


AVAIM. Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada  
Tratu Txarrak Jasotako Haurren Laguntzarako Euskal Elkartea



## ADICCIONES COMPORTAMENTALES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

# INDICE

**Editorial**  
Adicciones comportamentales. Datos.

3

**Actualidad de las adicciones comportamentales en jóvenes y adolescentes**

**Ana Estévez**

Doctora en Psicología y profesora  
Universidad de Deusto

4

**Experiencia de Prevención de Adicciones**

Servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y Grupo HAEZI - UPV/EHU

8

**Proyecto Dis-like**

**Verónica Vietes**

Creadora del Proyecto Dis-like

11

**Asociaciones**

Ekintza Bibe  
Ekintza Alubiz  
Asajer

13

**Interesgarria**

13

**Gure Berriak**  
AVAIM

15

## HAURDANIK

Diseño y Maquetación: Cecilia Simons

Revisión: Hortensia González Taberner, Maite González Catalán

Subvenciones y ayudas:

Diputación Foral de Gipuzkoa, Dpto. de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales de Gobierno Vasco, Ayto. de Vitoria-Gasteiz. IFBS. Diputación Foral de Álaba. Ayto. de Donostia-San Sebastián, Kutxa Fundazioa

Imprime: ZYMA Gráficas.

PAPEL FSC\* procedente de recursos responsables. Tintas vegetales

Edita: AVAIM Dep-legal: SS-203.1994

Nº de Registro: AS/G 01842/1990, Entidad colaboradora del Sistema Público de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma Vasca: 0-013. Declarada de utilidad pública (Decreto 242-1998, de 22 de septiembre)

AVAIM. Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada. Asociación sin ánimo de lucro, creada en 1989 por profesionales y no profesionales para promocionar el buen trato a los niños, niñas y/o adolescentes del País Vasco

## Adicciones comportamentales

### Datos

#### APUESTAS ONLINE

Es una actividad principalmente masculina que afecta a todos los grupos analizados (11-14, 15-17 y 18-20) siendo los chicos de 15 y 16 años los que tienen más riesgo de desarrollar una adicción a las apuestas online, actividad más adictiva que el juego tradicional y que representa un problema de salud grave.

#### VIDEOJUEGOS

De nuevo ellos, 17% son más proclives al abuso de videojuegos que ellas, con un 2,2% especialmente entre los 11 y los 16 años (23%) y principalmente porque les permite demostrar habilidades de estrategia, así como "competir y ganar". Suelen preferir videojuegos de rol en modalidad multijugador masivo (MMOPRG), potencialmente más adictivo que el juego offline.

El 18,3% de los chicos (frente al 2,2% de las chicas) practica el juego online como una forma de ocio y para establecer relaciones sociales. Los que ya sufren la adicción (1,22%) son conscientes de que deben dejar de jugar.

#### MÓVIL

Las chicas muestran niveles de adicción más elevados que ellos (8,2% frente al 3,2 %) y también mayores conductas de riesgo de dependencia (24,7% frente al 12,0 %), lo que puede tener relación con que la principal función que se le otorga al móvil es la comunicación instantánea en cualquier momento y desde cualquier lugar. Por edades, la franja de 18 a 20 años presenta mayor índice de dependencia mientras que los que tienen 15 y 16 años presentan mayor riesgo de adicción.

#### REDES SOCIALES

Las chicas adolescente muestran niveles más altos de adicción y de riesgo de dependencia de las redes sociales que los chicos (8,9 y 25% vs. 4,2 y 13,1%, respectivamente). Entre las personas de 16 a 25 años, la necesidad de una selfie perfecta es tan habitual que dedican una media de 16 minutos y 7 intentos para lograr una selfie "aceptable".

*Conclusiones del estudio, presentado por Mariano Chóliz, investigador de la Universidad de Valencia y por el director de Promoción de la Salud de Fundación MAPFRE, Antonio Guzmán y otras investigaciones.*



## Actualidad de las adicciones comportamentales en jóvenes y adolescentes

Ana Estévez

Doctora en Psicología y profesora en la Universidad de Deusto  
aestevez@deusto.es

En los últimos años, la investigación empírica ha demostrado que las adicciones no se desarrollan únicamente por el consumo de sustancias psicoactivas (Griffiths, 2000). Al igual que las adicciones con sustancia, se caracterizan por la pérdida de control, la dependencia y la persistencia a pesar las consecuencias adversas que se generan (Gómez y López-Rodríguez, 2017).

Los principales manuales diagnósticos tales como el DSM (APA, 2013) y el CIE-11 por parte de la Organización Mundial de la Salud han incluido en sus clasificaciones al trastorno de juego de azar y a los videojuegos, respectivamente, como adicciones comportamentales al igual que otras adicciones a sustancias. Su investigación ha permitido estudiar que ciertos patrones de conducta que en un principio pueden parecer inocuos, pero, a largo plazo generan un deterioro clínicamente significativo en distintas áreas del funcionamiento humano, como son el ámbito familiar, laboral y social (Echeburúa y de Corral, 2010).

En este sentido conductas, como el uso abusivo de Internet, Redes Sociales, compra compulsiva, dependencia emocional, sexo o ejercicio entre otras, podrían ser susceptibles de ser consideradas como adicciones más adelante después de su estudio. Independientemente de que formen parte posteriormente de los manuales diagnósticos, uno de los aspectos más importantes es que causan malestar a muchas personas.

En primer lugar, **el trastorno de juego de azar** ha aumentado su prevalencia en todas las edades, especialmente entre los jóvenes, siendo de 2 a 4 veces mayor que en los adultos (Petit, Karila y Lejoyeux,

2015) y continúa en aumento (Calado, Alexandre y Griffiths, 2017). Asimismo, estudios como los realizados por Ruiz, Buil y Moratilla (2016), indican que entre un 4% y un 8% de los adolescentes podrían calificarse como “dependientes al juego” y entre un 10% y un 15% se encontrarían en “situación de riesgo”, siendo estos porcentajes un 2% más elevado que el que encontramos en adultos. Algunos de los elementos que podrían influir serían la popularización del juego online, que ha aumentado la disponibilidad y la accesibilidad de los productos de juego (Canale, Griffiths, Vieno, Siciliano y Molinaro, 2016). En el caso de los juegos online, permiten acceder al juego a través de cualquier dispositivo conectado a la red, estando disponible las 24 horas del día. Esto deriva en que el juego online sea mucho más accesible que el presencial. Unido a esto, en comparación con el juego presencial, el juego online permite la privacidad ya que se accede desde el ordenador de casa o desde el móvil, eliminando la preocupación sobre qué pensarán las personas que están alrededor. Esto

*“El uso abusivo de Internet, Redes Sociales, compra compulsiva, dependencia emocional, sexo o ejercicio entre otras, pueden ser susceptibles de ser consideradas como adicciones”*

podría aumentar el riesgo de desarrollo de una problemática del juego (Estévez, Herro-Fernández, Sarabia y Jáuregui, 2014).

En segundo lugar, **el abuso de los videojuegos** es una de las actividades de ocio en la que más participan los jóvenes y adolescentes (Martínez, Sánchez-Díaz, Alfonso-Asensio, Courel-Ibañez y Sanchez-Pay, 2020). En España, algunos datos muestran que el 9,9% de los jóvenes son adictos a los videojuegos, sin embargo, no está muy claro cuál es la prevalencia real (Domínguez y Sosa, 2019). Estudios como Estévez, Jáuregui, y Aurrekoetxea-Casaus (2020), han mostrado que existiría relación entre la edad con el perfil de uso de videojuegos y co-ocurrencia de otras conductas adictivas. Los resultados también

mostraron una mayor tendencia en las personas jugadoras más jóvenes de abuso de videojuegos y uso de bebidas energéticas, y una mayor tendencia en las personas de mayor edad al uso de cartas y apuestas deportivas offline, lotería online, y cocaína y speed. Además, también se encontró una relación negativa entre el abuso de videojuegos y la edad en el grupo de personas jugadoras de Fortnite.

En tercer lugar, **las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación**, como Internet o el teléfono móvil, se han convertido en una herramienta indispensable (González-Retuerto y Estévez, 2017), especialmente importante en este tiempo de pandemia que nos ha tocado vivir. **El uso de Internet y del móvil** es un medio de información y facilitador de relaciones sociales, que es visto como una herramienta de ocio y de interacción (García del Castillo et al., 2008).

En el caso del móvil, que hoy en día tiene la prestación de un ordenador, ofrece la posibilidad de poder estar en contacto permanente con la familia y amigos, de socializarse, de proporcionar intimidad, de expresar sentimientos o de disfrutar del ocio (Beranuy y Sánchez-Carbonell, 2007). Además de las evidentes ventajas de esta tecnología, existen también consecuencias negativas de su uso problemático (Flores, Jenaro, González, Martín y Poy, 2013).

Numerosos estudios han mostrado la relación existente entre el uso problemático de las nuevas tecnologías con la presencia de depresión y ansiedad. Algunos de estos estudios coinciden en que la red y, principalmente **el sistema de mensajería instantánea** como pueden ser los “chat”, podrían proporcionar un lugar de seguridad a la persona que el mundo real no les proporciona y que podría llegar a convertirse en un instrumento para evadirse de los problemas de la vida diaria (Rial, et al., 2015). Este hecho se debe a que ciertos síntomas depresivos, tales como el aislamiento social y la percepción negativa de sí mismo, podrían hacer que una persona tenga preferencia por la comunicación por Internet, en lugar de la comunicación cara a cara, siendo esta última percibida como más insegura y amenazante (Gámez-Guadix, Orue & Calvete, 2013).



Unido a esto, **las redes sociales** son lo que más se utiliza entre jóvenes y adolescentes. Se han convertido en un nuevo contexto de socialización a través del cual buscan una comunicación constante con sus iguales, que es especialmente importante durante la adolescencia. Los y las jóvenes y adolescentes observan, construyen, desarrollan y experimentan comportamientos diferentes a los de la infancia en un nuevo espacio en el que también caben, al igual que en el escenario offline, toda una gama de acciones o conductas de riesgo proclives a generar algún tipo de peligro o perjuicio. Una de esas conductas sería el cyberbullying, que es considerada mucho más dañina que el bullying para la víctima dada la intensidad y permanencia del acoso, o pudiendo ser una extensión y promoción de lo que pasa fuera del mundo digital causada por la difusión de influencias (Sarabia y Estévez, 2016).

En siguiente lugar, **la compra compulsiva** se define como una adicción comportamental de compra excesiva e irreprimible que acarrea pérdida de control y graves consecuencias negativas en diversos ámbitos de la vida (Nicolai, Darancó y Moshagen, 2016), con una edad media de inicio que se sitúa entre los 18 y los 30 años. En cuanto a su prevalencia, a pesar de que en la población general se ha estimado entre un 1% y un 11.3% (Díez, Valdepérez, Aragay y Soms, 2016), a lo largo de los últimos años ha ido en aumento (Fernández-Aranda et al., 2019) y su curso tiende a ser crónico (Díez, et al., 2016). La compra se ha convertido en un tipo de ocio y esto es especialmente importante entre jóvenes siendo también reflejo del valor del materialismo en este momento cultural y contextual. Estudios previos han hallado importantes factores etiológicos, así como desenca-



denantes y mantenedores de los episodios de compra compulsiva (Estévez et al., aceptada para publicar). Respecto a esto, recientemente se ha señalado que la exposición a las señales de compra genera en las personas compradoras compulsivas una reactividad y unos deseos de compra que junto con las dificultades en la toma de decisiones a largo plazo explicarían el mantenimiento de las compras excesivas a pesar de las consecuencias negativas ocasionadas (Trotzke, Starcke, Müller & Brand, 2019). De esta forma, tienden a buscar las gratificaciones rápidas e inmediatas sin reparar en las consecuencias negativas a largo plazo (Trotzke, Starcke, Pedersen, Müller & Brand, 2015). Como puede inferirse de todo esto, toda la publicidad dirigida a los jóvenes y adolescentes podría afectar de una manera muy importante. El materialismo se ha asociado con un bajo bienestar subjetivo, infelicidad (Watson, 2018) e inseguridad emocional (Ching & Wu, 2018). En estos momentos de crisis que vivimos esto es especialmente relevante.

Otra de las adicciones sería **la adicción al ejercicio (EA)** es un tipo de adicción conductual y se caracteriza por una pérdida de control conductual que da lugar a la práctica compulsiva de ejercicio (Scharmer et al., 2020). Se ha comprobado que el exceso de ejercicio físico puede aumentar la proba-

bilidad de conductas adictivas y problemas de salud (Nogueira et al., 2018). Recientemente, se ha encontrado relación entre la adicción al ejercicio físico y la dependencia emocional, que se presentará más adelante (Olave, Estévez, Momeñe, Muñoz-Navarro, Gómez-Romero, Boticario, e Iruarrizaga aceptada para publicar).

En relación a **la adicción al sexo o comportamiento sexual compulsivo** se recoge en la literatura bajo una amplia variedad de términos como “don juanismo”, hipersexualidad, sexualidad impulsiva, sexualidad compulsiva, conducta sexual fuera de control o, entre otros, conducta sexual desregulada (Walton, Cantor, Bhullar y Lykins, 2017). Sus manifestaciones pueden ser de muy diversa índole, desde uso de líneas eróticas, frecuentación de prostíbulos o encuentros sexuales con personas desconocidas, clubs de “striptease”, uso de pornografía (vídeos, revistas o ciberporno), relaciones promiscuas heterosexuales u homosexuales, masturbación compulsiva (Echeburúa, 2012). En la actualidad, una problemática muy importante espe-

*“La publicidad dirigida a los jóvenes y adolescentes podría afectar de una manera muy importante. El materialismo se ha asociado con un bajo bienestar subjetivo, infelicidad e inseguridad emocional.”*

cialmente en la adolescencia es el uso tan elevado que se hace de la pornografía especialmente entre jóvenes y adolescentes, que especialmente sucede a través de los teléfonos móviles (Cobo, 2020). Estudios recientes nos han mostrado que podría ser probable en la adicción al sexo hubiera problemas de regulación emocional (Iruarrizaga, I., Estévez, Momeñe, Olave, Fernández-Cárdaba, Chávez-Vera y Ferre-Navarrete, 2019). Como puede deducirse de este resultado esto es especialmente importante en la adolescencia en el que el proceso de regulación de las emociones es más inestable.

Por último, **la dependencia emocional o relacional** está relacionada con la necesidad extrema que afecta a las personas y a sus relaciones de forma negativa (Castelló, 2005). Esta necesidad tan extrema se denomina dependencia emocional y algunos de los síntomas están relacionados con un vacío interior que no se llena, la necesidad de que alguien les dé identidad, no tolerar la soledad,

priorizar a la pareja sobre todo lo demás, los deseos de exclusividad en la relación y la idealización de la pareja, entre otras (Urbiola, Estévez e Iraurgi, 2014). La dependencia emocional suele estar acompañada por comportamientos de sumisión con el fin de evitar la ruptura (Castello, 2005), experimentando sentimientos de baja autoestima y falta de afecto hacia uno mismo (Rodríguez de Medina, 2013). Como consecuencia de esto, la dependencia emocional podría convertirse en un factor perpetuador de las víctimas de violencia dentro de sus relaciones de pareja (Momeñe, Jáuregui y Estévez, 2017; Momeñe y Estévez, 2018). Teniendo en cuenta que, durante la adolescencia y la juventud, las relaciones con los iguales son de gran relevancia y que en algunos casos es algo identitario, especialmente si conocemos que está relacionada con la violencia en el noviazgo, que podría ser la antesala de problemas de violencia en la edad adulta (Urbiola, Estévez, Iruarrizaga, Momeñe, Jáuregui, Bilbao y Orbegozo, 2019).

Como ha podido verse, después de este recorrido sobre algunas de las diferentes adicciones comportamentales, la adolescencia es un momento especialmente delicado por numerosos factores entre los que destacar la dificultad de regulación de las emociones e impulsividad tan propia de esta etapa vital. Y, unido a esto, el contexto social que rodea con valores como el materialismo y la facilidad de acceso a determinados contenidos sin control. Es necesario seguir estudiando estas conductas para mejorar el conocimiento que tenemos de las mismas. Además de eso, lo importante es que todos y todas seamos conscientes de que podemos ser susceptibles de tener un uso abusivo de las conductas y que esto podría afectar con diferentes consecuencias, tanto emocionales como mentales o físicas e interferir en nuestras vidas.

## 10 TRUCOS PARA REDUCIR EL USO DEL MÓVIL

*“El 84,5 % del alumnado en 1º de la ESO tiene móvil propio y el 61 % se lo lleva a dormir.”*

*Según el estudio SmartHuman, participado por PantallasAmigas*

Fundación MAPFRE, Twitter y PantallasAmigas proponen pautas para combatir la tendencia al uso excesivo del móvil, pequeños trucos para poner en marcha de inmediato, dirigidos tanto a las personas adultas como a las adolescentes y jóvenes.

1. Analiza cuánto y cómo usas el móvil y lo que te pierdes por ello.
2. Desactiva el móvil desde antes de cenar hasta después de desayunar.
3. Elimina sonidos y vibraciones asociadas a las notificaciones.
4. Retira de la pantalla principal apps que avisan de actividad pendiente.
5. Restringe tu participación en grupos de mensajería instantánea.
6. Define tus propios ritmos de comunicación y compártelos.
7. Pon en modo avión el móvil siempre que estés comiendo.
8. Identifica momentos donde no precisas el móvil y ponlo fuera de alcance.



9. Piensa en tus ojos, tus cervicales, tu espalda... y dales descanso.
10. Llama más, cítate más... comparte vida fuera de las pantallas.

Más información en <https://www.pantallasamigas.net/bienestar-digital/>



# Experiencia de Prevención de Adicciones

## Bebés y Pantallas Digitales: propuesta educativa desde la parentalidad positiva.

Servicio de Infancia y Familia y grupo HAEZI – UPV/EHU

### 1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los últimos años se ha producido un intenso desarrollo de las políticas familiares de Parentalidad Positiva; orientadas al empoderamiento familiar centrado, en el apoyo a madres y padres para la construcción de competencias parentales potenciadoras de un desarrollo psicológico infantil saludable. En Europa, el Consejo de Ministros emite la Recomendación 19 (2006) dirigida a todos los países miembros de la comunidad, instándoles al desarrollo de políticas públicas de Parentalidad Positiva. Esta recomendación se plasma en España en la iniciativa del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y la Federación Española de Municipios y Provincias, que firman un convenio de colaboración y fundan un grupo investigador en el que participan Universidades nacionales con trayectoria en el campo científico de la Parentalidad Positiva. En la Comunidad Autónoma del País Vasco, las acciones legislativas en el campo, se concretan en el **IV Plan Interinstitucional de Apoyo a las Familias de la CAE 2018-2022**, elaborado desde la Dirección de Política Familiar y Diversidad / Consejería de Asuntos Sociales del Gobierno Vasco.

En el ámbito local e integrado en el **III Plan Local de Infancia y Adolescencia**, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz aprueba en 2019 un Programa de Parentalidad Positiva (Servicio de Infancia y Familia y Haezi-Etxadi, 2019) para ser aplicado en el periodo comprendido entre los años 2018-2022. La línea estratégica 3 del mencionado programa se dedica a la sensibilización de la ciudadanía sobre los aspectos clave de la Parentalidad Positiva,

la sub línea 3.1 se dedica a la realización de campañas específicas con contenidos de supervisión infantil, de prevención de accidentes y de parentalidad positiva y, finalmente la acción 3.1.05 consiste en la realización de un vídeo, y guía dirigida a madres y padres sobre el **uso adecuado de pantallas por parte de los niños y niñas de 0 a 2 años**.

Dentro de los contratos anuales que desde 2013 lleva a cabo el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, Servicio de Infancia y Familia, con la Oficina de Transferencia de la Innovación (OTRI) de la Universidad del País Vasco y el Grupo Investigador HAEZI, con sede en la Facultad de Psicología de la misma Universidad, se encarga en 2019 al citado equipo el desarrollo de los fundamentos teóricos de la citada campaña, vídeo y guía y su difusión a nivel internacional.

Los fundamentos científicos que apoyaron el desarrollo de esta acción provienen de las recomendaciones de diversas asociaciones pediátricas internacionales y de la Organización Mundial de la Salud (OMS) relativas a la conveniencia de no uso de pantallas digitales por parte de bebés con edad inferior a dos años. El núcleo esencial de las citadas recomendaciones posee un carácter evolutivo-educativo y van encaminadas a **evitar la aparición de comportamientos adictivos**; entre ellos se encuentra el comportamiento ansioso característico de la dependencia de sustancias. El problema más grave acontece por la incompatibilidad entre el comportamiento ansioso de dependencia y el desarrollo necesario desde edades muy tempranas de las competencias de autorregulación, implícitas en las denominadas funciones ejecutivas, que poseen un componente transversal de capacidades inhibitorias. El desarrollo deficitario de

las competencias de autorregulación está asociado a la **aparición de obesidad, a un nivel inferior de la preparación para la incorporación a la escuela, a diversos problemas de salud física y mental**; por este motivo la promoción educativa parental del desarrollo de las competencias infantiles de autorregulación se ha convertido en un campo de investigación de altísima relevancia; entre las contribuciones más significativas cabe mencionar aquellas centradas en la adquisición de hábitos de salud infantil a través de la promoción parental de la autorregulación y las dirigidas al desarrollo de rutinas interactivas intrafamiliares promotoras del desarrollo adecuado de las funciones ejecutivas.

### 2.OBJETIVO

En este trabajo se presenta una propuesta preventivo-educativa dirigida a la población de familias con hijos e hijas en el tramo de edad entre 0 y 2 años. **El objetivo consiste en lograr la concienciación**

**de las familias acerca de los riesgos para el desarrollo psicológico infantil del uso no controlado de dispositivos electrónicos.** La propuesta es coherente con la recomendación emitida por instituciones sanitarias y educativas instando al no uso de dispositivos digitales antes de los dos años de edad.

### 3. METODOLOGÍA

La metodología utilizada consta de una fase de revisión de la literatura disponible sobre el tema, de la cual se desprenden un grupo de hallazgos empíricos contrastados. Seguidamente se elaboran los contenidos a transmitir a las familias articulados a través de la metodología experiencial-constructivista.



### 4.RESULTADOS

#### 4.1. Contenidos esenciales a transmitir a las familias:

- La relación con las pantallas puede llegar a ser adictiva.
- La conducta adictiva es incompatible con el desarrollo temprano (2 primeros años de vida) de competencias de autorregulación, autocontrol.
- Las competencias de autorregulación no son innatas, se construyen interiorizando interacciones significativas de autocontrol.

· La carencia de competencias de autocontrol está asociada a diferentes problemas a lo largo de la vida: déficit de atención, dificultades para el aprendizaje de la lectura y escritura, dificultades de regulación emocional, obesidad, bajo rendimiento académico, etc.

· La interacción con dispositivos electrónicos es de inferior calidad a la interacción social real como estimuladora del desarrollo cognitivo y lingüístico.

4.2. Como resultado final se obtiene un material audio-visual y un folleto preventivo-educativo en los cuales se informa a las familias de los **riesgos asociados** a la exposición no regulada a dispositivos digitales; entre ellos destaca el del **desarrollo de adicciones y la aparición de problemas en áreas del desarrollo cognitivo, motor, emocional, problemas de obesidad etc.** Igualmente, se insta a las familias al desarrollo de competencias parentales promotoras de las capacidades de autorregulación en sus hijos e hijas.

El título del vídeo es “**Pegados o despegados**” y se puede visualizar en los siguientes accesos:

- Acceso al video en Castellano: introducir los descriptores “pegados o despegados” en el buscador de youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=um0RKPCQXsQ>)

- Acceso al video en Inglés: introducir los descriptores “children screen time ayuntamiento vitoria gasteiz” en el buscador de youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=y2w9UWP0WYU>)

- Acceso al video en Euskera: introducir los descriptores “teknologiak berriak: lotuta edo aski”

([https://www.youtube.com/results?search\\_query=teknologiak+berriak%3Alotuta](https://www.youtube.com/results?search_query=teknologiak+berriak%3Alotuta))

- Acceso al contenido del documento de apoyo al visionado del video (Folleto Preventivo-Educativo).Introducir en buscadores los descriptores “Amaita sois el mejor videojuego” (<https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/eu/59/80/85980.pdf>)

- La Guía amaita <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/59/80/85980.pdf>

**REFERENCIAS:**

El presente documento es un resumen extraído del trabajo: Arranz-Freijo, E. B., Garcia-García, L., Itsamendi-Txurruka, A., Acha-Morcillo, J., Barreto-Zarza, F. B., Etxaniz-Aranzeta, A., Olabarrieta-Artetxe, F. y Roncallo-Andrade, C. P. (2021). Bebés y pantallas digitales: una propuesta educativa audiovisual desde la parentalidad positiva. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (77).

## TECNOTEST ADIKZIO TEKNOLOGIKOAK GOIZTIAR ETA AZKAR HAUTEMATEKO

Ikerketa honetatik abiatuta, Valentziako Unibertsitateak, MAPFRE fundazioaren laguntzaz, Espainian test aitzindaria sortu du mugikorrarekiko, sare sozialekiko, bideo-jokoekiko eta ausazko jokoekiko 11 eta 20 urte bitarteko nerabeen adizkia azkar ebaluatu eta hautemateko.

Testak 24 galdera ditu, 12 funtsezkoak, eta 5 minututan baino gutxiagotan teknologien eta online apustuen erabilera hiru mailatan sailka daiteke.

1. Gezurra esan diet nire senitartekoei eta lagunei apustueta edo ausazko jokoetan jokotutako edo galdutako diru-kopuruari buruz.
2. Kargu hartu edo ohartarazi didate mugikorra gehiegi erabiltzeagatik.
3. Niretzat garrantzitsua da “likeak” lortzea nire aldarteetan eta argazkietan, hala ez bada, gaizki sentitzen naizelako.
4. Klasetik edo lanetik atera ondoren etxera iristean lehenengoz bideo-jokoekin hasten naiz.



Test osoa:



BAI	EZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## PROYECTO DIS-LIKE

Un proyecto educativo sobre la dismorfia y las consecuencias del uso de los filtros en Redes Sociales.

Verónica Vieites

*Periodista, profesora y creadora de Proyecto Dis-like*

Las Redes Sociales se han convertido en parte de nuestro día a día y han dejado una huella imborrable en la llamada “Generación Selfie”. Snapchat primero, Instagram y Tik-Tok después, además de otras aplicaciones (Apps) que se pueden instalar fácilmente en un móvil, han ido más allá y ofrecen filtros de Realidad Aumentada que, aplicados en tiempo real a nuestro cuerpo y rostro, nos permiten modificarlo a nuestro antojo. De forma instantánea conseguimos una piel perfecta, unos labios turgentes, los ojos más grandes y un cuerpo normativo que cumple con los cánones de belleza fijados por nuestra sociedad. Esta facilidad en la modificación de la imagen digital unida a los cánones de belleza inalcanzables y poco realistas que nos rodean, está incidiendo directamente en el aumento, según las personas expertas, de un trastorno de la imagen que frecuentemente se inicia en la adolescencia: **la dismorfia corporal**.

Todo comienza con la disociación de nuestra imagen real y la digital. Actualmente se ha empezado a hablar de la Selfie-dismorfia o Snapchat-dismorfia al encontrarse en el uso de estas Redes Sociales el epicentro de este aumento de casos de dismórficos. Esto se traduce en aislamiento social, dificultades académicas, el uso de la cirugía estética a temprana edad para tratar de “solucionar esos defectos” y, en los casos más extremos, problemas de salud mental graves (trastornos de la conducta alimentaria y depresión, entre otros).

Con este proyecto pretendemos facilitar las herramientas necesarias para reconocer, detectar y prevenir este tipo de trastornos de la imagen personal derivados del mal uso de las Redes Sociales y aplicaciones móviles.

### ¿Qué es la Dismorfia?

El trastorno dismórfico corporal (TDC) es un trastorno de la imagen corporal que “empuja” a las



personas a buscar la perfección. El tiempo dedicado a estos pensamientos negativos puede consumir la mayor parte del día, lo que interfiere en la calidad de vida y la capacidad de llevar a cabo las actividades diarias.

El TDC se ha clasificado recientemente como un tipo de trastorno obsesivo-compulsivo y relacionados. Según la ADA, suele afectar a mujeres y hombres por igual. Hasta el momento, no se ha identificado ninguna causa, pero ya existen datos que lo relacionan cada vez más con el uso de las Redes Sociales, los filtros que nos permiten modificar nuestras “imperfecciones” y la presión a la que se ven sometidas las personas para encajar en el modelo de belleza que reina en estas Redes.

Las personas con TDC están hiperconcentradas en la percepción de defectos, que, a menudo, pasan inadvertidos para los demás. Las áreas más frecuentes con las que se obsesionan las personas afectadas son: el cabello, la piel, la nariz, el pecho, los ojos, los labios y/o el vientre (aunque pueden centrarse en cualquier área del cuerpo). Suelen preocuparse por la simetría, el tamaño y la forma.



### Snapchat Dismorfia

Cada vez es más frecuente que las personas afectadas acudan a las/los profesionales de Cirugía Estética para que les hagan cambios quirúrgicos y así parecerse a los filtros de Snapchat, Tik-Tok u otras aplicaciones. Editan y retocan selfies hasta conseguir el rostro deseado para después materializarlo.

### Síntomas y signos

Los síntomas y signos dependen del grado de TDC. Las personas que presentan un TDC sufren angustia intensa que puede llegar a ser muy peligrosa. Se desconoce cómo o por qué los síntomas progresan con el paso del tiempo, pero el síntoma principal asociado con el TDC son los pensamientos obsesivos sobre el aspecto físico. Estas personas suelen pasar horas al día centradas en los defectos que han identificado. En general, estas personas tienen baja autoestima, tendencia a evitar situaciones sociales y problemas en el trabajo o en el colegio.

**Los siguientes comportamientos compulsivos o repetitivos también se observan con frecuencia en pacientes con TDC:**

- Camuflarse.
- Compararse con los demás
- Solicitar información sobre cirugías.
- Comprobar su aspecto físico frente al espejo.
- Hurgarse la piel.
- Realizar una limpieza excesiva.
- Hacer ejercicio de manera excesiva.
- Cambiarse de ropa con frecuencia.
- Broncearse de manera excesiva.
- Ir de compras de manera excesiva.

El paciente típico con trastorno dismórfico corporal (TDC) sufrirá en silencio durante 10 años antes de solicitar ayuda y recibir el diagnóstico de TDC.

### ¿Cómo funciona Proyecto Dis-like?

Con el "Proyecto Dis-like" queremos generar transformación social a través del Teatro Foro y los Webinar con padres como herramientas disruptivas. Con estas dos herramientas vamos a trabajar con la población joven aunando arte y tecnología.



**En esta primera fase** del proyecto (hasta la segunda fase de financiación no podemos aplicar la Realidad Virtual), trabajaremos con el Teatro Foro, unido a unas charlas didácticas en centros escolares. Utilizaremos la pieza teatral para exponer esta problemática que les afecta. Sensibilizaremos a la ciudadanía adolescente y les dotaremos de las herramientas necesarias para detectar y evitar estos trastornos. Además, lo complementamos con otras charlas enfocadas a madres, padres y educadores para guiarlos en la detección y prevención de este trastorno. Facilitaremos contactos de especialistas en este campo para los casos en los que fuera necesario un apoyo externo.

Queremos promover un conocimiento inclusivo, ético y responsable de las RR. SS. y otras herramientas digitales generando soluciones creativas e innovadoras a necesidades sociales reales que tiene la población joven actualmente.

**En una segunda fase del proyecto**, también contaremos con la Realidad Virtual, potenciando así el aprendizaje en primera persona del alumnado.

Queremos crear un espacio de libertad donde la población joven pueda conectar profundamente con su experiencia, sabiduría, recuerdos, emociones e imaginación para inventar otro posible futuro, en lugar de que sigamos incrementando los porcentajes de jóvenes y adolescentes que están siendo diagnosticados con problemas de Salud Mental diagnosticados, actualmente 1 de cada 7 en el mundo.

Más información en:  
[www.proyectodislike.com](http://www.proyectodislike.com)

## EKINTZA BIBE

**E**kintza Bibe elkarteak, errehabilitazio-lanaz gain (bere jardueraren oinarria), gero eta gehiago prebentzio-programetan lanean dihardu.

Dagoeneko lau urte daramatzagu "Erantzukizunpeko jokoak" hitzaldiak ematen, batez ere nerabeentzat, baina hezkuntzako profesionalentzat eta gurasoen elkarteentzat ere bai. Helburua da kontzientzia sortzea, bai pertsona bakoitzarengan, baita gizartean ere.

Saiatzen gara nerabeek ikus dezaten haien ingurunean dauden eredu arrakastatsuak (ohiko familia erreferentziaz kanpokoak) nahaspilatsuak direla eta jokoaren sektorean diharduten enpresek eta bestelako bitartekari interesdunek manipulatzen dituztela.

Gogorarazten ditugu aintzat hartu behar diren ohartarazpen-seinaleak balizko ondorioak saihesteko: pentsatutakoa baino denbora eta/edo diru gehiago gastatzea; beste helburu batzuetara bideratutako diruarekin jolastea; familia, lagunak, bikotea, lana, ikasketak, hobiak, kirola eta beste zaletasun batzuk alde batera uztea, ge-



zurretan ibiltzea, apustua egin edo galerak berreskuratzen saiatzeko dirua eskatzea...

Informazioa ematen dugu modu didaktikoan, ikastea ahalbidetzen duen ordainaren garun-zirkuituarekin lotuta berehalakotasuna ulertzeko eta errepikapen-zirkuituekin lotuta jakitun izan gabe adikzioa erraz sortzen dela hautemateko.

Jokoaren esanahiaren eta bere ondorio guztien benetako adierazpena eskuratu behar zaie: arazo ekonomikoak (nabarmenenak), ikasketak eta lana alde batera uztea, eskola-porrota, kontsumo anitzak, lapurretak, justiziarekin arazoak, depresioa, antsietatea, autoestimurik eza, ideia eta ekintza autolitikoak, suizidioa...

Halaber, jakinarazten dugu erratuz gero laguntza bilatzearen garrantzia. Beti daude pertsonak laguntzeko prest: familiak, elkarteak...

**Kontaktua**  
Tel: 943 340 202  
Facebook: [ekintzabidebiziberria](https://www.facebook.com/ekintzabidebiziberria)

## EKINTZA ALUVIZ



**E**kintza Aluviz Barakaldoko irabazi-asmorik gabeko elkarte da, eta bere ibilbideak 2019. urtean 30 urte bete zituen.

Helburu du ausazko jokoekiko adikzioak eta substantziarik gabeko beste adikzio batzuk dituzten pertsonen laguntzea.

Errehabilitatu diren pertsona boluntarioek osatzen dute. Gaur egun modu altruistan dihardute lanean, egoera berean dauden beste pertsona batzuei lagundu ahal izateko. Gainera, elkarteak teknikarien taldea du hiru psikologorekin eta gizarte-langile batekin.

Tratamendua elkar laguntzeko taldeko terapietan oinarritzen da, eta gidariak boluntarioak nahiz teknikarien taldeko kideak dira. Gainera, banako laguntza psikologikoa ematen zaie. Kanpoko abokatu bat dugu, aholkularitza juridikoa eskaintzeko

**Kontaktua:**  
(Alubiz Barakaldo) Tel.: 944 388 665  
emaila: [ekintza.aluviz26@gmail.com](mailto:ekintza.aluviz26@gmail.com)  
Helbidea: San Juan Kalea 26, Barakaldo.

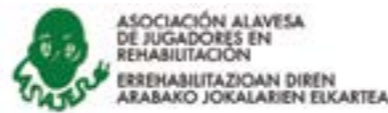
(Alubiz Bilbo) Tel.: 640 386 115  
emaila: [alubiz.bilbao@gmail.com](mailto:alubiz.bilbao@gmail.com)  
Helbidea: Juan de Gisasola 7, Bilbo  
Webgunea: [www.ekintzaaluviz.com](http://www.ekintzaaluviz.com)

## ASAJER ELKARTEA

Errehabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkarte (ASAJER) irabazi-asmorik gabeko elkarte da, eta 1989. urtean sortu zen ausazko jokoekiko mendekotasuna duten pertsonen laguntzeko. Zenbait inguruabarretan oinarrituta, jarduketa-eremua zabalduz joan da. Hala, hainbat jokabideren aurrean (ausazko jokoak eta apustuak, erosketak, telefono mugikorraren atzeko teknologiak, bideo-jokoak...) kontrolik ez dutelako laguntza eske hurbiltzen diren pertsonekin lan egiten du eta babesten ditu.

### Elkartek bi helburu nagusi ditu:

- Ausazko joko eta apustuekiko mendekotasuna eta bestelako jokabide-mendekotasunak prebenitzea eta informazio eta komunikazioaren



teknologiak (IKTak) modu desegokian ez erabiltzea. Xedea da orokorrean herritarretara eta talde kalteberenetara (gazteak, adingabeak...) iristea.

- Ausazko joko eta apustuekiko mendekotasuna eta bestelako jokabide-mendekotasunak prebenitu eta informazio eta komunikazioaren teknologiak (IKTak) modu desegokian ez erabiltzearen eremuan laguntza-jarduketak gauzatzea, aintzat hartuta banaka, familian, eskolan, gizartean izan daitezkeen ondorioak (psikologikoak, sozialak...).

### Kontaktua:

- 945140468

- [asajer@telefonica.net](mailto:asajer@telefonica.net)

- [www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org) - [www.asajer.org](http://www.asajer.org)

## 'GUÍA DE TIKTOK PARA PADRES Y MADRES' ELABORADA POR TIKTOK Y PANTALLASAMIGAS

Esta guía nace con el objetivo de que las personas adultas a cargo de menores puedan conocer mejor TikTok, sus funcionalidades y documentarse, con la misión de promover un uso responsable de la plataforma que fomente el bienestar de sus hijos adolescentes, garantizando su seguridad y privacidad.

A lo largo de los 13 epígrafes de la guía se realiza un viaje por la plataforma, explicando y analizando los aspectos más básicos acerca de la misma ("qué es TikTok", "primeros pasos...") para profundizar luego en temas más específicos como consejos y explicaciones detalladas de algunas características clave para madres y padres: las herramientas de Sincronización Familiar, el filtro de comentarios, las opciones de bloqueo o denuncia...

Descárgate la guía



## IRRED SISTIBLES CÓMO AFRONTAR EL USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES



PantallasAmigas colabora con MAPFRE España en la campaña #IRRED SISTIBLES, que trata de acercar el lenguaje y las utilidades de las redes y plataformas sociales al público en general. Ofrecen orientaciones para abordar y ayudar a resolver los problemas asociados al uso abusivo de dispositivos conectados e internet en general.

Más información



## GURE BERRIAK



### HAURRAK ETA NERABEAK INDARKERIAREN AURREAN OSORIK BABESTEKO JURNALDIAK

Urriaren 29an AVAIM erakundeak "HAURRAK ETA NERABEAK INDARKERIAREN AURREAN OSORIK BABESTEKO EKAINAREN 4KO 8/2021 LEGE ORGANIKOA. Inplikazioak eta erronkak" jardunaldia antolatu zuen Gasteizko Udalaren laguntzaz.

Lege organikoa eta berrikuntzak aditzera emateko hizlari izan zen Clara Martínez García doktorea eta Haurren Eskubideen arloan Santanderko katedraduna. Indarkeriaren aurrean haurrak babesteko lege esparru berria. Lorpenak eta erronkak eskuratzeaz" txostena aurkeztu zuen.

Tomás Aller Floriangik (haur eta nerabeentzat, baita egoera kalteberan dauden pertsonentzat

ere babes eta tratu onen politikei buruzko aholkularia) tratu onen eta elkar zaintzean oinarrituta, Estatuko lege-esparru berritik eta ingurune babesleei buruzko UNE zehaztapenetik ingurune babesleak eraikitzeke urratsen inguruan hitz egin zuen.

Ekitaldian ezin izan baduzu parte hartu, interesgarritzat joz gero, edukia elkartearen webgunean kontsulta dezakezu. Gainera, ekitaldiari dagokion grabaketaren esteka linean sartu nahi da AVAIMen Facebooken.

[www.avaim.org](http://www.avaim.org)

[@Asociacionavaim](https://www.facebook.com/Asociacionavaim)

## 2022. URTERAKO EGUTEGIA PREST

Aurten, aurreko urteetan bezala, AVAIMek, Gasteizko Udalaren laguntzari esker, 2022. urterako egutegia banatzen du. Oraingoan, haurrengan eta nerabeengan ematen diren zenbait egoera ikusezin aldarrikatzea erabaki dugu.

Nagore Pineda gure ilustratzailearen 12 marrazkiren bitartez zenbait errealiteri erreparatu diegu, eskubideak eta beharrak dituzten haurrengan eta nerabeengan erabat ikusezinak baitira.

AVAIM jakitun da ezinezkoa dela haur eta nerabe askoren egoera, bizipen, espazio eta errealitate guztiak azaltzea, non haiek oraindik ezkutututa dauden eta oraindik beren istorioen protagonistak ez diren.

Paperik gabeko haurrak, haurrak eta osasun mentala, lekualdatutako haurrak eta haurrak nahiz lana dira, besteak beste, aurten ikusgai bihurtu nahi izan ditugun hainbat errealitate.





## “Móvil y videojuegos, disfrutar sin abusar”

1. “Con la salud no se juega porque pasa factura”  
Problemas visuales, trastornos musculoesqueléticos, sedentarismo y obesidad...

2. “Las renunciaciones son inevitables y hay que elegir”.
3. “Identificar y gestionar los impulsos es necesario”.
4. “Hay un mundo también fuera de la pantalla”.
5. “Dormir lo necesario es imprescindible para el día”.

<https://www.pantallasamigas.net/equilibrio-digital/>

[www.avaim.org](http://www.avaim.org) -  @Asociacionavaim



BANAKO KUOTA INDIVIDUAL 40€ / KUOTA INSTITUZIONAL CUOTA INSTITUCIONAL 145€

Izen eta abizenak - Nombres y apellidos .....

Helbidea - Dirección ..... P.K. - C.P. ....

Herria - Población ..... Telf. ....

Lanbidea - Profesión .....

Kontu Korrante Zenbakia - Número de Cuenta Corriente

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Sinadura eta Data - Firma y Fecha

N.A.N - D.N.I. ....

Web gunean ere posible duzu bazkide izateko fitxa hau betetzea. Mila esker.  
[www.avaim.org](http://www.avaim.org)

AVAIM garantiza la seguridad y confidencialidad de los datos personales introducidos en este formulario al amparo de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos Personales así como su normativa de desarrollo. Si lo desea, puede ejercitar el derecho al acceso, rectificación y cancelación previstos en la Ley.

