

10

Prevención de la autolesión y el suicidio en los entornos digitales

Fernando López-Martínez,
Psicólogo General
Sanitario. Carretero
García, Psicóloga

30

Juego de Llaves, A Tiempo y Rompecabezas: tres programas para prevenir el consumo de sustancias y otros comportamientos adictivos.

Belén Pardo, presidenta de la Comisión de Prevención de la Asociación Proyecto Hombre. Virginia Pérez, directora de prevención en Proyecto Hombre Málaga. Yoana Granero, directora de formación de la Asociación Proyecto Hombre

38

Patrones adictivos en plataformas digitales: análisis de su impacto en la privacidad y los derechos fundamentales

División de Innovación Tecnológica de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)



PRESIDENTE DE LA REVISTA

Manuel Muños

COMITÉ CIENTÍFICO

Luigi Cancrini, Médico psiquiatra (Roma, Italia)

Domingo Comas, Sociólogo y Presidente de Fundación Atenea (Madrid)

Javier Elzo Sociólogo, Investigador del Instituto Deusto de drogodependencias (Bilbao)

Georges Estievenart, Director de Honor del Observatorio Europeo de las Drogas y Toxicomanías (Lisboa, Portugal)

Jaume Funes, Psicólogo Periodista y escritor (Barcelona)

Baltasar Garzón, Magistrado, Juez (Madrid)

Alain Labrousse, Presidente del Laboratorio de Geopolítica de las Drogas (Francia)

Emiliano Martín González, Emiliano Martín González, Coordinador general de Familias, Igualdad y Bienestar Social (Ayuntamiento de Madrid)

Luis Rojas Marcos, Psiquiatra. Profesor de la Universidad de Nueva York (USA)

Santiago de Torres, Médico y ex-Director General PNSD (Madrid)

Nora D Volkow, Directora National Institute on Drug Abuse (NIDA), USA

EDICIÓN PROYECTO HOMBRE

Paola Lami

Florencia Ruiz

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Área de Producción Grupo Edelvives

IMÁGENES

Asociación Proyecto Hombre

Nuria López

EDITA

Asociación Proyecto Hombre

IMPRIME

Fundación Edelvives

DEPÓSITO LEGAL

M-41802-1991

IS.S.N. 1136-3177

Permitida la reproducción citando procedencia

ASOCIACION PROYECTO HOMBRE

Responsable publicaciones: Paola Lami

C/ Sánchez Díaz, 2 28027 Madrid
comunicacion@proyectohombre.es

Tel: 91 357 01 04

www.proyectohombre.es

902 88 55 55

PUEDES SOLICITAR LA SUSCRIPCIÓN ANUAL A LA REVISTA PROYECTO DESDE FUERA DE ESPAÑA A TRAVÉS DE NUESTRA WEB: www.proyectohombre.es en la sección Publicaciones / Revista
Los artículos firmados sólo reflejan el pensamiento de sus autores

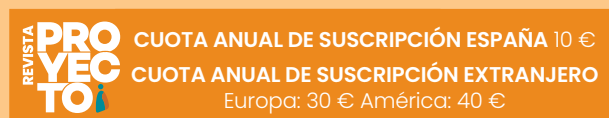
Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.

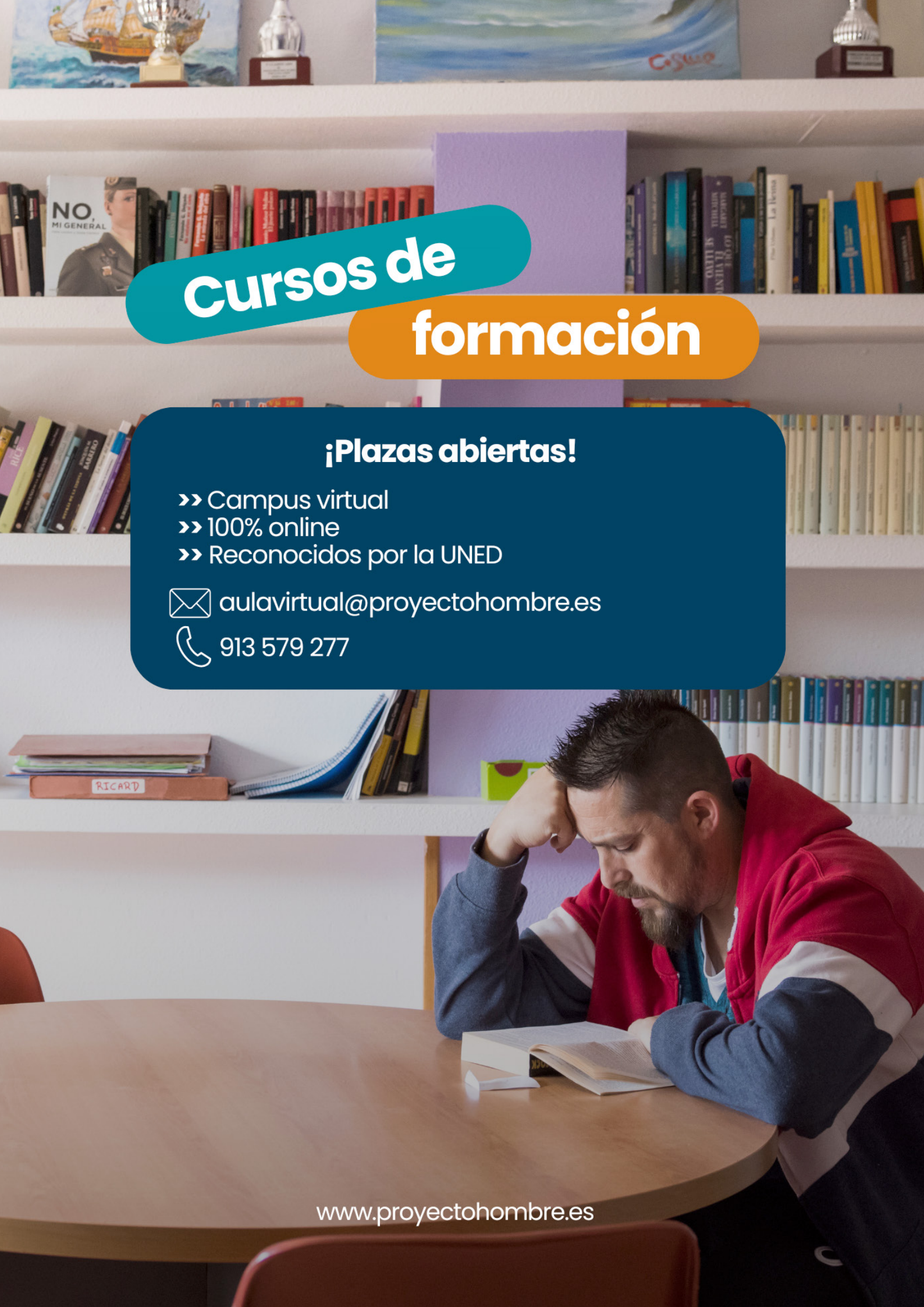


Financiado por:



Colabora:



The background of the entire image shows a man with a beard and short hair, wearing a red and blue hoodie, sitting at a round wooden table. He is leaning forward, resting his head on his hand, and looking down at an open book on the table. Behind him are white bookshelves filled with various books. On the top shelf, there are also some decorative items, including a small statue and a framed picture of a ship. The overall setting appears to be a home study or library.

Cursos de formación

¡Plazas abiertas!

- »» Campus virtual
- »» 100% online
- »» Reconocidos por la UNED

✉ aulavirtual@proyectohombre.es

☎ 913 579 277

Sumario



104

Editorial

Manuel Muños Amoedo.
Presidente de la Revista
Proyecto.

106

Dossier

Informe 2024 del
Observatorio Proyecto
Hombre sobre el perfil
de las personas con
problemas de adicciones
en tratamiento.
Observatorio Proyecto
Hombre.

110

Voces expertas

Prevención de la autolesión
y el suicidio en los entornos
digitales. Luis Fernando
López-Martínez, Psicólogo
General Sanitario y
Psicoterapeuta. Eva M.
Carretero García, Psicóloga
con habilitación sanitaria.

17

¿Tener cuidado o cuidarnos?
De la Precaución a
la Prevención Digital.

Rosario González
Arias, Departamento
de Sociología de la
Universidad de Oviedo.
María Aránzazu Fernández
Rodríguez, Departamento
de Sociología de la
Universidad de Oviedo.
Juan López-Morales,
Departamento de Trabajo
Social y Servicios Sociales
de la Universidad de
Granada. Nuria Romo
Avilés, Catedrática de
Antropología Social de la
Universidad de Granada.

22

Publicitar ilusión frente a la
precariedad: entre el juego
de azar y los nuevos activos
digitales. Hibaí López-
González. Universitat de
Barcelona.

25

Los riesgos actuales de
Internet y las pantallas
para los y las menores
de edad. David Cortejoso
Mozo. Decano-Presidente
Colegio Oficial Psicología
de Castilla y León.

130

Reportajes

Prevención y pantallas
en Proyecto Hombre:
Juego de Llaves, A Tiempo
y Rompecabezas: tres
programas para prevenir
el consumo de sustancias
y otros comportamientos
adictivos. Belén Pardo,
presidenta de la Comisión
de Prevención de la
Asociación Proyecto
Hombre. Virginia Pérez,
directora de prevención
en Proyecto Hombre
Málaga. Yoana Granero,
directora de formación
de la Asociación Proyecto
Hombre.

34

El trastorno por juego, la
adicción silenciada del
siglo XXI. Juan Lamas
Alonso. Director Técnico.
Federación Española
de Jugadores de Azar
Rehabilitados (FEJAR)

Sumario

38 Patrones adictivos en plataformas digitales: análisis de su impacto en la privacidad y los derechos fundamentales.
División de Innovación Tecnológica de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)

| 44 **Valores**
Espiritualidad y adicciones. Manuel Mingorance Carmona. Director presidente de Proyecto Hombre Granada. Licenciado en Medicina y Cirugía. Médico. Licenciado en Estudios Eclesiásticos. Sacerdote. Máster en Economía de la Salud y Dirección de Organizaciones Sanitarias. Máster en Adicciones.

| 48 **Internacional**
Proyecto Hombre se alía para pedir estrategias más efectivas en reducir la demanda de drogas.
Oriol Esculies, Berenice Santamaría y Sonja Phutachad Neef.

51 “Uno de los temas centrales para nosotros es la desigualdad, ya que las drogas en América Latina afectan a las personas más desprotegidas”
Entrevista a Jorge Olivares, presidente de la Federación de Comunidades Terapéuticas (FLACT)

| 54 **Nuestras Voces**



Dependía
de fármacos y el alcohol
*para enfrentarme
al día a día.*

No sabía *dónde* acudir.

#MujeresConProyecto



Proyecto Hombre

*ofrece programas para nosotras,
con la mirada y experiencia
que necesitamos.*

**PRO
YEC
TO
HOMBRE**

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
EN SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

editorial

Manuel Muños Amoedo
Presidente de la Revista Proyecto



Enredados

Parece, a juzgar por cómo anda el mundo, que nos **enredamos** de mala manera y nos estamos complicando la existencia por momentos. El mundo de las adicciones también se vuelve complejo por momentos y se ha enredado un poco más con la rápida adicción a las redes.

Vivimos en la alta velocidad de manera casi permanente y es necesario reducir la marcha para hacer un análisis y valoración seria de la realidad en la que nos movemos. **Tanta velocidad nos impide saborear el paisaje de la vida**, nos complica y dificulta el encuentro con el otro y nos envuelve por momentos en un individualismo que puede resultar peligroso para la humanidad.

El mal uso de las nuevas tecnologías puede pasar de ser un mundo de oportunidades a convertirse en un auténtico infierno para quienes se ven atrapados y absorbidos por las pantallas. Lejos de convertirse en un modo de encuentro y una manera de compartir enriquecedora, se vuelve para muchos un espacio de aislamiento, una auténtica caverna donde vivir en la más profunda soledad, desentendidos de cuanto acontece a su alrededor, evitando sentir y compartir.

No podemos sentirnos indiferentes sino interpelados por el mundo de las redes sociales y los entornos digitales, no podemos mirar hacia otro lado, es una realidad que hay que afrontar, sin prisa, pero sin pausa, conscientes de lo cambiante que es y de la necesidad de formación para poder hacerlo.

Vivimos en una sociedad donde las pantallas, la inmediatez y las nuevas formas de ocio digital marcan profundamente el día a día, sobre todo de adolescentes y jóvenes. Este número de la Revista Proyecto quiere ofrecer una mirada amplia, rigurosa y humana a los riesgos, desafíos y oportunidades que nacen de este escenario.

El Informe 2024 del Observatorio Proyecto Hombre revela una realidad que no podemos ignorar: el 75% de las personas en tratamiento por adicciones sufre ansiedad severa, y casi la mitad ha tenido ideación

suicida. La comorbilidad con la salud mental, la especial vulnerabilidad de las mujeres —que tardan una media de 18 años en pedir ayuda— y el retraso en la búsqueda de tratamiento, nos obligan a redoblar esfuerzos en la atención integral y en la prevención.

En *Voces Expertas*, especialistas nos alertan de cómo la **autolesión y el suicidio en entornos digitales** son problemas invisibles que requieren empatía, escucha y acción; y de cómo el abuso de pantallas no es un simple exceso de tiempo frente a dispositivos, sino un factor que puede potenciar soledad, inseguridad y malestar emocional en la juventud.

Los reportajes completan esta visión con claves fundamentales: la experiencia de **programas preventivos de Proyecto Hombre** como *Juego de Llaves*, *A Tiempo* y *Rompecabezas*; el impacto creciente del **juego online**, esa “adicción silenciada del siglo XXI”; y el análisis de la Asociación Española de Protección de Datos sobre los **patrones adictivos en plataformas digitales**, que ponen en riesgo derechos fundamentales.

A su vez, la sección de **Valores** nos recuerda la dimensión espiritual como un recurso esencial en la recuperación y la construcción de sentido, mientras que la sección **Internacional** nos sitúa en un escenario global donde la prevención y la reducción de la demanda de drogas exigen cooperación, justicia social y respuestas equitativas.

Este número es, en definitiva, una invitación a mirar de frente un reto colectivo: cómo acompañar a las personas en un mundo atravesado por la digitalización y las adicciones, sin caer en la demonización ni en la indiferencia. Nos toca como sociedad construir vínculos más sólidos, generar conciencia crítica y ofrecer esperanza y alternativas.

Que estas páginas nos ayuden a reflexionar, a sumar esfuerzos y a seguir caminando juntos en la construcción de un mundo con un futuro más humano, más libre, sano, saludable, y en paz.



dossier

Informe 2024 del Observatorio Proyecto Hombre sobre el perfil de las personas con problemas de adicciones en tratamiento

Observatorio Proyecto Hombre

Informe 2024 del Observatorio Proyecto Hombre sobre el perfil de las personas con **problemas de adicciones** en tratamiento

El 75% de las personas con adicciones sufre ansiedad severa y el 63% sufre depresión severa. Cocaína, alcohol y cannabis: las sustancias más consumidas. Las mujeres tardan 18 años en pedir ayuda. La integración laboral es uno de los factores más determinantes para la recuperación sostenida.

Proyecto Hombre presentó en la Fundación Tatiana, en rueda de prensa, el *Informe 2024 del Observatorio Proyecto Hombre* —financiado por el **Plan Nacional sobre Drogas**—, centrado en la salud mental de las personas con adicciones, la evolución de los perfiles de consumo y las nuevas estrategias de intervención y sensibilización para mejorar la atención.

El informe revela la prevalencia de trastornos mentales entre las personas atendidas, que requieren tratamiento especializado. Los datos son contundentes: **más del 75% presenta ansiedad severa, el 63% sufre depresión severa y casi la mitad ha experimentado ideación suicida.** Además, cerca del 30% ha intentado suicidarse.

Las mujeres, en particular, muestran tasas más elevadas. La mayor vulnerabilidad femenina se debe a múltiples factores, como la carga de hijos, mayores índices de abusos emocionales y físicos, entre otros. El informe destaca la alta comorbilidad entre adicciones y trastornos de salud mental: un 75% de las personas atendidas sufre ansiedad severa, un 63% depresión severa y un 46% ideación suicida.

Tipologías y porcentajes de adicciones

Aunque aún representan un porcentaje menor de los tratamientos, su crecimiento es sostenido, especialmente entre jóvenes.

En cuanto al **consumo de sustancias**, la cocaína (41,6%) y el alcohol (36,1%) se mantienen como las principales drogas por las que se solicita tratamiento. Sin embargo, se observan diferencias significativas por género: mientras que el alcohol es la sustancia principal entre las mujeres (47,6%), los hombres presentan un mayor consumo de cocaína (43,9%).

Más del 75% de las personas con adicciones presenta ansiedad severa y casi la mitad ha pensado en suicidarse

El estudio también señala que, aunque la cocaína y el alcohol siguen siendo las sustancias más consumidas, es necesario prevenir el **consumo de cannabis**, que se ha normalizado como una práctica habitual desde edades tempranas y suele combinarse con otras sustancias.

Edad de inicio y modelo de asistencia: la gran importancia de la integración laboral y el modelo ambulatorio

La **edad de inicio en el consumo** también varía: el alcohol comienza a consumirse entre los 15 y 16 años, el cannabis entre los 16 y 17 años, y la cocaína en torno a los 20 años. No obstante, existe un importante retraso en la búsqueda de tratamiento, especialmente en el caso del alcohol, donde la media es de 19 años desde el inicio del consumo hasta la solicitud de ayuda.

Una de las recomendaciones clave del informe es potenciar el modelo ambulatorio, que permite compatibilizar el tratamiento con la vida laboral y familiar.

El informe subraya que la **integración laboral** es uno de los factores más determinantes para la recuperación sostenida. El programa INSOLA ha beneficiado ya a más de 11.000 personas, y se espera que INSOLA+ alcance a 20.000 hasta 2029. Se recomienda ampliar las alianzas con empresas, fomentar itinerarios personalizados de inserción y promover incentivos para la contratación de personas en proceso de rehabilitación.

Envejecimiento en la población atendida: 37,9 – 40,1 años

Además, **se observa un envejecimiento general de la población atendida**, con una edad media que ha pasado de 37,9 a 40,1 años, sien-

do aún más elevada en el caso de las mujeres. La franja de edad predominante se sitúa entre los 34 y 49 años, lo que indica que la mayoría de las personas en tratamiento se encuentran en plena edad productiva.

En el ámbito de la **salud física**, el informe revela que uno de cada tres usuarios presenta enfermedades crónicas, con una mayor prevalencia entre las mujeres. Asimismo, un tercio de las personas atendidas toma medicación de forma regular.

En cuanto al **nivel educativo y la situación laboral**, el 45,6% de las personas atendidas no ha alcanzado el nivel de estudios secundarios. Las mujeres, aunque en menor proporción, están más presentes en sectores feminizados y cualificados. El 10% de las personas tratadas tiene estudios universitarios.

Situación social, familiar y legal

En el **plano social y familiar**, el 63,2% de los usuarios son **solteros**, una proporción significativamente superior a la de la población general. Las mujeres presentan mayores tasas de separación o divorcio, y un 25,5% de las personas atendidas vive fuera del entorno familiar, mientras que el 17,3% vive sola.

Las mujeres, además, inician el tratamiento con mayor carga familiar, el 13,9% de las mujeres tienen hijos a su cargo, frente al 1,7% de los hombres. El informe también destaca la alta

Informe Europeo sobre drogas 2025: Los rápidos cambios en el mercado de las drogas plantean nuevos riesgos y ponen a prueba la preparación de Europa



Los rápidos cambios en el mercado europeo de las drogas están planteando nuevos riesgos para la salud y la seguridad, además de poner a prueba la capacidad de reacción de la región. Esta advertencia viene de la Agencia de la Unión Europea sobre Drogas (EUDA) en su Informe Europeo sobre Drogas 2025: Tendencias y novedades, publicado hoy (1). Sobre la base de los datos de veintinueve países (EU-27, Noruega y Turquía), esta revisión anual pone de relieve las últimas tendencias y las nuevas amenazas.

Lee el informe completo aquí:



Informe Mundial sobre las Drogas 2025 de UNODC: La inestabilidad mundial agrava el impacto social, económico y de seguridad del fenómeno mundial de las drogas



Una nueva era de inestabilidad global intensifica los retos para abordar el fenómeno mundial de las drogas, empoderando a los grupos de la delincuencia organizada y catapultando el consumo de drogas a niveles históricamente altos, afirma la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) en su informe Mundial sobre las Drogas, presentado hoy.

"Esta edición del Informe Mundial sobre las Drogas muestra que los grupos delictivos dedicados al tráfico de drogas continúan adaptándose, explotando las crisis y teniendo en la mira a las poblaciones en mayor situación de vulnerabilidad," mencionó Ghada Waly, Directora Ejecutiva de UNODC



Lee el informe completo aquí:

prevalencia de situaciones de abuso emocional, y físico, especialmente entre las mujeres, lo que subraya la necesidad de enfoques terapéuticos con perspectiva de género. El 42% de los usuarios declara que su principal fuente de ingresos es el trabajo, siendo esta proporción mayor entre los hombres.

El informe también aborda la **dimensión legal del fenómeno adictivo**. El 5,7% de las personas atendidas inicia tratamiento como resultado de medidas judiciales, siendo esta proporción mayor entre los hombres. Además, el 20,3% tiene causas judiciales pendientes, principalmente relacionadas con delitos de posesión y tráfico de drogas. Estos datos evidencian la necesidad de reforzar los programas de justicia terapéutica y de ofrecer alternativas al encarcelamiento para personas con problemas de adicción.

Las mujeres tardan una media de 18 años en pedir ayuda, llegando con mayor carga familiar y situaciones de abuso previas

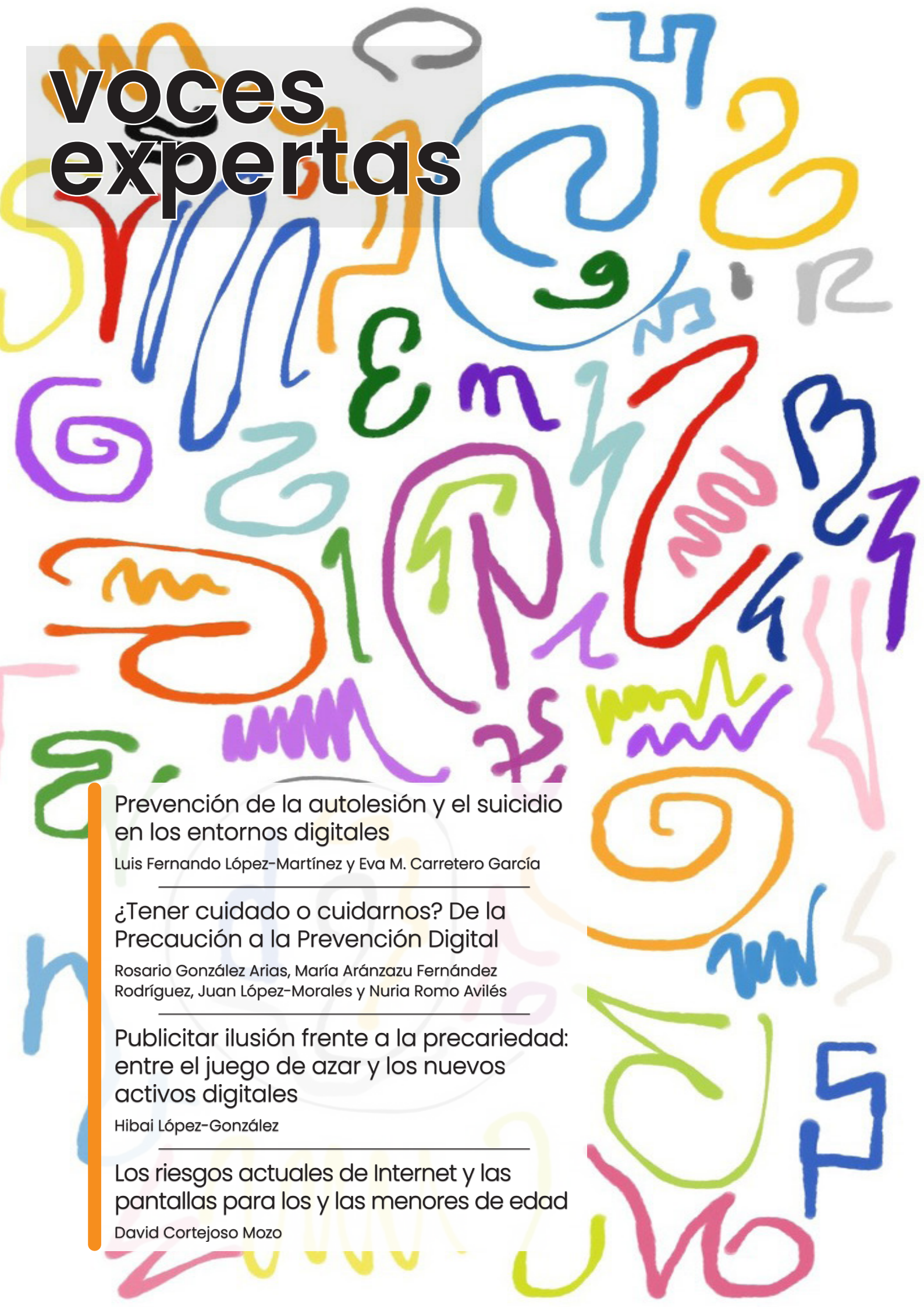
Los datos reflejan una realidad compleja, diversa y marcada por fuertes desigualdades de género, con una **comorbilidad psicosocial severa**. Se refuerza la urgencia de seguir desarrollando modelos integrales y personalizados, que aborden las adicciones desde el enfoque biopsicosocial, con **especial atención a las mujeres y a la salud mental**. Proyecto Hombre sigue comprometido con un abordaje integral, eficaz e inclusivo que devuelva la dignidad a quienes atraviesan por una adicción.

El documento propone intensificar las campañas de sensibilización para combatir el estigma asociado a las adicciones.

Descargar informe 2024:



voces expertas



Prevención de la autolesión y el suicidio
en los entornos digitales

Luis Fernando López-Martínez y Eva M. Carretero García

¿Tener cuidado o cuidarnos? De la
Precaución a la Prevención Digital

Rosario González Arias, María Aránzazu Fernández
Rodríguez, Juan López-Morales y Nuria Romo Avilés

Publicitar ilusión frente a la precariedad:
entre el juego de azar y los nuevos
activos digitales

Hibai López-González

Los riesgos actuales de Internet y las
pantallas para los y las menores de edad

David Cortejoso Mozo

Prevención de la autolesión y el suicidio en los entornos digitales

La autolesión y el suicidio son temas que, aunque dolorosos, no pueden seguir siendo ignorados, menos aún en una era donde la vida emocional de muchos jóvenes se entrelaza con su presencia digital. Este artículo presenta un análisis de riesgos, señales de alarma y el rol que juegan las redes sociales proponiendo comprender el sufrimiento desde dentro, sin juicios, y construir respuestas colectivas desde la empatía, el acompañamiento y la prevención.

Hablar de autolesión y suicidio nunca resulta sencillo. Son términos que, con frecuencia, preferimos evitar, envueltos en un silencio denso y en el temor que suscitan. No obstante, afrontarlos se vuelve ineludible, pues solo al nombrarlos con claridad es posible empezar a derribar el muro invisible de estigma y tabú que los rodea, abriendo así un camino hacia la prevención, la comprensión y el acompañamiento de quienes transitan por esta realidad tan compleja y dolorosa.

El dolor, cuando se nombra y se comparte, pierde parte de su poder devastador

Desde este convencimiento nació la “Guía práctica de prevención de la autolesión y el suicidio en entornos digitales”, con el objetivo de romper barreras y de poner palabras claras y útiles a un fenómeno que, aunque incómodo, no puede ni debe permanecer invisible. Conviene subrayar, además, que, para nosotros, hablar de la autolesión y el suicidio en la era digital, no sólo es una responsabilidad, sino también una urgencia, la urgencia que emana de la experiencia cotidiana en consulta, aulas, conversaciones con familias y, sobre todo, del contacto directo con jóvenes y adolescentes

que viven, sienten y, no en pocas ocasiones sufren en un mundo cada vez más conectado y paradójicamente cada vez más solitario.

Este libro no pretende (ni podría), ofrecer soluciones mágicas ni fórmulas infalibles. Más bien, busca entablar un diálogo cercano, sostenido con rigor y profesionalidad, pero ante todo profundamente humano, invitando a mirar de frente una realidad difícil y dolorosa, con el fin de poder descubrir caminos de acompañamiento, prevención y esperanza.

Un problema que nos afecta todos

La guía, parte de una premisa sencilla, aunque difícil de asumir: la autolesión y el suicidio no son algo que les ocurre “a otros”, no son temas ajenos ni propios de una minoría aislada. Estos fenómenos nos atraviesan, como individuos y como sociedad, especialmente en una era en la que adolescentes y jóvenes experimentan y sienten tanto en el mundo real como en el digital. A veces, el dolor se insinúa en silencios, en gestos apenas perceptibles, en frases sueltas que se deslizan en una conversación cualquiera. Sin embargo, otras veces se oculta tras una pantalla, disfrazado de retos virales, de mensajes en redes sociales o de búsquedas nocturnas en Internet, haciéndose visible solo para quien sabe mirar.



Contexto: Un problema antiguo en un mundo nuevo

El suicidio y la autolesión no son fenómenos nuevos, han acompañado a la humanidad desde tiempos inmemoriales, aunque la forma de mirarlos, de hablar de ellos (o de silenciarlos), ha ido evolucionando a lo largo de la historia. Lo que sí resulta novedoso es el escenario en el que hoy se manifiestan: una sociedad hiperconectada, en la que la frontera entre lo real y lo virtual se vuelve difusa, y donde las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han abierto nuevas puertas, tanto al riesgo como a la prevención.

Hablar de autolesión supone adentrarse en un territorio delicado y complejo. No se trata únicamente de hacerse daño básicamente, sino que es, en muchos casos, una estrategia para sobrevivir a un sufrimiento emocional que resulta insopportable. La autolesión, entendida como la producción deliberada de un daño físico sin intención letal, puede manifestarse a través de cortes, quemaduras, golpes, o arrancarse el cabello, entre otras conductas que, con frecuencia, buscan regular

emociones desbordadas, recuperar el control, o incluso sentir algo cuando todo parece vacío. En este sentido, la autolesión emerge, en numerosas ocasiones, como un grito silencioso para calmar el dolor interno, o para pedir ayuda cuando las palabras no alcanzan a expresarlo.

Por otra parte, el suicidio implica la intención de poner fin a la propia vida, pero incluso en este caso, la realidad es más matizada de lo que solemos imaginar. La persona que contempla la posibilidad de quitarse la vida, por lo general, realmente no desea morir, lo que desea, o más bien necesita, es escapar de un dolor emocional que percibe como insopportable, para el que no vislumbra otra salida que la muerte. Este conflicto le coloca en una constante ambivalencia, en una lucha interna entre el deseo de vivir y la urgente necesidad de huir de una vida que siente demasiado dolorosa para ser sostenida.

Los datos hablan por sí mismos, en España, durante 2023, se quitaron la vida 4.116 personas, lo que supone que cada día 11 personas mueren por suicidio. Sin embargo, detrás de cada cifra hay mucho más que un número, hay rostros, nombres, historias truncadas, familias rotas por la ausencia, y muchas preguntas sin respuesta.

Por ello, esta guía como el artículo que el lector tiene entre manos, nacen de la convicción de que la prevención de la autolesión y el suicidio no puede quedar confinada en los despachos ni limitarse a los manuales técnicos. Debe salir al encuentro de familias, docentes, profesionales de la salud, y también de la sociedad en su conjunto. Porque el dolor, cuando se nombra y se comparte, pierde parte de su poder devastador. Y en última instancia, porque todos, de un modo u otro, formamos parte de esa red que puede sostener a quien se encuentra en riesgo.

Mitos y silencios: creencias que necesitamos desterrar y el peso de lo no dicho

Hablar de autolesión y suicidio sigue siendo, para muchas personas, un tabú. El miedo, la vergüenza, el estigma y el desconocimiento se entrelazan, alimentando un silencio que entorpece la prevención y sostiene, sin quererlo, un entramado de mitos y creencias erróneas que no hacen sino agravar una situación ya de por sí dolorosa. Creencias como, que quien habla de suicidio no lo hará, que preguntar al respecto puede inducirlo, que los intentos de suicidio son llamadas de atención o que solo las personas con trastornos mentales se quitan la vida entre otras, siguen estando presentes en gran parte de la sociedad. Algunas personas, ven la autolesión como una moda adolescente, otras como una señal inequívoca de intento suicida. También hay quienes creen que, si alguien sonríe, está bien y no puede estar pensando en hacerse daño. Se piensa que el suicidio ocurre de forma repentina, sin señales previas, y que nada puede hacerse para evitarlo, e incluso permanece la idea de que hablar del tema puede generar un efecto contagio. Pero todas estas ideas, además de muchas otras, no son ciertas, y en ese ruido de falsas creencias, a menudo se pierde lo más importante: la posibilidad de mirar el dolor sin juicio, de escuchar sin miedo, y de acompañar sin condiciones.

Factores de riesgo: una red compleja

El suicidio constituye un fenómeno de naturaleza multifactorial, fruto de la confluencia de variables biológicas, psicológicas, sociales y culturales que interactúan de manera compleja y a menudo, imprevisible.

Lejos de tratarse de un suceso fortuito, la emergencia de conductas autolesivas y suicidas responde a una delicada red de **factores individuales**, entre los que destacan los trastornos mentales, la impulsividad, el abuso de sustancias, la soledad, la desesperanza, o las enfermedades crónicas etc., así como de **factores familiares** tales como los conflictos prolongados, los antecedentes de suicidio, la violencia doméstica, el abuso sexual, o la ausencia parental, entre otros.

A ello se suman, **determinantes sociales y comunitarios**, tales como el deterioro socioeconómico, la falta de acceso a servicios sanitarios y psicosociales, la exposición a violencia, o la pertenencia a minorías objeto de discriminación sistemática.

Señales de alarma: aprender a mirar.... y a escuchar

Las señales de alarma rara vez se presentan de manera abrupta. En muchas ocasiones se manifiestan de forma tenue, casi imperceptible, y pueden pasar inadvertidas porque se confunden con simples maneras de expresarse o se diluyen en comportamientos que, a primera vista, no parecen preocupantes. No obstante, aprender a descifrarlas resulta fundamental para poder intervenir con la prontitud que requiere la situación. Así los cambios repentinos en el estado de ánimo, el aislamiento social, las expresiones de desesperanza, la disminución del rendimiento académico, las alteraciones en los hábitos de sueño y/o alimentación, el consumo de sustancias, la entrega de pertenencias personales o ciertas publicaciones en internet son comportamientos que pueden pasar desapercibidos para quienes no saben qué buscar.

Además, conviene recordar que estas señales también se trasladan al mundo digital. Cambios en la forma de utilizar las redes sociales, publicaciones a altas horas de la noche, seguimiento de páginas con contenido negativo, publicaciones sobre autolesión o suicidio, el uso de hashtags vinculados al dolor o la muerte, o incluso el cierre repentino de cuentas en redes sociales son conductas que no deben pasarnos desapercibidas.

La era digital y el papel de las tecnologías: riesgos y oportunidades

En la sociedad actual, la tecnología se ha convertido en un eje transversal que atraviesa prácticamente todas las esferas de la vida cotidiana. La frontera entre lo presencial y lo digital resulta cada vez más difusa, hasta el punto de que ambos espacios tienden a confundirse y solaparse.

Para bien y para mal, internet y las redes sociales han transformado la forma que tenemos de comunicarnos, informarnos y relacionarnos con los demás. Este fenómeno resulta especialmente relevante en el caso de los jóvenes y adolescentes, para quienes el entorno digital constituye, en muchos casos, una prolongación de la vida real y emocional.

Demonizar las redes sociales o Internet en su conjunto no constituye una solución. El verdadero reto está en promover un uso crítico, responsable y acompañado de estas herramientas de información y comunicación

Así, en este escenario, las redes sociales e internet se presentan como un arma de doble filo: si por un lado ofrecen posibilidades de ayuda y prevención, por otro pueden suponer importantes riesgos y desafíos para la salud mental.

No cabe duda de que el impacto emocional de la red es tan profundo como ambivalente. Para algunas personas, la red es un refugio, un espacio de expresión o encuentro; sin embargo, para otras, es una trampa y una fuente de sufrimiento. La comparación constante, la idealización de vidas ajenas, la crítica destructiva, el miedo al rechazo o al olvido, pueden desencadenar sentimientos de ansiedad, insatisfacción, frustración o desesperanza. En este contexto, la búsqueda de pertenencia, la necesidad de reconocimiento, la validación a través de “likes”,

pueden convertirse en fuentes de alivio, pero también de sufrimiento.

Riesgos asociados al uso inadecuado de la red

Entre los principales riesgos asociados al mal uso del entorno digital destacan el deterioro de las relaciones presenciales, el aislamiento, los trastornos del sueño, descenso del rendimiento académico o laboral y el incremento de la dependencia emocional hacia las redes. Además, existen espacios virtuales donde el dolor se amplifica, foros o comunidades donde la autolesión se normaliza, el suicidio se glorifica y se comparten métodos que refuerzan la idea del daño físico como vía de escape.



En estos escenarios, el denominado efecto contagio digital es real y devastador. La viralización de conductas autolesivas o suicidas, la difusión de retos peligrosos, la imitación de prácticas extremas multiplica exponencialmente el riesgo, especialmente entre los más jóvenes, cuya vulnerabilidad emocional y búsqueda de identidad los hace más susceptibles a tales influencias.

A este panorama se suman otras amenazas del entorno digital. El ciberacoso, el grooming, la sextorsión, o la exposición a contenidos violentos o sexualizados entre otros muchos, forman parte de una cotidianeidad hostil, difícil de detectar a tiempo. En estos entornos, el anonimato, la velocidad de propagación y la falta de supervisión dificultan tanto la regulación como la intervención y detección tem-

prana de situaciones de riesgo. Resulta especialmente alarmante el acoso digital, que no conoce horarios ni refugios y puede perseguir a la víctima a cualquier momento y lugar, y que erosiona su capacidad de respuesta y resiliencia.

Pero no todo es negativo...

En medio de este panorama complejo y lleno de matices, conviene reconocer que Internet también puede convertirse en una tabla de salvación. Para quienes se sienten solos, aislados, incomprendidos, la posibilidad de encontrar un grupo de apoyo, leer un testimonio similar al suyo, o acceder a información fiable, puede marcar la diferencia. La inmediatez con la que es posible buscar ayuda, la diversidad de recursos, la existencia de líneas de atención y comunidades virtuales, han favorecido el acceso a recursos de prevención y a la visibilización de la relevancia de la salud mental.

En su mejor expresión, las redes sociales ofrecen a los jóvenes un espacio para compartir emociones, poner en palabras el dolor, encontrar eco y validación. Hay adolescentes que, incapaces de hablar cara a cara, se atreven a escribir un mensaje, a dejar una señal en un foro, a buscar consejo en un chat. A veces, ese primer paso digital, por tímido o fragmentario que parezca, inicia el camino hacia la recuperación.

Por otra parte, no debe olvidarse el papel de la detección temprana. Los cambios en el comportamiento digital, el tipo de publicaciones, mensajes, hashtags, la actividad en horarios inusuales, pueden constituir señales de alerta para familiares, amigos o profesionales. Interpretados con sensibilidad y conocimiento, estos indicios digitales pueden convertirse en una herramienta preventiva de enorme valor para acompañar y proteger a quienes más lo necesitan.

Cibersuicidio y autolesión online: Una realidad digital

En la era digital, el sufrimiento y las conductas de riesgo han encontrado nuevos escenarios y formas de



expresión. El ciber-suicidio y la autolesión online son dos fenómenos emergentes que preocupan a familias, profesionales y a la sociedad en general, que reflejan cómo la tecnología puede amplificar tanto el dolor como las posibilidades de ayuda.

El término ciber-suicidio alude a la influencia que ejercen Internet y las redes sociales en la aparición, difusión y, en ocasiones, la facilitación de conductas suicidas. A través de foros, páginas web, chats y grupos en redes sociales, personas vulnerables pueden encontrar información sobre métodos, pactar suicidios colectivos o integrarse en comunidades que legitiman y refuerzan la idea del suicidio como única salida al sufrimiento.

De manera paralela, la autolesión online, no se limita únicamente a la práctica de conductas autolesivas, sino también su exposición y, en cierta medida, a su normalización en entornos digitales. Son numerosos los jóvenes que comparten imágenes, relatos o consejos sobre cómo autolesionarse, lo que puede generar un efecto de imitación o contagio, especialmente entre quienes buscan pertenencia o validación en comunidades virtuales. Esta visibilidad, lejos de ser inocua, puede reforzar la conducta y dificultar la búsqueda de ayuda profesional.

Ahora bien, demonizar las redes sociales o Internet en su conjunto no constituye una solución. El verdadero reto está en promover un uso crítico, responsable y acompañado

de estas herramientas de información y comunicación.

Es fundamental enseñar a los jóvenes a distinguir fuentes fiables, a proteger la privacidad, a identificar riesgos y señales de alarma en su propio comportamiento o en el de los demás. En última instancia, fomentar el pensamiento crítico, ayudar a los jóvenes a cuestionar la información, a resistir la presión social, y a valorar su bienestar por encima de la validación externa, es una tarea de todos.

Conclusión: Una invitación a la acción y a la empatía

Escribir esta guía, y este artículo, ha sido un viaje. Un viaje por historias de dolor, pero también de superación, por silencios que se rompen, por mitos que se derrumban, por redes de apoyo que se tejen en lo cotidiano.

Sabemos que no hay soluciones fáciles ante el dolor, fórmulas definitivas ante la desesperanza, pero también sabemos que cada gesto cuenta, que cada palabra puede abrir una puerta y que la prevención es posible, si nos atrevemos a mirar y a actuar.

Este no es un desafío reservado a profesionales o especialistas, sino una responsabilidad compartida que nos interpela a todos, como comunidad y como seres humanos. Porque prevenir también es cuidar, y cuidar, en última instancia, es el acto más humano que podemos ofrecer.

Estrategias de prevención: ¿Qué hacer y qué no hacer ante casos de autolesión o conducta suicida?

La prevención del suicidio y la autolesión es una tarea y una **responsabilidad colectiva**. Nadie puede -ni debería- asumir solo la responsabilidad de acompañar a una persona en riesgo, pues esta labor requiere de la implicación de familiares, amigos, profesionales y de la sociedad en su conjunto.

Ante una situación de autolesión o conducta suicida, la respuesta adecuada puede marcar la diferencia y **actuar con calma, empatía y responsabilidad resulta fundamental**. **Escuchar sin juzgar, mostrando comprensión y validando las emociones de la persona**, son gestos fundamentales que ayudan a disminuir su sensación de soledad y desesperanza. Igualmente, **hablar con franqueza sobre lo que ocurre**, formulando preguntas directas acerca de la presencia de riesgo suicida, permite poner nombre a lo que sucede y allanar el camino hacia la ayuda. En este sentido, es crucial **buscar apoyo profesional lo antes posible**, y siempre que sea posible, **acompañar a la persona durante ese proceso** para que no se sienta desamparada. **Ofrecer apoyo constante, actuar con paciencia y recordar que pedir ayuda no es un signo de debilidad**, puede ser profundamente transformador. Tampoco podemos olvidar **restringir el acceso a posibles medios letales** y, en caso de peligro inminente, **no dejar sola a la persona**.

Por el contrario, **resulta contraproducente minimizar el dolor**, restarle importancia a lo que la persona siente, reaccionar con enfado o reproches, recurrir a frases hechas o ignorar señales de alarma como cambios de conducta, aislamiento o verbalizaciones sobre la muerte.

Rosario González Arias

Departamento de Sociología de la Universidad de Oviedo

María Aránzazu Fernández Rodríguez

Departamento de Sociología de la Universidad de Oviedo

Juan López-Morales

Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad de Granada

Nuria Romo Avilés

Catedrática de Antropología Social de la Universidad de Granada

¿Tener cuidado o cuidarnos? De la **Precaución** a la **Prevención** Digital¹

El uso excesivo de pantallas se ha convertido en un reto para la salud y el bienestar de adolescentes y jóvenes. No se trata de demonizar la tecnología, sino de reconocer sus riesgos cuando ocupa demasiado espacio en la vida diaria o expone a contenidos nocivos. Este artículo invita a reflexionar sobre cómo acompañar a las nuevas generaciones en un uso más consciente y saludable del mundo digital, ofreciendo apoyo, cuidado y alternativas que fortalezcan su desarrollo personal y social.

Los excesos nunca son buenos. Aunque hidratarnos o practicar deporte resultan actividades sanas y beneficiosas para nuestro bienestar, también sabemos que beber agua más allá de lo que nuestro cuerpo necesita o hacer ejercicio de forma intensiva, sin límite, puede comprometer la salud. Con las pantallas pasa algo parecido, no son en sí mismas dañinas, pero tampoco totalmente inocuas, de lo contrario no se habría empezado a escribir tanto últimamente sobre los riesgos de lo digital. Hoy ya nos resulta difícil imaginar un día sin consultar ese foco de luz artificial que nos devuelve información constantemente: hemos recurrido a pantallas para poder escribir este artículo y, muy probablemente, lo estés leyendo en otra. Lo problemático radica en cómo se utilizan, cuando su uso resulta abusivo. Hacia la propia persona usuaria, por la cantidad de horas frente a un dispositivo electrónico que podrían de-

dicarse a una actividad física o intelectual más enriquecedora y dinámica; o por los contenidos consultados (desde la pornografía hasta otro tipo de violencias explícitas), que no sólo nos quitan tiempo de calidad, sino que resultan nocivos y perturbadores para nuestra salud mental. Pero también abuso contra otras personas, como sucede tantas veces con las agresiones verbales a través de las redes sociales. Parece que todo esto se ha ido normalizando, o al menos aceptando como un efecto secundario y colateral inevitable, pero consideramos importante seguir problematizándolo, especialmente en el caso de la gente más joven. Por eso, si en nuestra investigación anterior rastreamos las conexiones de consumos problemáticos de alcohol y violencias en torno a las prácticas digitales juveniles (proyecto EDIFEM), ahora hemos empezado a explorar el autoconsumo de psicofármacos entre adolescentes y jóvenes, pre-

¹ Trabajo realizado en el marco del proyecto I+D+i GEMED: "Género, prescripción y usos de psicofármacos en población joven" (Referencia: PID2023.151064OB-I00), subvencionado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades y coordinado por la Universidad de Granada.

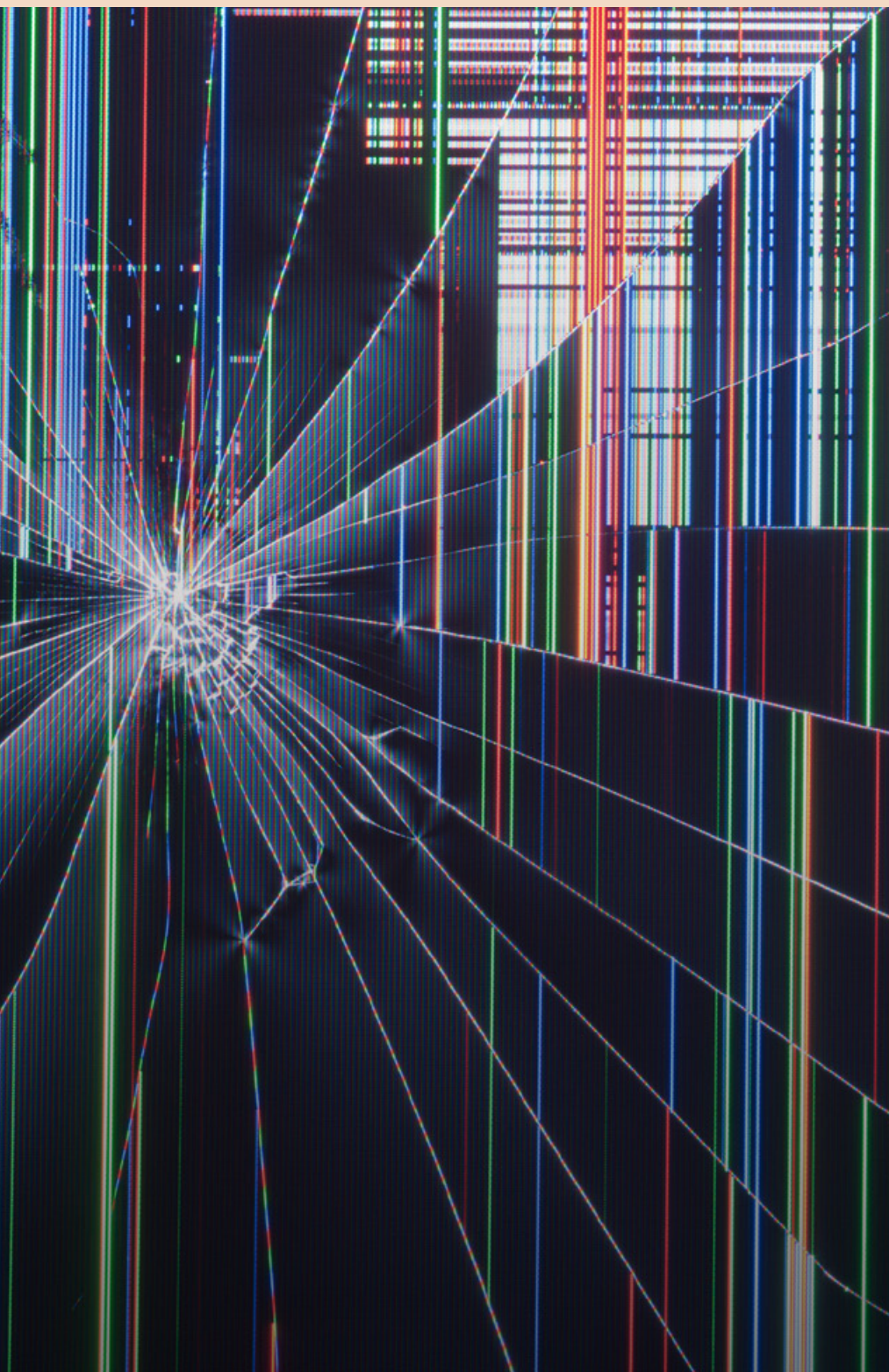
ocupadas por cómo se está extendiendo, sin control médico y con consecuencias negativas para su salud (proyecto GEMED). Es pronto para adelantar resultados, pero una cuestión que sobrevuela nuestro trabajo apunta al rol ambivalente que la realidad online juega en las dinámicas juveniles. La digitalidad tiene sus luces y sus sombras y entre los aspectos negativos se señala el aislamiento social, la inseguridad personal o la pérdida de habilidades comunicativas y de concentración como problemas asociados a un mal uso de las pantallas entre adolescentes y jóvenes. El impacto de todo ello sobre su integridad emocional y psicológica podría estar entre las causas explicativas, cuando recurren a los medicamentos como una vía para aliviar malestares difíciles de gestionar en edades tan tempranas. Por añadidura, los propios dispositivos electrónicos ofrecen información no contrastada y/o descontextualizada sobre prácticas de consumo problemáticas (como las que animan a tomar determinados medicamentos), que se replican con un efecto multiplicador sin ningún tipo de filtro ni control a pesar de los riesgos que conllevan. Como ya pudimos identificar en el proyecto anterior y ha mostrado numerosa literatura especializada, sabemos que el género y otras intersecciones volverán a ser determinantes a la hora de identificar diferencias en el caso de las chicas y resto de identidades no hegemónicas, más expuestas y vulnerables en el contexto virtual. Porque el mundo digital discrimina y reproduce las mismas desigualdades que el analógico.

La digitalidad tiene sus luces y sus sombras y entre los aspectos negativos se señala el aislamiento social, la inseguridad personal o la pérdida de habilidades comunicativas y de concentración como problemas asociados a un mal uso de las pantallas entre adolescentes y jóvenes

A través del ordenador, la tableta o el móvil cualquier joven puede acceder a imágenes reales de violencia extrema (ha pasado recientemente con un streamer francés cuya muerte por maltrato fue grabada en directo); explorar formas de suicidio (así hizo este año un adolescente estadounidense tras consultarlo en el ChatGPT); encontrar otro tipo de información tóxica y peligrosa como perder peso a través de prácticas que empujan a la bulimia o la

anorexia; o leer sobre “el reto” viral en la plataforma Only Fans de la chica que se acostó con 100 hombres en un día. No parece difícil ver en los ejemplos señalados rastros de tristeza, soledad o miedo al rechazo, todos nos hablan de modalidades de auto maltrato. Y para esos momentos complicados internet también les ofrece una solución alternativa, a través de una batería de canales, webs, blogs y demás ciberespacios (incluidas canciones de artistas) donde se banaliza la automedicación y el uso de otras sustancias que les pueden ayudar, supuestamente, a sentirse mejor, es decir, a sobrellevar la existencia que les ha tocado. Hay quien habla, quizá en un tono condescendiente y adulto-centrista, de la “generación de cristal” (como excesivamente frágil, en comparación con la educada en “la cultura del esfuerzo”) pero podemos comprender que la gente más joven, tecno nativa, ande desorientada y falta de herramientas para transitar ese enjambre digital (Han, 2014) en el que se va construyendo gran parte de su identidad.

De cara a pensar en propuestas de prevención e intervención, el mundo digital nos evoca algunas metáforas, ya clásicas, que pueden funcionar a la hora de comprender las múltiples dimensiones en juego y los riesgos asociados con el uso problemático de pantallas. Desde la alegoría de la caverna de Platón hasta el diseño panóptico de Jeremy Bentham, pasando por el mito de Narciso. En la primera, los prisioneros tienen restringido el acceso del mundo exterior que sólo conocen a través de las sombras que proyecta; la teoría del panóptico (Foucault, 2015) plantea una sociedad de hiper vigilancia donde los sujetos interiorizan el autocontrol permanente, en línea con la conocida novela de Orwell 1984. Narciso, de alguna manera también vive en una prisión metafórica, la de su vanidad, ensimismado en su amor autorreferencial. Las pantallas tienen un poco de todo eso. Nos acercan a una representación del mundo que puede estar sesgada o ser directamente falsa (bulos, fake) que las mentes más jóvenes pueden dar por válida de forma acrítica. En otras ocasiones, la conectividad permanente puede generar la asfixiante sensación de encontrarse en una jaula de cristal, expuesta al mundo y en una constante competitividad agotadora (desde número de likes hasta retos que ponen en juego la vida), la denominada extimidad de la sociedad de la transparencia (Han, 2013). Por último, la cultura de los selfies y demás representaciones del ego digital consiguen trasladar el foco de lo colectivo hacia lo individual potenciando así el



La relación entre el aumento del uso de hipnosedantes, de problemas de salud mental juvenil y de conexión digital no pueden ser una simple casualidad. La conectividad total está generando, paradójicamente, desconexión de lo social. Comprender esos riesgos sería el primer paso para acompañarlas a transitar el mundo digital que nos han heredado

No se trata de demonizar las pantallas, pero sí creemos necesario seguir reflexionando de forma colectiva sobre algunos problemas que ya forman parte de la realidad de mucha gente joven. Es comprensible que por momentos se sientan pérdidas y desorientadas. La relación entre el aumento del uso de hipnosedantes, de problemas de salud mental juvenil y de conexión digital no pueden ser una simple casualidad. La conectividad total está generando, paradójicamente, desconexión de lo social. Comprender esos riesgos sería el primer paso para acompañarlas a transitar el mundo digital que nos

aislamiento; en no pocas ocasiones, además, esa imagen proyectada dentro del imperativo actual de “eterna positividad” puede ocultar una sonrisa forzada de infelicidad y aislamiento que adelanta un problema de salud mental. En el caso de las chicas, el fenómeno virtual de las sad girls (idealizando la imagen de tristeza femenina como icono juvenil) sólo es parte de una excepción que confirma la regla, y que normaliza la autoviolencia, hipersexualización o romantización de las drogas, entre otras cuestiones.

han heredado (el tecnoceno, como variante tecnológica del capitaloceno). El segundo paso es ayudarles a entender que esa red de bytes de información luminosa puede ser entendida como una versión actualizada de “la servidumbre voluntaria” planteada por Étienne de La Boétie hace ya cinco siglos: podemos salir de ella si nos hace daño. Porque si duele ya no es diversión. Pero la realidad online no es más peligrosa que la offline, si pensamos en las guerras, genocidios y violencias varias que como civilización seguimos alentando en la actualidad.



Ese podría ser el tercer paso, ampliar la mirada hacia nuestras prácticas y discursos adultos y reflexionar críticamente si somos un ejemplo a seguir o podemos esforzarnos un poco más en relacionarnos desde el respeto, la ayuda mutua y la colaboración. Además, resulta contradictorio esperar que la gente joven no pase tantas horas delante de un dispositivo electrónico mientras las mayores hacemos lo propio, con gran parte del día consultando información en alguna pantalla. Aunque no hay recetas mágicas, muchas de las alternativas están ya inventadas desde hace tiempo: fomentar el hábito de la lectura desde la infancia, pasar tiempo de calidad disfrutando de actividades educativas y de ocio creativas, sin olvidar el contacto con la naturaleza del colectivo más joven. Se trata de acompañarlas en su proceso de crecimiento, en definitiva, de sostenerlas a través de la colectivización de los cuidados. La raíz latina

de “cuidar” evoca etimológicamente la idea de “pensar en”, lo que incorpora la alteridad que da sentido a nuestro ser social.

Pero no se trata sólo de una cuestión de elecciones personales, es importante no perder de vista el análisis estructural, y aquí es donde las grandes corporaciones de las tecnologías digitales, que están logrando enormes beneficios económicos gestionando el ciberespacio, deberían involucrarse de una forma activa en reducir los riesgos por encima del lucro empresarial



Pero no se trata sólo de una cuestión de elecciones personales, es importante no perder de vista el análisis estructural, y aquí es donde las grandes corporaciones de las tecnologías digitales, que están logrando enormes beneficios económicos gestionando el ciberespacio, deberían involucrarse de una forma activa en reducir los riesgos por encima del lucro empresarial. Aunque todavía se habla poco de su corresponsabilidad, cada vez más voces las señalan como parte de este entramado (el turbo capitalismo digital) en el que las y los jóvenes ponen en riesgo su salud mental y física. Defender la digitalización democrática implica también reivindicar los derechos digitales desde un enfoque inclusivo que garantice la igualdad, la autonomía y el buen trato en un marco ético de respeto, convivencia y diversidad (Haraway y Segarra, 2020). Además, no hay que obviar la

capacidad de agencia y el poder de las comunidades digitales en los procesos grupales adolescentes, como evidencia el uso de las redes sociales para buscar información sobre el cuidado de la salud de forma positiva y pro-activa (Zaragozá, et al. 2023).

Cuando en la primera mitad del siglo pasado hicieron aparición las primeras pantallas -antes fue el cine y más tarde la televisión- no faltaron voces que las veían con recelo, imaginando peligros ocultos. Parece que en la primera proyección pública de los hermanos Lumière en 1895 hubo quien saltó de su asiento ante el temor de que la máquina de tren que veía avanzar en la pantalla fuera a atropellarla. Hoy nos sentimos un poco como aquellas espectadoras, temiendo que la realidad digital que asoma por las pantallas termine arrasando vidas juveniles. En su momento nos tocó reflexionar sobre el problema de una infancia educada a través de horas interminables sentada delante del televisor, a veces viendo contenidos poco adecuados para su edad y, a menudo, aderezados con abundante publicidad induciendo al consumo de todo tipo de productos, incluida comida basura. Aquellas pantallas han ido reduciendo su tamaño hasta las 6 pulgadas del móvil actual pero los riesgos han aumentado porque su portabilidad facilita la conectividad permanente, 24/7. Se trata de una generación hiperconectada, una suerte de ciborgs del siglo XXI (Haraway, 2023). Comprenderla, acompañarla y educarla en los cuidados, propios y ajenos, es la manera de protegerla frente a todo tipo de abusos, personales y hacia el resto. Hagámonos responsables poniendo la sostenibilidad de la vida en el centro, propiciando el encuentro y cambiando las relaciones de competición por las de cooperación.

Bibliografía :



Publicitar **ilusión** frente a la **precariedad**: entre el **juego de azar** y los nuevos activos digitales

La publicidad del juego de azar en España ha vivido avances y resistencias en su regulación, mientras nuevos productos digitales —cómo criptomonedas, NFTs o plataformas de trading— irrumpen prometiendo ingresos rápidos. Este artículo analiza cómo, en un contexto de precariedad laboral y desempleo juvenil, estos discursos encuentran terreno fértil, compartiendo con el juego elementos de riesgo y atracción.

Las políticas de restricción publicitaria en torno al juego de azar en España y otros países europeos han avanzado significativamente. La Ley 13/2011 y su desarrollo reglamentario han limitado la publicidad de juego en cuatro grandes áreas: (1) solo es posible anunciar juegos de azar durante la franja horaria de una a cinco de la madrugada, (2) no se pueden firmar patrocinios deportivos con casas de apuestas que impliquen llevar su nombre en la camiseta o en el nombre del estadio, (3) no pueden anunciar el juego de azar personas célebres y, finalmente, (4) no se pueden ofrecer bonos y ofertas de bienvenida a nuevos clientes. Estas medidas han significado situar a España como uno de los lugares de Occidente con una legislación del juego más restrictiva y enfocada en la protección del consumidor. Tanto, que la reacción del lobby del juego no se ha hecho esperar y, hacia finales de 2024, el Tribunal Supremo les dio la razón parcialmente ante su argumentación de que un marco legal tan restrictivo impedía su libertad de empresa. En estos momentos, las personas célebres pueden seguir anunciando juego y los bonos de bienvenida han vuelto a ser permitidos. En una lucha entre instituciones públicas e industria del juego que promete alargarse, el consumidor es sujeto a

presiones que, por un lado, le incitan a jugar a juegos de azar y, por otro, le protegen de él.

Estas medidas responden a la creciente evidencia científica que vincula la exposición a la publicidad con el desarrollo de conductas problemáticas de juego, especialmente entre los jóvenes y aquellos que ya sufren problemas de juego (Binde, 2009; Bouguettaya et al., 2020; Deans et al., 2017; McMullan et al., 2012; Thomas et al., 2012). Sin embargo, como suele ocurrir con las regulaciones, la presión legal sobre un sector ha generado una migración hacia otros productos emergentes, aún menos regulados, que ofrecen a los consumidores promesas análogas de enriquecimiento rápido.

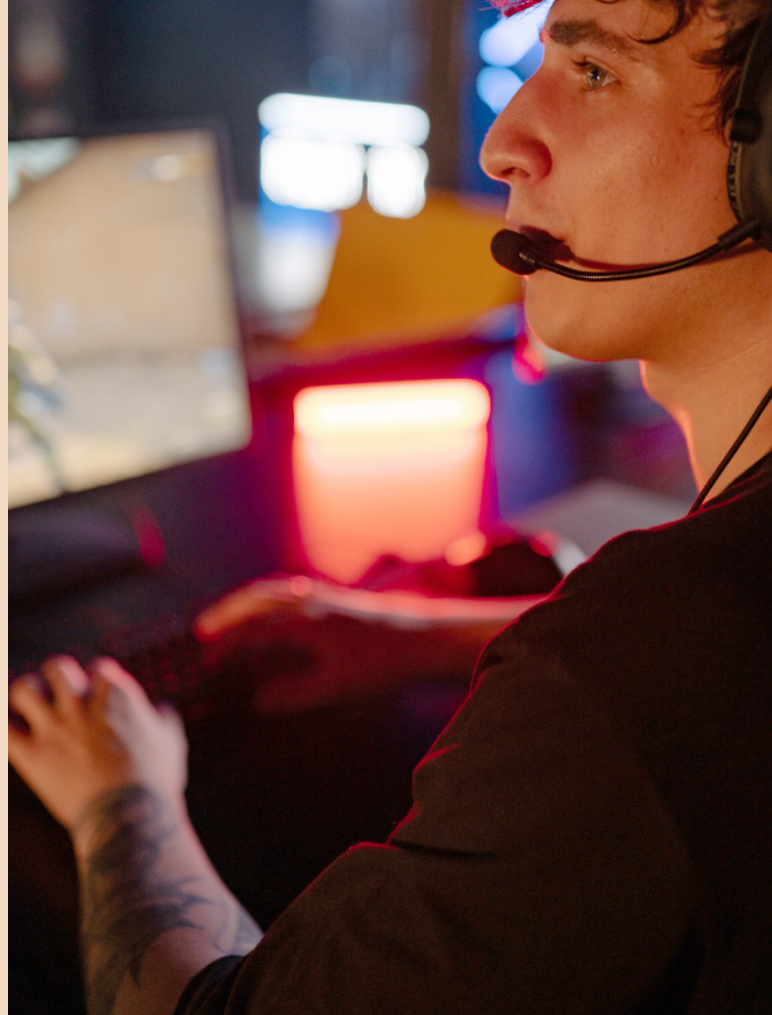
Estos nuevos productos son múltiples y complejos, pero podríamos hacer una lista provisional incluyendo las criptomonedas, los tokens no fungibles (NFTs), los fans tokens, las plataformas de trading social, las estrategias de marketing de afiliación, los videojuegos de *play-to-earn*, las micro-tareas en plataformas digitales (por ejemplo, ganar dinero escuchando canciones en *Spotify*) y otros negocios florecientes basados en la economía financiera digital. Estos activos no se presentan como juego de azar (no lo son, en puridad), pero comparten con él elementos estructurales y funcionales clave: incertidumbre

sobre el resultado, volatilidad, incentivo económico inmediato, fuerte carga emocional y una envoltura publicitaria que apela a la autonomía financiera y al emprendimiento. Además, la percepción de similitud entre apuestas deportivas y activos digitales parece estar reforzada por el propio ecosistema publicitario, donde se utiliza una estética y un lenguaje compartido: promesas de éxito rápido, historias personales de superación, y la glamourización del riesgo como sinónimo de valentía.

Intentando explorar las relaciones entre juegos de azar y estos nuevos activos digitales, llevamos a cabo un estudio con apostadores deportivos de EEUU en donde vimos que los jóvenes con problemas de juego eran significativamente más propensos a invertir en activos digitales como criptomonedas, NFTs y fan tokens (Lopez-Gonzalez & Griffiths, 2023; Lopez-Gonzalez & Petrotta, 2023). Estos resultados sugieren una continuidad psicológica y conductual entre estos productos y el juego de azar tradicional. Este hallazgo no surgió de la nada sino que venía gestándose en mi cabeza y la de otros investigadores del ámbito de las adicciones conductuales, sobre todo a partir de la proliferación de productos de inversión y financieros en las camisetas de algunos equipos de fútbol de la élite europea (Newall & Xiao, 2021; Sharman, 2022).

En estos momentos, las personas célebres pueden seguir anunciando juego y los bonos de bienvenida han vuelto a ser permitidos. En una lucha entre instituciones públicas e industria del juego que promete alargarse, el consumidor es sujeto a presiones que, por un lado, le incitan a jugar a juegos de azar y, por otro, le protegen de él

A esta constelación de productos la denominamos tentativamente ATEPS (por sus siglas en inglés, *Alternative to Traditional Employment Products and Services*), y proponemos entenderla como un fenómeno mediado (*mediated* ATEPS, o MATEPS). Esto es debido a que no se puede analizar sin considerar el papel central que juegan las redes sociales y los influencers financieros (o *finfluencers*) en su difusión. MATEPS se erige como un concepto paraguas que más que definir productos y servicios digitales concretos, diseña un marco conceptual global para todas aquellas llamadas y estímulos hacia los consumidores para arriesgar/invertir su dinero en activos digitales con la



promesa de un retorno mayor. El concepto de MATEPS se vehicula a través de la idea de “alternativa al empleo” porque pensamos que es precisamente la precariedad laboral y la falta de expectativas de trabajo de los más jóvenes la que crea un contexto ideal para su proliferación. España se enfrenta una de las tasas más altas de desempleo juvenil de Europa (27,4% en menores de 25 años según el INE) y una preocupante extensión del fenómeno del “trabajador pobre”: personas con empleo pero en riesgo de pobreza (12,7%, frente al 8,9% de la media europea) (Eurostat, 2023; International Labour Office, 2023). Este panorama laboral precario, unido a la pérdida de confianza en la educación universitaria como vía de acceso al empleo, ha erosionado las trayectorias tradicionales hacia la vida adulta y la independencia económica. Esto significa, en pocas palabras, una mayor vulnerabilidad frente a discursos en redes sociales que prometan atajos para el enriquecimiento personal y alternativas más atractivas (desde casa, sin jefe, sin horarios rígidos, sin formación previa...) a trabajos monótonos y mal pagados.

Los riesgos asociados a los MATEPS son muchos. En primer lugar, la mayoría de estos productos sobreestiman sistemáticamente la posibilidad de obtener beneficios. Las campañas de marketing rara vez mencionan los riesgos o la volatilidad asociada a estos activos, y mu-

chas veces lo hacen desde un prisma lúdico o aspiracional que desactiva las defensas críticas del consumidor. En segundo lugar, la regulación legal de estos productos es, en el mejor de los casos, incipiente. Mientras que el juego de azar tradicional ha sido objeto de décadas de legislación y control institucional, muchos de los MATEPS se mueven en una zona gris, fuera del alcance de las leyes de consumo o del control financiero. En ocasiones, los MATEPS bordean el fraude o directamente lo constituyen, como en el caso de los esquemas piramidales disfrazados de oportunidades de inversión.

A nivel psicológico, los MATEPS explotan sesgos bien conocidos: el exceso de confianza, la ilusión de control y la confusión entre facilidad de uso y rentabilidad. El simple hecho de que una app sea fácil de manejar no implica que se pueda ganar dinero fácilmente con ella, pero esta distinción se difumina en un entorno donde la experiencia de usuario se ha diseñado específicamente para parecer amigable, intuitiva y divertida. Esta "gamificación" del trabajo no solo altera las expectativas económicas de los jóvenes, sino que también transforma su relación con la idea misma de empleo. Si ganar dinero puede ser tan entretenido como un videojuego, ¿por qué aceptar un trabajo rutinario y mal pagado? Parece que una de las viejas claves del

trabajador asalariado (dicho llanamente: voy a trabajar porque me pagan, no porque me guste) se diluye ante una generación que interioriza que el trabajo no ha de ser aburrido.

Además de los efectos individuales, los MATEPS tienen implicaciones sociales más amplias. Desincentivan la organización colectiva, promueven una visión meritocrática del éxito que invisibiliza las desigualdades estructurales, y perpetúan el mito del "esfuerzo personal" como única vía legítima de progreso económico. Al igual que el juego de azar, los MATEPS convierten la esperanza de una vida mejor en una apuesta personal, despolitizando las condiciones que hacen que esa esperanza sea necesaria. Por todo ello, una mirada política global que comience a dar pasos en su comprensión y regulación es necesaria.

Bibliografía



Los riesgos actuales de Internet y las pantallas para los y las menores de edad

Llevo más de 15 años atendiendo en consulta problemas relacionados con las TIC en menores de edad y sus familias y dando formación e intentando concienciar sobre los problemas que el uso excesivamente temprano, el abuso, el acceso a contenido no adecuado y la sobreexposición a pantallas producen en la salud, educación y desarrollo de los y las menores de edad. La sensación que me queda es que, aunque se ha mejorado sobre todo en concienciación social y en cantidad de evidencia y estudios científicos, cada año nacen y aparecen nuevas familias, hijos e hijas a los que hay que volver a seguir formando, concienciando y demostrando que, a pesar de las “ventajas” que las tecnologías nos ofrecen, no son buenas según qué edad, según qué tiempo de uso y según qué contenidos.

En julio de 2025 se ha creado la plataforma **Control Z** conformada por las principales organizaciones científicas relacionadas con la salud, física y psicológica, de nuestro país. Entidades como el Consejo General de la Psicología de España, la Asociación Española de Pediatría, la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia o la Sociedad Española de la Psicología Clínica Infanto-Juvenil, se han unido a otro conjunto de entidades del ámbito social y ciudadano, así como todos los grandes grupos de comunicación en España, para dar forma a esta plataforma que pretende ser el referente en investigación y comunicación relacionado con toda la problemática que las TIC están produciendo en la población menor de edad. Faltan entidades y asociaciones relevantes, sobre todo del ámbito educativo, que se espera que en los próximos meses se unan a esta iniciativa que

quiere ser la voz de esta temática y no solo concienciar y producir cambios a nivel social con relación al uso de las pantallas por menores de edad, sino que pretender impulsar cambios legislativos que apoyen ese necesario cambio social.

Cada vez hay más evidencia científica del daño que está produciendo a nivel de la salud física y psicológica, así como en la socialización, relaciones y maduración de los y las menores de edad, el uso temprano, excesivo e incontrolado de las TIC, así como el ejemplo negativo que desde la población adulta se les está dando desde que nacen

En la presentación en Madrid de esta plataforma, todas las entidades científicas que se han unido fueron claras en sus conclusiones: cada vez hay más evidencia científica del daño que está produciendo a nivel de la salud física y psicológica, así como en la socialización, relaciones y maduración de los y las menores de edad, el uso temprano, excesivo e incontrolado de las TIC, así como el ejemplo negativo que desde la población adulta se les está dando desde que nacen.

Las pantallas producen problemas en menores de edad, sobre todo, por tres motivos:

- *Por el uso excesivamente temprano*, cuando el cerebro no está preparado para procesar el tipo de estimulación que a través de ellas se recibe (luces, sonido, velocidad, imágenes en dos dimensiones, etc.) Cuando este uso temprano además de no ser necesario, es dañino, cuando no mejora a esas edades ningún tipo de aprendizaje y parece que

obedece más a razones de entretenimiento de niños y niñas y por razones de marketing de las empresas tecnológicas en los que se acaba cayendo. No nos engañemos, pero un niño o niña de 6 años, de 11 o de 14, no necesita pantallas, necesita experiencias, aprendizaje experiencial, tener tiempo con sus amistades, con su familia, jugar, relacionarse y tener contacto con la naturaleza, no pasarse horas videojugando o viendo vídeos del streamer o influencer de moda.

- *Por el exceso de uso*, está ya muy demostrado¹ y con gran cantidad de investigación que lo muestra, que las pantallas y lo que en ellas se utiliza, está lleno de técnicas adictivas que lo único que pretenden es que nos pasemos más tiempo pegados a su dispositivo o a su empresa o servicio, ya que de esta forma generamos más información y datos con los que luego hacen negocio. No nos engañemos a estas alturas,

usamos sus apps, redes y servicios de forma “gratuita” pero tiene un coste con relación a nuestra privacidad. Resistirse, a las constantes notificaciones de nuestros dispositivos, los vídeos que nos sugiere el algoritmo de turno que sabe lo que nos gusta, el scroll infinito que realizamos con el dedo, que nunca acaba y que funciona como una droga para nuestro cerebro, resistirse a los constantes “me gustas”, corazones o visualizaciones, a las ofertas y facilidades de compras para que te traigan el último artículo a la puerta de tu casa o que cuando estemos viendo un capítulo de una serie en nuestra plataforma de vídeos y lo finalizamos, se autorreproduzca el siguiente y después de toda la serie te sugiera tres nuevas y se autorreproduzca una de las tres si tardas en elegir, es bastante complicado para muchos y muchas adultas. Si esto es así para los y las adultas, solo hay que ponerse en el ce-



¹ Andrade & Viñán-Ludeña (2025) – Mapping research on ICT addiction: a comprehensive review of Internet, smartphone, social media, and gaming addictions

rebrote de un o una preadolescente cuyo neocórtex no está acabado de formar, no tiene la experiencia, los recursos y habilidades desarrollados para hacer frente a unas herramientas que sí, digámoslo alto y claro, están creadas para crear adicción. Porque captar la atención es el verdadero negocio en la actualidad y los datos que de los y las “adictas” consiguen, suponen ganancias millonarias, dando absolutamente igual la edad y la salud de quién esté detrás de la pantalla.

Es hora de empezar a ser realistas con las pantallas y cambiar las cosas, al menos, si no es para las generaciones actuales, para que las venideras disfruten de las TIC sin sufrir sus perjuicios

- *Y producen daño por el contenido.* Internet tiene contenido didáctico y de entretenimiento de calidad. Pero por desgracia, este contenido compite contra otro contenido de fácil acceso, de rápida difusión, de mayor impacto psicológico y efectos negativos en su educación, valores y desarrollo. Las redes sociales son solo un ejemplo de ello. Tienen una limitación de edad, en España no son legales antes de los 14 años. Pero volvamos a decir las cosas claras, mucho del contenido que hay en redes sociales no es apto para los 14 años ni tampoco para cuando se tiene 16. Son personas en desarrollo, en momentos de su vida en el que están conformando su personalidad, no tienen la suficiente capacidad crítica, sus creencias, sus habilidades sociales y de afrontamiento, sus valores como personas y se dedican, con una cantidad ingente de horas al día a ver contenido que debería estar censurado, normalizando esas conductas, insensibilizándose ante determinados temas, dejándose influir por un contenido dañino que puede llevarles a depresiones, ansiedad, trastornos de conducta alimentaria, baja autoestima, autolesiones, alteraciones del sueño, aislamiento social, uso de la violencia como forma de resolver conflictos, ideas suicidas, consumo de sustancias, juego patológico, fracaso académico... ¿seguimos?

En cuanto al abuso de las TIC por la población menor de edad podríamos hablar de bas-

tantes estudios que lo documentan. Según UNICEF (2021) con el estudio publicado² *Impacto de la tecnología en la infancia y la adolescencia*, cuya muestra fue de 41509 adolescentes de toda España, con edades comprendidas entre los 11 y los 18 años, algunas de las conclusiones del mismo son:

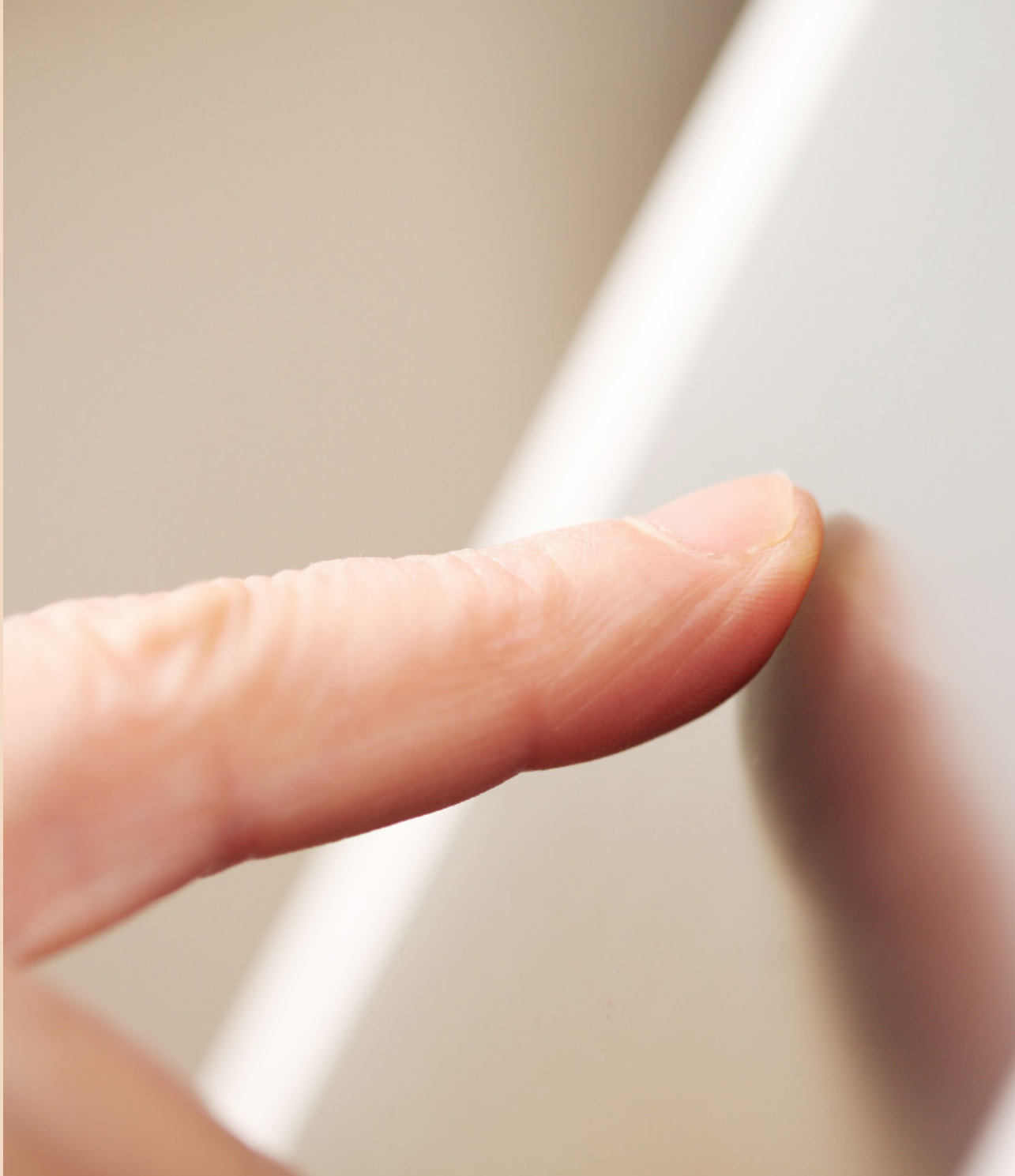
- El 94,8% tiene móvil con conexión a internet y la edad media a la que tienen el primer móvil son los 10,96 años.
- Un 31,6% pasa cada día entre semana, de lunes a viernes, más de 5 horas diarias conectado y el 49,6% más de 5 horas diarias durante el fin de semana.
- El 58,4% duerme con el móvil al lado y un 21,6% se conecta a partir de medianoche todos o casi todos los días.
- El 98,5% está registrado en al menos una red social el 83,5% en tres redes sociales o más y el 61,5% tiene varias cuentas o perfiles en la misma red social. El 44,3% usan las redes sociales para no sentirse solos/as.
- El 8% ha enviado imágenes o vídeos propios de contenido sexual (sexting).
- El 21,5% ha llegado a quedar con personas que han conocido exclusivamente por Internet.
- El 15% de adolescentes presenta síntomas graves o moderadamente graves de depresión y un 10,8% la tasa de ideación suicida.
- Un 3,6% ha apostado dinero real en apuestas online.
- 1 de cada 3 podría tener un uso problemático de Internet y 1 de cada 5 un cierto enganche a videojuegos.
- El 36,8% afirman que sus progenitores usan el móvil de forma habitual durante las comidas...

Para hablar de los problemas que estas pantallas están produciendo en nuestros y nuestras menores, en muchas ocasiones pensaríamos en los que ya hemos oído infinidad de veces: ciberbullying, grooming, sexting, abuso-adicción y un largo etcétera, que siguen estando ahí. Sin embargo, en los últimos tiempos los efectos para la salud, el desarrollo, la educación y los valores, se han hecho tan evidentes y son tan dañinos como han demostrado las investigaciones, que conviene hablar de ellos:

- *Sobre la salud física:* cada vez hay más estudios y 3evidencia científica de cómo el abuso de pantallas y la sobreexposición a las mismas desde edades muy prematuras, está produciendo efectos devastadores

² UNICEF. (2021). *Impacto de la tecnología en la infancia y la adolescencia*. https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf

³ Priftis & Panagiotakos (2023) – *Screen Time and Its Health Consequences in Children and Adolescents*



en la salud de nuestros niños y niñas. Problemas de vista (estrabismo, miopía, fatiga ocular, irritación y ojos rojos, etc.), problemas traumatológicos (tendinitis del pulgar, malas posturas de la espalda, tendinitis del codo, etc.), sobrepeso y obesidad, problemas auditivos (número muy alto de horas de uso de auriculares y cascos que por estrés acaban dañando el nervio auditivo), alteraciones en el patrón de sueño tanto por la reducción de tiempo de sueño (vamping) como por el deterioro de la calidad del mismo por la luz que emiten dichos dispositivos cerca del cerebro alterando secreción de hormonas (como la melatonina) y los ciclos y fases del mismo, afectando esto a su desarrollo físico y neurológico. Esto son solo al-

gunos de los ejemplos que médicos de familia, pediatras y otros especialistas llevan tiempo advirtiendo y que cada vez están viendo más y a edades más tempranas en sus consultas.

- *Sobre la salud psicológica:* este es uno de los capítulos que más preocupan actualmente. Las investigaciones cada vez relacionan más las pantallas con la normalización de conductas problemáticas, de la agresividad y la violencia como una forma válida de interacción y de resolución de problemas, conductas machistas y violencia de género, conductas de riesgo relacionadas con las relaciones sexuales por la influencia de la pornografía, la influencia de los contenidos en un mal desarrollo de su autoestima, en la adquisición

de trastornos de conducta alimentaria, en el desarrollo de conductas autolesivas, en el desarrollo de trastornos del estado de ánimo como la depresión, con el estrés, la ansiedad, la dependencia, la impulsividad y la mayor irritabilidad, influyen en la ideación y las tentativas de suicidio, influyen en la pérdida de capacidades o habilidades sociales por no ponerlas en práctica, aislamiento social, discusiones constantes con el entorno familiar, ludopatía o juego online patológico, falta de objetivos, motivación y fracaso académico y un largo etcétera. Todo esto por desgracia, al igual que ocurre con los problemas derivados con la salud física, está llenando cada vez más las consultas de los profesionales de psicología y psiquiatría.

Y, ¿qué podemos hacer ante todo esto? La respuesta es clara, debe haber un cambio real ya. Eso implica cinco puntos sobre los que trabajar:

- *Tomar mayor conciencia como sociedad de los perjuicios e igual que se ha dictaminado que el tabaco o el alcohol no se deben consumir antes de los 18 años, con las pantallas igual. Con esta toma de conciencia cambiaremos la forma en la que miramos y usamos las pantallas, así cuando veamos a un niño/a usarlas, lo veremos con disgusto, igual que haríamos si le viésemos fumando o bebiendo.*
 - *Esta conciencia social se logra cuando parta de una *conciencia individual*. No podemos cambiar nada si no empezamos por nosotros mismos. Sabiendo que al abuso de pantallas y el consumo de cierto contenido en las mismas es dañino, también para nuestra salud física y psicológica, hagamos un uso limitado y responsable de las mismas, no estemos a todas horas con ellas y demosles un buen ejemplo. Aprenden de lo que ven durante su crecimiento, no de lo que se les dice. Y muchas veces lo que se les exige, es contrario a lo que luego ven, no seamos incoherentes.*
 - *Todo el conjunto de entidades y sociedades del ámbito social como del ámbito sanitario ya han levantado la voz sobre los perjuicios y la necesidad de que se usen las pantallas por los y las menores de otra forma y con límites, como es el caso de las nuevas recomendaciones de la [Asociación Española de Pediatría](#) o el movimiento [Adolescencia Libre de Móviles](#). Pero hay un actor imprescindible que aún no va en el mismo camino y que, todo lo contrario, parece que va en la dirección opuesta. Es el sector de la Educación. No podemos*
- alertar de problemas, establecer límites y después llenar los centros educativos de dispositivos digitales conectados a Internet y exigir en los planes educativos que tengan que estar a todas horas delante de una pantalla o por las tardes seguir haciendo las tareas y estudios a través de una pantalla. Todos los informes de este ámbito están demostrando que las pantallas en las aulas no están mejorando los resultados académicos. Es innegable que tienen una gran potencia docente, pero no se pueden convertir en un fin en sí mismas, y más cuando el acúmulo de horas de pantalla está produciendo esos efectos tan perjudiciales que ya se han nombrado. No podemos decir a las familias mensajes en distintas direcciones. *El sector educativo se tiene que subir a este cambio ya.*
- *Los legisladores deben apoyar este cambio con normativas nacionales y autonómicas que respalden y escuchen la voz de las sociedades científicas y las investigaciones. Mientras no promulguen leyes y normas que impidan el acceso real a contenidos por parte de los y las menores, establezcan edades mínimas para el uso de dispositivos e Internet y dediquen campañas a concienciar a la sociedad de este problema, igual que hacen con temas como la seguridad vial, la violencia de género, etc., no conseguiremos un cambio real. A nadie se les escapa hoy en día que es inviable que un niño o niña conduzca un coche con 12 años: hay una normativa, unos peligros, un carnet de conducir obligatorio, multas, hay riesgos reales y tangibles. Pero con este tema pasa absolutamente igual y no lo hacemos.*
 - *El último punto que se debe trabajar son las empresas del ámbito digital. Empresas que venden dispositivos sin ningún requisito más que el dinero para comprarlo (¿qué pasaría si un/a menor de 12 años va a comprar un coche a un concesionario, se lo venderían?), que proporcionan acceso redes sociales, webs o apps de juego o apuestas online, portales y redes de contenido pornográfico, violento y de todo tipo, sin más requisito que mentir en la fecha de nacimiento... Mientras no presionemos realmente y cambiemos las leyes para que esto no pueda hacerse así, tampoco conseguiremos mucho.*
- Es hora de dejar de ser hipócritas, empezar a ser realistas con las pantallas y cambiar las cosas, al menos, si no es para las generaciones actuales, para que las venideras disfruten de las TIC sin sufrir sus perjuicios.

reportajes



Prevención y pantallas en Proyecto Hombre: Juego de Llaves, A Tiempo y Rompecabezas: tres programas para prevenir el consumo de sustancias y otros comportamientos adictivos

Belén Pardo, Virginia Pérez y Yoana Granero

El trastorno por juego, la adicción silenciada del siglo XXI

Juan Lamas Alonso

Patrones adictivos en plataformas digitales: análisis de su impacto en la privacidad y los derechos fundamentales

AEPD

Belén Pardo

Presidenta de la Comisión de Prevención de la Asociación Proyecto Hombre

Virginia Pérez

Directora de prevención en Proyecto Hombre Málaga

Yoana Granero

Directora de formación de la Asociación Proyecto Hombre.

Juego de Llaves, A Tiempo y Rompecabezas: tres programas para **prevenir** el **consumo** de sustancias y otros comportamientos adictivos

Desde sus inicios en España a finales del siglo XX, concretamente en el año 1984, Proyecto Hombre ha desarrollado su trabajo en el terreno del tratamiento de personas con problemas de adicción, adecuando la intervención a los cambios que se han ido produciendo tanto en el tipo de sustancias consumidas, como en el perfil de las personas y el estilo de consumo.

Los centros que conforman Proyecto Hombre han respondido a las peticiones procedentes de diversas instituciones y entidades para prevenir el consumo de sustancias y otros comportamientos adictivos, especialmente en la población juvenil. Ante esta demanda institucional y social y, con el fin de estructurar de forma sólida y consensuada su metodología de trabajo en prevención, en el año 1999 se pone en marcha una red de personas expertas en la materia, formada por diferentes profesionales del territorio nacional.

Esta iniciativa incrementó el contacto con las necesidades emergentes en el ámbito de prevención. Este enfoque, sumado a una sensibilidad institucional, fue la fuerza impulsora para el desarrollo de programas propios, inicialmente enfocados en la prevención de drogodependencias y que han ido ampliando su mirada con el surgimiento de nuevas demandas y retos sociales como son las pantallas, redes sociales, videojuegos e Internet, las llamadas TIC (Tecnologías de la Información y la Comunica-

ción) que tienen una gran influencia, la construcción de identidades, hábitos como el tiempo dedicado al ocio y las relaciones, entre las nuevas generaciones en especial entre jóvenes y menores.

El entorno digital dentro de las diferentes opciones en el ocio se posiciona como el más prevalente entre la población adolescente, con 4 de cada 5 jóvenes dedicando aproximadamente 7 horas diarias a actividades como la escucha de música, el consumo de contenido audiovisual y la interacción en redes sociales

Las TIC se consideran un fenómeno que ha producido cambios importantes a nivel social en un breve espacio temporal, convirtiéndose en un medio socializador. Las experiencias ad-



como la escucha de música, el consumo de contenido audiovisual y la interacción en redes sociales.

La presencia constante de estas en la vida cotidiana de las y los adolescentes puede generar sensaciones de saturación, dependencia y uso excesivo. De hecho, 2 de cada 3 jóvenes reconocen que pasan demasiado tiempo conectados y conectadas, y casi la mitad (concretamente un 45%) admite hacer un uso desmesurado de las redes sociales.

En algunos casos se expresa como carencias estructurales: déficit de vínculos familiares de calidad, ausencia de espacios de ocio seguros y estimulantes, y una creciente dificultad para gestionar el vacío o el aburrimiento. También se encuentran diferencias por sexos, que son tenidas en cuenta a la hora del desarrollo de los contenidos de los programas. Además de adaptar cada uno de los programas a la etapa evolutiva y el nivel de riesgo de la población destinataria.

A lo largo de estos años, y con el objetivo de promover en las personas las capacidades y habilidades adecuadas para afrontar situaciones de riesgo, relacionadas o no con el consumo de

drogas, así como, la adopción de actitudes con las que desarrollar un estilo de vida saludable. El aprendizaje de ciertas habilidades, la mejora de la formación integral, el fomento del autocontrol individual y la mejora de la calidad de vida buscan evitar o retrasar la edad de inicio del consumo de drogas y otros comportamientos potencialmente adictivos o la menor implicación en otros comportamientos de riesgo (fracaso escolar, actos vandálicos, absentismo escolar...), se han ido desarrollando diferentes programas como son: el programa universal, escolar y familiar "Entre Todos" (2000) cuya versión actualizada "Juego de Llaves" (2014); el programa de prevención selectiva "A Tiempo" (2001) y el programa prevención selectiva "Rompeca-bezas" (2007).

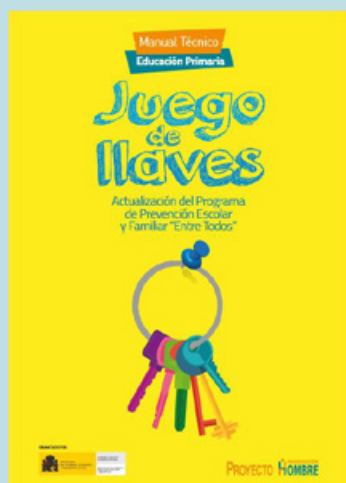
2 de cada 3 jóvenes reconocen que pasan demasiado tiempo conectados y conectadas, y casi la mitad (concretamente un 45%) admite hacer un uso desmesurado de las redes sociales

Estos programas, en relación con las conductas potencialmente adictivas como son, los videojuegos y el juego de apuestas, así como el uso inadecuado, los riesgos y los beneficios de las TIC, se abordan de manera específica a través de las actividades que se plantean.

Para ello el programa "Juego de Llaves", contempla los siguientes objetivos específicos abordar específicamente:

- En relación con la población adolescente:
 - Conocer los aspectos relacionados de comportamientos susceptibles de generar adicción.
 - Desarrollar una actitud crítica acerca de los mitos de comportamientos susceptibles de generar adicción.
 - Reconocer la importancia de las relaciones sociales.
 - Conocer los riesgos, los beneficios y diferentes estrategias para el uso saludable de las TIC.
- En relación a las familias:
 - Identificar la utilización de las TIC por parte de las familias.
 - Conocer herramientas y pautas que faciliten el uso saludable de las TIC por parte de las y los adolescentes.

Respecto al programa "A Tiempo", el objetivo general del programa trata de capacitar a las familias en habilidades y estrategias educativas que les permitan una gestión adecuada y



eficaz de las relaciones familiares, reduciendo así la incidencia de conductas de riesgo en sus hijos e hijas.

Los objetivos específicos del programa también giran en torno al empoderamiento de las familias y la reducción de los factores de riesgo que puedan dificultar las relaciones y el crecimiento saludable de menores y jóvenes. Siendo los relacionados con las TIC, videojuegos y juegos de apuestas, los siguientes:

- Fomentar la reflexión crítica sobre la influencia de los roles y estereotipos de género en el consumo de drogas y otras conductas de riesgo durante la adolescencia.
- Manejar pautas de actuación frente al consumo de drogas, o ante otros comportamientos susceptibles de generar adicción.
- Desmontar creencias asociadas al consumo de drogas y otros comportamientos potencialmente adictivos.
- Reflexionar sobre la gestión del ocio y tiempo libre que se realiza en familia.

Y por último, haciendo alusión al programa “Rompecabezas”, éste integra los siguientes objetivos:

- Mejorar el conocimiento sobre las drogas, los juegos de apuesta, los videojuegos y las TIC.
- Reconocer situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas, los juegos de apuestas, los videojuegos y las TIC.
- Reflexionar sobre conceptos básicos y mitos relacionados con las drogas y con la conducta de juego.



- Debatir acerca de las motivaciones y de la influencia del contexto social en el consumo de drogas y otros comportamientos potencialmente adictivos.
- Identificar diferentes situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas y otras conductas potencialmente adictivas en el ámbito laboral.
- Optimizar la gestión que realizan las personas del ocio y el tiempo libre.
- Reconocer los riesgos de la violencia a través de las TIC.
- Valorar conductas alternativas al ciberbullying.

En cuanto a la metodología empleada para desarrollar los programas, tanto “Juego de Llaves” como “Rompecabezas” están diseñados para que sea el centro que implanta el programa, junto con la formación, orientación y asesoramiento del equipo técnico de Proyecto Hombre, quien implemente el programa dentro de las aulas. El enfoque para el desarrollo de las actividades es constructivista, utilizando una metodología participativa, globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes significativos y funcionales en cualquier contexto o situación.

Por su parte, “A Tiempo” es un programa impartido por el personal técnico especializado y formado de Proyecto Hombre y tiene una metodología participativa y de entrenamiento de las familias a las que va dirigido.

En el ámbito de la prevención de drogodependencias y otros comportamientos potencialmente adictivos quedan muchos retos por cumplir. Desde nuestra entidad se trabaja en ello para la continuidad en el avance y mejora de los programas que se ofrecen.



Bibliografía:



El trastorno por juego, la **adicción** silenciada del siglo XXI

El juego online se ha convertido en una de las adicciones más invisibles y extendidas de nuestro tiempo. Accesible, normalizado y potenciado por la publicidad, afecta a personas de todas las edades, con especial incidencia en jóvenes y adolescentes. Este artículo analiza su impacto social y personal, los factores que lo favorecen y algunas propuestas necesarias para frenar una epidemia digital que amenaza el bienestar y la cohesión de nuestra sociedad.

En la actualidad, la digitalización se ha infiltrado en cada rincón de la vida cotidiana, transformando desde el trabajo hasta las relaciones interpersonales. Sin embargo, uno de los cambios más inquietantes ha sido el auge del juego online, una actividad que ha dejado de ser un entretenimiento inocente para convertirse en una adicción de proporciones alarmantes. A menudo comparado con otras formas de dependencia, el juego digital ha sido calificado por expertos como “la droga del siglo XXI”, debido a su capacidad de generar dependencia progresiva, camuflada bajo un barniz de legalidad, glamour y fácil acceso.

Tras la pandemia de COVID-19, España ha vivido un incremento notable en la participación en plataformas de juego online. La necesidad de distanciamiento físico, el cierre de espacios recreativos y el aumento del tiempo frente a las pantallas crearon el caldo de cultivo ideal para que esta forma de ocio creciera a un ritmo sin precedentes. A esto se suman la normalización mediática, la publicidad masiva y la falta de regulaciones eficaces, lo que ha contribuido a que miles de personas, especialmente jóvenes, caigan en una espiral de dependencia silenciosa y progresiva.

Un informe del grupo Comunicación Responsable y Públicos Vulnerables de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) reveló que,

tras la flexibilización de las restricciones publicitarias en abril de 2024, se produjo un crecimiento exponencial en el número de jugadores. Actualmente se estima que hay más de 2 millones de jugadores activos, lo que supone un incremento interanual del 21,7%, acompañado de una inversión publicitaria que superó los 203 millones de euros, un 37,3% más que el año anterior (UCM, 2025; *El País*, 25 de junio de 2025).

Prevalencia y perfil del jugador: Un problema transversal

Lejos de ser un fenómeno marginal, la adicción al juego online afecta a un porcentaje significativo de la población española. Según datos del Ministerio de Consumo (2023), más del 11% de los jugadores online muestran síntomas compatibles con la ludopatía, una cifra que se traduce en una emergencia de salud pública.

En términos absolutos, el 1,6% de la población española entre los 15 y 64 años presenta problemas graves de juego, lo que equivale a unos 670.000 individuos. De estos, apenas 14.000 reciben tratamiento, lo que indica una brecha preocupante entre quienes sufren esta adicción y quienes acceden a ayuda profesional (*Salud a Diario*, 2025).

Asimismo, es de especial preocupación la creciente participación de menores de edad.



Alrededor de 100.000 adolescentes (entre 14 y 18 años) confesaron haber apostado en línea en el último año (*La Voz de Galicia*, 2025). Este dato evidencia una violación sistemática de los controles de acceso y subraya la necesidad urgente de reforzar las medidas de verificación de edad.

Las cadenas del hábito son generalmente demasiado débiles para sentirse, hasta que son demasiado fuertes para romperse.” (Johnson, n.d.)

El fenómeno también varía por comunidades autónomas. En Aragón, por ejemplo, un 25% de jóvenes entre 16 y 25 años ha estado expuesto al juego online, lo que ha motivado a asociaciones locales a reclamar una mayor regulación y la inclusión de contenidos de prevención en el currículo escolar (*Cadena Ser*, 2025).

Factores de riesgo: ¿Por qué engancha tanto el juego online?

El entorno digital tiene características que lo hacen especialmente adictivo. Según Alemany (2023), el riesgo de desarrollar ludopatía es seis veces mayor en plataformas online que en el juego presencial. Esto se debe a una combinación de factores: disponibilidad las 24 horas del día, anonimato, inmediatez de las recompensas, ausencia de límites físicos, facilidad de acceso desde cualquier dispositivo y diseño visual gamificado.

La publicidad también desempeña un papel fundamental. Muchos anuncios utilizan figuras públicas como deportistas, influencers o ce-

lebridades para normalizar y maquillar el juego online. Esto resulta especialmente peligroso para adolescentes y jóvenes, que son más susceptibles a la presión social y al atractivo de lo inmediato.

De acuerdo con estudios contrastados, el cerebro adolescente aún en desarrollo es especialmente vulnerable a este tipo de estímulos. La estimulación constante, combinada con la baja percepción del riesgo y la ilusión de control, eleva la tasa de ludopatía en menores hasta un preocupante 8%.

Un informe del Hospital Ramón y Cajal advierte que algunos niños comienzan a apostar desde los 11 o 12 años (Ibáñez Cuadrado & León-Quismondo, 2024). A esa edad, la identidad aún está en formación, lo que hace que el juego se integre como parte del comportamiento habitual, no como una desviación.

El efecto del confinamiento

Durante el confinamiento derivado del COVID-19, el juego online pasó de representar el 26% del gasto recreativo a alcanzar el 74%, según datos del Centro Reina Sofía (*Fad/Reina Sofía*, 2021). Este cambio de paradigma no fue temporal: marcó el comienzo de una nueva normalidad en la que el juego online se consolidó como la forma predominante de ocio digital para millones de personas.

Este fenómeno afectó de forma especialmente intensa a los jóvenes menores de 26 años, quienes hoy representan el segmento de población con mayor prevalencia de ludopatía atendida en los centros de salud mental del país (*20 minutos*, 2021).



Congreso FEJAR Pamplona 2024

Consecuencias psicosociales: Más allá del dinero

La ludopatía no es solo un problema económico. Las consecuencias se extienden a la salud mental, las relaciones personales y la vida académica o laboral. Entre los síntomas más comunes se encuentran la ansiedad, el insomnio, la pérdida de vínculos sociales, el aislamiento, el bajo rendimiento escolar y laboral o el endeudamiento crónico (Alemany, 2023; *El País*, 2023).

A nivel terapéutico, los enfoques más eficaces son las terapias cognitivo-conductuales, que ayudan al paciente a identificar patrones de pensamiento disfuncionales, así como el acompañamiento grupal y familiar, que ofrece contención emocional y estructura social (Infocop, 2019; SEPD, 2024).

Juego público: una deuda pendiente

No debe ignorarse el papel de las empresas de juego de titularidad pública o con concesiones estatales, en la expansión de esta adicción. Muchas de estas entidades, pese a operar dentro de la legalidad, instalan sus locales o puntos de venta estratégicamente en barrios vulnerables, lo cual plantea serios dilemas éticos y sociales.

Organismos como la Organización Mundial de la Salud y UNICEF han subrayado la importancia de garantizar entornos seguros para el desarrollo adolescente, incompatibles con la presencia constante de estímulos relacionados con el juego de azar (OMS, 2020; UNICEF OJO, 2025).

Una de las formas más preocupantes de acceso al juego por parte de menores son los

populares "rasca y gana". Según la encuesta ESTUDES, elaborada por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, los rasca constituyen la modalidad de juego más común entre adolescentes en España. Un 12,3% de los estudiantes entre 14 y 18 años afirma haberlos utilizado al menos una vez, pese a que están legalmente prohibidos para menores (OEDA, 2023).

Existe una contradicción evidente entre los mensajes institucionales de prevención y el modelo de negocio de empresas públicas que obtienen beneficios del juego. La escasa regulación en cuanto a accesibilidad, distancia a colegios o publicidad exterior pone en riesgo la salud mental de los menores y fomenta una cultura de normalización del juego de azar desde edades tempranas. Es fundamental exigir a estas empresas mayor responsabilidad social.

El reto regulatorio: ¿Quién controla el juego?

Aunque España cuenta con una legislación específica, la Ley 13/2011 de regulación del juego y el Real Decreto 958/2020 que restringe la publicidad del juego online, expertos señalan que la relajación reciente de estas normativas ha favorecido a la industria. La UCM (2025) advierte que las plataformas aprovechan vacíos legales para publicitar sus servicios en franjas horarias de alta audiencia y en entornos digitales dirigidos a menores.

Organizaciones como FEJAR, o la propia UCM exigimos una mayor regulación, incluyendo lí-

mites estrictos al gasto, controles de edad más rigurosos y la prohibición de bonificaciones como los “bonos de bienvenida”, que suelen actuar como anzuelos psicológicos.

El Observatorio OJO de UNICEF (2025) ha encendido las alarmas al constatar que más de 70.000 estudiantes de ESO han comenzado a apostar online, lo que incrementa su probabilidad de desarrollar adicción en la edad adulta.

En términos absolutos, el 1,6% de la población española entre los 15 y 64 años presenta problemas graves de juego, lo que equivale a unos 670.000 individuos. De estos, apenas 14.000 reciben tratamiento, lo que indica una brecha preocupante entre quienes sufren esta adicción y quienes acceden a ayuda profesional.”
(Salud a Diario, 2025)

Conclusión: Una responsabilidad colectiva

Desde FEJAR llevamos 34 años realizando esta labor de concienciación con muchas trabas e

incomprensiones por parte de las administraciones, pero no amortigua ni un ápice nuestra intención de seguir en esta postura y seguir impulsando medidas para la consecución de una sociedad más saludable y sobre todo unas generaciones venideras que no sean esclavas de ninguna adicción.

El juego online se ha convertido en una de las adicciones más peligrosas del siglo XXI: invisible, accesible, normalizada y devastadora. Afecta a adolescentes, jóvenes, adultos, trabajadores, desempleados o jubilados. Su impacto va más allá del individuo, afectando a familias enteras y a la cohesión social.

No basta con apelar a la voluntad personal. Se requiere una acción conjunta de gobiernos, educadores, profesionales de la salud, empresas tecnológicas, medios de comunicación y familias.

Solo un compromiso social, político y cultural puede frenar esta epidemia digital.

Bibliografía:



Propuestas para frenar la epidemia digital

Ante esta crisis silenciosa, es urgente una estrategia multisectorial que combine educación, regulación, tratamiento, responsabilidad corporativa e implicación comunitaria.

Incorporar contenidos preventivos en el currículo escolar que fomenten el pensamiento crítico, el autocontrol emocional y la gestión del tiempo en línea. Programas como los descritos por Ibáñez Cuadrado y León-Quismondo (2024) han demostrado ser efectivos cuando se integran en la rutina escolar.

Ampliar el número de unidades especializadas en adicciones comportamentales, formar profesionales y promover redes de apoyo psicológico, familiar y comunitario.

Controlar la publicidad en redes sociales y medios digitales, eliminar los bonos de bienvenida, restringir los patrocinios deportivos y regular el uso de geolocalización para impedir que los menores accedan a casinos físicos o virtuales cercanos.

Las plataformas de juego deben asumir su rol ético e implementar sistemas de detección temprana, límites de gasto personalizados, alertas de juego prolongado y la posibilidad de autoexclusión voluntaria con verificación biométrica.

Reconstruir una cultura del tiempo libre saludable, basada en la naturaleza, el deporte, la lectura o el arte. Solo así se podrá ofrecer a los jóvenes una alternativa real al juego digital, que estimule la creatividad, la conexión humana y la identidad no mediada por algoritmos y sobreestimulación.

Patrones adictivos en plataformas digitales: análisis de su impacto en la privacidad y los derechos fundamentales

¿Cuál es la diferencia entre patrones engañosos y patrones adictivos? ¿Cómo impactan los patrones adictivos en los principios fundamentales de la protección de datos? ¿Qué contempla el Marco Regulatorio en la Unión Europea? ¿Cuál es el impacto psicológico en las personas que se ven expuestas a estos patrones? Estas son solo algunas de las preguntas que se responderán a lo largo de este artículo, el cual busca echar luz sobre un tema tan complejo como necesario si queremos establecer límites éticos y normativos que protejan a las personas en su interacción diaria con la tecnología.

Las plataformas, aplicaciones y servicios online se han convertido en elementos esenciales de la vida cotidiana, transformando la manera en que las personas se relacionan, informan, entretienen y adquieren productos y servicios. En algunos casos, las empresas ofrecen servicios autodenominados “gratuitos” que dependen en gran medida del tratamiento de datos personales para financiar y monetizar sus operaciones. El éxito de dichas entidades está relacionado con que las personas utilicen, interactúen y se comprometan cada vez más con las mismas.

En este artículo se exponen algunos aspectos sobre cómo los proveedores de servicios digitales utilizan patrones de diseño engañosos y adictivos para maximizar el tiempo de uso y el compromiso de las personas, analizando sus implicaciones legales, éticas y sociales, así como las respuestas regulatorias en el ámbito europeo, con un enfoque particular en el Re-

glamento de Servicios Digitales (DSA) o el Reglamento de Inteligencia Artificial (RIA). La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) ha llevado a cabo una revisión sistemática de la evidencia científica sobre patrones adictivos en diversas plataformas, incluyendo redes sociales, plataformas de vídeo, juegos y aplicaciones de salud.

Introducción al tratamiento de datos en plataformas digitales

El tratamiento de datos personales es un pilar fundamental del funcionamiento de las plataformas digitales. Este tratamiento debe estar respaldado por una base jurídica, que puede incluir la ejecución de un contrato (como los términos y condiciones del servicio), el consentimiento explícito del usuario o los intereses legítimos del proveedor, especialmente en relación con la seguridad de los servicios. Sin embargo,



en muchos casos, los modelos de negocio de estas plataformas, particularmente aquellas que ofrecen servicios gratuitos, dependen de la monetización de datos personales a través de publicidad dirigida. Este modelo, aunque económicamente viable, ha dado lugar a prácticas que buscan maximizar el tiempo de conexión y el compromiso del usuario, a menudo a expensas de su privacidad, su bienestar, su salud y, en el caso de menores de edad, a expensas del interés superior del menor.

El Comité Europeo de Protección de Datos (CEPD) señala que, aunque algunos servicios digitales requieren el pago de una tarifa, muchos se financian mediante la venta de espacios publicitarios que permiten la segmentación precisa de anuncios. Este proceso implica el seguimiento continuo del comportamiento del usuario, a menudo sin que este sea plenamente consciente de la magnitud o las implicaciones de dicho seguimiento. Como resultado, las personas enfrentan dificultades para

tomar decisiones informadas sobre el uso de sus datos en su actividad digital, lo que plantea preocupaciones éticas y legales significativas.

Patrones engañosos y adictivos: definición y características

Los **patrones engañosos** se definen como interfaces y experiencias de usuario diseñadas para inducir a los usuarios a tomar decisiones no intencionadas, involuntarias o potencialmente perjudiciales en relación con el tratamiento de sus datos personales. Estos patrones manipulan la percepción del usuario, explotando vulnerabilidades psicológicas para influir en sus elecciones. Algunos ejemplos son las interfaces que dificultan o impiden la desactivación de opciones de seguimiento, los formularios con casillas preseleccionadas o los mensajes que inducen a error sobre las consecuencias de ciertas acciones.

Por su parte, los **patrones adictivos** son características de diseño que buscan prolongar el

Patrones adictivos en el tratamiento de datos personales

Implicaciones para la protección de datos

Julio 2024



tiempo de uso de una plataforma o incrementar el grado de compromiso del usuario más allá de lo que sería saludable o conveniente. Estos patrones no solo persiguen mantener a los usuarios conectados, sino que también fomentan interacciones repetitivas que generan más datos personales. Los sistemas de gamificación, las notificaciones constantes que crean urgencia o la personalización extrema basada en datos de comportamiento serían algunos ejemplos.

Aunque los patrones engañosos y adictivos están relacionados, no son idénticos. Ambos se basan en la aplicación de técnicas psicológicas de manipulación en los interfaces de los productos y servicios digitales. Pero, mientras que los primeros se centran en manipular decisiones específicas, los segundos buscan fomentar un uso compulsivo, afectando tanto la privacidad como el bienestar mental y emocional de los usuarios. En definitiva, todos los patrones adictivos pueden considerarse engañosos, pero no todos los patrones engañosos son adictivos.

Adoptar no solo un enfoque ético, sino una aplicación efectiva del Reglamento General de Protección de Datos y del conjunto de normativas europeas en el diseño de servicios digitales es esencial para garantizar un entorno digital que respete la privacidad, la autonomía y el bienestar de las personas

Implicaciones para la protección de datos

La incorporación de patrones adictivos en el tratamiento de datos personales tiene profundas implicaciones para los principios fundamentales de la protección de datos, establecidos en el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD). A continuación, se analizan los principales aspectos afectados:

Licitud del tratamiento

El uso de patrones adictivos puede comprometer la validez del consentimiento otorgado por los usuarios, ya que las decisiones manipuladas no cumplen con los requisitos de ser libres, específicas, informadas e inequívocas. Además, el tratamiento de categorías especiales de datos (como datos de salud, opiniones políticas o creencias religiosas) en el contexto de estos patrones puede violar las estrictas condiciones establecidas en el RGPD.

Transparencia y lealtad

La falta de transparencia sobre cómo se recopilan, procesan y utilizan los datos es una preocupación central. Los usuarios a menudo desconocen el alcance del seguimiento al que están sometidos, lo que vulnera el principio de lealtad en el tratamiento de datos. Por ejemplo, las políticas de privacidad suelen ser extensas y complejas, dificultando la comprensión de las prácticas de recolección de datos.

Minimización de datos

El principio de minimización exige que solo se recopilen los datos estrictamente necesarios para los fines establecidos. Sin embargo, los patrones adictivos fomentan la recolección excesiva de datos al prolongar el tiempo de conexión y las interacciones del usuario, generando información adicional que no siempre es relevante para el servicio ofrecido.

Responsabilidad proactiva

El principio de responsabilidad proactiva obliga a los proveedores a evaluar y mitigar los riesgos de sus prácticas para los derechos y libertades de los usuarios. El uso de patrones adictivos plantea riesgos específicos, especialmente para grupos vulnerables como los menores, cuya integridad física y psíquica puede verse afectada por un uso excesivo de plataformas digitales.

Protección de datos desde el diseño y por defecto

Los proveedores deben implementar medidas técnicas y organizativas para garantizar la protección de datos desde la fase de diseño de sus servicios. Esto incluye evitar el uso de patrones que manipulen a los usuarios o fomenten comportamientos adictivos. Sin embargo, muchos servicios priorizan la maximización del compromiso sobre la privacidad, contraviniendo este principio.

Marco regulatorio en la Unión Europea

Con relación a la normativa específicamente dirigida a la regulación de estas prácticas se podrían citar, además del RGPD, el Reglamento de Servicios Digitales y el de Inteligencia Artificial.

El Reglamento (UE) 2022/2065, conocido como la Ley de Servicios Digitales (DSA), representa un hito en la regulación de los servicios digitales en la Unión Europea. Esta normativa aborda di-

rectamente las prácticas que pueden inducir conductas adictivas o dañar a los usuarios, incluyendo el uso de patrones engañosos. La DSA establece obligaciones para las plataformas digitales, como la necesidad de proporcionar información clara sobre sus prácticas y garantizar que las personas puedan tomar decisiones informadas.

Las campañas de concienciación ayudan a las personas a reconocer los patrones adictivos y tomar decisiones informadas, lo que subraya la importancia de la educación

La propuesta de Reglamento de Inteligencia Artificial complementa la DSA al regular sistemas de IA que puedan implementar patrones adictivos. El Artículo 5 de esta propuesta prohíbe el uso de técnicas subliminales, manipulativas o engañosas que exploten vulnerabilidades, especialmente en función de la edad, para influir en el comportamiento de las personas y causar perjuicios. Esto es particularmente relevante en el caso de algoritmos de personalización que fomentan el uso compulsivo.



TIPOS DE DATOS EN EL CONTEXTO DE PATRONES ADICTIVOS

Los datos tratados en el marco de los patrones adictivos se dividen en cuatro categorías principales:

1

Datos proporcionados activamente por el usuario:

Incluyen información como nombre, edad, género o dirección de correo electrónico, proporcionada al crear una cuenta o completar formularios.

2

Datos proporcionados pasivamente:

Comprenden la huella digital (características del dispositivo, navegador, dirección IP, geolocalización) y datos de comportamiento, como el tiempo de conexión, las interacciones con el contenido o las preferencias del usuario.

3

Datos obtenidos de fuentes externas:

Incluyen información adquirida de terceros, como intermediarios de datos o plataformas de gestión de datos.

4

Datos inferidos por el proveedor:

Se derivan de las categorías anteriores mediante técnicas de análisis, como aprendizaje automático o inteligencia artificial, para generar perfiles detallados de los usuarios.

Estos datos no solo sirven como insumo para los patrones adictivos, sino que también se generan como resultado de ellos. Un mayor tiempo de conexión permite a los proveedores recopilar más información, lo que a su vez alimenta algoritmos más precisos para personalizar experiencias y prolongar el uso.

Vulnerabilidades psicológicas y sesgos cognitivos

Los patrones adictivos explotan una serie de vulnerabilidades psicológicas y sesgos cognitivos de las personas para lograr sus objetivos.

Algunas de las vulnerabilidades psicológicas más relevantes que se aplican en los patrones adictivos incluyen diversos mecanismos que influyen en el comportamiento de las personas. Uno de ellos es la heurística del afecto, donde los contenidos que generan emociones positivas influyen en las decisiones del usuario, fomentando interacciones prolongadas. Esto se complementa con la aversión a la pérdida, donde las personas temen perder oportunidades, como recompensas o conte-

nido exclusivo, lo que los lleva a permanecer conectados.

Otro aspecto importante es la gratificación instantánea, que se refiere a la búsqueda de recompensas inmediatas, como notificaciones o “me gusta”, lo que incentiva el uso compulsivo.

Además, el efecto Zeigarnik juega un papel crucial, ya que la necesidad de completar tareas inacabadas, como continuar viendo una serie o alcanzar un nivel en un juego, prolonga la interacción.

Por último, entre muchos otros, se encuentra el sesgo de automatización y el efecto de encuadre también son relevantes. Los usuarios tienden a confiar excesivamente en algoritmos, asumiendo que las recomendaciones personalizadas son siempre beneficiosas. Además, la forma en que se presenta la información influye en las decisiones del usuario, incluso si los datos son idénticos, lo que se conoce como efecto de encuadre.

Estos sesgos se explotan a través de estrategias de diseño clasificadas en **patrones de alto nivel** (Acción Forzada, Ingeniería Social, Interferencia en la Interfaz, Persistencia), que

se desglosan en enfoques más específicos y aplicaciones concretas. En definitiva, antes que preservar la neutralidad de la tecnología, ésta es utilizada de forma deliberada por parte de los diseñadores de ciertos productos y servicios para introducir mecanismos de manipulación.

Estrategias de diseño de patrones adictivos y ejemplos prácticos

Existen cuatro estrategias fundamentales: la acción forzada, las basadas en ingeniería social, la interferencia en la interfaz y la persistencia.

La acción forzada incluye prácticas como la **continuidad forzada** (dificultar la salida de una plataforma, como procesos complejos para cerrar una cuenta) y la **gamificación** (recompensar a los usuarios con puntos o insignias para fomentar el uso continuo).

En cuanto a la ingeniería social, esta abarca estrategias como la **escasez** (sugerir que una oferta es limitada para crear urgencia), la **aprobación social** (mostrar que otros usuarios están interactuando con el contenido) o el **miedo a perderse algo** (FOMO, por sus siglas en inglés), que incita a los usuarios a permanecer conectados para no perderse eventos o actualizaciones.

La interferencia en la interfaz incluye la manipulación estética (diseños visuales que ocultan opciones importantes) y la manipulación de emociones (uso de colores o mensajes que generan respuestas emocionales específicas).

Finalmente, la persistencia implica estrategias como el Efecto Zeigarnik, antes señalado, o el Efecto Ovsiankina, que aprovechan la tendencia natural de los usuarios a completar tareas inacabadas, como continuar viendo un vídeo o alcanzar un objetivo en un juego.

Impacto en las personas

El uso de patrones adictivos tiene consecuencias significativas, especialmente para las personas más jóvenes y vulnerables.

La exposición prolongada a plataformas digitales puede generar ansiedad, adicción o problemas de autoestima, especialmente en menores, lo que afecta significativamente a la salud mental. La manipulación reduce la capacidad de las personas para tomar decisiones libres e informadas, lo que resulta en una pérdida de autonomía, en particular en el marco de consentimientos o en la contratación online. Los algoritmos pueden perpetuar sesgos, afectando desproporcionadamente a ciertos grupos demográficos, lo que lleva a

discriminación y exclusión. Además, la personalización extrema puede crear “burbujas de filtro”, restringiendo el acceso a información de distintas fuentes y limitando así la libertad de expresión, fomentando los discursos de odio, evitando la aceptación de la diversidad, alimentando conductas obsesivas y sentando las bases de la desinformación.

Conclusión y recomendaciones

Los patrones adictivos en plataformas digitales no son consustanciales al uso de tecnologías, sino que se derivan de una decisión consciente de implementar técnicas de manipulación psicológica a un nivel más allá de lo aceptable dentro de los usos éticos del marketing.

Adoptar no solo un enfoque ético, sino una aplicación efectiva del Reglamento General de Protección de Datos y del conjunto de normativas europeas en el diseño de servicios digitales es esencial para garantizar un entorno digital que respete la privacidad, la autonomía y el bienestar de las personas. En última instancia, el objetivo debe ser fomentar un uso responsable y saludable de los productos y servicios basados en tecnologías digitales, protegiendo especialmente a los grupos más vulnerables de la sociedad.

Las plataformas deben proporcionar información clara y accesible sobre sus prácticas de recolección y uso de datos para lograr una transparencia mejorada. A su vez, deben priorizar interfaces que respeten la autonomía del usuario y eviten prácticas manipulativas, siguiendo un diseño ético y respetando la normativa. Las campañas de concienciación ayudan a las personas a reconocer los patrones adictivos y tomar decisiones informadas, lo que subraya la importancia de la educación. Además, se requieren medidas específicas para proteger a los usuarios más jóvenes, como restricciones en la personalización de contenidos o límites en el tiempo de uso para garantizar su protección.

Bibliografía:



valores



Espiritualidad y adicciones

Manuel Mingorance Carmona

Espiritualidad y adicciones

En este artículo, Manuel Mingorance Carmona, presidente de Proyecto Hombre Granada, reflexiona sobre la dimensión espiritual como parte esencial en la comprensión y superación de las adicciones. Desde la pérdida de sentido y la desconexión personal que provoca la adicción, hasta la reconexión con el propósito de vida y la construcción de esperanza, la espiritualidad se presenta como un pilar que favorece la recuperación, fortalece la resiliencia y acompaña el camino hacia una transformación personal y social duradera.

Hace ya más de una década un buen amigo me invitó a escribir algo sobre la dimensión espiritual en todo este mundo de las adicciones que nos ocupa y preocupa, sobre todo después de la implementación más efectiva del modelo biopsicosocial. Me llamó la atención sobremanera que, unos años después de esta invitación, la Escuela Andaluza de Salud Pública, dependiente de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, organizase una Jornada en Granada (España) el 18 de octubre de 2017 titulada "Salud Espiritual. Teoría y Práctica" que resultó interesantísima y exitosa por la gran participación y calidad académica de la misma. Pero ha sido ahora, cuando he regresado de mi participación en la **XXIX Conferencia Mundial de Comunidades Terapéuticas, celebrada del 13 al 15 de diciembre de 2024 en Campinas (Brasil)**, que me he decidido a escribir unas breves líneas sobre esta dimensión humana, la espiritual, al constatar el enorme interés que suscitaba esta cuestión entre muchos participantes.

Ni que decir tiene que la dimensión espiritual, en general, pero centrada en este caso en las adicciones, se refiere a cómo los aspectos espirituales y trascendentes de una persona se ven afectados por el consumo problemático de sustancias o comportamientos adictivos, y

cómo la espiritualidad puede ser un recurso clave en el proceso de rehabilitación y reinserción de la misma.

Exploramos al respecto algunos puntos clave:

1. El impacto de la adicción en la dimensión espiritual puede suscitar:
 - La pérdida de propósito y significado. La adicción a menudo puede generar una desconexión de los valores, de las creencias o del sentido de la vida. Las personas pueden sentirse vacías, alienadas o sin un propósito claro.
 - La desconexión de uno mismo y de lo trascendental. Las adicciones pueden aislar a la persona no solo de sus relaciones personales, sino también de su conexión interna y espiritual, creando un vacío emocional y existencial.
 - Los sentimientos de culpa y de vergüenza. La carga emocional y moral asociada con los comportamientos adictivos puede alejar a la persona de sus creencias espirituales o generar una percepción de indignidad.
2. La espiritualidad como herramienta en la recuperación conlleva:
 - La reconexión con el propósito y el significado de la vida. En la rehabilitación, muchas personas redescubren valores y principios



que dan sentido a su vida, ya sea a través de la fe religiosa o prácticas espirituales no religiosas.

- Las prácticas de meditación y mindfulness, entre otras. Estas actividades ayudan a las personas a encontrar paz interior, manejar el estrés y mantenerse en el presente, elementos importantes en el proceso de recuperación.
 - Gratitud y perdón. Reconocer y aceptar el pasado, perdonándose tanto uno mismo como a los demás en su parte de responsabilidad, así como desarrollar una actitud de gratitud, son elementos esenciales que fortalecen la dimensión espiritual durante el proceso de crecimiento personal que enmarca la rehabilitación y la reinserción social.
 - Los enfoques de determinados programas destacan la importancia de un Poder Trascendente y la rendición a algo más grande que uno mismo como una parte central del proceso de sanación. No se puede olvidar que para el creyente la fe impregna todas las facetas de su vida.
3. Elementos clave de la dimensión espiritual en la recuperación:

- El autoconocimiento. La recuperación implica una introspección profunda, donde las personas imploran sus deseos, miedos y metas desde una perspectiva espiritual. Desde ella, muchas personas se saben acogidas, escuchadas, tenidas en cuenta, llegando finalmente a sentirse confiadas y agradecidas.
- La conexión con la comunidad. La espiritualidad, que sale del corazón, a menudo se fortalece al participar en grupos o comunidades que comparten valores comunes y vivencian la espiritualidad del encuentro fraterno.
- La reconstrucción de la fe. Esto no siempre se refiere a la religión, implicando la recuperación de la confianza en uno mismo, en los demás o en el futuro.

La dimensión espiritual, constitutiva del ser humano, es un aspecto fundamental en la comprensión y la superación de las adicciones, proporcionando un marco de esperanza, conexión y transformación personal

En resumen, la dimensión espiritual constitutiva del ser humano es un aspecto fundamental en la comprensión y la superación de las adicciones, proporcionando un marco de esperanza, conexión y transformación personal. Y es un aspecto fundamental porque a lo largo de la historia de la espiritualidad se constatan impresionantes relatos personales

referentes al territorio de la interioridad del ser humano, que nace de la experiencia (aunque sea subjetiva surge de lo más profundo de su interior). Son muchos los seres humanos, sino todos, que heridos por tantos quebrantos inherentes a su finitud, identifican su ansia espiritual, su anhelo de plenitud y el deseo de una felicidad plena.



internacional

Proyecto Hombre se alía para pedir estrategias más efectivas en reducir la demanda de drogas

Oriol Esculies, Berenice Santamaría y Sonja Phutachad Neef

“Uno de los temas centrales para nosotros es la desigualdad, ya que las drogas en América Latina afectan a las personas más desprotegidas”

Entrevista a Jorge Olivares

Proyecto Hombre se alía para pedir **estrategias más efectivas** en reducir la demanda de **drogas**

Proyecto Hombre ha tenido un papel activo en foros internacionales clave en 2025. En la 68ª Comisión de Estupefacientes de la ONU se adoptó una resolución histórica sobre prevención, recogiendo propuestas de la Declaración de Oviedo. También participamos en la Asamblea Mundial de la Salud de la OMS y en el Día Internacional contra el Tráfico Ilícito y Uso Indebido de Drogas, reafirmando nuestro compromiso con la prevención y la salud pública a nivel global.



Foto: momento de la adopción de la Resolución L2 sobre prevención, CND, Viena

Resolución sobre prevención adoptada por los Estados Miembros en la 68ª CND

Varias demandas de la Declaración de Oviedo, la Iniciativa Global para la Prevención del Uso de Drogas (www.oviedodeclaration.org) que hemos promovido en los últimos dos años, fueron escuchadas durante la 68ª

Comisión de Estupefacientes de las Naciones Unidas (CND), celebrada del 10 al 14 de marzo de 2025. La CND es el principal órgano mundial para contrarrestar los problemas de drogas. Tras intensas negociaciones, los Estados Miembros adoptaron la Resolución L2 "Promoción de sistemas nacionales de prevención del consumo de drogas para niños y adolescentes que



Foto: momento del plenario de la 78ª Asamblea Mundial de la Salud, Ginebra

sean integrales, multisectoriales y basados en evidencia científica". La prevención ocupó un lugar central en los debates, que poco a poco se va aceptando como una de las estrategias necesarias para reducir los problemas relacionados con las drogas. La resolución fue liderada por el gobierno de Chile, a quién le agradecemos su liderazgo decisivo. Recomendamos encarecidamente utilizar esta resolución para mejorar la efectividad de las políticas a nivel local, nacional e internacional.

La Asociación Proyecto Hombre tuvo un papel destacado durante la CND. Nuestra delegación fue encabezada por Alfonso Arana, presidente de la Comisión Internacional. A través de más de 15 acciones, pudimos trasladar las propuestas y resultados de la Declaración de Oviedo (Iniciativa Global para la Prevención del Uso de Drogas), así como avances en otros ámbitos como el tratamiento y la inserción sociolaboral. A título de ejemplo, se presentó una declaración oral durante el Debate General ante los gobiernos a cargo de nuestra voluntaria Sonja Phutachad Neef, y se organizó un *side event* contando con

UNODC, España, Nigeria, Suráfrica, Portugal, VN-GOC y el Consejo de Europa, entre otros, para presentar dichos resultados, así como anunciar por primera vez el *Barcelona Forum on Drugs* que organizaremos en enero 2027 con la colaboración de la Fundación "la Caixa".

Los Estados Miembros adoptaron la Resolución L2 "Promoción de sistemas nacionales de prevención del consumo de drogas para niños y adolescentes que sean integrales, multisectoriales y basados en evidencia científica". La prevención ocupó un lugar central en los debates, que poco a poco se va aceptando como una de las estrategias necesarias para reducir los problemas relacionados con las drogas



Organización Mundial de la Salud: 78ª Asamblea Mundial de la Salud

En mayo 2025 se celebró en Ginebra la 78ª sesión de la Asamblea Mundial de la Salud en la que la Organización Mundial de la Salud (OMS) congregó a los gobiernos y otros actores clave para coordinar y resolver los problemas de salud en el mundo, entre ellos el consumo de alcohol, tabaco, otras drogas y otras conductas adictivas. Acreditados por Movendi Internacional, a quienes les agradecemos enormemente, la Asociación Proyecto Hombre participó del evento a través de su delegado internacional Oriol Esculies. A destacar, las reuniones con Anja Busse, nueva jefa de la Unidad de Alcohol, Drogas y Conductas Adictivas de la OMS, así como con miembros del Ministerio de Sanidad de España.

Conmemoración del Día Internacional contra el Tráfico Ilícito y Uso Indebido de Drogas

Para recordar el *World Drug Day* del 26 de junio, se organizó un seminario web promovido conjuntamente por la Oficina de la UNODC en la

Región Andina y el Cono Sur, la Asociación Proyecto Hombre y la RIOD. El evento fue conducido en español y dirigido al público latinoamericano. Exploró la relación entre la prevención de drogas, las nuevas tecnologías y la inteligencia artificial. Las palabras de bienvenida estuvieron a cargo del representante regional, Olivier Inizan, y la moderación fue realizada por María Mercedes Dueñas, coordinadora de reducción de la demanda (UNODC) y se contó con destacados expertos como el psiquiatra José Eduardo Montejo y el sociólogo Fabián Chiosso.

Declaración de Oviedo



“Uno de los temas centrales para nosotros es la desigualdad, ya que las drogas en América Latina afectan a las personas más desprotegidas”

Jorge Olivares, presidente de la Federación Latinoamericana de Comunidades Terapéuticas (FLACT), nos comparte en esta entrevista su visión sobre la realidad del consumo de drogas en América Latina y los desafíos que enfrenta la región. Con una red que agrupa a más de 500 comunidades terapéuticas, Olivares enfatiza la urgencia de abordar la desigualdad y garantizar tratamientos de calidad, así como la importancia de la prevención temprana para proteger a las poblaciones más vulnerables.

P: Jorge, como líder de FLACT, que agrupa iniciativas clave en América Latina, ¿cómo definirías la misión de la federación en la lucha contra las adicciones y de qué forma se complementa con la labor de Proyecto Hombre en España? ¿Cuáles son sus últimos proyectos?

R: La verdad que para la Federación Latinoamericana de Comunidades Terapéuticas (FLACT) uno de los objetivos centrales es agrupar a instituciones, a comunidades terapéuticas y a ONG que trabajen en el tema de trastorno por uso de sustancia. A partir de ahí vamos trabajando con cada uno de los países de manera independiente para que logren juntar estas organizaciones, para revisar que estas comunidades terapéuticas estén autorizadas primeramente con la normativa legal vigente de cada país y a partir de eso formar una fuerza que les permita agruparse y poder ingerir en las políticas públicas y los tratamientos de trastornos por uso de sustancia. En la actualidad, la FLACT cuenta con 14 países activos, todos ellos con federaciones que están reglamentadas y con legitimidad en

cada uno de sus países. Por lo tanto, en la actualidad la FLACT tiene representatividad entre 550 y 600 comunidades terapéuticas en toda Latinoamérica.

P: Desde la visión de la FLACT, ¿cuál es actualmente la situación de las drogas en América Latina o que dos temas escogerían para describir la situación actual?

R: Primeramente, en América Latina el tema del consumo de sustancias no ha disminuido. A diferencia de lo que se puede pensar, aumenta día a día y no solamente ha aumentado el consumo, sino que también ha disminuido la edad de inicio de consumo, lo que es muy preocupante. Y por supuesto que uno de los temas centrales para nosotros es la desigualdad, ya que las drogas en América Latina afectan a las personas más desprotegidas y vulnerables.

P: En el contexto actual, donde el consumo de drogas presenta nuevos desafíos, ¿cuáles consideras que son los principales desafíos y retos que enfrenta FLACT para implementar políticas de prevención efectivas en la región?



R: Como Federación Latinoamericana tenemos dos desafíos que son muy importantes. El primero es la calidad del servicio y el segundo es el respeto de los derechos de las personas. Y ahí nos encontramos con grandes limitaciones: en la región tenemos muchas diferencias culturales de legislación y sobre todo financieras. Nosotros contamos con casi 20 países en toda la región y las diferencias son muy grandes y los problemas de financiamiento afectan a las comunidades terapéuticas o las instituciones que trabajan en el trastorno por uso de sustancia, para que puedan hacer un trabajo de calidad en base a los estándares internacionales, que es lo que realmente nosotros esperamos como asociación.

“Uno de los temas centrales para nosotros es la desigualdad, ya que las drogas en América Latina afectan a las personas más desprotegidas y vulnerables.”

P: Mirando hacia el futuro, ¿qué proyectos o iniciativas tiene prevista FLACT en colaboración con Proyecto Hombre y cuáles son las expectativas de impacto en la mejora de la salud pública y en la prevención de las adicciones?

R: Dentro de los trabajos que viene realizando FLACT desde que asumí la presidencia en el 2022, tenemos una línea que, con el apoyo de la Organización de los Estados Americano (OEA) y la CICAD, trabajamos una guía de estándares de buenas prácticas de comunidad terapéutica, además continuamos con un mapeo de diagnóstico de fortalezas y habilidades, donde participaron 178 comunidades terapéuticas de nueve países de Latinoamérica. Esto nos permitió tener una radiografía de cómo son las comunidades, la realidad financiera, técnica y de infraestructura de cada una de estas comunidades. Esto nos permitió volver a retomar un anhelo que era lanzar el sello calidad FLACT, que ya está

en su etapa final, ya se hizo el pilotaje, que recoge los estándares internacionales y nos permite poder acercar a nuestros afiliados para que se pueda abordar un tratamiento de calidad y en base a la normativa internacional y también adhiriendo al código de ética de la Federación Mundial de Comunidades Terapéuticas.

Con respecto a los proyectos para este año, la FLACT junto a la FEBRAC de Brasil y la Federación Mundial, realizaremos el Congreso Mundial que se va a realizar de manera presencial en la ciudad de Santo Domingo en la República Dominicana los días 5, 6 y 7 de noviembre del 2025.

P: La Declaración de Oviedo enfatiza la importancia de iniciar la prevención del consumo de drogas desde las primeras etapas del desarrollo. Sin embargo, en muchos países aún existen brechas significativas en la implementación de programas preventivos en entornos familiares, escolares y comunitarios. ¿Qué estrategias consideran clave para garantizar que la prevención temprana sea una realidad efectiva y prioritaria en las políticas públicas a nivel global como propone la Declaración?

R: Como mencioné en un comienzo, creo que la edad de inicio consumo ha venido bajando en nuestros países, lo que es muy preocupante. Por lo tanto, tenemos que abordar la prevención de manera temprana, sobre todo el tema educacional, familiar, para que efectivamente podamos prevenir y tratar de disminuir el número de personas que lleguen finalmente a ser usuarios o usuarias de nuestro programa de tratamiento.

Las comunidades terapéuticas vienen trabajando hace 50 años, pero sin embargo en el día a día seguimos siendo necesarias para poder abordar en estas poblaciones que tanto sufren con el trastorno por uso de sustancias. Por lo tanto, si abordamos de manera temprana a nuestros jóvenes, nuestros niños y niñas, vamos a poder trabajar y prevenir que caigan en las adicciones.

nuestras voces

LUISA

nuestras
voces

Lidia.

Shirley

AGUEDA

LAURA

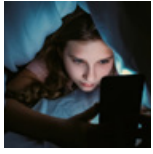
ERIKA

MAR P

SONIA

MARIA H

Proyecto Hombre Alicante



Adolescencia y TIC:
El compromiso de
PH Alicante ante
un reto creciente

Entre agosto de 2024 y agosto de 2025, el programa FARO de Proyecto Hombre Alicante ha registrado un aumento del 3,13 % en adolescentes que presentan un uso problemático de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Aquí —————>
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Almería



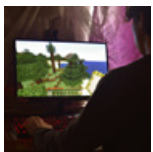
Jóvenes y
pantallas

En los programas de intervención con jóvenes se plantean metas pequeñas y alcanzables. El propósito no es demonizar la tecnología, sino promover un uso equilibrado y consciente que fortalezca su bienestar y autonomía personal.

Aquí —————>
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Balears



Las personas
jóvenes ya no usan
las redes sociales
como pensamos.

Hoy TikTok y la IA han cambiado las reglas: se pasó de entretener a decidir por los jóvenes. Hablar el idioma digital de la juventud es clave para prevenir y acompañar frente a la vulnerabilidad online. Lee el artículo completo escaneando el QR.

Aquí —————>
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Burgos



Educar para
Prevenir: Familias,
Jóvenes y TRICS

Contamos con el programa ARIADNA para abordar un uso saludable de las pantallas. El programa incluye a padres y chicos. Y tenemos una línea de acción futura: "A UN CLICK", cuyo objetivo general es prevenir el consumo problemático de pornografía.

Aquí —————>
puedes leer la
información completa





Proyecto Hombre Cádiz



Uso problemático de las pantallas en PH Provincia de Cádiz

Desde 2017 PH Cádiz implementó "Conecta contigo: programa para el uso responsable de las tecnologías" atendiendo hasta la actualidad a más de 12.223 alumnos/as, profesorado y familias.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Cantabria



Pantallas: educar en el entorno digital desde la prevención

PH Cantabria trabaja la prevención del uso de las pantallas desde una mirada educativa y cercana. "Surfing the TRIC's" (Educación Primaria) y "You TRIC's" (Educación Secundaria) son algunos ejemplos de sus programas.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Castellón



Jóvenes y pantallas en Castellón

Desde el programa de prevención indicada Proyecto Joven, se aborda esta realidad con una intervención integral dirigida a jóvenes que presenten señales de riesgo, con el objetivo de promover un uso consciente, equilibrado y saludable.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Castilla La Mancha



Prevención de adicciones en jóvenes de Castilla-La Mancha

Se ha puesto en marcha un proyecto en todas las provincias de la comunidad destinado a la prevención selectiva de conductas adictivas en hogares de protección y con medidas de cumplimiento.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Cataluña



Adolescentes y juego: cuando el ocio se convierte en riesgo.

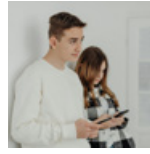
En Cataluña, las adicciones comportamentales fueron en 2024 la tercera demanda de ayuda.

Frente a las adicciones, la respuesta debe ser colectiva: familias, , escuelas y un Estado que refuerce las políticas públicas

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Jaén



Adicciones a las pantallas: un reto emergente

Nuestros programas incluyen prevención en centros educativos, orientación familiar e intervención terapéutica personalizada. Trabajamos con jóvenes y con sus familias, ofreciendo un espacio de escucha, comprensión y cambio.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre León Joven



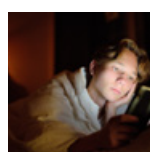
Adicción a las pantallas: un reto creciente y la respuesta de Proyecto Joven

Desde su Centro de Día, los terapeutas de Proyecto Hombre León trabajan con jóvenes y familias a través de programas personalizados, talleres y alternativas de ocio saludable para recuperar el equilibrio.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Madrid



Uso inadecuado de pantallas.

A través de tratamientos adaptados trabajamos de manera específica con los adolescentes y sus familias para ayudarlas a comprender el problema y asesorarlas sobre cómo abordarlo. Si crees que necesitas ayuda o tienes dudas, llámanos al 638155383.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Málaga



Fundación
C.E.S.Ma. - PH
Málaga celebra su
40 aniversario

El 28 de octubre se hará un acto con representantes de distintas organizaciones que históricamente han colaborado con la Fundación. El 30 de octubre tendrá lugar una graduación multitudinaria de personas que terminan sus procesos en distintos recursos de PHM.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Salamanca



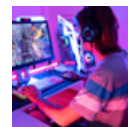
Prevención
familiar para un
uso responsable
de las pantallas.

El objetivo es dotar a las familias de recursos prácticos que les permitan prevenir el abuso de dispositivos digitales y promover un uso equilibrado y saludable. Educar en un uso responsable de las tecnologías no significa prohibir, sino acompañar.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Valladolid



Programa
Gaming

Un punto clave de nuestra intervención es reducir las conductas de inadecuadas que pueden manifestarse: violencia, consumo de sustancias o uso problemático de las pantallas. Para nosotros son una forma de afrontar las dificultades, aunque no sean saludables.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Sevilla



Presentación de
nueva campaña
de sensibilización
ACTÚA

En junio presentó su nueva campaña de sensibilización ACTÚA, cuyo objetivo principal es dar a conocer el programa de Proyecto Joven, que desde hace ya más de 30 años trabaja con población adolescente de 14 a 21 años y sus familias.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Proyecto Hombre Valencia



Conmemoración
40 Aniversario
Proyecto Hombre
Valencia

La Fundación Arzobispo Miguel Roca-Proyecto Hombre Valencia celebró con una emotiva jornada. El acto reunió a trabajadores, voluntarios, usuarios, exusuarios, familiares y colaboradores que formaron parte todos estos años.

Aquí —————
puedes leer la
información completa



Son muchas las entidades implicadas en la labor que desarrollamos en **Proyecto Hombre**. Desde la Asociación queremos dedicar este espacio de la revista a agradecer la colaboración de todas ellas.



Universidad de Oviedo

Linklaters



Fundación Triodos



Fundación "la Caixa"



#LIBRES DE BULOS



* TÚ TAMBIÉN
HAS CAÍDO



DESCUBRE LA VERDAD EN
LIBRESDEBULOS.ORG

Un proyecto de:



Financiado por:



Colabora:



LISTADO DE DIRECCIONES DE CENTROS



REVISTA PROYECTO