

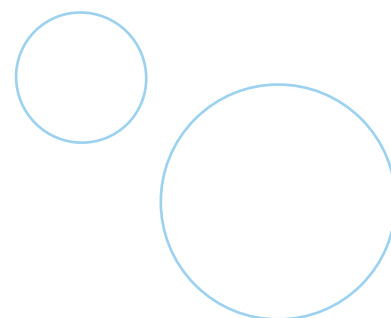
Adeslas

Salud y Bienestar

Cómo detectar y prevenir el abuso de las TIC en la infancia y adolescencia



Las siglas TIC se refieren a las tecnologías de la información y de la comunicación, por lo que hacen referencia a distintos dispositivos y realidades diferentes, como los videojuegos, las redes sociales, los móviles, las tabletas, internet, los ordenadores¹...



Riesgos del uso de pantallas y tecnología



Actualmente, los niños y adolescentes son la primera generación de nativos digitales y, además, la tecnología digital es una necesidad para ellos y para todos los ciudadanos. Y es que ahora la tecnología no es solo una opción de ocio, sino que también se trata de una fuente de comunicación, de información y de formación, en muchos casos, ya que se utiliza en las distintas etapas educativas tanto en los centros como con las tareas escolares que se realizan desde casa².

En concreto, un estudio elaborado por Unicef sobre **el impacto de la tecnología en la adolescencia** realizado a personas de entre 11 y 18

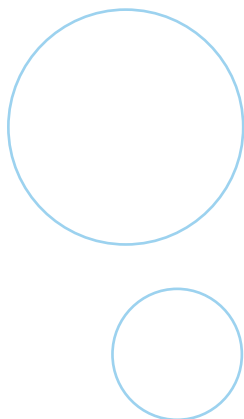
años determinó que el 96,3% de los encuestados utiliza el móvil, la tableta o el ordenador en su tiempo libre; el 90,9, las redes sociales; el 86,3 ve series y películas por internet; y el 67,7% juega a videojuegos³.

Según datos del mismo estudio, **“el 94,8% de los adolescentes dispone de teléfono móvil con conexión a internet”³** y de media, los niños acceden a este dispositivo a los 10,96 años. Además, el 92,2% de los estudiantes de 1.º y 2.º de ESO (de entre 12 y 14 años) ya tienen su propio teléfono inteligente o smartphone. De ellos, “la mitad cuenta con una conexión vincula-

da a un contrato y al menos uno de cada cuatro, dispone de datos ilimitados”³.

El 98% de los adolescentes tiene conexión wifi en casa, el 90,8% de ellos se conecta a internet todos los días y esta frecuencia se incrementa con la edad, aunque el 86,4% de los que cursan 1.º y 2.º de ESO ya se conectan diariamente³.

En general, el dispositivo preferido por los adolescentes es el teléfono móvil y hasta el 52,8% asegura que lo utiliza sin ninguna limitación ni control parental⁴.



Problemas de las TIC

Es indudable que las TIC tienen muchas ventajas, pero también hay ocasiones en las que suponen un problema²:

- Por ejemplo, en el caso de niños **“que hacen un mal uso en lugares o momentos inadecuados”**, como puede ser mientras comen o cuando están ya en la cama antes de dormir².
- El caso de los **niños menores de dos años**, que no deberían utilizar pantallas².
- Los niños y adolescentes que tienen una **adicción a las TIC**².
- Se incrementan las posibilidades de que vean **contenidos que no son adecuados** para su edad².
- **Existe la posibilidad de que sufran cyberbullying**, es decir, bullying a través de las redes sociales, que tiene una expansión mucho más rápida y descontrolada².

El bullying

Se conocen como bullying **“situaciones de violencia relacional entre iguales, donde unos ejercen el rol de agresor y otros, el de víctimas habituales”**⁵.

En el cyberbullying cambian las formas de agresión, los protagonistas y los escenarios y el tiempo (se da durante las 24 horas del día los 365 días del año) frente al bullying no relacionado con las TIC⁵.

Este problema es reconocido como importante por los propios alumnos de los centros escolares, aunque, en general, “son las chicas las que habrían reflexionado en mayor medida sobre las causas y las consecuencias, y también las que

sentirían con más intensidad el que hubiera compañeros en situación de soledad o rechazo”⁶.

Es importante tener en cuenta que “el mal uso y abuso de las tecnologías se han relacionado con los trastornos de sueño, y consecuentemente con problemas de rendimiento académico y falta de atención”².

Además, hay una relación “directa y paralela entre el abuso de las tecnologías y el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil”, ya que este uso excesivo de las tecnologías reduce el tiempo que dedican a actividades como el ejercicio físico o jugar al aire libre y les hace más sedentarios².



Factores de protección

Existen factores que hacen que sea menos probable que un niño o adolescente (o cualquier otra persona) desarrolle una conducta adictiva: son los denominados **factores de protección**. Estos factores son fundamentales porque, además, algunos de ellos muchas veces pueden promoverse para que sean más frecuentes⁴. Algunos de ellos son:



La autoestima

Funciona como pilar en el equilibrio emocional, y otorga una actitud más positiva de las diferentes situaciones⁴. Reforzar la autoestima de los niños y jóvenes implica fortalecerlos emocionalmente y contribuir a que mejoren en sus relaciones, tanto con sus familias, como con su grupo social. “Reforzando estas conductas, el riesgo de que busque apoyo online, con las consiguientes conductas de riesgo o posibles complicaciones de su estado psicológico disminuirá notablemente”⁴. **El bienestar emocional es clave para tener menos posibilidades de desarrollar conductas adictivas**³.



Las personalidades extrovertidas

Este tipo de personalidades actúan también como factor protector, ya que fortalecen el entorno y las relaciones sociales reales del niño y del adolescente. En general, las personas extrovertidas son “**emocionalmente positivas, amigables, asertivas y menos tímidas, a quienes les resulta sencillo crear lazos con otras personas**”⁴.

En general, tienen habilidades sociales y de comunicación significativas que facilitan sus relaciones interpersonales. Este tipo de personas “**resultan beneficiosas para sí mismas, y para aquellos que están en su círculo, ya que su personalidad arrolladora suele ser contagiosa**”⁴.



La propia persona

La capacidad personal para afrontar y solucionar los problemas también ayuda a evitar las conductas adictivas. “**Afrontar un problema real de manera asertiva facilita el desarrollo de esa persona y la resolución del mismo**”⁴. Sin embargo, carecer de estas capacidades pue-

de suponer evitar los problemas, o huir de ellos y emplear internet como vía de escape, haciendo que sea más frecuente que aparezcan comportamientos adictivos⁴.



La satisfacción vital

El hecho de que la **persona esté contenta con su propia vida** reduce las posibilidades de desarrollar comportamientos adictivos³.



Factores familiares

También hay determinantes familiares que resultan muy beneficiosos para los adolescentes y son factores protectores para el desarrollo de adicciones, por ejemplo, la comunicación. **Dentro de la familia, la comunicación propicia que exista un clima de convivencia adecuado**. Es fundamental que los padres escuchen las inquietudes de sus hijos e hijas y traten de asesorarlos y ayudarlos a que sean capaces de resolverlos. De esta forma se refuerzan su autoestima y su sentido de pertenencia, y se reduce o elimina la necesidad que puedan sentir de buscarlo de manera virtual⁴.



Establecer normas

Es muy importante **el establecimiento de normas desde la infancia, que deben flexibilizarse en la adolescencia**. Esto, unido a un ambiente de cariño y apoyo dentro de la familia y del entorno del niño o adolescente **fortalecerá sus conductas positivas y su sistema de valores**, y hará menos probable que desarrolle conductas adictivas⁴.



Sexo femenino

En relación con el sexo, ser niña o mujer es también un factor protector para el desarrollo de adicciones. Y es que, aunque las niñas y adolescentes utilizan las nuevas tecnologías durante un mayor número de horas, “su uso es más moderado y adaptativo, y no influye en su vida tanto como la conexión lo hace en el caso de los chicos”⁴.

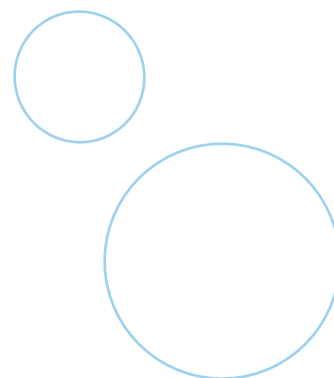
Además, hay algunas **pautas que pueden seguir padres y tutores** y que pueden actuar también como factores protectores para que el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación sea limitado y saludable⁷:

- **Menor acceso a las pantallas**

Los menores que tienen un acceso menor a pantallas (por ejemplo, los que no tienen una televisión o un ordenador en su habitación) emplean una cantidad menor de tiempo utilizando tecnología.

- **Modelar el uso saludable**

Es importante que los padres modelen el uso saludable de este tipo de tecnologías. Una buena idea es diseñar de manera conjunta con los niños un plan que incluya tiempo libre para utilizar este tipo de dispositivos y medios, pero limitando la exposición, especialmente en las horas previas a irse a dormir.



Usos de las TIC: adecuado, abusivo, dependiente

La Organización Mundial de la Salud (OMS) todavía no recoge el uso problemático de internet como una adicción, pero no hay duda de que **se está convirtiendo en un importante problema de salud pública**³.

Según un informe de Unicef, utilizando un test de screening específico para el uso problemático de Internet entre los adolescentes, se ha cifrado en un 33% el porcentaje de estudiantes de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria) en España que están comenzando a desarrollar **un problema real con el uso de las redes sociales e internet**³.

Además, estos datos son significativamente más elevados entre niños

y adolescentes cuyos progenitores utilizan el móvil durante las comidas y también entre aquellos que se conectan a internet a partir de la medianoche³.

Las estimaciones sobre el uso de pantallas son variables, pero de media se calcula que los niños de menos de dos años “suelen pasar aproximadamente una hora al día frente a la pantalla, mientras que entre los dos y los ocho años pasan una media de dos horas diarias”⁷. En esta misma línea, los niños de edades comprendidas entre ocho y 12 años pasan aproximadamente entre cuatro y seis horas al día frente a pantallas, mientras que

los adolescentes, contando como tales a los **mayores de 12 años, una media de entre siete y nueve horas diarias**⁷.

En general, **los niños están expuestos a pantallas más tiempo del que es aconsejable para su edad**. Y es que, según las recomendaciones de la OMS, por debajo de los dos años, no se deberían de utilizar. A partir de los 2 años, los niños ya podrían comenzar a pasar tiempo delante de una pantalla, como televisión o videojuegos, pero nunca más de una hora al día, una recomendación que se mantiene también para los niños de tres y cuatro años².



“La adicción a las tecnologías hace referencia al uso inadecuado y desmesurado de internet, móviles, ordenadores, videojuegos... Se da cuando una persona utiliza cada vez más los dispositivos tecnológicos, perdiendo poco a poco el poder de gestionar el tiempo y modo de uso, así como creando un malestar (incluso ansiedad y estrés) en momentos en los que no pueden ser utilizados, generando supeditación hacia el uso de ese objeto”⁸.

Además, “el uso excesivo de los medios en los niños se ha asociado con una serie de **consecuencias negativas para la salud**, como la reducción de horas de sueño, el aumento de la obesidad y los retrasos emocionales y de lenguaje”⁷.

Y es que la primera infancia es una época de rápido desarrollo cerebral durante la cual las conexiones estructurales se incrementan a medida que las redes cerebrales se vuelven

más especializadas, algo que “se relaciona con una amplia gama de desarrollos cognitivos y está asociado con procesos de autorregulación”⁷. Se relaciona el uso excesivo de nuevas tecnologías y pantallas con problemas de atención, aunque hay que tener en cuenta que la evidencia científica al respecto es variada⁷.



Uso educativo



Aunque su uso debe de estar controlado y tiene asociados posibles usos excesivos negativos, **es fundamental destacar el potencial educativo que tienen las nuevas tecnologías**, tanto en lo que respecta a la educación formal como en el hogar y dentro de las propias familias^{7,9}.

La televisión es la plataforma o pantalla que más utilizan los niños más pequeños. **“Los programas de alta calidad que involucran a los niños pueden erigirse como herramientas de aprendizaje, especialmente si los padres ven el programa**

y dialogan con ellos”⁷. Cuando se usan de manera interactiva y moderada, los medios de comunicación y las TIC pueden mejorar el aprendizaje y fortalecer la conexión familiar. También hay que tener en cuenta que la calidad de los programas es fundamental, especialmente a las edades más tempranas, porque son periodos más sensibles de desarrollo del cerebro⁷.

Es esencial tener en cuenta que el hogar es un espacio en el que niños y adolescentes acceden a las TIC y debe servir también para que, por interacción con sus progenitores,

hermanos u otros familiares, adquieran, pautas y criterios sobre su uso⁹.

Con respecto a la educación formal, las TIC han ido evolucionando y aumentando en importancia hasta el punto de que, actualmente, **son una necesidad y una herramienta de trabajo básica en el aula**, tanto para los alumnos como para el profesorado⁹. En la educación formal, su uso tiene tanto ventajas como inconvenientes⁹.

Ventajas del uso de las TIC en las aulas

Algunas de las ventajas que tienen tanto para profesores como para alumnos, son⁹:



Motivación

El uso de las TIC propicia la motivación de los alumnos, ya que **permiten que aprendan de forma más atractiva, amena, divertida**, con la posibilidad de investigar de una forma sencilla⁹.

utilizando recursos como animaciones, vídeos, audios, gráficos, textos y ejercicios interactivos, que sirven de complemento para los contenidos tradicionales⁹.



Interactividad

“El alumno puede interactuar, se puede comunicar, puede intercambiar experiencias con otros compañeros del aula, del centro o bien de otros centros educativos, enriqueciendo en gran medida su aprendizaje”⁹. **La interactividad favorece que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea más dinámico y didáctico** y, además, la actitud del

alumno frente a esta interactividad estimula la reflexión, el cálculo de consecuencias y provoca una mayor actividad cognitiva⁹.



Cooperación

Las TIC posibilitan la cooperación gracias a **experiencias, trabajos o proyectos en común**. Es más fácil trabajar y aprender de manera conjunta. Además, los docentes también pueden cooperar entre ellos para utilizar recursos que han funcionado bien en determinadas áreas o en otros grupos de alumnos, que serán finalmente los principales beneficiarios⁹.



Interés

En función de la materia de que se trate, puede ser complicado para el profesor captar la atención de sus alumnos. En estos casos, las TIC pueden ayudar a hacerla más atractiva y a **despertar el interés**





Comunicación

Gracias a las TIC se fomenta la **comunicación bilateral entre alumnos y profesores, alejándose de la educación tradicional en la que el papel del alumno es pasivo**. El correo electrónico, los chats y los foros permiten que los alumnos planteen dudas y compartan ideas de manera sencilla⁹.



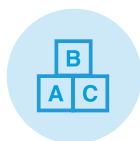
Autonomía

Gracias a las TIC y al acceso a internet, **los niños y adolescentes tienen una autonomía mucho mayor para acceder a la información**, aunque al principio necesitarán la ayuda de sus profesores o de sus padres para seleccionarla y utilizarla⁹.



Actividad intelectual continua

El uso de las TIC ayuda a que los alumnos estén **pensando de manera continua**⁹.



Alfabetización digital y audiovisual

“Se favorece el proceso de **adquisición de los conocimientos necesarios para conocer y utilizar adecuadamente las TIC**”⁹.



Iniciativa y creatividad

“El desarrollo de la iniciativa del alumno, el **desarrollo de su imaginación y el aprendizaje por sí mismo**”⁹.

Según algunos expertos, las principales posibilidades que se abren al incorporar las TIC a la enseñanza son⁹:

- **Eliminar las barreras espacio-temporales** entre profesor y el alumno.
- **Flexibilización** de la enseñanza.
- **Adaptar los medios y las necesidades** a las características de los sujetos.
- Favorecer el **aprendizaje cooperativo**, así como el **autoaprendizaje**.
- **Individualización** de la enseñanza.



Inconvenientes del uso de las TIC en las aulas

Sin embargo, con respecto al uso de las TIC en las aulas y durante el proceso educativo de niños y adolescentes, no todo son ventajas, también hay inconvenientes, entre los que destacan⁹:



Distracción

Los niños y adolescentes si tienen acceso a internet durante las clases se pueden distraer “**consultando páginas web que le llaman la atención** o páginas con las que están familiarizados, páginas lúdicas”⁹.



Pérdida de tiempo

El hecho de que el número de fuentes en las que se puede encontrar una información en internet sea tan amplio ocasiona que pueda producirse una **pérdida de tiempo al intentar acceder a algunos datos**⁹.



Fiabilidad de la información

Mucha de la información que se puede encontrar en internet no es fiable, por lo que, si los niños y los adolescentes no están correctamente asesorados, pueden tomar por cierta información que no lo es: es fundamental enseñarles a diferenciar las fuentes de información apropiada⁹.



Aislamiento

Usar las herramientas digitales a diario puede **aislar al niño y reducir otras formas comunicativas**

que son esenciales para su desarrollo social, por eso es importante que, aunque internet sea una herramienta muy útil, no se dejen de lado otras formas de comunicación⁹.



Aprendizajes incompletos y superficiales

Si los niños y adolescentes interactúan solos con todos los materiales que pueden encontrar online, esto puede ocasionar que **acumulen datos, pero no adquieran conocimientos completos** de la materia de la que se trate⁹.





Ansiedad

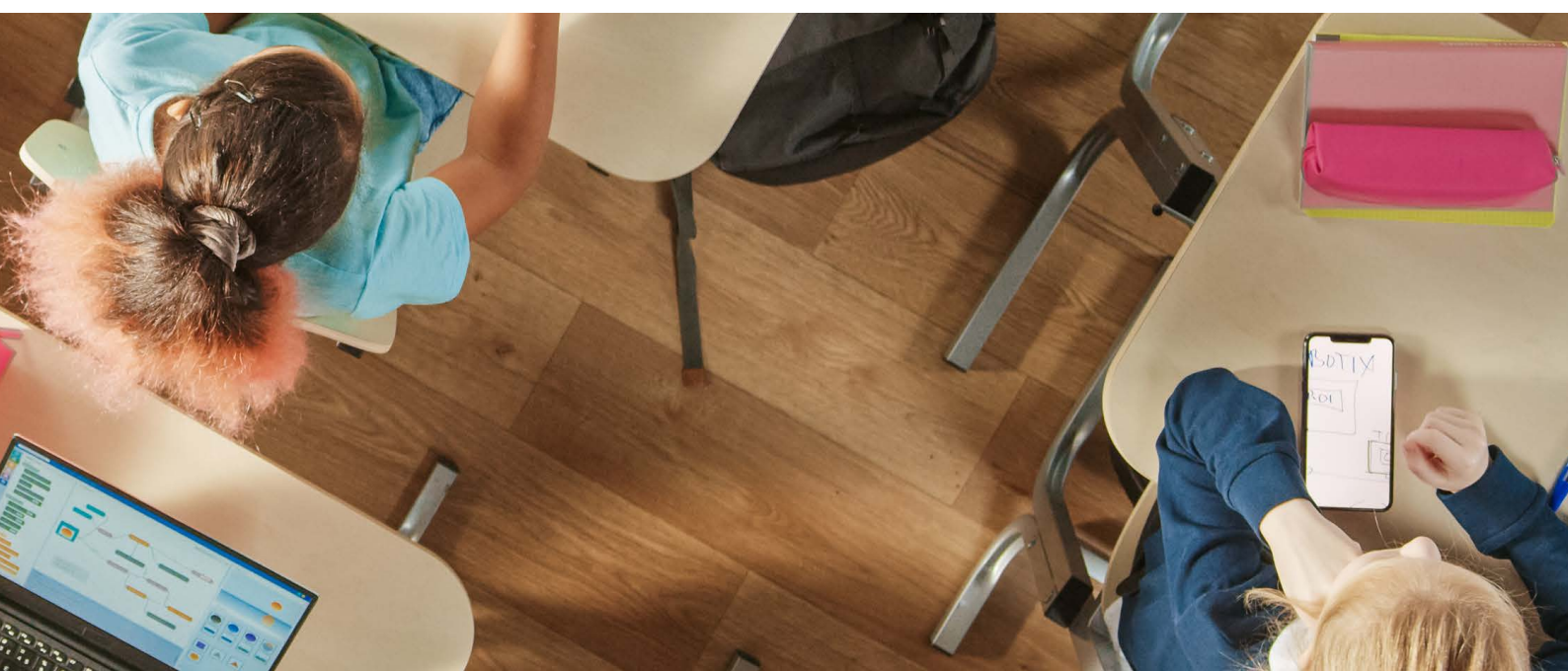
Interactuar de manera continua a través de un ordenador **puede generarles esta ansiedad⁹**.



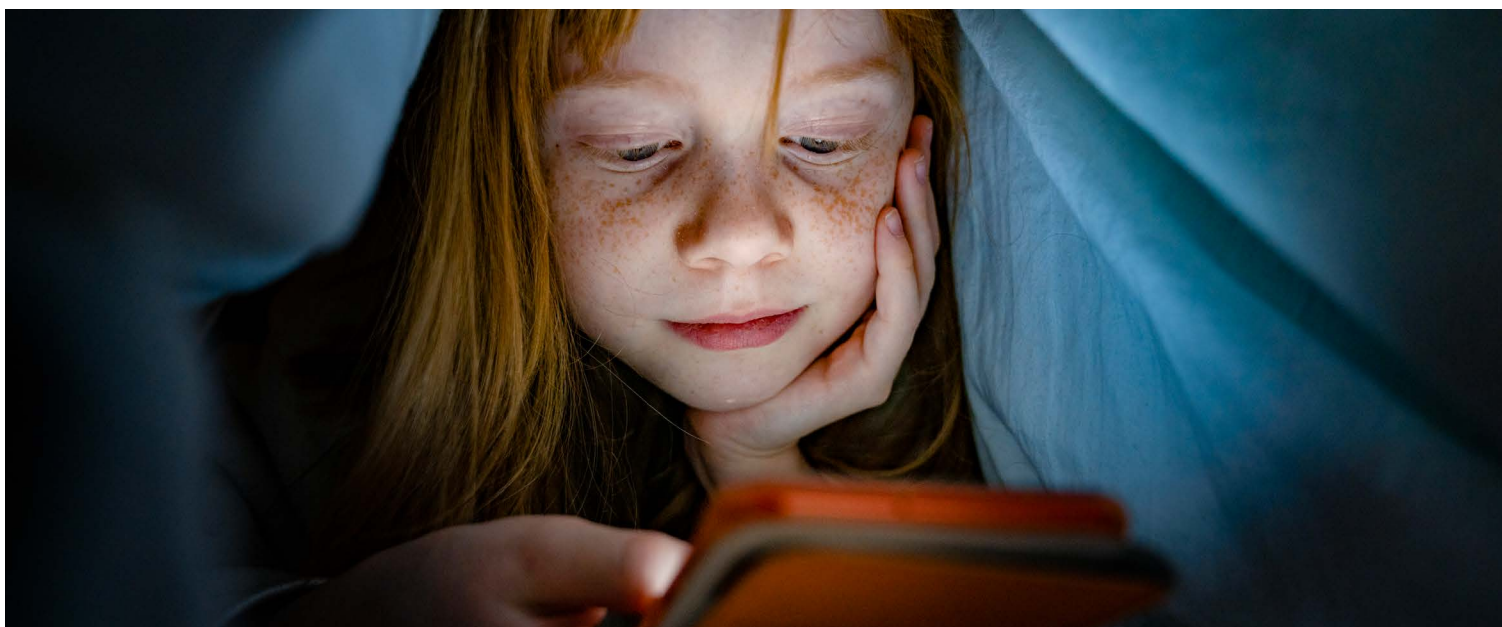
Adicción

Y, en definitiva, el uso excesivo de redes sociales o videojuegos, entre otros, **puede ocasionar que se desarrollen comportamientos adictivos** que “pueden trastornar el desarrollo personal y social del individuo”⁹.

En definitiva, las TIC tienen muchas ventajas en el proceso educativo de niños y adolescentes, pero es fundamental la supervisión de progenitores o profesores para evitar los posibles efectos negativos^{7,9}.



Tiempos máximos recomendados



Los tiempos máximos recomendados de exposición a pantallas y de uso de redes sociales varían en función de la edad del niño o adolescente. Una propuesta sobre un buen uso de las TIC sería⁷:

- **En los menores de 2 años se debe evitar el uso de las TIC.**
- Los niños en edad de educación infantil **no deben exponerse más de una hora diaria a pantallas** y siempre que sean programas de alta calidad adaptados a su edad.
- A partir de esas edades, en niños de educación primaria y adolescentes, aunque el tiempo de exposición aumente, es fundamental **no permitir que las TIC “desplacen otras ac-**

tividades importantes como la calidad del sueño, el ejercicio regular, las comidas familiares, o el tiempo de inactividad que se pasa desconectado, entre otras”⁷.

Además, a cualquier edad **es importante que reciban orientación en relación con el uso de las TIC**, que no las utilicen estando solos y que se puedan garantizar prácticas seguras, aunque siempre teniendo en cuenta la importancia de la privacidad⁷.

Es fundamental que los profesionales sanitarios y profesores hagan ver a los adultos del entorno de niños y adolescentes que deben tomar conciencia de que la posibilidad de que haya un problema existe y, en consecuencia, **“se recomienda un uso racional, priorizando las obliga-**

ciones y diferenciando entre días de colegio y festivos”².

Los progenitores deberán controlar el tiempo que los niños pasan delante de las pantallas y “se desaconseja cualquier tipo de pantalla electrónica en la cama antes de conciliar el sueño nocturno, pues se sabe que la luz y el tipo de ondas que emiten son estimulantes, independientemente de cuál sea el contenido”².

Es también **muy importante que los adultos den ejemplo** haciendo un uso adecuado y responsable de las TIC, especialmente cuando compartan tiempo con niños y adolescentes² y que tanto padres como hijos reciban formación en buenas prácticas de las TIC por parte de profesionales⁴.

Cómo detectarlo

Alrededor del 33% de los adolescentes están desarrollando un uso problemático de internet y de las redes sociales³. Por sexos, los hombres tienen un mayor riesgo de juego patológico y juego de riesgo, mientras que las mujeres presentan tasas superiores de adicción al móvil y a las redes sociales¹⁰.

Ante un cambio en el carácter o en la conducta del niño o adolescente se debe sospechar la posibilidad de que se esté ante una adicción^{2,10}. Por ejemplo, si aparecen conflictos con las personas cercanas, surgen dificultad en las relaciones sociales o se producen cambios en la manera en la que afronta el disfrute de la vida y el aburrimiento².

Las señales de alarma más habituales que los profesionales sanitarios

podrán tener en cuenta en las consultas y también deberán explicar a los progenitores son⁴:

Privación del sueño

Para permanecer conectado, mantener la conexión durante días, o incluso disminuir el tiempo que le dedican a las comidas.

Descuidar actividades habituales

Como las relaciones familiares y sociales, sus estudios o su propia salud.

Recibir quejas de su entorno

acerca de su consumo de internet.

Permanecer centrado en la red

pensando en volver a conectarse y reaccionar de manera irritativa si se le retira la conexión, o simplemente esta falla.

Sentirse aliviados, reforzados y eufóricos

cuando recuperan la conexión o están ante un dispositivo con acceso a internet.

Conectarse siempre que puedan

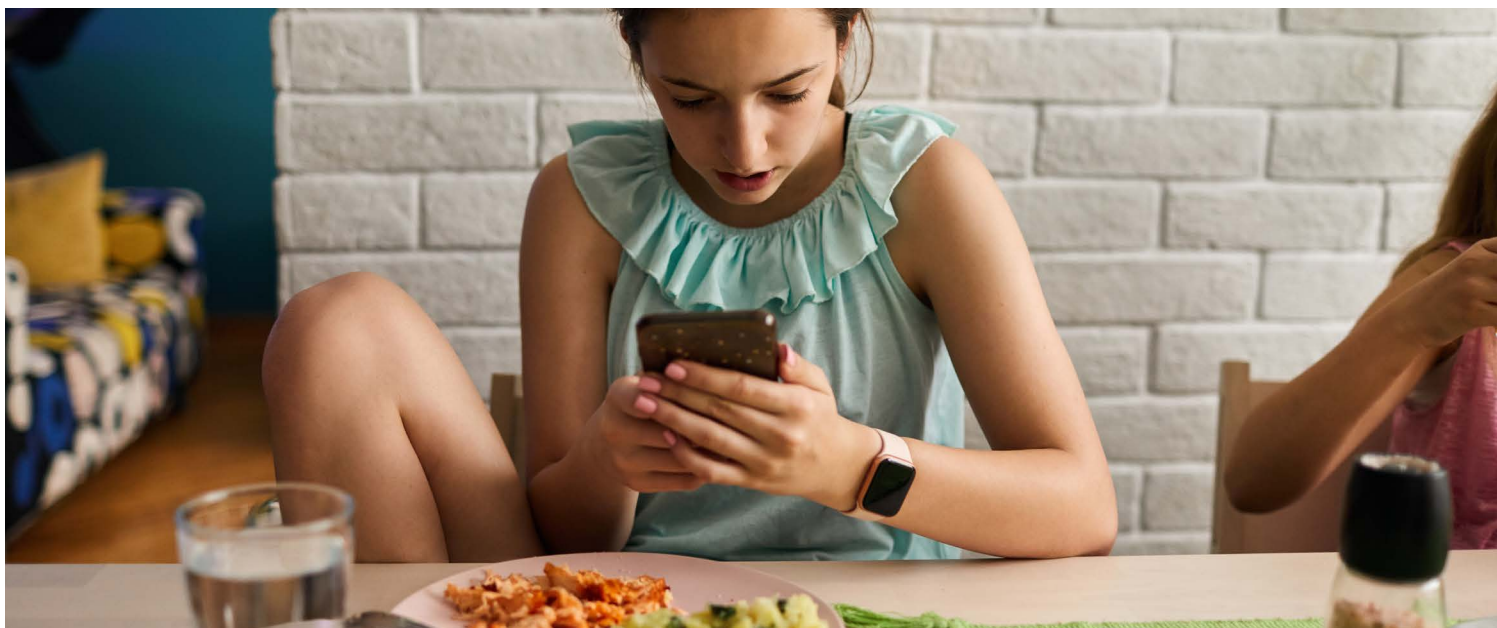
En cuanto llegan a casa, nada más levantarse o hasta que se duermen.

Tratar de autolimitarse

en el consumo de la web, sin éxito, y perder la noción del tiempo navegando.

No ser sinceros acerca del tiempo

real que pasan jugando online o simplemente navegando por la red.



Llevar a cabo conductas de aislamiento

como no quedar con sus amigos, **dejar de hacer conductas recreativas que no requieran las TIC** para prolongar la conexión o mantenerse en contacto constante con sus amigos virtuales.

Llevar a cabo conductas de riesgo

como la publicación de su intimidad, el acceso a contenidos inapropiados o el ciberacoso. El uso de contenido pornográfico, violento, o la transmisión o recepción de conductas racistas, promoción de la anorexia, e incitaciones a suicidios y actos delictivos a través de las redes sociales supone un uso cuando sobre el que se debe actuar antes de que tenga consecuencias nocivas para el adolescente.

Existen múltiples escalas que pueden aplicar los profesionales sanitarios para detectar este uso preocupante de las TIC⁴.

“**La escala de uso problemático de Internet o EUPI-a**, trata de homogeneizar a los adolescentes de manera que los resultados que se obtengan de sus encuestas cobren

sentido”⁴. Surge al crear distintos ítems que engloban las variables más comunes, con información recopilada de varios autores para admitir cada ítem. La EUPI-a consta de 14 ítems, cada uno es una afirmación en primera persona, que los encuestados han de evaluar, con 5 posibles respuestas. Las respuestas se gradúan del 0, nada de acuerdo, hasta el 4, totalmente de acuerdo⁴.

El **Internet Addiction Test**, es otra escala que, al igual que la anterior, es una escala de 5 posibles respuestas, que van desde nunca o raramente, hasta siempre. En él se evalúa la posible instauración de la adicción a internet o el riesgo de desarrollarla⁴.



Abordaje/tratamiento de la adicción a las TIC



Las adicciones no asociadas a sustancias se pueden abordar de manera similar a las que sí están relacionadas con sustancias, pero el tratamiento debe de ser siempre individualizado⁴. Cualquier tratamiento de una adicción tiene dos objetivos básicos: el abandono de la adicción y la prevención de una recaída¹¹.

Muchas veces, las personas que tienen este tipo de adicciones comienzan la deshabituación en solitario, pero “se ha demostrado que realizarla con el apoyo de profesionales mejora los resultados a largo plazo, y las sensaciones de la persona durante el proceso”⁴.

Abordar el problema de manera multidisciplinar es fundamental. Lo habitual es que en el tratamiento intervengan psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales, entre otros.

Este trabajo conjunto ayuda a analizar y tratar todas las consecuencias que la adicción pueda tener en el ámbito laboral, social o familiar^{4,11}.

El tratamiento de las adicciones sin sustancias se divide, por regla general, en cuatro fases^{4,11}:

Primera fase o búsqueda de la motivación^{4,11}:

Las conductas de las personas con una adicción pasan por varias fa-

ses, “que van desde la negación de la dependencia, el mantenimiento de la misma al percibir un beneficio más alto que el perjuicio que les genera, hasta que se dan cuenta de que tienen un problema real”⁴. Para poder iniciar el tratamiento, la persona afectada debe ser consciente de que tiene un problema y de que necesita solucionarlo. “En ese momento se decidirá a buscar ayuda y acudir a un médico para que analice el caso”⁹. **Cuando la persona da este paso es fundamental el apoyo de su pareja, amigos, familiares y del resto de personas de su entorno.**

Segunda fase o desintoxicación^{4,11}:

Aquí se necesita el **apoyo de un psicólogo**, así como de otros especialistas con el objetivo de que la persona sea consciente de la adicción a las nuevas tecnologías que padece y vea de forma clara las consecuencias que su conducta está causando en su vida y en su entorno.

Tercera fase o deshabitación^{4,11}:

Dejar la adicción a internet o al móvil requiere fuerza de voluntad y paciencia, además de apoyo, y es importante que los profesionales sanitarios ayuden a que la persona sea consiente de este punto. **Poco a poco el paciente irá recuperando su vida habitual** y aprendiendo a controlar el uso que hace de la tecnología.

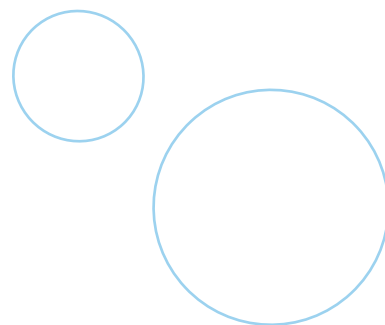
Y es que este tipo de adicción tiene una similitud con la adicción a sus-

tancias, y es la deshabitación de internet “no supone que abandonen su uso para siempre, ya que hoy en día sería algo muy complicado, se basa en una reeducación sobre el control de la conducta que llevan a cabo cuando utilicen de nuevo las TIC”⁴.

Cuarta fase o rehabilitación^{4,11}:

En esta cuarta etapa, el paciente vuelve a recuperar las habilidades que tenía antes de comenzar con su adicción. Es decir, comenzará a relacionarse de nuevo de forma sana y natural con su alrededor, a compartir tiempo con su familia, amigos y con el resto de su entorno, a desarrollar otros hábitos saludables, como puede ser practicar ejercicio físico y respetar las horas de sueño.

Además, en esta etapa, el paciente tendrá que volver a exponerse a las TIC sin que aparezca nuevamente la adicción.



Referencias

1. **TIC, ¿entretenimiento y/o adicciones en los jóvenes?** Instituto Superior de Estudios Psicológicos. Agosto, 2018. <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/tic-entretenimiento-y-o-dependencia/>
2. **Adicción a las nuevas tecnologías en los niños.** Asociación Española de Pediatría. Junio, 2019. <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/adiccion-nuevas-tecnologias-en-ninos>
3. **Impacto de la Tecnología en la Adolescencia.** Relaciones, riesgos y oportunidades. Unicef. Consultado en diciembre, 2021. <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe%20Impacto%20de%20la%20tecnolog%C3%ADa%20en%20la%20adolescencia.pdf>
4. **La adicción a las TICs e Internet en Adolescentes.** Universidad de Cantabria. Curso 2017/2018. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14118/HormaecheaLastraE.pdf?sequence=1>
5. **Bullying a través de las TIC.** Dialnet. 2012. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3973451>
6. **El uso de las TIC en la inclusión educativa: el bullying, componentes y diferencia de género.** Universidad de Córdoba. 2020. <https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/19285>
7. **Uso de las nuevas tecnologías en la infancia: recomendaciones para padres basadas en la evidencia.** Consejo General de Psicología de España. Julio, 2019. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8210
8. **Adicciones del siglo XXI: las tecnologías.** UNIR. Consultado en noviembre, 2021. <https://www.unir.net/salud/revista/adiccion-a-las-tecnologias/>
9. **Las TICS en el ámbito educativo.** Educrea. Consultado en noviembre, 2021. <https://educrea.cl/las-tics-en-el-ambito-educativo/>
10. **Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes, nuevo estudio.** Consejo General de Psicología de España. Marzo, 2021. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8877
11. **El tratamiento de adicciones a nuevas tecnologías.** Universidad Internacional de Valencia. Consultado en noviembre, 2021. <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/el-tratamiento-de-adicciones-nuevas-tecnologias>

Adeslas

Salud y Bienestar