Asigne franjas horarias para las actividades fuera de línea, reduciendo progresivamente el tiempo en línea.
- Implemente un cambio gradual: Reduzca ligeramente el uso diario de Internet, asignando tiempo a las actividades fuera de línea elegidas.
- Realice un seguimiento del progreso: registre el tiempo en línea y fuera de línea para medir el cumplimiento y realizar ajustes.
- Reflexione y adaptese: Evalúe regularmente el progreso, ajuste el cronograma y celebre los logros

### Recursos necesarios:

- Material de actividades offline,
- Calendario digital o físico,
- Herramientas de seguimiento.



## Método #4: Tarjetas recordatorias

Las tarjetas de recordatorio son una herramienta práctica que puede resultar especialmente eficaz en el tratamiento del TAI. Sirven como recordatorios tangibles de los objetivos terapéuticos, las estrategias de afrontamiento o las afirmaciones positivas.

Las tarjetas de recordatorio suelen ser pequeñas tarjetas portátiles que contienen frases o indicaciones escritas. Pueden ser recordatorios de los objetivos fijados en la terapia, estrategias para hacer frente a los impulsos de utilizar Internet en exceso o afirmaciones positivas para aumentar la motivación y la autoeficacia.

### Propósito

El propósito del uso de tarjetas recordatorias en el tratamiento del TAI es proporcionar a las personas una herramienta tangible y de fácil acceso para reforzar los objetivos terapéuticos, las estrategias de afrontamiento y las afirmaciones positivas. Estas tarjetas sirven como señales visuales que incitan a las personas a ser conscientes de sus objetivos de tratamiento y fomentan comportamientos más saludables en lo que respecta al uso de Internet.

### Aplicación de tarjetas recordatorias en el tratamiento del TAI

#### 1) Refuerzo de objetivos

- Las personas pueden anotar objetivos específicos relacionados con la reducción del uso de Internet y la recuperación del control sobre su comportamiento en línea.
- Las tarjetas recordatorias se pueden utilizar para mantener estos objetivos en mente, especialmente cuando se enfrentan a la tentación de participar en un uso excesivo de Internet.

#### 2) Estrategias de afrontamiento

- Las tarjetas recordatorias pueden contener indicaciones para actividades alternativas o estrategias de afrontamiento para emplear cuando surge la necesidad de usar Internet en exceso.
- Por ejemplo, una tarjeta podría sugerir dar un paseo, practicar la respiración profunda o participar en un pasatiempo como una forma de controlar el impulso.

### 3) Afirmaciones positivas

- Escribir afirmaciones positivas relacionadas con la superación del TAI puede
- Las personas pueden llevar consigo estas tarjetas y consultarlas siempre que necesiten un recordatorio de sus propios puntos fuertes y capacidades.

### 4) Técnicas de distracción

- Las tarjetas recordatorias pueden ofrecer sugerencias de técnicas de distracción rápida para desviar la atención de la necesidad de usar Internet.
- Estas técnicas pueden incluir rompecabezas, ejercicios de atención plena o participar en una actividad física corta.

### 5) Conciencia de desencadenantes

- Las personas pueden enumerar los desencadenantes comunes de su uso excesivo de Internet en las tarjetas.
- Al reconocer y reconocer estos desencadenantes, las personas están mejor preparadas para manejarlos cuando surgen.

### El proceso de solicitud:

- **Creación:** Las personas trabajan con sus terapeutas para crear tarjetas recordatorias personalizadas que se alineen con sus objetivos y necesidades de tratamiento.
- **Contenido:** El contenido de las tarjetas puede incluir declaraciones de metas, estrategias de afrontamiento, afirmaciones positivas y otros recordatorios relevantes.
- **Diseño:** El diseño de las tarjetas se puede personalizar para reflejar las preferencias del individuo. Pueden ser visualmente atractivos y fáciles de transportar.
- **Distribución:** Las personas pueden colocar estas tarjetas en lugares destacados donde es probable que las vean, como en un escritorio, en una billetera o como protector de pantalla en sus dispositivos.
- **Revisión periódica:** Es importante animar a las personas a revisar sus tarjetas recordatorias con regularidad para mantener el contenido fresco en sus mentes.
- **Adaptación:** El contenido de las cartas se puede actualizar a medida que se avanza o se aprenden nuevas estrategias.

Las tarjetas recordatorias son una herramienta de autoayuda que ofrece a las personas una forma tangible de trabajar activamente en el manejo del TAI. Estas tarjetas proporcionan recordatorios continuos de intenciones y estrategias, apoyando a las personas en su viaje para crear un equilibrio más saludable entre la vida en línea y fuera de línea.



## ERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 5.8

### Tarjetas recordatorias afirmativas

#### Fundamento:

Las tarjetas recordatorias afirmativas aprovechan las afirmaciones positivas para redirigir el enfoque del uso excesivo de Internet a actividades fuera de línea más saludables. Estas tarjetas actúan como indicaciones tangibles para reforzar el compromiso del individuo con el cambio.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Desarrolle afirmaciones que se alineen con sus objetivos, como "Elijo actividades conscientes fuera de línea" o "Controlo mi uso de Internet". Escribe cada afirmación en una tarjeta aparte. Hazlos visualmente atractivos y fáciles de transportar.

#### Instrucciones:

1. Comience el día seleccionando una tarjeta de afirmación. Léala en voz alta para establecer una intención positiva para el día.
2. Coloque la tarjeta elegida en un lugar visible donde suele usar Internet.
3. Cuando veas la tarjeta, haga una pausa y reflexione sobre el significado de la afirmación. Considere cómo se relaciona con sus hábitos de uso de Internet.
4. A lo largo del día, deje que la afirmación guíe sus elecciones. Priorice las actividades fuera de línea alineadas con su afirmación.
5. Antes de acostarse, revise la afirmación. Reflexione sobre lo bien que encarnaste su mensaje y cualquier cambio positivo en el comportamiento

#### Recursos necesarios:

- Tarjetas en blanco,
- Rotuladores,
- Afirmaciones.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 5.9

### Tarjetas de recordatorio de señales de actividad

#### Fundamento:

Las tarjetas de recordatorio de señales de actividad ayudan a controlar el TAI al redirigir el comportamiento hacia actividades más saludables. Trabajan según el principio de romper patrones automáticos y promover la atención plena.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

En primer lugar, identifique los desencadenantes. ¿Es aburrimiento, estrés o hábito? Diseñe tarjetas de referencia con actividades alternativas positivas y atractivas. Estos deben ser visualmente atractivos y de fácil acceso. Cuando sienta la necesidad de navegar por Internet, tome su tarjeta de referencia de inmediato. El objetivo es interrumpir el comportamiento automático. A continuación, ejecute la actividad alternativa mencionada en la tarjeta de referencia.

#### Instrucciones:

1. Diseñe tarjetas de referencia que sean visualmente atractivas.
2. Coloque estas tarjetas de referencia en un lugar de fácil acceso.
3. Cuando surja la necesidad de navegar por Internet, tome la tarjeta de referencia y siga la actividad sugerida.
4. Haga un seguimiento de su progreso anotando la frecuencia con la que cambia con éxito a la actividad alternativa y reflexiona sobre cómo le hace sentir

#### Recursos necesarios:

- Fichas o algo que sea digitalmente su equivalente.
- Actividades alternativas
- Diario de autorreflexión



## Método #5: Inventario personal

El inventario personal es un proceso autorreflexivo. Implica tener en cuenta los pensamientos, sentimientos, comportamientos y las situaciones en las que se producen, en particular los relacionados con el uso de Internet.

Un inventario personal puede incluir:

1. Pensamientos: ¿Qué pensamientos se asocian con el impulso de usar Internet en exceso? ¿Qué pensamientos surgen durante y después del uso de Internet?

2. Sentimientos: ¿Qué emociones se experimentan antes, durante y después del uso de Internet? ¿Cómo afecta el uso de Internet al estado de ánimo?

3. Comportamientos: ¿Qué comportamientos se asocian con el uso de Internet? ¿Qué acciones se toman antes, durante y después del uso de Internet?

4. Situaciones: ¿En qué situaciones se produce un uso excesivo de Internet? ¿Cuáles son los desencadenantes que conducen al uso excesivo de Internet?

### Propósito

El método del "Inventario Personal" tiene el propósito de promover la autoconciencia y la comprensión de los pensamientos, emociones, comportamientos y desencadenantes relacionados con el uso excesivo de Internet. Al examinar sistemáticamente estos factores internos y externos, las personas pueden obtener una comprensión más profunda de los factores psicológicos y situacionales detrás de su DIA. Esta mayor conciencia de sí mismas permite a las personas desarrollar estrategias específicas para el cambio de comportamiento y tomar decisiones informadas para fomentar hábitos de Internet más saludables.

### Proceso de Aplicación del Método de "Inventario Personal" para la Gestión del TAI

#### 1. Pensamientos

- Documente los pensamientos asociados con la necesidad de usar Internet en exceso, así como los pensamientos que surgen durante o después del uso de Internet.
- Use un diario, una aplicación digital para tomar notas o un documento designado para registrar estos pensamientos.

## 2. Sentimientos

- Registre las emociones experimentadas antes, durante y después del uso de Internet.
- Cree un sistema sencillo de seguimiento emocional, como un registro diario o un gráfico de estado de ánimo.

## 3. Comportamientos

- Documente los comportamientos relacionados con el uso de Internet, incluidas las acciones antes, durante y después de las actividades en línea.
- Use una lista de verificación, un diario o una aplicación de seguimiento para monitorear y analizar estos comportamientos.

## 4. Situaciones

- Identifique y tome nota de las situaciones específicas y los desencadenantes que conducen al uso excesivo de Internet.
- Mantenga un registro de las señales ambientales, los estados de ánimo y los eventos que coinciden con un mayor uso de Internet.

## 5. Análisis y reflexión

- Revise regularmente los datos recopilados para identificar patrones, conexiones y tendencias.
- Reflexione sobre los conocimientos obtenidos del análisis para comprender las relaciones entre los pensamientos, las emociones, los comportamientos y los desencadenantes.

## 6. Planificación estratégica

- Con base en los patrones identificados, desarrolle estrategias para manejar los desencadenantes y reducir el uso excesivo de Internet.
- Cree un plan que describa acciones específicas para contrarrestar pensamientos, emociones y comportamientos problemáticos.

## 7. Modificación de la conducta

- Implemente las estrategias y los pasos de acción descritos en el plan.
- Aplique constantemente las estrategias para abordar los factores desencadenantes y cambie gradualmente los comportamientos.

## 8. Seguimiento y ajuste del progreso

- Evalúe regularmente la efectividad de las estrategias mediante el seguimiento de los cambios en los pensamientos, las emociones y los comportamientos.
- Ajuste las estrategias según sea necesario en función de los resultados observados.

## 9. Toma de decisiones consciente

- Aplique los conocimientos obtenidos del proceso de inventario personal para tomar decisiones más conscientes con respecto al uso de Internet.
- Utilice la información para elegir alternativas más saludables cuando se desencadene.

El proceso de aplicación del método del "Inventario Personal" implica un autocontrol constante, un análisis y una planificación estratégica para desarrollar una comprensión más profunda de la relación de uno con Internet. Esta comprensión sirve como base para un cambio de comportamiento específico, lo que conduce a una mejor gestión del trastorno de adicción a Internet (TAI) y al cultivo de hábitos digitales más saludables.



## **EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA**

### **5.10 Reflexión sobre el pensamiento y la emoción**

#### **Fundamento:**

El Ejercicio de Reflexión sobre el Pensamiento y la Emoción anima a las personas a tomar conciencia de sus pensamientos y emociones antes, durante y después del uso de Internet. Esta conciencia fomenta la autocomprensión y ayuda en el manejo del TAI.

#### **Cómo aplicar el ejercicio:**

Antes de usar Internet, haga una pausa e identifique sus pensamientos y emociones actuales. Escríbalos. Mientras usa Internet, revise periódicamente sus pensamientos y emociones. Anote los cambios. Después de usar Internet, reflexione sobre cómo pueden haber cambiado sus pensamientos y emociones. Documenta tus observaciones.

#### **Instrucciones:**

1. Identifique patrones: Con el tiempo, revise sus reflexiones para identificar patrones recurrentes de pensamiento-emoción asociados con el uso excesivo de Internet.
2. Respuestas alternativas: Con base en sus ideas, haga una lluvia de ideas sobre respuestas más saludables a estos patrones de pensamiento y emoción.
3. Practique la atención plena: Utilice este ejercicio como una práctica de atención plena para mantenerse en sintonía con sus experiencias internas.

#### **Recursos necesarios:**

- Diario,
- Herramientas de escritura.



## CONCLUSIÓN

En conclusión, este módulo ha proporcionado una visión general completa de los diversos métodos utilizados en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para manejar el Trastorno de Adicción a Internet (TAI). Al explorar técnicas como la Práctica de lo Opuesto, los Inhibidores Externos, el Establecimiento de Metas, las Tarjetas Recordatorias y el Inventario Personal, los participantes han obtenido información valiosa sobre estrategias efectivas para mitigar los efectos del TAI. A través de un enfoque en los principios de la TCC y la aplicación de estos métodos, las personas pueden desarrollar hábitos de uso de Internet más saludables y lograr un mejor equilibrio en sus vidas digitales. A medida que continuamos navegando por los desafíos del uso excesivo de Internet en nuestro mundo cada vez más digital, el conocimiento y las habilidades adquiridos en este módulo serán invaluable para promover el bienestar general y fomentar una relación más equilibrada con la tecnología.

## REFERENCIAS

Anderson, L. (2021). Setting SMART Goals to Overcome Internet Addiction. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/articles/202112/smart-goals-internet-addiction>

Johnson, M. (2023). Harnessing External Cues for Managing Internet Use. Retrieved from <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>

Miller, S. (2023). Self-Reflection and Internet Addiction: The Power of Personal Inventory. Retrieved from <https://www.mindfuldigitallife.org/self-reflection-internet-addiction>

Sharma, M.K., & Palanichamy, T.S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 541-545.

SHCS UC Davis (n.d.). Internet Addiction. Retrieved August 21, 2023, from <https://shcs.ucdavis.edu/health-topic/internet-addiction>

Stawinoga, A.E., & Marks, D. (2019). Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.

## Módulo 6

# Autoconocimiento y evaluación fiable de la situación

### INTRODUCCIÓN

En este módulo integral sobre la autoconciencia y la evaluación confiable de la situación, profundizaremos en el ámbito crucial de la autoconciencia y la conciencia social, equipando a la audiencia con el conocimiento necesario para navegar por las dinámicas interpersonales y comprender sus propios procesos de pensamiento. Al explorar los diferentes tipos de mindfulness, obtendrás una comprensión profunda de su importancia en contextos personales y profesionales.

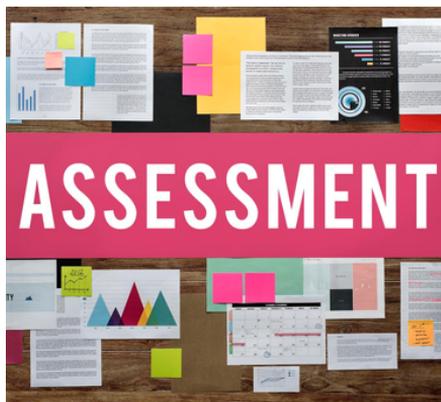


Imágenes: Freepik

Este módulo no solo ampliará su conocimiento de los tipos de conciencia, sino que también fortalecerá su capacidad para evaluar con precisión diferentes situaciones en el contexto de las habilidades digitales, así como de la conciencia digital en general.

Para sentar unas bases sólidas, profundizaremos en los fundamentos teóricos de la autoconciencia y su interrelación con la conciencia social. A través de esto, comprenderá los conceptos básicos de la autoconciencia y su impacto en nuestras interacciones. En una era dominada por la tecnología, también la conciencia digital es un aspecto clave para entender.

El módulo también explorará las oportunidades y los desafíos de la era digital, arrojando luz sobre los peligros que acechan detrás del uso excesivo de Internet, asegurando que esté bien informado sobre el panorama cambiante.



Imágen: Freepik

El telón de fondo de este módulo es el preocupante aumento de la adicción a Internet (TAI). A medida que Internet se integra cada vez más en nuestras vidas, es esencial comprender su potencial adictivo. Al final de este curso, tendrá una comprensión holística de la autoconciencia, la dinámica social, los paisajes digitales y sus riesgos asociados. Acompáñenos en este viaje de autodescubrimiento y conocimiento de la situación que te empoderará tanto en línea como fuera de línea.



## DEFINICIÓN: Autoconciencia

**Gallagher y Zahavi (2008) explican que:**

"La autoconciencia es el reconocimiento y la comprensión conscientes de los propios pensamientos, emociones, experiencias y acciones. Implica la capacidad de introspección y reflexión sobre uno mismo, lo que conduce a una comprensión más profunda de las motivaciones y comportamientos personales. Este concepto ha sido ampliamente debatido en psicología y filosofía".

### Conciencia de sí mismo y social

**La autoconciencia** se refiere a la capacidad de un individuo para hacer introspección y reconocer sus propios pensamientos, emociones y comportamientos. Implica comprender las fortalezas, debilidades, valores y motivaciones de uno. Las personas conscientes de sí mismas están más en sintonía con sus experiencias internas, lo que les permite tomar decisiones informadas y participar en una superación personal efectiva.

**La conciencia social**, por otro lado, implica percibir y comprender las emociones, necesidades y perspectivas de los demás dentro de los contextos sociales. Abarca la empatía y la capacidad de interpretar con precisión las señales no verbales y la dinámica social. Las personas socialmente conscientes pueden navegar por las relaciones interpersonales, colaborar con éxito y demostrar sensibilidad cultural.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 6.1 Registro de Fronteras Digitales

#### Fundamento:

Este ejercicio promueve la autoconciencia y ayuda a los adultos a combatir la adicción a Internet alentándolos a establecer y respetar los límites digitales en su vida diaria.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Incorpore este ejercicio a su rutina diaria, preferiblemente por la mañana, para comenzar el día con intención y autoconciencia con respecto a su uso de Internet.

#### Instrucciones:

1. Comience el día con unos minutos de atención plena, centrándose en sus intenciones para el día.
2. Saque un bloc de notas o usa una aplicación digital para tomar notas en su dispositivo.
3. Escriba sus principales prioridades y objetivos para el día, tanto personales como profesionales.
4. Considere cómo Internet puede apoyar u obstaculizar estas prioridades.
5. Establezca límites digitales específicos para el día, como designar horas para revisar los correos electrónicos y las redes sociales.
6. Sea consciente de sus actividades en línea a lo largo del día, y si se encuentra desviándose de sus límites, haga una pausa y reflexione sobre el impacto.
7. Al final del día, revise sus límites digitales y evalúe qué tan bien se adhirió a ellos.
8. Reflexione sobre cómo su uso de Internet se alineó con sus prioridades y objetivos.
9. Haga ajustes a sus límites según sea necesario para el día siguiente, manteniendo la autoconciencia en primer plano.

#### Recursos necesarios:

Un bloc de notas o una aplicación digital para tomar notas, unos minutos de atención plena y un compromiso con la autoconciencia y el establecimiento de límites

En esencia, la autoconciencia se centra en la comprensión de uno mismo, mientras que la conciencia social se centra en la comprensión de los demás y del entorno social. Ambos son cruciales para la inteligencia emocional y las interacciones saludables.

## TIPOS DE CONCIENCIA

En el ámbito de la psicología, el concepto de autoconciencia abarca distintas dimensiones que arrojan luz sobre cómo los individuos se perciben a sí mismos y sus interacciones con el mundo que los rodea. Dos tipos fundamentales de autoconciencia, **la autoconciencia privada** y **la autoconciencia pública**, revelan las complejidades de nuestro ser interior y exterior, arrojando luz sobre el intrincado tapiz de la conciencia humana.

### **Autoconciencia privada**

La autoconciencia privada se adentra en el ámbito de los sentimientos y emociones personales que a menudo se ocultan al mundo exterior. Es la introspección silenciosa que se produce cuando te encuentras experimentando emociones que quizás no reveles fácilmente a los demás. Por ejemplo, sentirse mal antes de un examen importante o experimentar una mezcla de emoción y nerviosismo antes de un evento importante como una cita. Estas emociones a menudo se comparten solo con aquellos en su círculo íntimo, familiares cercanos o amigos de confianza que entienden su mundo privado.

### **Autoconciencia pública**

Por otro lado, la autoconciencia pública arroja luz sobre cómo uno se presenta al mundo exterior, particularmente en contextos sociales. Este aspecto es particularmente crucial para los líderes que a menudo se encuentran en el centro de atención. Los líderes tienen la responsabilidad de establecer un estándar ejemplar de comportamiento y conducta, incluso si no se alinea completamente con su personalidad subyacente. Esta mayor conciencia de cómo se ven ante los demás es vital para mantener su papel como personas influyentes y responsables de la toma de decisiones. Les impulsa a adoptar comportamientos que se alinean con sus roles de liderazgo, demostrando el comportamiento esperado e inspirando a quienes los rodean.

Como seres humanos, navegamos por la compleja interacción entre estas dos facetas de la autoconciencia. El ámbito privado encapsula nuestras vulnerabilidades personales, mientras que el ámbito público muestra nuestra adaptabilidad y presentación social.

Esta interacción dinámica entre la autoconciencia privada y pública da forma en última instancia a nuestras interacciones, relaciones e incluso a nuestros roles como líderes, subrayando la compleja interacción entre nuestras emociones internas y el mundo externo.



Imágen: Freepik

## Conciencia social



### DEFINICIÓN: Conciencia social

**Goleman (1995) describe la conciencia social como refiriéndose a:**

"La capacidad de percibir, comprender e interpretar las emociones, necesidades, perspectivas y dinámicas de los individuos y grupos dentro de una sociedad. Implica estar en sintonía con las señales sociales, las normas culturales y las estructuras de poder subyacentes, lo que permite a las personas navegar por las interacciones sociales con empatía, respeto y una comprensión más amplia de la interconexión de las experiencias humanas".

La conciencia social va más allá de estar informado; Implica un compromiso empático e informado con el complejo tapiz de las experiencias humanas y la interconexión de nuestra comunidad global.

En una sociedad cada vez más digitalizada, la conciencia social juega un papel crucial en el mantenimiento de conexiones humanas significativas a pesar de la brecha digital. Implica comprender los matices de la comunicación en línea, reconocer las emociones transmitidas a través de las interacciones digitales y reconocer las diversas perspectivas que emergen en los espacios virtuales. La conciencia social ayuda a contrarrestar el potencial de aislamiento y malentendidos causados por la comunicación digital, fomentando la empatía y las interacciones inclusivas en todo el ámbito digital.

## Aspectos clave de la concienciación social

La conciencia social abarca una serie de habilidades necesarias para navegar por las dinámicas interpersonales y comprender las complejidades del comportamiento humano en diferentes contextos sociales.

- **Empatía:** La empatía es un componente fundamental de la conciencia social. Implica comprender y compartir los sentimientos de los demás, ponerse en su lugar y reconocer su estado emocional. La empatía fomenta la compasión, ayuda a salvar las diferencias y promueve relaciones más saludables.
- **Sensibilidad cultural:** En un mundo diverso, la sensibilidad cultural es crucial. Tener conciencia social significa respetar y comprender las costumbres, valores, creencias y tradiciones de los diversos grupos culturales. Permite la interacción respetuosa y la cooperación entre culturas.
- **Inclusividad:** La conciencia social implica reconocer y valorar la diversidad presente en la sociedad, incluidas las diferentes razas, etnias, géneros, orientaciones sexuales, niveles socioeconómicos y habilidades. Abrazar la inclusión promueve la igualdad de oportunidades y la justicia social.
- **Comprender los problemas sociales:** Ser socialmente consciente requiere comprender los problemas sociales apremiantes que enfrenta nuestro mundo, como la pobreza, la desigualdad, la discriminación, la degradación ambiental y el acceso a la educación y la atención médica. Esta conciencia es esencial para fomentar un cambio positivo.
- **Perspectiva global:** La conciencia social se extiende más allá de los textos locales. Implica reconocer la interconexión de los problemas globales, como el cambio climático, la migración y las disparidades económicas. Una perspectiva global fomenta la colaboración y la cooperación a mayor escala.



Imágen: [Freepik](#)



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 6.2

### Reflexión de desintoxicación digital

#### Fundamento:

Este ejercicio tiene como objetivo crear conciencia sobre los peligros de la adicción a Internet entre los adultos al incitar a la autorreflexión sobre sus hábitos en línea y su impacto en el bienestar.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Facilite este ejercicio en un entorno grupal o individualmente, idealmente como una práctica diaria.

#### Instrucciones:

1. Reserve de 10 a 15 minutos de tiempo ininterrumpido.
2. Busque un espacio tranquilo y cómodo, libre de distracciones digitales.
3. Reflexione sobre su uso diario de Internet, teniendo en cuenta las plataformas, la duración y el propósito de sus actividades en línea.
4. Escriba sus pensamientos y sentimientos sobre cómo su uso de Internet afecta su vida diaria, sus relaciones y su bienestar general.
5. Identifique las áreas en las que crea que sus hábitos en línea pueden estar afectando negativamente su vida.

#### Recursos necesarios:

Lápiz y papel o un dispositivo digital para tomar notas para registrar reflexiones



Imagen: [Freepik](#)

## Beneficios de la conciencia social

La conciencia social tiene innumerables beneficios que enriquecen tanto las interacciones personales como sociales. Al fomentar la comprensión de las emociones, las perspectivas y los contextos culturales de los demás, las personas pueden desarrollar empatía y construir vínculos más fuertes en un mundo diverso e interconectado.

- **Relaciones mejoradas:** Las personas socialmente conscientes están más en sintonía con las necesidades y emociones de los demás, lo que conduce a una comunicación más efectiva y relaciones más sólidas. Son oyentes hábiles que pueden brindar apoyo y comprensión cuando sea necesario.
- **Resolución de conflictos:** La conciencia social ayuda a navegar los conflictos al promover la empatía y la comprensión. Permite a las personas abordar los desacuerdos con respeto y paciencia, lo que conduce a resoluciones más productivas.
- **Ámbito personal:** El desarrollo de la conciencia social fomenta el crecimiento personal y la autorreflexión. Desafía a las personas a enfrentar sus prejuicios y expandir su visión del mundo, lo que lleva a una comprensión más profunda de sí mismos y de los demás.
- **Liderazgo efectivo:** Los líderes con conciencia social son más hábiles para motivar e inspirar a sus equipos. Comprenden las diversas fortalezas y desafíos de los miembros de su equipo y pueden crear un entorno de trabajo inclusivo y colaborativo.
- **Impacto social:** Socialmente, las personas tienen más probabilidades de participar en el activismo social, el trabajo voluntario y los esfuerzos para crear un cambio positivo. Contribuyen a soluciones para problemas sociales e inspiran a otros a unirse a la causa.
- **Compromiso cívico:** La conciencia social impulsa la participación activa en la vida cívica. Es más probable que los ciudadanos informados voten, participen en el discurso público y exijan responsabilidades a sus líderes.
- **Reducción de los prejuicios y la discriminación:** Una mayor conciencia de las diversas experiencias y orígenes ayuda a combatir los prejuicios y la discriminación. Desafía los estereotipos y promueve una sociedad más inclusiva y justa



Imágen: Freepik

La conciencia social es la piedra angular de una sociedad compasiva, inclusiva y justa. Implica comprender las complejidades de las experiencias humanas, empatizar con los demás y comprometerse activamente con los desafíos y oportunidades que presenta nuestro mundo. Al cultivar la conciencia social, las personas pueden contribuir a un cambio positivo, fomentar relaciones significativas y convertirse en ciudadanos globales informados y responsables.



Imagen: Freepik

## Empatía



### DEFINICIÓN: Empatía

#### Según Hoffman (2000):

"La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias de otro individuo, lo que a menudo conduce a un sentimiento de conexión emocional y a un deseo de aliviar su angustia o mejorar su bienestar. Implica la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, percibir el mundo desde su perspectiva y responder de forma compasiva y solidaria."

La empatía, un aspecto profundo e integral de la interacción humana, está en el centro de la conciencia social, crea conexiones y enriquece nuestra comprensión del mundo. Es la capacidad de ir más allá de uno mismo y resonar con las emociones, perspectivas y experiencias de los demás. La empatía alimenta la llama de la compasión y permite a las personas navegar por el complejo entramado de las relaciones humanas con profundidad y sensibilidad.

La interconexión entre la empatía y la conciencia social es la base de una sociedad que se nutre de la comprensión mutua y la cooperación. Es el puente que conecta a personas de diferentes orígenes, permitiéndoles cruzar las divisiones culturales y abrazar el rico mosaico de la diversidad humana. La empatía aumenta nuestra conciencia social, fomentando una conciencia más aguda de las necesidades, luchas y alegrías experimentadas por quienes nos rodean.

La empatía es un espejo que refleja no solo nuestra humanidad compartida, sino también las complejidades únicas que hacen que cada individuo sea quien es. Exige que escuchemos con atención, observemos con el corazón abierto y respondamos con amabilidad. Al hacerlo, reconocemos las historias que han dado forma a otros y extendemos una mano de conexión genuina.

A través de la empatía, ofrecemos un asilo para la vulnerabilidad. Cuando realmente entendemos los paisajes emocionales de los demás, creamos espacios seguros para que se expresen sin temor a ser juzgados. Un entorno así fomenta la confianza y abre la puerta a conversaciones auténticas. Allana el camino para diálogos constructivos que aborden cuestiones sociales y preocupaciones personales.

Imágen: [Fresnik](#)

La empatía, el regalo que damos a los demás, es una fuerza poderosa que elimina las barreras de la incomprensión y los prejuicios. Derrriba los muros construidos por la ignorancia y la intolerancia, sustituyéndolos por puentes de respeto y aceptación. En un mundo donde las divisiones a menudo florecen, la empatía emerge como una luz de unidad, recordándonos los sueños, temores y aspiraciones comunes que unen a la humanidad.

Cuando la empatía está presente, las relaciones florecen. Los amigos, las familias, las comunidades y las naciones florecen porque se basan en un profundo sentido de empatía. Es un ingrediente esencial en la resolución de conflictos, ya que apoya la humildad de mirar más allá del propio punto de vista y buscar puntos en común. A través de la empatía, aprendemos que las soluciones pueden surgir cuando realmente consideramos las necesidades de todas las partes involucradas.

La empatía también apoya el crecimiento personal. Al sumergirnos en las experiencias de los demás, ampliamos nuestras propias perspectivas. Aprendemos a ver el mundo a través de diferentes prismas, reconociendo la riqueza de las diversas culturas y orígenes. Esta expansión de la conciencia contribuye no solo a nuestro desarrollo individual, sino también a la sociedad en su conjunto.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 6.3 La conexión diaria de la empatía

### Fundamento:

Este ejercicio tiene como objetivo combatir la adicción a Internet entre los adultos fomentando la empatía y fortaleciendo las conexiones emocionales con los demás en el ámbito digital.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Integre este ejercicio en su rutina diaria para desarrollar habilidades de empatía mientras navega por el mundo en línea.

### Instrucciones:

1. Elija un amigo, familiar o contacto en línea con el que le gustaría fortalecer su conexión.
2. Establezca una hora específica cada día para un breve check-in en línea, idealmente a través de una videollamada o un mensaje de voz.
3. Priorice la escucha activa durante la conversación. Concéntrese en sus palabras, tono y emociones.
4. Haga preguntas abiertas sobre su día, experiencias y sentimientos para fomentar un intercambio más profundo.
5. Practique la empatía reconociendo sus emociones y validando sus experiencias.
6. Comparta una historia o reflexión personal que se relacione con sus experiencias, demostrando que comprende y puede identificarse.
7. Ofrézcale apoyo o asistencia si es apropiado, demostrando que se preocupa por su bienestar.
8. Concluya la conversación expresando gratitud por su tiempo y apertura.
9. Reflexiona sobre la conexión significativa que has fomentado y cómo impacta positivamente en tus interacciones digitales

### Recursos necesarios:

Acceso a una plataforma de comunicación (por ejemplo, una aplicación de videollamadas, una aplicación de mensajería), la voluntad de interactuar con los demás de manera empática y el compromiso de "controlar" diariamente



Imágen: [Freepik](#)

La empatía, la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, es una habilidad compleja y multifacética que se desarrolla gradualmente a lo largo de la vida. Involucra procesos emocionales, cognitivos y conductuales que nos permiten conectarnos con las experiencias de quienes nos rodean. El desarrollo de la empatía se puede categorizar en 3 Etapas: **Empatía emocional, Empatía cognitiva y Empatía compasiva.** Cada etapa se basa en la anterior, mejorando nuestra capacidad de conectarnos con los demás a un nivel más profundo

## 1. Empatía emocional

La empatía emocional, a menudo denominada empatía afectiva, es la forma más temprana y básica de empatía. En esta etapa, los individuos sienten instintivamente lo que otros están sintiendo. Cuando alguien experimenta alegría, tristeza, enojo o dolor, las personas con empatía emocional sienten una respuesta emocional similar. La empatía emocional tiene sus limitaciones. Puede ser abrumador y potencialmente conducir a un contagio emocional, donde las personas se sumergen en las emociones de los demás hasta el punto en que pierden sus propios límites emocionales. Esto puede conducir al agotamiento o a la dificultad para mantener el bienestar emocional.

## 2. Empatía cognitiva

La empatía cognitiva, también conocida como toma de perspectiva o empatía intelectual, implica comprender y reconocer las emociones y perspectivas de los demás sin necesariamente compartir esas emociones. Las personas en esta etapa pueden ponerse mentalmente en los zapatos de otra persona, viendo una situación desde su punto de vista. Si bien la empatía cognitiva permite una comprensión más controlada y objetiva de las experiencias de los demás, a veces puede carecer de resonancia emocional. Las personas pueden entender cómo se siente otra persona, pero es posible que ellas mismas no sientan una fuerte conexión emocional. Esto puede conducir potencialmente a una respuesta superficial o desapegada a las emociones de los demás.

### 3..Empatía compasiva

La empatía compasiva, también llamada preocupación empática o angustia empática, es la forma más elevada de empatía. Combina la resonancia emocional con la comprensión cognitiva de los sentimientos y experiencias de otra persona. Va más allá de la comprensión para querer activamente aliviar el sufrimiento de los demás.

La empatía compasiva, aunque poderosa, puede provocar fatiga emocional y angustia si no se maneja adecuadamente. La inversión emocional en las luchas de los demás puede afectar el bienestar mental y emocional de un individuo. Además, la empatía compasiva puede conducir al favoritismo o a decisiones sesgadas si la angustia emocional de alguien influye en su juicio.

#### Límites del desarrollo de la empatía:

- La empatía tiende a ser más fuerte para los individuos que son percibidos como parte del propio grupo social. Esto puede llevar a limitaciones en la comprensión y la conexión con personas de diferentes orígenes culturales, sociales o demográficos.
- Los altos niveles de empatía pueden dar lugar a una sobrecarga emocional, en la que las personas se sienten abrumadas por las emociones de los demás, lo que lleva a una disminución de la eficacia a la hora de ayudar o proporcionar apoyo.
- Las personas pueden tener dificultades para empatizar con aquellos que perciben como responsables de sus propias circunstancias, como las personas que se enfrentan a la adicción o al comportamiento delictivo. Esta empatía selectiva puede dificultar la comprensión integral.
- La exposición continua al sufrimiento de los demás, como en profesiones como la atención médica y el trabajo social, puede conducir a la fatiga de la empatía, donde las personas experimentan agotamiento emocional y una capacidad reducida de empatía.
- La capacidad de establecer límites emocionales es crucial para las personas empáticas. Extenderse demasiado puede llevar a descuidar las necesidades personales y el bienestar emocional.

En conclusión, el desarrollo de la empatía progresa a través de la empatía emocional, la empatía cognitiva y la empatía compasiva, y cada etapa contribuye a una comprensión más profunda y matizada de los demás. Sin embargo, la empatía tiene sus límites, incluida la posible sobrecarga emocional, los sesgos y la fatiga. Reconocer y manejar estas limitaciones es esencial para cultivar conexiones empáticas saludables y efectivas.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 6.4 Tiempo de espera técnico empático

### Fundamento:

Este ejercicio tiene como objetivo fomentar la empatía entre los adultos que luchan contra la adicción a Internet alentándolos a desconectarse de los dispositivos digitales, lo que les permite conectarse mejor con sus propias emociones y las emociones de quienes los rodean

### Cómo aplicar el ejercicio:

Designe un horario específico cada día para desconectarse de manera efectiva de los dispositivos digitales, fomentando la autoconciencia y la empatía a través de interacciones significativas.

### Instrucciones:

1. Elija un período diario constante, libre de compromisos laborales, para un descanso tecnológico empático.
2. Comience por establecer una intención para el tiempo de descanso, como el autodescubrimiento o la comprensión de las emociones de los demás.
3. Cree un espacio libre de tecnología durante su descanso reduciendo el deseo de usar dispositivos digitales.
4. Participe en ejercicios de atención plena, meditación o respiración enfocada para fomentar la introspección.
5. Póngase en contacto con alguien, un amigo, un familiar o un colega, por teléfono o mensaje, escuchando con empatía sus sentimientos.
6. Pase un tiempo al aire libre, reconectándose con la naturaleza y enraizándose en el presente.
7. Use este tiempo para una salida creativa, como dibujar o tocar un instrumento, aprovechar las emociones y otras perspectivas.
8. Después del descanso, escriba reflexiones sobre la experiencia, destacando las ideas recién descubiertas sobre la empatía y la autoconciencia

### Recursos necesarios:

Temporizador o reloj para controlar el tiempo de descanso, zona libre de tecnología, diario o papel para anotar las reflexiones, materiales artísticos opcionales para la expresión creativa.

## CONCIENCIA DIGITAL

El rápido avance de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha dado paso a una nueva era caracterizada por una conectividad y accesibilidad a la información sin precedentes. Esta transformación ha llevado a la aparición de lo que comúnmente se conoce como la "economía del conocimiento", donde la generación, distribución y aplicación del conocimiento se convierten en motores centrales del crecimiento económico y el progreso social. Sin embargo, si bien esta revolución digital ofrece inmensas oportunidades, también plantea un desafío apremiante: la necesidad de conciencia digital.



### DEFINICIÓN: Conciencia digital

#### Según Smith (2020):

"La conciencia digital se refiere a la capacidad de las personas de poseer una comprensión consciente del mundo digital, que abarca Internet, las plataformas en línea, los medios sociales, los dispositivos digitales y sus implicaciones en diversos aspectos de la vida. Implica ser consciente tanto de las oportunidades como de los retos que presentan las tecnologías digitales, así como comprender su impacto en la privacidad, la seguridad, el consumo de información y la comunicación interpersonal. Esta conciencia permite a las personas tomar decisiones informadas, navegar por el panorama digital de manera responsable y comprometerse de manera crítica con los contenidos digitales".



Imágen [Freepik](#)



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 6.5 El reto de la conciencia digital

#### Fundamento:

Este ejercicio está diseñado para combatir la adicción a Internet entre los adultos fomentando la conciencia de los hábitos en línea y promoviendo acciones prácticas para reducir sus riesgos.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Integre este desafío en su rutina diaria para participar activamente en su vida digital y dar pasos significativos hacia una presencia en línea más saludable.

#### Instrucciones:

1. Antes de tomar su teléfono u ordenador por la mañana, tómese un momento para reflexionar sobre sus intenciones para el día.
2. Anota tres tareas u objetivos clave que quieras alcanzar, que no estén relacionados con las redes sociales o la navegación excesiva en línea.
3. Configure un temporizador para cada hora durante su jornada laboral o tiempo libre.
4. Cuando suene el temporizador, aléjese de la pantalla durante al menos cinco minutos.
5. Utilice este tiempo para estirarse, dar un paseo corto o realizar una actividad no digital.
6. Antes de abrir una aplicación de redes sociales o un sitio web, haga una pausa y pregúntese por qué lo está haciendo.
7. Limite sus sesiones de redes sociales a una duración específica (por ejemplo, 15 minutos) y establezca un temporizador.
8. Sé consciente de sus emociones y reacciones mientras se desplaza. Si nota sentimientos negativos, considere dejar de seguir o silenciar las fuentes que los desencadenan.
9. Antes de acostarse, revise sus interacciones digitales a lo largo del día.
10. Reflexione sobre los momentos en los que se sintió en control o fuera de control con respecto a su uso de Internet.
11. Escriba en un diario cualquier idea o desafío que hayas encontrado y haz una lluvia de ideas sobre estrategias para mejorar.
12. Designe áreas específicas de su hogar donde no se permiten dispositivos digitales, como el comedor o el dormitorio.
13. Cree oportunidades para interacciones cara a cara o actividades analógicas en estas zonas.
14. Reserve los últimos 30 minutos antes de dormir para actividades sin pantallas.
15. Lea un libro, medite o participe en una rutina relajante a la hora de acostarse.

#### Recursos necesarios:

Un cronómetro o una aplicación de smartphone para controlar las pausas de pantalla cada hora, un diario o bloc de notas para reflexionar y el compromiso de practicar la conciencia digital a diario.

El desarrollo de las TIC abarca la proliferación de las tecnologías digitales, Internet, el ordenador en la nube y diversas formas de comunicación digital. Este paisaje interconectado se ha transformado en industrias, gobiernos y sociedades, dando lugar a una economía basada en el conocimiento. En una economía del conocimiento, la capacidad de crear, manipular y aprovechar la información se convierte en un determinante clave del éxito. La innovación, el emprendimiento y la resolución de problemas están impulsados por la disponibilidad de información y la capacidad de analizarla de manera efectiva.

La economía del conocimiento se basa en la idea de que la información no es sólo un recurso, sino un activo fundamental. Los países y las organizaciones que invierten en infraestructura de TIC y alfabetización digital están mejor posicionados para aprovechar el potencial de esta economía. Pueden crear centros de innovación, atraer inversión extranjera y desarrollar una fuerza laboral altamente calificada que pueda navegar por las complejidades de la era digital.

### **El reto de la concienciación digital**

Si bien el desarrollo de las TIC presenta oportunidades transformadoras, también plantea preocupaciones sobre la conciencia digital. La conciencia digital abarca una serie de habilidades y conocimientos, como la alfabetización digital, la seguridad en línea, la protección de la privacidad, el pensamiento crítico y la ciudadanía digital responsable. Muchas personas, especialmente en las comunidades desatendidas, pueden carecer de acceso a herramientas digitales y capacitación, lo que exacerba las brechas digitales y las desigualdades.



Imágen: Freepik



Imágen: Freepik

La conciencia digital es vital por varias razones:

- La capacidad de navegar por las plataformas digitales, comprender y evaluar la información en línea y utilizar las herramientas digitales de manera eficaz es esencial para participar en la economía del conocimiento.
- A medida que más aspectos de la vida se mueven en línea, las personas deben ser conscientes de los riesgos de ciberseguridad, los ataques de suplantación de identidad y cómo proteger sus datos personales.
- La abundancia de información en línea requiere que las personas evalúen críticamente las fuentes y distingan entre información creíble y desinformación.
- La conciencia digital incluye promover un comportamiento respetuoso y ético en línea, combatir el ciberacoso y contribuir positivamente a las comunidades digitales.
- En la actualidad, muchos puestos de trabajo requieren competencias digitales, y la falta de conciencia digital puede limitar la empleabilidad y las perspectivas profesionales de las personas.

### Competencias Digitales



#### **DEFINICIÓN: Competencias Digitales**

**Según la Comisión Europea, Marco de Competencias Digitales para los Ciudadanos (DigComp),**

"Las competencias digitales se refieren a las capacidades y competencias necesarias para navegar, utilizar y comunicarse eficazmente a través de las tecnologías y plataformas digitales. Estas habilidades abarcan una serie de competencias, desde tareas básicas como el uso del correo electrónico y los motores de búsqueda de Internet hasta habilidades más avanzadas como la programación, el análisis de datos y la colaboración en línea. A medida que el panorama digital sigue evolucionando, cultivar unas competencias digitales sólidas es esencial para participar en la sociedad moderna y en el mercado laboral."

Las habilidades digitales abarcan un amplio conjunto de habilidades que permiten a las personas utilizar eficazmente las herramientas, tecnologías y plataformas digitales para diversos fines. A medida que el mundo se digitaliza cada vez más, estas habilidades se han vuelto esenciales para el compromiso personal, educativo, profesional y social. Las habilidades digitales permiten a las personas navegar por el panorama digital con confianza, comunicarse de manera eficiente, evaluar críticamente el contenido en línea y aprovechar la tecnología para la productividad y la innovación.

## Componentes de las competencias digitales

Las habilidades digitales abarcan una amplia gama de habilidades que permiten a las personas navegar de manera efectiva por el panorama digital y utilizar la tecnología para diversos fines. Estas habilidades incluyen:

- **Alfabetización digital:** En el núcleo de las habilidades digitales se encuentra la alfabetización digital. Esto implica comprender los conceptos básicos de la tecnología, incluida la forma de usar ordenadores, dispositivos móviles y aplicaciones de software. Abarca habilidades como la mecanografía, el uso de sistemas operativos, la navegación por estructuras de archivos y la gestión de datos.
- **Alfabetización informacional:** Las habilidades digitales se extienden a la capacidad de localizar, evaluar y utilizar información de diversas fuentes en línea. La alfabetización informacional incluye saber cómo realizar búsquedas efectivas en Internet, evaluar la credibilidad de los sitios web y discernir la información confiable de la desinformación.
- **Habilidades de comunicación:** La comunicación digital efectiva es vital. Esto incluye el dominio del correo electrónico, la mensajería instantánea, las videoconferencias y las plataformas de redes sociales. Las habilidades de comunicación digital abarcan la comprensión de la netiqueta (etiqueta en línea), el tono y el uso apropiado del lenguaje para diferentes contextos.
- **Concienciación sobre la ciberseguridad:** Con el aumento de las amenazas cibernéticas, las personas deben conocer las mejores prácticas de seguridad en línea. Esto incluye reconocer los intentos de suplantación de identidad, crear contraseñas seguras y comprender la importancia de las actualizaciones de software para protegerse contra programas maliciosos.
- **Gestión de datos:** Las habilidades digitales implican saber gestionar y organizar archivos y datos digitales. Esto incluye la creación de carpetas, el uso del almacenamiento en la nube y la garantía de la copia de seguridad de los datos para evitar pérdidas.
- **Codificación y programación básicas:** La familiaridad con los conceptos básicos de codificación permite a las personas personalizar aplicaciones, comprender la infraestructura tecnológica e incluso crear programas simples. Esta habilidad puede mejorar la resolución de problemas y las habilidades de pensamiento crítico.
- **Colaboración en línea:** En la era digital, la colaboración a menudo ocurre en línea. El dominio del uso de herramientas colaborativas, como la edición de documentos basada en la nube y las plataformas de gestión de proyectos, es esencial para el trabajo en equipo y los escenarios de trabajo remoto.
- **Pensamiento crítico y alfabetización mediática:** Las habilidades digitales incluyen la capacidad de evaluar críticamente el contenido en línea, reconocer sesgos, detectar información errónea y discernir fuentes creíbles. Esto es crucial en una era de sobrecarga de información.
- **Habilidades de resolución de problemas:** La competencia en el uso de herramientas digitales para resolver problemas es un sello distintivo de las habilidades digitales. Esto podría implicar la resolución de problemas técnicos, el uso de software para el análisis de datos o la búsqueda de soluciones creativas a través de medios digitales.

- **Adaptabilidad y aprendizaje continuo:** Dado el rápido ritmo de los cambios tecnológicos, las competencias digitales también abarcan la capacidad de adaptarse a las nuevas herramientas y tecnologías. Estar abierto al aprendizaje y mantenerse actualizado sobre las tendencias digitales es esencial.
- **Ciudadanía digital:** Ser un ciudadano digital responsable forma parte de las competencias digitales. Esto implica respetar la privacidad de los demás en línea, practicar un comportamiento ético y comprender el impacto potencial de las acciones en línea de uno.

### Importancia de las competencias digitales

En el mundo actual, que evoluciona rápidamente, la adquisición de habilidades digitales ya no es una opción; Es una necesidad que empodera a las personas para prosperar en un entorno cada vez más digitalizado. Las habilidades digitales, que abarcan un espectro de competencias, son vitales para el crecimiento personal, el avance educativo, el éxito profesional y la participación activa en la sociedad.

Las habilidades digitales sirven como puente para interactuar de manera efectiva con el vasto ámbito de los medios digitales. Permiten a las personas aprovechar el potencial de las herramientas, plataformas y contenidos digitales para una multitud de propósitos. Ya sea para actividades profesionales, educativas o recreativas, las habilidades digitales nos equipan para navegar por las complejidades de los medios digitales con confianza.

Las competencias digitales básicas son indispensables para participar plenamente en el panorama social moderno. La comunicación, el acceso a la información y el compromiso con los servicios digitales se han convertido en parte integral de la vida cotidiana. Desde mantenernos en contacto con amigos y familiares hasta acceder a servicios gubernamentales y recursos educativos, las habilidades digitales nos permiten navegar por estas actividades de manera eficiente y con confianza.

Imágen: [FreePik](#)



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 6.6 Desafío de Conciencia Digital

#### Fundamento

Este ejercicio tiene como objetivo crear conciencia sobre los peligros de la adicción a Internet entre los adultos, al tiempo que promueve el desarrollo de habilidades digitales esenciales necesarias para un comportamiento responsable en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Los participantes deben comprometerse a un "Desafío de Conciencia Digital" diario de 30 minutos durante un período determinado (por ejemplo, una semana) durante el cual reducirán conscientemente su uso de Internet.

#### Instrucciones:

1. Establezca una hora específica cada día para su Desafío de Conciencia Digital, idealmente cuando sea más propenso al uso excesivo de Internet.
2. Antes de comenzar, cree una lista de tareas o responsabilidades esenciales en línea que debe atender durante este desafío (por ejemplo, correos electrónicos de trabajo, comunicación con la familia).
3. Identifique las actividades en línea no esenciales o que le hagan perder el tiempo que evitará durante el desafío (por ejemplo, las redes sociales, la navegación sin sentido).
4. Durante su desafío diario de 30 minutos, concéntrese únicamente en sus tareas esenciales en línea y evite las distracciones.
5. Utilice este tiempo para mejorar sus habilidades digitales, como aprender un nuevo programa de software, investigar un tema o practicar medidas de seguridad en línea.
6. Lleve un diario para registrar su progreso, sentimientos y cualquier información obtenida de este ejercicio.

#### Recursos necesarios:

- Un temporizador/reloj o un smartphone con función de temporizador
- Un diario o cuaderno para anotar pensamientos y progresos

## Tres aspectos cruciales de las competencias digitales



Imagen: Freepik

### Uso de medios digitales

Esto se refiere a la capacidad de interactuar con las tecnologías digitales, desde los sistemas operativos hasta las aplicaciones. El dominio de estas habilidades nos permite crear, consumir y manipular contenido digital sin problemas.



Imagen: Freepik

### Comprensión y evaluación crítica

Las habilidades digitales abarcan la capacidad de comprender y evaluar críticamente diversas facetas de los medios digitales. Esto implica discernir la exactitud y credibilidad de la información en línea, reconocer los sesgos y distinguir entre fuentes confiables y desinformación.



Imagen: Freepik

### Comunicación efectiva

El dominio de las competencias digitales facilita la comunicación en diversos contextos. La era digital exige la capacidad de comunicarse a través de diversos canales digitales, ya sea por correo electrónico, plataformas de redes sociales, videoconferencias o herramientas de colaboración.

Además, a medida que las habilidades digitales se vuelven más frecuentes y avanzadas, se están convirtiendo en determinantes clave del desarrollo económico. La capacidad de utilizar la tecnología para la innovación, el emprendimiento y la productividad ha transformado las industrias y la dinámica del mercado. Las personas equipadas con habilidades digitales avanzadas están mejor equipadas para hacer contribuciones significativas a la economía global. Esencialmente, las habilidades digitales sirven como un facilitador de la vida moderna, apuntalando varias dimensiones de nuestra existencia. Cierran la brecha entre las personas y el vasto universo digital, permitiéndonos comunicarnos, aprender, crear y contribuir de manera efectiva. Ignorar o descuidar el desarrollo de estas habilidades puede llevar al aislamiento, a la pérdida de oportunidades y a un crecimiento personal y profesional limitado.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 6.7

### Desarrollo de Competencias Digitales

#### Fundamento:

Este ejercicio tiene como objetivo abordar la adicción a Internet entre los adultos mediante el fomento de habilidades digitales cruciales y la promoción de la participación consciente en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Incorpore este ejercicio a su rutina diaria para desarrollar habilidades digitales esenciales mientras reduce el riesgo de adicción a Internet.

#### Instrucciones:

1. Elija una habilidad digital específica que desee mejorar (por ejemplo, gestión del tiempo, privacidad en línea, pensamiento crítico).
2. Asigne de 20 a 30 minutos cada día para trabajar activamente en esta habilidad mientras usa Internet.
3. Comience por investigar e identificar recursos en línea de buena reputación (artículos, cursos, videos) relacionados con la habilidad elegida.
4. Dedique tiempo a estudiar y practicar la habilidad, aplicando lo que ha aprendido.
5. Reflexione sobre su progreso y los desafíos encontrados durante la sesión.
6. Cree una breve entrada en el diario que resuma su experiencia y conocimientos.
7. Considere cómo la aplicación de esta habilidad puede mejorar sus interacciones en línea y reducir el tiempo dedicado a actividades no esenciales en Internet.
8. Establezca metas específicas para la práctica del día siguiente para continuar su viaje de desarrollo de habilidades.
9. Amplíe gradualmente su repertorio de habilidades digitales a lo largo del tiempo.

#### Recursos necesarios:

- Acceso a Internet.
- Un dispositivo para la investigación y la práctica.
- Un bloc de notas o una aplicación digital para tomar notas.
- Compromiso con el desarrollo diario de habilidades.

A medida que las tecnologías digitales continúan evolucionando, invertir en habilidades digitales es similar a invertir en la propia capacidad para adaptarse, aprender y tener éxito en la dinámica era digital. Es un camino hacia la ciudadanía activa, el logro educativo, el avance profesional y el compromiso holístico con el mundo que nos rodea. En un mundo donde la alfabetización digital es sinónimo de empoderamiento, las habilidades digitales son el pasaporte para prosperar en el siglo XXI.

Imágen: [Freepik](#)

### PELIGROS DETRÁS DEL USO DE INTERNET

Internet, un ámbito vasto e interconectado de información y conectividad, ofrece oportunidades ilimitadas, pero también alberga una serie de peligros que exigen una conciencia vigilante y precaución. La naturaleza no regulada de la esfera en línea significa que los usuarios no pueden permitirse el lujo de ser complacientes. En medio del atractivo de los paisajes digitales, los riesgos que acechan, como el robo de datos, la violencia virtual y otros fenómenos negativos, subrayan el imperativo de un comportamiento cauteloso en línea. Cada uno de nosotros, independientemente de nuestras actividades digitales, se erige como un objetivo potencial para estas amenazas virtuales.

### Amenazas de ciberseguridad

El panorama digital está plagado de vulnerabilidades de ciberseguridad que pueden tener graves consecuencias. La piratería, el acceso no autorizado a los sistemas informáticos, deja a los usuarios vulnerables al robo de identidad, la pérdida financiera o la difusión de información personal. La suplantación de identidad, una técnica engañosa, engaña a los usuarios para que revelen datos confidenciales. La distribución de malware, software dañino diseñado para infiltrarse en los sistemas, puede comprometer la seguridad de los datos e interrumpir las operaciones. El robo de identidad, la adquisición maliciosa de información personal, puede conducir a la ruina financiera y a una profunda invasión de la privacidad.

### Estafas y fraudes en línea

Internet es un terreno fértil para los estafadores. Los usuarios pueden caer inadvertidamente presa de esquemas que prometen ganancias financieras, ganancias de lotería o caridad, lo que lleva a pérdidas financieras significativas o robo de identidad. El anonimato del mundo digital envalentona a los estafadores, lo que dificulta distinguir las oportunidades legítimas de las falsas.

## **Invasión de la privacidad**

La privacidad, piedra angular de la libertad personal, es susceptible de ser invadida en la era digital. La amplia recopilación de datos de los usuarios por parte de las plataformas en línea y los anunciantes plantea preocupaciones sobre el posible uso indebido de la información personal. La frontera entre la conveniencia y la vigilancia se difumina a medida que los algoritmos rastrean los comportamientos en línea para adaptar los anuncios y las recomendaciones.

## **Ciberacoso y hostigamiento**

Internet proporciona una plataforma para la conectividad, pero también puede amplificar los comportamientos negativos. El ciberacoso, el uso de la comunicación digital para acosar o intimidar, afecta a usuarios de todas las edades. El desapego del mundo virtual de la presencia física envalentona a los acosadores, y el impacto psicológico en las víctimas puede ser grave.

## **Exposición a contenido inapropiado**

La naturaleza sin fronteras de Internet significa que los usuarios pueden encontrar contenido explícito, violento o inapropiado, lo que puede tener efectos adversos en el bienestar mental y emocional, especialmente para los usuarios jóvenes.

## **Adicción y tiempo excesivo frente a la pantalla**

El atractivo mundo digital puede fomentar comportamientos adictivos, lo que resulta en un tiempo excesivo frente a la pantalla y el descuido de las actividades del mundo real. El trastorno de adicción a Internet (IAD, por sus siglas en inglés) subraya la lucha por lograr un equilibrio entre la vida en línea y fuera de línea, lo que a menudo conduce al aislamiento social y a una disminución de la salud mental.

## **Adicción a la Inteligencia Artificial**

La adicción a la inteligencia artificial (IA) se refiere a la preocupación emergente de que las personas se vuelvan demasiado dependientes de las tecnologías y servicios impulsados por la IA. Como consecuencia cada vez mayor del uso excesivo de Internet, este fenómeno se ve impulsado por la comodidad, las experiencias personalizadas y la gratificación instantánea que ofrecen las plataformas impulsadas por IA. Las personas pueden desarrollar comportamientos compulsivos, pasando cantidades excesivas de tiempo interactuando con asistentes virtuales, algoritmos de redes sociales o realidades virtuales inmersivas, lo que lleva al aislamiento social, la disminución de la actividad física y el descuido de las responsabilidades del mundo real. Esta dependencia adictiva de la IA pone de relieve uno de los peligros derivados del uso generalizado de Internet y subraya la importancia de promover un compromiso tecnológico equilibrado y consciente.

## Desinformación y noticias falsas

La rápida difusión de información en línea convierte a Internet en un caldo de cultivo para la desinformación y las noticias falsas. La información engañosa o falsa puede propagarse rápidamente, influyendo en la percepción pública y en la toma de decisiones y socavando la búsqueda de la verdad.

En este complejo panorama digital, la responsabilidad de protegerse a sí mismo y a los demás recae sobre los hombros de cada usuario de Internet. Lograr un equilibrio entre las ventajas de la conectividad digital y los riesgos asociados a ella requiere no solo soluciones tecnológicas, sino también un compromiso colectivo para promover un entorno en línea más seguro.

La ubicuidad de Internet plantea muchos riesgos que requieren una conciencia vigilante. La esfera digital, si bien ofrece enormes oportunidades, está plagada de peligros como el robo de datos, la violencia virtual y las amenazas cibernéticas. La naturaleza no regulada de la esfera en línea subraya la necesidad de un comportamiento cauteloso en línea. Las amenazas cibernéticas, como la piratería, la suplantación y el robo de identidad, tienen graves consecuencias, comprometiendo la seguridad de los datos y la información personal. Las estafas en línea y los esquemas de fraude explotan la vulnerabilidad de los usuarios, lo que genera pérdidas financieras y robo de identidad. La invasión de la privacidad, el ciberacoso, la exposición a contenidos inapropiados y el potencial adictivo del tiempo excesivo que se pasa frente a una pantalla también son amenazas comunes. La rápida difusión de información en Internet intensifica la desinformación y las noticias falsas. Navegar por este panorama digital requiere educación, concienciación y la adopción de prácticas de ciberseguridad para garantizar un espacio en línea más seguro para todos.



Imágen: [Freepik](#)



## **JERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 6.8**

### **Desconectarse de la desinformación**

#### **Fundamento:**

Este ejercicio aborda la adicción a Internet al tiempo que ayuda a los adultos a convertirse en consumidores más exigentes de información en línea, reduciendo el riesgo de caer en la desinformación y las noticias falsas.

#### **Cómo aplicar el ejercicio:**

Lo mejor es incorporar este ejercicio a su rutina diaria de uso de Internet y las redes sociales para desarrollar habilidades de pensamiento crítico y desarrollar resiliencia a la desinformación.

#### **Instructions:**

1. Seleccione un momento específico cada día para dedicar de 15 a 20 minutos a este ejercicio, preferiblemente antes de interactuar con las redes sociales o los sitios web de noticias.
2. Empezar por elegir un artículo de noticias reciente o una publicación en las redes sociales.
3. Lea el contenido seleccionado de forma crítica, prestando atención a la fuente, el lenguaje utilizado y cualquier posible sesgo.
4. Verifique la información presentada utilizando fuentes confiables o sitios web de verificación de hechos.
5. Reflexione sobre la fiabilidad de la fuente original y la exactitud de la información.
6. Considere las posibles consecuencias de creer y compartir información falsa.
7. Si el contenido resulta ser desinformación o engañoso, anótelos mentalmente.
8. Comparta sus hallazgos o inquietudes con un amigo o familiar de confianza para fomentar un sentido de responsabilidad en la lucha contra la desinformación.
9. Concluye el ejercicio con el compromiso de estar más atento a la información que consumes y compartes en línea.

#### **Recursos necesarios:**

- Acceso a Internet para la investigación y la comprobación de hechos, un dispositivo para leer contenidos en línea y la voluntad de evaluar críticamente la información.



## JERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 6.9

### Reflexión sobre los Riesgos Digitales

#### Fundamento:

Este ejercicio está diseñado para abordar la adicción a Internet entre los adultos destacando los peligros potenciales del uso excesivo de Internet, fomentando una mayor conciencia de sus impactos negativos. A través de este ejercicio, las personas pueden desarrollar una comprensión más profunda de los peligros potenciales asociados con el uso excesivo de Internet, lo que les permite tomar decisiones más conscientes y equilibradas con respecto a sus comportamientos en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Los participantes se involucran en una práctica diaria de reflexión sobre los riesgos potenciales asociados con su uso de Internet, alentando la consideración consciente de sus comportamientos en línea.

#### Instrucciones:

1. Dedique unos minutos cada día a reflexionar sobre cómo su uso de Internet puede estar afectando su salud mental, sus relaciones y su bienestar general.
2. Considere las actividades, aplicaciones o sitios web específicos que consumen la mayor parte de su tiempo en línea y cómo pueden contribuir a sentimientos de aislamiento, estrés o reducción de la productividad.
3. Evalúe si sus hábitos digitales están obstaculizando su capacidad para participar en interacciones cara a cara, dedicarse a pasatiempos o mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

#### Recursos necesarios

Un diario o una aplicación digital para tomar notas y reflexionar

## RESUMEN

La autoconciencia implica reconocer los propios pensamientos, emociones y comportamientos, mientras que la conciencia social se refiere a la comprensión de los sentimientos, necesidades y perspectivas de los demás. Ambos son fundamentales para la inteligencia emocional y las interacciones saludables. La autoconciencia privada implica la introspección de los sentimientos personales, mientras que la autoconciencia pública se refiere a cómo alguien se presenta a sí mismo en un contexto social.



## EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 6.10

### Reflexión cuidadosa en Internet

#### Fundamento:

Este ejercicio tiene como objetivo promover el uso consciente de Internet entre los adultos alentándolos a reflexionar sobre sus hábitos en línea y tomar decisiones conscientes para mitigar los peligros potenciales del uso excesivo de Internet.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Incorpore este ejercicio a su rutina diaria, preferiblemente al final del día, para reflexionar sobre sus interacciones digitales y tomar medidas proactivas hacia una experiencia en línea más saludable.

#### Instrucciones:

1. Reserve unos minutos en un espacio tranquilo y cómodo donde no te molesten.
2. Comience por respirar profundamente unas cuantas veces para relajarse y centrarse.
3. Reflexione sobre su uso de Internet a lo largo del día, pensando en los sitios web, las aplicaciones y las actividades con las que ha interactuado.
4. Considere las razones detrás de sus interacciones en línea. ¿Eran productivos, informativos o simplemente habituales?
5. Identifique cualquier momento en el que haya sentido que su uso de Internet podría haber cruzado un límite o haber afectado negativamente a su bienestar.
6. Pregúntese cómo puedes ajustar sus hábitos en línea para alinearse mejor con sus valores y objetivos.
7. Planifique acciones específicas para mejorar su uso de Internet, como establecer límites de tiempo para ciertas aplicaciones o dedicar momentos libres de pantalla en su día.
8. Visualice el impacto positivo que estos cambios pueden tener en su vida diaria, incluido el aumento de la productividad, la mejora del bienestar y la mejora de las relaciones.
9. Concluya el ejercicio con un sentido de propósito y un compromiso de implementar los cambios que has identificado.

#### Recursos necesarios

Un espacio tranquilo, un diario o bloc de notas y la voluntad de reflexionar sobre tus hábitos en Internet con mindfulness

Se habla de conciencia social como la capacidad de comprender la dinámica social, practicar la empatía y aceptar la diversidad. Abarca aspectos como la sensibilidad cultural, la inclusión y la comprensión de los problemas sociales a escala global. Existe un fuerte vínculo entre la empatía y la conciencia social, lo que pone de relieve el papel de la empatía en el fomento de la comprensión y la colaboración.

Las competencias digitales se enumeran como competencias esenciales para navegar por la era digital. Estas habilidades incluyen la alfabetización digital, la comunicación, la seguridad en línea, el pensamiento crítico y el comportamiento digital responsable. Ahora se hace hincapié en que las competencias digitales no solo tienen que ver con la competencia técnica, sino también con la adaptación a las nuevas tecnologías y el comportamiento ético en línea. A pesar de los beneficios del panorama digital, cada vez se arroja más luz sobre sus riesgos. Las amenazas a la ciberseguridad, el fraude en línea, la invasión de la privacidad, el ciberacoso y la exposición a contenidos inapropiados son riesgos potenciales para cualquier usuario de Internet. La difusión de información errónea y noticias falsas en línea enfatiza la importancia de un enfoque crítico.

En conclusión, el módulo subraya la importancia de la autoconciencia, la conciencia social, las habilidades digitales y el comportamiento cauteloso en línea en el mundo contemporáneo. Destaca la necesidad de que las personas estén bien equipadas con estas habilidades y sean conscientes de los riesgos potenciales asociados con el uso de Internet para prosperar en la era digital, manteniendo al mismo tiempo un equilibrio saludable entre las experiencias de la vida virtual y real.

El autoconocimiento y la evaluación fiable de la situación desempeñan un papel crucial en la comprensión y el tratamiento de la adicción resultante del uso de Internet. Las personas deben reconocer sus propios patrones de comportamiento, los desencadenantes emocionales y el impacto que el uso excesivo de Internet tiene en su bienestar. El desarrollo de la autoconciencia les permite hacer una evaluación fiable de la situación, identificando cuándo su uso de Internet se vuelve compulsivo y perjudicial. Esta conciencia permite a las personas tomar medidas proactivas, establecer límites y buscar el apoyo adecuado para manejar y superar la adicción a Internet de manera efectiva.



Imágen: Freepik

## REFERENCIAS

Barrett-Lennard, G. T. (2007). The phases and focus of empathy. *British Journal of Medical Psychology*, 66(1), 3-14.

Botelho, G. (2021). Social Awareness: The ability to understand and be empathetic. Retrieved from <https://www.hrexchangenetwork.com/hr-talent-management/columns/social-awareness-the-ability-to-understand-and-be-empathetic>

Cyber Hub. (2022). Top network security issues, threats, and concerns. Retrieved from <https://www.checkpoint.com/cyber-hub/network-security/what-is-network-security/top-network-security-issues-threats-and-concerns>

DigComp (n.d.). Retrieved from [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp_en)

Digital Awareness - an essential of today's increasingly interconnected world. (2022, January 3). Retrieved from <https://www.ranky.co/growth-hacking-and-inbound-marketing-blog/digital-awareness-an-essential-of-todays-increasingly-interconnected-world>

Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). Retrieved from <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Furman, P. (2021). The dangers of the internet: Why you need to be careful. Retrieved from <https://www.factoryschool.com/dangers-of-internet-why-you-should-be-cautious>

Juillion, P. (2020). What is public and private self-awareness?. Retrieved from <https://studybuff.com/what-is-public-and-private-self-awareness>

McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why In A. Acerbi, J. A. Lombo & J. J. Sanguineti (Eds.), *Free will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue.*: IF-Press.

Phillips, A. (2018). Becoming human: AI & addiction. Retrieved from <https://becominghuman.ai/becoming-human-ai-addiction-deaf948e17ba?gi=2ab7b01b8d4a>

Preston, R. (2023). What are digital skills? (and why they're important). Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/digital-skills>

Quaglio, Gianluca & Sophie Millar (May 2020). *Potentially negative effects of Internet use*. Brussels: European Union, European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS\\_IDA\(2020\)641540\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA(2020)641540_EN.pdf)

Rankin, H. J. (2023). The psychological impact of Artificial Intelligence. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-not-to-think/202308/the-psychological-impact-of-artificial-intelligence>

Straw, E. (2023). Social Awareness: What is it & why is it important?. Retrieved from <https://www.successtartswithin.com/blog/social-awareness>

Tilly, M. (2019). The 3 types of awareness. Retrieved from <https://instituteofyou.org/3-types-of-awareness>

What are Digital Skills & Why are they important?. (2022). Retrieved from <https://digitalskills.unlv.edu/digital-marketing/what-are-digital-skills>

What is digital awareness and how does it work? (2021). Retrieved from <https://blog.familytime.io/what-is-digital-awareness-and-how-does-it-work.ft>

Ye, X., Zhao, B., Nguyen, T.H., Wang, S. (2020). Social Media and Social Awareness. In: Guo, H., Goodchild, M.F., Annoni, A. (eds) Manual of Digital Earth. Springer, Singapore.

## Módulo 7

# Prevención del trastorno de adicción a Internet

### INTRODUCCIÓN

A lo largo del curso habrá aprendido varias metodologías y estrategias que puede implementar para reducir y ayudar a superar el TAI en adultos con dificultades.

Como sabe, la adicción a Internet se considera nueva y todavía hay debate y discusión sobre lo que se puede considerar adicción a Internet y sus efectos. Así, existen varios estudios sobre esta nueva adicción y los profesionales y expertos en la materia muestran numerosas estrategias y pasos a seguir para ayudar a superarla.

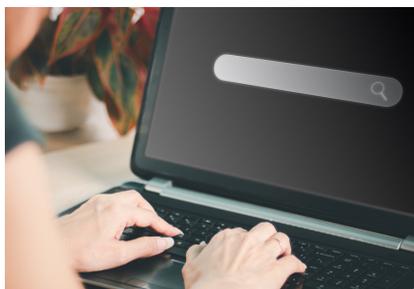


Imagen: [Pexels](#)

A pesar de ello y de la incesante popularidad de las redes sociales y las nuevas tecnologías, no existen estudios basados única y exclusivamente en la prevención de este tipo de adicciones. Podríamos pensar que el esfuerzo por prevenir la adicción es mayor que el esfuerzo por superarla y tratarla, pero no es así. Es por eso que en este módulo le vamos a proporcionar varias estrategias que puede implementar para ayudar a prevenir la adicción a internet.

Como ha estudiado anteriormente en otros módulos, existen diferentes factores y síntomas de esta adicción por lo que no profundizaremos demasiado en ellos. Sin embargo, como verá a lo largo del módulo, los factores sociales juegan un papel importante en la prevención de la adicción a Internet. Existen 2 tipos principales de prevención, universal y selectiva. A continuación, entraremos un poco más en detalle sobre cada uno de estos dos tipos.



## DEFINICIÓN: Prevención universal

La Prevención Universal es la prevención que se aplica a la población en general sin hacer hincapié en un sector específico de la población con un origen desfavorecido y en una situación difícil ya sea profesional o personalmente, ya que se centra en reducir los riesgos futuros de desarrollar TAI en poblaciones sin ningún factor de riesgo aparente.

Sin embargo, podemos vincular esta prevención a los adultos jóvenes en forma de prevención temprana.

Se estará preguntando, entonces, ¿Qué tipo de estrategias se incluyen en la prevención universal? Pues, por ejemplo, las campañas de promoción de la salud anunciadas a través de medios tradicionales como la televisión.

### Harmful Content

It may exert a negative impact on the mental health or psychosocial development of children due to exposure to inappropriate violent or sexual content

### Excessive and maladaptive use

Excessive time online at the expense of real-world activities jeopardize interpersonal relationships, career opportunities, and the health of people with this addiction

### Financial costs

Online gambling, excessive expenditure on game items, or pornography

## SOLUTION

- Providing media education to children
- Education and the heightening of parental media literacy

- Limiting screen time
- Self-blockage options by means of hardware or software

- Ban on the use of credit cards
- Self-measured options



Imágen: Pexels

Como hemos comentado anteriormente, nuestro público objetivo final son las personas adultas en situación de desventaja, por lo que a partir de ahora nos centraremos en la prevención selectiva que se centre en este sector concreto.

La prevención selectiva está reservada a las subpoblaciones de riesgo con algunos de los siguientes factores:

- Factores psicopatológicos (TDAH, trastornos depresivos y de ansiedad, fobia social).
- Características de la personalidad
- Características fisiológicas
- Factores sociodemográficos (desventaja económica familiar)
- Situación actual de la persona afectada (soledad, estrés)



## DEFINICIÓN: Prevención selectiva

**Elisardo Becoña Iglesias (2002)** describe la prevención selectiva como "aquella que se dirige a un subgrupo de la población diana que tiene un mayor riesgo de ser consumidor de drogas que la media de las personas de esa edad. Se dirige, por tanto, a los grupos de riesgo".

Para ello, te proponemos 8 estrategias diferentes para prevenir la adicción a Internet:

1. Establecer límites claros en el uso de Internet
2. Fomentar las actividades y pasatiempos fuera de línea.
3. Fomentar las interacciones sociales cara a cara.
4. Establecer zonas u horarios libres de tecnología
5. Educar sobre el uso responsable de Internet y la seguridad en línea
6. Identificar los desencadenantes
7. Construir un sistema de apoyo
8. Practicar el autocuidado y el manejo del estrés

## ESTABLECER LÍMITES CLAROS EN EL USO DE INTERNET

Establecer límites ha demostrado ser crucial para el autocuidado y priorizar nuestras necesidades. Son esenciales para conocernos a nosotros mismos y ayudar a los demás a conocernos. Nos permiten forjar relaciones sanas y equilibradas, ya sea con otras personas o, como en este caso, la relación que tenemos con las nuevas tecnologías.

Establecer límites en la cantidad de tiempo que podemos pasar en Internet y en actividades que impliquen el uso de una pantalla ayuda a crear un buen hábito de uso y una rutina que favorezca y potencie los beneficios del uso de Internet en lugar de resaltar sus desventajas.

Una buena idea para desarrollar esta estrategia es crear un cronograma que incluya períodos designados para el uso de Internet, así como actividades fuera de línea. Bloquear un momento en el horario en el que el usuario puede usar Internet fomenta la creatividad y la sensación de dependencia de los dispositivos habilitados para Internet.



### EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 7.1 Crear un horario

#### Fundamento:

Establezca franjas horarias específicas para el uso de Internet y cúmplalas. Asigne períodos específicos para tareas importantes como el trabajo, el estudio y el desarrollo personal.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Al estructurar su tiempo, será menos probable que deambule en línea sin pensar. Esto se puede lograr priorizando primero sus tareas diarias.

#### Instrucciones:

1. Crea una larga lista de todas tus tareas
2. Enuméralos por grado de importancia
3. Citas en franjas horarias y fechas de vencimiento
4. Sé flexible, escribe las tareas en tu agenda y tenla a mano

#### Recursos necesarios:

- Agenda o cuaderno
- Bolígrafos

## FOMENTA LAS ACTIVIDADES Y PASATIEMPOS FUERA DE LÍNEA

Numerosos estudios han demostrado los beneficios de las actividades al aire libre como el deporte, las actividades creativas como la pintura, el baile, el canto, etc. Uno de los principales beneficios de pasar tiempo al aire libre, sobre todo si está rodeado de naturaleza, es la reducción del estrés, que como hemos visto anteriormente es uno de los factores clave en el desarrollo de la adicción a Internet. De esta manera, estaríamos abordando directamente una de las causas de esta adicción.

Centrándonos en la práctica del deporte, varios estudios han demostrado los beneficios que tiene tanto para nuestra salud física como mental. El ejercicio mejora la capacidad de conciliar el sueño y reduce la posibilidad de sufrir depresión y ansiedad, entre otros. La actividad física estimula diferentes sustancias químicas cerebrales que te ayudan a sentirte más feliz y relajado, además de darte una sensación de logro y orgullo por alcanzar nuevas metas. Todo esto aumenta su autoestima y salud mental, lo que tiene un efecto directo en el desarrollo de adicciones como la adicción a Internet.



*Mantenerse activo no debería ser una tarea difícil. Hazlo divertido, baila, involucra a tus amigos, inscríbete en una clase de artes marciales, etc. ¡Hay un montón de opciones!*



### EJERCICIO DIARIO DE RETIRO 7.2 Proyecto - Pintar velas

#### Fundamento:

Participe en proyectos de bricolaje (DIY, por sus siglas en inglés) en su hogar o explore pasatiempos que impliquen actividades prácticas. Ya sea que se trate de renovar muebles, jardinería o construir algo desde cero, estos proyectos lo mantienen ocupado y brindan una sensación de logro.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Usa un paño limpio para limpiar las velas con alcohol isopropílico. Esto eliminará las pelusas y los escombros para obtener una superficie lisa. Usa marcadores de pintura o pintura para manualidades para dibujar una serie de puntos, flores y patrones.

#### Instrucciones:

- Trabaja en un lado y deja que se seque completamente antes de pasar al otro.

#### Recursos necesarios:

- Velas y pintura

## FOMENTAR LAS INTERACCIONES SOCIALES CARA A CARA

Las relaciones sociales también se han visto afectadas por la era de la digitalización, creando un cambio drástico en la forma en que nos comunicamos. Quedar a tomar un café con tus amigos mientras te cuentas lo que hiciste durante el fin de semana ha sido reemplazado por un mensaje de WhatsApp o, en el mejor de los casos, una videollamada rápida.

Esto no solo ha dañado la comunicación entre las personas, dando lugar a enfados o malentendidos que en el peor de los casos terminan con el fin de la relación, ya sea amorosa, de amistad o familiar. Pero también ha afectado a la priorización de actividades en nuestro día a día, dejando de lado las interacciones sociales cara a cara y sustituyéndolas por una conversación digital.



Imagen: [Pexels](#)

Si nos paramos a pensarlo, cuántas veces ha escuchado, siento no poder reunirme para almorzar este sábado, tengo demasiadas cosas que hacer; Y realmente, ¿cuántas horas al día pasamos en Instagram o viendo una serie? Lo cierto es que los seres humanos somos sociables por naturaleza y las interacciones sociales cara a cara nos brindan innumerables beneficios como salir de la rutina, fortalecer nuestros vínculos, fomentar nuestra capacidad de comunicación y evitar conflictos innecesarios.

Por otro lado, las "conversaciones digitales" o interacciones que tienen lugar a través de una pantalla limitan la información que obtenemos al comunicarnos con otra persona, ya que el lenguaje no verbal y la empatía son aspectos que no son predominantes en el mundo digital. Así, tendemos a descuidar nuestras relaciones, lo que nos lleva a un sentimiento de soledad y falta de apoyo que intentamos encontrar en las redes sociales e internet. Eventualmente, esto puede convertirse en una espiral en el desarrollo de un trastorno de adicción a Internet. Por lo tanto, cultivar y mantener relaciones fuera de línea con amigos, familiares y la comunidad es esencial para prevenir este tipo de adicción. Participar activamente en interacciones cara a cara y actividades sociales, así como priorizar el tiempo de calidad con los seres queridos, son herramientas cruciales para mantener nuestro bienestar mental.

## ESTABLECIMIENTO DE ZONAS U HORARIOS LIBRES DE TECNOLOGÍA

La era digital parece haber llegado para quedarse, lo que ha supuesto la normalización de las prácticas relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías a escala global. Actividades como el uso del móvil o el iPad en la mesa no pasan desapercibidas y se han consolidado como una práctica habitual entre las familias.

Es cierto que existe una preocupación generalizada por el uso de estas tecnologías por parte de los niños y los efectos nocivos que pueden tener en su desarrollo personal y social. A pesar de esta preocupación, no encontramos lineamientos que establezcan estrategias para la implementación de límites y zonas libres de tecnología para paliar esta tendencia.

¿Qué es una zona libre de tecnología? ¿Y cuáles son los beneficios para mí y mi entorno? Pues bien, una zona libre de tecnología es aquella en la que no se pueden encontrar dispositivos con acceso a internet o dispositivos considerados tecnológicos, como consolas de videojuegos, teléfonos móviles con juegos, tablets, etc. De esta manera, se promueven actividades que no requieren el uso de un dispositivo con acceso a internet, como leer, pasar tiempo con la familia, hacer deporte, etc.

Las zonas libres de tecnología se pueden establecer tanto en nuestra vida personal como profesional

### Vida Personal

Podemos designar distintas estancias de nuestro hogar, como la cocina, como salas libres de tecnología para fomentar la comunicación entre los miembros de la familia a la hora de cenar o comer.

### Vida Profesional

Hay empresas que están creando zonas en las oficinas donde no se introducen los dispositivos móviles y donde se fomenta la toma de decisiones y la comunicación entre compañeros cara a cara.

Los beneficios de esta práctica son fácilmente observables, como una mejora directa en la comunicación y las relaciones intrapersonales, un aumento de la creatividad y el pensamiento crítico, una disminución de los niveles de estrés, etc.

## EDUCAR SOBRE EL USO RESPONSABLE DE INTERNET Y LA SEGURIDAD EN LÍNEA

Cuando hablamos de seguridad en línea, nos referimos a un uso de Internet libre de violencia, donde los usuarios entiendan sus derechos y responsabilidades, y donde existan mecanismos democráticos de participación. Educar sobre un entorno digital seguro requiere comprender su enorme potencial, así como permanecer alerta a sus riesgos, los cuales requieren nuestra atención y un comportamiento proactivo.

El uso responsable de internet implica conocimientos, desarrollo de habilidades y la formación de una postura ética que permita a los adolescentes y adultos interactuar en el espacio digital como lo harían en cualquier otro ámbito de sus vidas. Es más probable que los niños y los adultos jóvenes entiendan los riesgos, denuncien situaciones abusivas y busquen ayuda cuando la necesiten si están informados y tienen el juicio necesario para actuar. Educar sobre los efectos negativos del uso excesivo de Internet y promover hábitos digitales saludables juega un papel crucial en la prevención de la adicción a Internet.

La familia, los amigos y las instituciones educativas son factores clave en el proceso educativo de uso responsable de internet. Ser un ejemplo de un uso equilibrado de internet desde pequeños les permite aprender sobre la tecnología en su entorno más cercano y poder hacer preguntas y plantear dudas con confianza.

Es importante crear un espacio seguro y fomentar un diálogo fluido y sano con los adultos en situación de desventaja, haciéndoles conscientes de los riesgos a los que se enfrentan a la hora de gestionar su información personal en Internet, donde se desarrolla su identidad digital.

No es necesario crear un miedo irracional a internet y a las posibilidades que ofrece, porque si se utiliza correctamente, las ventajas y oportunidades son inconmensurables.

Simplemente es necesario educar de forma objetiva e imparcial sobre las ventajas e inconvenientes de internet.



Imágenes: Pexels

## **Cómo educar sobre el uso responsable de Internet y la seguridad en línea**

1. Mantener las discusiones necesarias sobre fuentes confiables de información
2. Discutir la huella digital que dejamos atrás con cada acción en Internet. Esto incluye recordar que cualquier contenido (mensajes, fotos, información personal) que compartamos en Internet puede ser visto por cualquier persona.
3. Informar sobre la importancia de lo que descargas. Uno de los principales objetivos de los ciberdelincuentes es engañarte para que descargues malware, que son programas o aplicaciones que contienen software de espionaje o intentan robar información.
4. Promover la comprobación de que su conexión a Internet está protegida. Cuando te conectas en un lugar público a través de una red Wi-Fi pública, no tienes control directo sobre tu seguridad.
5. Educar sobre el ciberacoso, cómo identificarlo y evitarlo.
6. Implementación de medidas de seguridad como contraseñas, preguntas de seguridad, etc.
7. Control de contactos en redes sociales para evitar la intrusión de personas ajenas.



### **DAILY WITHDRAWAL EXERCISE 7.3** **Digital detox**

#### **Fundamento:**

Dedique algo de tiempo a crear un espacio digital más seguro en sus dispositivos. Presta atención a lo que estás consumiendo, a los documentos que has descargado, a los contactos que no son necesarios en tu lista de contactos, a las aplicaciones que no son beneficiosas, etc. Asegúrate de ordenar tu espacio digital.

#### **Cómo aplicar el ejercicio:**

Crea una lista de todo lo que quieres incluir en tu desintoxicación digital. Planifique y bloquee el tiempo de las actividades que llevará a cabo para su desintoxicación digital (eliminar cuentas de redes sociales, desactivar notificaciones,

#### **Instrucciones:**

- Ajuste la configuración de su teléfono para limitar ciertas aplicaciones)
- Actualice su progreso en una casilla de verificación
- Disfrute del proceso y acepte pasar tiempo sin conexión

#### **Recursos necesarios**

- Diario y material de escrituras

## IDENTIFICAR LOS DESENCADENANTES

Lo primero que hay que saber es qué es un desencadenante de adicción. Pues bien, algunos factores de riesgo que conducen a la adicción, pueden ser pensamientos, sentimientos, recuerdos, experiencias de vida, grupos sociales, etc

Por el momento no podemos hablar de una sola causa de adicción a Internet. Todo sería más fácil si pudiéramos encontrar la causa de esta adicción, porque si sabes quién es el responsable, puedes implementar soluciones específicas para paliar el problema. Se han identificado numerosas y diversas causas que facilitan o promueven el desarrollo de la adicción a Internet. Como se mencionó anteriormente, algunos de estos incluyen enfermedades mentales subyacentes como ansiedad y depresión, genética e incluso factores ambientales.



Imagen: [Pexels](#)

### Desencadenantes ambientales

- Pasar tiempo con personas que abusan activamente del uso de Internet
- Experimentar problemas económicos o estrés laboral o académico;
- Experimentar conflictos como rupturas sentimentales y divorcios;
- Ver publicidad relacionada con Internet en redes sociales, películas o programas de televisión.



Imagen: [Pexels](#)

### Desencadenantes emocionales

- Sentirse solo o aislado
- Sentirse abrumado por las actividades y responsabilidades
- Rechazo o críticas de los demás
- Reducción de la autoestima debido a la representación poco realista de la vida real en las redes sociales.
- Frustración por su progreso en la recuperación

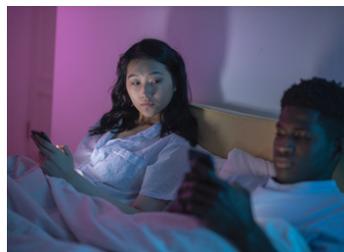


Imagen: [Pexels](#)

### Desencadenantes conductuales

- Tener demasiado tiempo ocioso sin proyectos o actividades significativas
- No mantener rutinas saludables de alimentación y sueño
- Saltarse sesiones o reuniones de terapia
- No tener un plan para afrontar situaciones estresantes o desencadenantes.

Conocer los desencadenantes de la adicción puede ser de gran ayuda para poder poner en marcha métodos preventivos o paliativos. Conocer a ti mismo, a tu entorno y a las emociones que sientes en tu vida diaria es crucial para entender su actitud y respuestas a los problemas. Como hemos mencionado, el entorno juega un papel muy importante en el desarrollo de posibles adicciones, así que preste atención a su círculo más cercano y a cómo se siente cuando pasa tiempo con ellos. ¿Le hacen sentir relajado y en paz? ¿Le molestan e irritan? ¿Sus amigos tienen actitudes que no le gustan y le presionan para que haga algo? La presión de grupo ha sido identificada como un detonante de actitudes negativas e imprudentes, por lo que le recomendamos que aprendas a decir que no y establezcas límites.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA

### 7.4 Diario

#### Fundamento:

En lugar de recurrir a Internet para entretenerse o liberarse emocionalmente, intente llevar un diario. Escriba sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Escribir un diario puede servir como una salida productiva y terapéutica al tiempo que minimiza su dependencia de las plataformas en línea.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Temas sobre los que puede escribir en su diario: ¿Cómo ha ido el día? ¿Qué ha hecho hasta ahora? ¿Qué ha aprendido? También puede expresar gratitud y amor propio con afirmaciones positivas, escribir sobre lo que le hace feliz. ¿Con quién ha pasado el día? ¿Qué emociones ha sentido? ¿Qué le ha gustado y qué no?

#### Instrucciones:

- Llevar un diario es un buen método para identificar los desencadenantes y las emociones.
- Escriba lo que sea que pase por su mente en una hoja de papel o cuaderno. No tiene que tener sentido, ser bonito o tener la letra perfecta. Solo tienes que plasmar sus pensamientos en papel.

#### Recursos necesarios

- Diario
- Bolígrafos

## CONSTRUIR UN SISTEMA DE APOYO

Tener un sistema de apoyo, su familia, amigos, compañeros, que le apoyen y quieran lo mejor para usted es crucial como individuos, pero es especialmente importante si queremos prevenir la adicción. Tener un círculo en el que se sienta seguro y cómodo y pueda hablar de lo que siente y de lo que le está causando problemas ayuda a normalizar hablar de temas "tabú" como las adicciones.

Esto es aún más importante cuando se trata de la adicción a Internet, ya que debido a la naturaleza de Internet, tiende a alejarnos de nuestros seres queridos y aislarnos socialmente hasta el punto de minimizar o eliminar las relaciones sociales de nuestras vidas. Por lo tanto, tener un grupo de amigos o familiares que nos animen a salir de casa y hacer planes reduce la probabilidad de adicción a Internet. Las relaciones sociales generan una sensación de bienestar e incluso algunos estudios comentan que "la interacción social suele ser más efectiva para liberar endorfinas que el ejercicio. Al mismo tiempo, la cantidad y calidad de nuestras relaciones sociales afectan a nuestra salud física y mental". Del mismo modo, las relaciones sociales mejoran las habilidades comunicativas que son esenciales para prevenir cualquier tipo de adicción al facilitar la identificación de las causas y el posterior proceso de comunicación y tratamiento, ya sea con profesionales (psicólogos, profesores, entrenadores) o con una persona de su entorno (familiares y amigos).



### EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 7.5 Encuentra a tu gente

#### Fundamento:

Esfuézate por participar en interacciones cara a cara con amigos, familiares y colegas.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Salga a caminar, inscríbase en una clase de ciclismo, vaya a la playa con algunos amigos, cocine una nueva receta con su familia, póngase al día con un amigo y tómese un café

#### Instrucciones:

Organice salidas, encuentros o actos sociales que fomenten las conexiones en la vida real. Tener un círculo cercano en el que confiar es esencial para prevenir las adicciones.

#### Recursos necesarios:

- Depende de la interacción cara a cara.

## PRACTIQUE EL AUTOCUIDADO Y EL MANEJO DEL ESTRÉS

Las experiencias de vida estresantes mezcladas con habilidades de afrontamiento inadecuadas pueden aumentar la probabilidad de adicción al aumentar el comportamiento impulsivo. Si bien puede ser imposible evitar el estrés, debemos aprender a manejarlo.

El evento o circunstancia estresante no es perjudicial en sí mismo. Lo que cuenta es cómo el individuo interpreta los factores estresantes y los afronta. La reevaluación se puede utilizar como un método de afrontamiento interpretando las cosas de manera diferente, por ejemplo, creyendo que ya no es una preocupación importante. Los altos niveles de estrés emocional están relacionados con la pérdida del control de los impulsos y la incapacidad de retrasar la gratificación. Cuantas más presiones esté expuesto un individuo, más probable será que se desarrolle una adicción más adelante en la vida.

En lugar de tomar su teléfono inteligente o portátil cuando esté preocupado, considere una de estas técnicas de relajación: relajación profunda, caminatas por la naturaleza, llamar a un amigo, yoga o meditación, etc. Las aplicaciones de redes sociales se consideran "desencadenantes del estrés". Es posible que te encuentres desplazándote por videos o fotos de personas que viven su "mejor vida" y eso te presiona para comenzar a vivir según esos estándares.

"El estrés es un factor de riesgo clave en el inicio de la adicción, el mantenimiento, la recaída y, por lo tanto, el fracaso de la adicción" (Sinha y Jastreboff, 2013)

Algunos neurocientíficos y expertos en adicción digital abordan que el estrés de la vida causa antojos de comportamientos y mecanismos de escape. La pandemia ha aumentado el estrés en la vida de las personas, y el uso de medios digitales de entretenimiento, como juegos y redes sociales, es una forma conveniente de escapar. El uso excesivo de internet para aliviar el estrés es un factor de riesgo para desarrollar conductas adictivas.



## EJERCICIO DE ABSTINENCIA DIARIO

### 7.6 Bloqueadores de sitios web

#### Fundamento:

Los bloqueadores de páginas web te ayudan a limitar el tiempo que pasas frente a la pantalla y te hacen ser consciente del tiempo que dedicas diariamente a Internet. Aprende a dejar de "desplazarte" por las redes sociales, que están directamente relacionadas con altos niveles de estrés.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Identificar los sitios web problemáticos en los que se gestiona mal o se pierde el tiempo. Establecer un objetivo deseado en términos de límites de tiempo para cada sitio web o abstinencia total.

Configure el bloqueador de sitios web para restringir el uso de los sitios web identificados.

**Instrucciones:**

1. Instale una aplicación de bloqueo de sitios web o un complemento del navegador.
2. Configúrelo para que bloquee los sitios web que distraen o consumen mucho tiempo durante las horas de concentración elegidas o según sea necesario para la productividad.

**Recursos necesarios:**

- Lista de sitios web que te distraen,
- Aplicación bloqueadora de sitios web o plugin de navegador.

Como has podido ver, existen diferentes estrategias para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet y todas ellas comparten un terreno común basado en el bienestar personal. Cuidar nuestra salud mental y física juega un papel crucial en la prevención de adicciones. Priorizar nuestra vida social y desarrollo personal a través de la práctica de diferentes aficiones y actividades físicas disminuirá la tendencia al uso irresponsable de internet. Ligado a este aspecto, hay un término que debemos explicar para entender mejor la prevención del TAI, y es el de "bienestar digital".

Nuestras elecciones en línea, el contenido que vemos, las interacciones que tenemos con los demás e incluso la cantidad de tiempo que pasamos interactuando con la tecnología e Internet pueden tener un impacto en nuestro bienestar digital. Es por eso que las estrategias de bienestar digital buscan ayudarnos a recuperar el control del uso de nuestros teléfonos inteligentes estableciendo límites útiles que permitan el espacio y el tiempo de inactividad.



### Cómo utilizar la tecnología para proteger nuestro bienestar digital:

- Tómese descansos y considere activamente cuánto tiempo pasa en Internet y cómo lo pasa.
- Debe utilizar la tecnología digital con conciencia y propósito: prestar atención a los sentimientos que evoca y al impacto que tiene en su vida diaria.
- La tarea única puede aumentar su nivel de concentración, así como aumentar su enfoque y la calidad del trabajo
- Evite meterse en situaciones agresivas y contenido hiriente Evite la reacción instantánea de publicar y actualizar fuera de FOMO

La innovación digital se basa en cuatro pilares:

1

**Bienestar mental:** Tenemos una tendencia a idealizar la vida de otras personas, viéndolas como modelos a seguir o personas exitosas, y esto influye en nuestra percepción de nuestras propias vidas. Lo cierto es que la vida cotidiana es poco glamurosa, algo que debemos tener en cuenta a la hora de utilizar Internet como medio de evasión.

2

**Bienestar emocional:** ¿Alguna vez se preocupa cuando no puede encontrar su teléfono? ¿O se pasa todo el día revisando las redes sociales para asegurarse de que no se está perdiendo nada? Si esto se ha convertido en un comportamiento automatizado, las consecuencias a largo plazo pueden ser negativas. Sobre todo porque le dan una falsa sensación de conexión mientras que en realidad te desconectan del mundo real.

3

**Bienestar social:** Si bien Internet puede ayudar a las personas a conectarse y aprender cosas nuevas, también puede empoderar y alentar puntos de vista extremistas y actitudes agresivas hacia puntos de vista "diferentes". Del mismo modo, pasar largas horas conectado a Internet disminuye la interacción social cara a cara y los muchos beneficios que aporta (mencionados anteriormente).

4

**Bienestar físico:** Como muchas personas trabajan en oficinas y pasan una gran cantidad de tiempo conectadas a Internet, el ejercicio y el tiempo que pasan al aire libre se reducen considerablemente.



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 7.7 Rastreador de hábitos

### Fundamento:

En lugar de eliminar el uso de Internet, establezca objetivos realistas para reducirlo y mejorar su bienestar digital.

### Cómo aplicar el ejercicio:

Establezca un objetivo, por ejemplo, puede intentar limitar la navegación por las redes sociales a 30 minutos por día o restringir el entretenimiento en línea solo a los fines de semana.

### Instrucciones:

1. Establezca su propio objetivo realista
2. Cree un registro de hábitos (digital o en papel)
3. Coloree los días en los que cumpla su objetivo anterior establecido

### Recursos necesarios

- Rastreador de hábitos
- Lápices de colores

## EL ENTORNO

Una de las características de la adicción es la separación del individuo de la familia y los amigos. Además, la persona pierde interés en las cosas que antes despertaban su interés. Las personas con adicción con frecuencia mienten a sus familiares y amigos sobre sus hábitos. Se vuelven reservados, evasivos y engañosos acerca de sus acciones.

El entorno juega un papel crucial en el desarrollo de posibles adicciones. Las personas con las que se entrega y las relaciones sociales son fundamentales para prevenir y ayudar a superar las adicciones. Una de las estrategias para prevenir la adicción mencionada anteriormente fue contar con un sistema de apoyo. Está comprobado que contar con el apoyo y la ayuda de amigos y familiares reduce la aparición de adicciones. Como sabes, las redes sociales e Internet nos dan la oportunidad de socializar en línea con personas de todo el mundo. Aunque eso puede ser una gran ventaja de las nuevas tecnologías, la interacción cara a cara tiene múltiples beneficios.

*"Las malas relaciones con los padres y la falta de conexión emocional de los padres se reportan como un predictor de riesgo de la adicción a Internet de los jóvenes " (Kalaitzaki y Birtchnell, Citation 2014).*

El apoyo social de los individuos es una fuente importante de poder. Superan sus problemas a través de mecanismos de apoyo social. Según la investigación, cuando el nivel de apoyo social percibido es bajo, las personas son más propensas a involucrarse en comportamientos problemáticos que pueden desarrollarse en las adicciones, como la adicción a Internet. A menos que el apoyo social sea insuficiente, Internet puede utilizarse como sustituto de la comunicación cara a cara. Así que, como se ha explicado, mostrar apoyo a tus seres queridos es fundamental para prevenir adicciones como el TAI. Aquí hay una lista de cosas que puede hacer para ayudar a prevenirlos:

- Establecimiento de normas que regulen el contenido de las actividades en línea
- Mediación del uso de Internet (discusiones y uso conjunto de Internet)
- Uso de estrategias restrictivas con respecto al uso de Internet
- Adopción de normas adaptativas de uso de Internet y adhesión sistemática a ellas entre los miembros
- Diversificar las actividades de ocio (actividades al aire libre, tiempo social, etc.)
- Ubicar dispositivos electrónicos en lugares comunes

*La adicción a Internet está relacionada con la disfunción social y emocional en la vida diaria (Yung et al., Citation 2015)*



## EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA 7.8

### Aplicaciones de atención plena

#### Fundamento:

Participe en actividades que promuevan la atención plena, como la meditación, el yoga o los ejercicios de respiración profunda. Estas prácticas pueden ayudarte a ser más consciente de tus hábitos y a tomar decisiones conscientes.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Investiga y selecciona una aplicación de mindfulness que resuene contigo. Busca meditación guiada o ejercicios de respiración dentro de la aplicación e implementa actividades dentro de tu rutina.

#### Instrucciones:

Seleccione una aplicación de atención plena que ofrezca ejercicios guiados que ayuden a la respiración consciente. Identifique un espacio tranquilo y cómodo donde no lo molesten. Siempre que sienta la necesidad de un uso excesivo de Internet, haga una pausa por un momento y respire conscientemente. Realice un seguimiento de su progreso y anote cualquier cambio.

#### Recursos necesarios:

- Aplicaciones de atención plena (Balance, Headspace, Calm, 10% Happier)

El entorno de trabajo también es una parte fundamental en la prevención de adicciones como el TAI. La era de la digitalización, impulsada por la pandemia y la transición a un entorno educativo y laboral en línea, ha aumentado la cantidad de horas que los adultos pasan trabajando en línea. Estar expuesto a Internet durante tanto tiempo puede causar serios problemas en la salud mental y física de los empleados. Debido a esto, los compañeros de trabajo y los gerentes también tienen cierta responsabilidad e impacto en el desarrollo del TAI. Algunas de las cosas que se pueden mejorar en el entorno laboral para fomentar la interacción social sin la intervención de Internet son:

- Fomento de la lluvia de ideas y la toma de decisiones en salas sin dispositivos de acceso a Internet.
- Actividades extralaborales que no impliquen Internet (pausas para el café, actividades deportivas, etc.)
- Ofrecer seminarios educativos y el seguimiento del uso de Internet por parte de los empleadores.
- Ofrecer la posibilidad de obtener ayuda profesional en caso de síntomas de adicción.

Debido al ritmo acelerado de nuestro estilo de vida, a veces no prestamos atención a nuestro entorno. Es importante que te comuniques con tus compañeros de trabajo y les ofrezcas tu ayuda y apoyo. A veces basta con estar ahí para ellos y escucharlos, esto mejorará el ambiente de trabajo y al mismo tiempo ayudará personalmente a la persona en cuestión.

Como ha visto, el medio ambiente juega un papel clave en la vida de todos; Las personas con las que nos rodeamos y con las que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo dictan implícitamente nuestras acciones y comportamiento. Por lo tanto, es importante ser conscientes de cómo actuamos hacia las personas en situación de desventaja con respecto a la posible aparición de TAI. Cuando un adulto con adicción rechaza el tratamiento, es imposible coaccionarlo. Ellos tienen la última palabra, y los seres queridos solo pueden alentar o reforzar su iniciativa de buscar ayuda. Como se mencionó anteriormente, mostrar apoyo y comprensión es esencial para ayudar a prevenir el desarrollo de la adicción a Internet. Pero aún más importante es la forma en que lo hacemos. La comunicación abierta y clara es esencial para normalizar y promover el diálogo sobre los hábitos en línea. Cuando se trata de una persona en una situación difícil o que muestra signos de que puede estar desarrollando un TAI, es importante que la persona se sienta cómoda para abrirse sobre sus experiencias, pero para ello necesitamos crear un ambiente tranquilizador.

Aquí hay algunas sugerencias para comunicarse e interactuar con alguien que está en riesgo de desarrollar adicción a Internet:

- Evitando el juicio de valor, trata de entender la situación y las posibles causas para que la otra persona no se sienta juzgada.
- Evite comportamientos, lugares y estímulos en general que puedan actuar como desencadenantes del comportamiento adictivo de esa persona.
- Cuando esté enojado, indefenso, enojado, trate de expresarse asertivamente. Evite levantar la voz, hacer juicios rápidos o hacer amenazas. En su lugar, exprese su preocupación por la salud y el futuro de la persona.
- No deje que se aislen. Las personas con adicción que están socialmente aislados tienen más probabilidades de recaer. Como resultado, un área crítica en la que centrarse son las relaciones sociales.



## EJERCICIO DE ABSTINENCIA DIARIO

### 7.9 Nuevas aficiones

#### Fundamento:

Descubra y realice actividades que no impliquen el uso de Internet, como leer libros, pintar, tocar un instrumento musical, trabajar en el jardín o pasar tiempo con amigos y familiares. Esto puede tener un gran impacto en la prevención de un TAI.

#### Cómo aplicar el ejercicio:

Reflexione sobre sus pasiones o intereses y dedique unos minutos a investigar una nueva afición que despierte su interés. Busque artículos, vídeos o guías que le ayuden a comprenderlos mejor.

**Instrucciones:**

Reserve unos minutos al día para buscar aficiones que le interesen. Dedique al menos 15 minutos a dedicarse a esa afición o a aprender más sobre ella.

**Recursos necesarios:**

Libros, artículos, vídeos o contenidos en línea para la investigación.

Si pone en práctica todo lo que se ofrece en estos módulos, encontrará que su estilo de vida cambia por completo, tendrá mucho más tiempo libre y a veces este cambio puede ser abrumador. A pesar de ser un cambio que mejorará su calidad de vida, transformándola en una más activa, social y positiva, los cambios suelen ser incómodos e incluso abrumadores. Por eso le presentamos una serie de pasos a seguir para que esta transición sea más llevadera.

Lo primero es establecer la vida que quiere lograr, sus nuevos hábitos y rutinas, los pasatiempos que quiere aprender, los trabajos que quiere hacer, etc. En otras palabras, es hora de establecer metas personales y comprometerse con ellas. Un ejercicio muy efectivo para ello es crear un Mood Board.

**EJERCICIO DIARIO DE ABSTINENCIA**  
**7.10 Mood Board****Fundamento:**

Identificar sus objetivos y prioridades en la vida le prepara para el éxito. Tener una idea clara de lo que quiere conseguir le ayudará a mantenerse centrado y a reducir el tiempo que pasa navegando sin rumbo por Internet.

**Cómo aplicar el ejercicio:**

Reúna elementos visuales que representen sus objetivos y aspiraciones. Pueden ser fotos, colores, palabras o citas. Colóquelos en un tablero para que le ayuden a recordar sus objetivos y a mantener la concentración.

### Instrucciones:

1. Imprima fotos y citas que le inspiren para lograr sus objetivos.
2. Péguelas en una cartulina o en un trozo de papel.
3. También puede dibujar, escribir o pintar en ella para que sea más colorida, fácil de interpretar o tenga un significado más personal para usted.

### Recursos necesarios:

- Fotos
- Cartón
- Bolígrafos

Ahora que tiene nuevos propósitos, es hora de pasar a la acción. A veces este es el paso más difícil porque no sabemos por dónde empezar. Algo que ha demostrado ser muy efectivo es compartir sus objetivos con un amigo, hacerle saber sobre su nueva rutina para que pueda ayudarlo a mantenerse responsable.

Hacer cualquier cambio y tener tanto tiempo libre creará situaciones incómodas y difíciles, por lo que debes ser flexible contigo mismo y no presionarte demasiado. No todos los días logrará todo lo que se propongas, ni se sentirá motivado para asumir nuevos retos, pero es importante que recuerdes su capacidad y valía y trates de hacerlo lo mejor posible.



Imágen: Pexels

## CONCLUSIONES

A lo largo de todos los módulos ha aprendido qué es la adicción a Internet, qué síntomas y consecuencias tiene y diferentes técnicas y metodologías para reducir su impacto y superar la adicción. Por último, en este último módulo ha aprendido sobre cómo prevenir el TAI, ya que si conseguimos prevenir el desarrollo del TAI no tendremos que centrar nuestros esfuerzos en cómo superarla.

Entonces, ¿cuál es la parte más importante de todo el módulo? Uno de los factores más importantes en la prevención de adicciones es contar con un grupo de apoyo y una familia que te motive a realizar diferentes actividades. Las interacciones sociales disminuyen los niveles de estrés (desencadenante de la adicción) y mejoran la comunicación, lo cual es esencial para mejorar el diálogo abierto sobre las ventajas y desventajas de las nuevas tecnologías. Otro factor, relacionado con el anterior, es tener aficiones y actividades al aire libre. Diversificar nuestro tiempo libre es fundamental para no caer en el "scrolling" de las redes sociales, a la vez que invertir tiempo en algo creativo que nos motive y genere endorfinas.

Otro factor importante es conocer los beneficios y desventajas de pasar demasiado tiempo en Internet. Es necesario normalizar un diálogo sin prejuicios sobre las nuevas tecnologías, así como aprender a establecer límites claros sobre su uso y seguridad en línea. Existen numerosas amenazas en Internet, y saber cómo responder a ellas y qué hacer para evitarlas fomenta el uso responsable de las nuevas tecnologías, posicionándolas como herramientas que facilitan ciertas tareas en nuestro día a día sin necesidad de que pasen a formar parte de nuestras vidas.

Por último, la identificación de las causas del uso irresponsable de Internet puede ayudar a identificar las áreas en las que hay que centrarse para prevenir el desarrollo del TAI. Evitar situaciones que requieran un uso extensivo de Internet, así como actividades en línea, puede reducir significativamente el uso irresponsable de Internet. Si usted es un familiar o amigo de un ser querido que puede ser propenso al TAI, preste atención a su entorno y hábitos y anímelo a adoptar otros más saludables.

**Conclusión clave:** prevenir una adicción a Internet es difícil en estos tiempos, cuando las redes sociales se han convertido en una extensión de nuestras propias vidas, pero la vida real no se encuentra a través de una pantalla, por lo que te invitamos a encontrarte a ti mismo y dedicar tiempo a hacer lo que realmente te hace feliz.

## REFERENCIAS

Adicción a Internet o ciberadicción: cómo identificarla (2020). Retrieved from <https://www.esneca.com/blog/adiccion-a-internet-ciberadiccion/#:~:text=Consejos%20para%20prevenir%20la%20ciberadicci%C3%B3n%20Sit%C3%BAa%20los,buscar%20ayuda%20profesion al%2C%20especialmente%20si%20se%20padece%20ansiedad.>

Alapont, Lourdes, (2017). Acercamiento a los programas de prevención selectiva e indicada para menores consumidores de drogas. Retrieved from <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/acercamiento-los-programas-de-prevencion-selectiva-e-indicada-para>

Asensio, S., Hernández-Rabaza, V., & Orón Semper, J. V. (2020). What Is the "Trigger" of Addiction?. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 14(1), 54

Ayala, Santiago (2020). La adicción a las redes sociales. Retrieved from <https://www.psicoeedu.org/la-adiccion-a-las-redes-sociales/?v=55f82ff37b55>

Castro, Ana; Meerhoff, Diana; ALGUNAS DEFINICIONES PREVENCIÓN Y NIVELES DE INTERVENCIÓN.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combating digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68(1), 101832.

Carpallo, S. (2017). 9 beneficios de hablar cara a cara y no por WhatsApp. Retrieved from <https://smoda.elpais.com/belleza/9-beneficios-hablar-cara-cara-no-whatsapp/>

Digital Downtime: Encouraging Offline Activities In A Digital Age (2023). Retrieved from <https://funkidslife.com/digital-downtime-encouraging-offline-activities-in-a-digital-age/>

Guadix García, N. (n.d.) Un entorno digital seguro para la infancia. Retrieved August 27, 2023, from <https://www.unicef.es/educa/ideas/entorno-digital-seguro#:~:text=La%20industria%20y%20empresas%20de%20tecnolog%C3%ADa%20tienen%20un,de%20los%20datos%20personales%20del%20alumnado.%20M%C3%A1s%20elementos>

Heshmat, S .(2017). Stress and Addiction. Retrieved from. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201705/stress-and-addiction>

Impact Hub Madrid. (2022). ¿Qué es el bienestar digital y qué puede hacer por ti?. Retrieved from <https://madrid.impacthub.net/2022/02/15/el-bienestar-digital/>

Lee, SY., Kim, M.S., & Lee, H.K. (2019) Prevention Strategies and Interventions for Internet Use Disorders Due to Addictive Behaviors Based on an Integrative Conceptual Model. *Current Addiction Reports* 6(1), 303-312.

León, V. (2016). La endorfina de la amistad existe. Retrieved from <https://www.univision.com/estilo-de-vida/relaciones-personales/la-endorfina-de-la-amistad-existe>

Matía, J. (2022). ¿Que es el bienestar digital?. Retrieved from . <https://nanova.org/que-es-el-bienestar-digital/>

MedicPole (n.d.). 13 Easy Ways How to Prevent Internet Addiction Disorder. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicpole.com/how-to-prevent-internet-addiction-disorder>

Menéndez-Martinez, N. (n.d.). ¿Cómo ayudar a alguien que sufre una adicción? Los 11 mejores consejos. Medico+. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicoplus.com/psicologia/como-ayudar-alguien-sufre-adiccion>

Mental Health First Aid USA (2020). The Importance of Having a Support System. Retrieved from <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>

Morales García, J. A. (2022). Dopamina, el neurotransmisor que nos da la felicidad, pero también nos la quita. Retrieved from. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>

Morin, A. (2020) 10 Strategies to Limit Your Teen's Screen Time. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/strategies-limit-your-teens-screen-time-2608915>

Parul, K. (2023). Digital Well-Being: Its Importance and Ways to Sustain It. Psychreg. Retrieved from <https://www.psychreg.org/digital-well-being-its-importance-ways-sustain-it/#:~:text=Strategies%20such%20as%20setting%20digital%20gadget%20usage%20limitations%2C,and%20practising%20single-tasking%20can%20help%20maintain%20digital%20well-being.>

Pressbooks (n.d.). Ch. 2: Prevention and the Continuum of Care. Retrieved August 27, 2023, from <https://ohiostate.pressbooks.pub/substancemisusepart1/chapter/ch-2-name-5/>

Sofia Asprilla, L. (2020). Reglas para el uso responsable y seguro de Internet. Escuela de Influenciadores. Retrieved from <https://ciberconscientes.com/reglas-para-el-uso-responsable-y-seguro-de-internet/>

The Importance of Identifying Addiction Triggers in Recovery. (n.d.) Retrieved August 27, 2023, from. <https://www.experiencerecovery.com/blog/identifying-addiction-triggers/>

Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579.

Woda, S. (2014). What Are Tech-Free Zones and Are They Right For My Family? Retrieved from <https://resources.uknowkids.com/blog/what-are-tech-free-zones-and-are-they-right-for-my-family>



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional (AN). Ni la Unión Europea ni la AN pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Número del Proyecto: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209



Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



RightChallenge

