

ADICCIONES COMPORTAMENTALES: UN DESAFÍO EN LAS AULAS

Ana Estévez

Universidad de Deusto

aestevez@deusto.es

Toledo, a 29 de abril de 2026

SOLO EN LAS AULAS...



The image is a screenshot of a news article from EL PAÍS 50. The page features a dark header with the EL PAÍS 50 logo on the left, the word 'ICON' in the center, and a yellow button labeled '1 AÑO, 9,90 €' and a 'INICIAR SESIÓN' button on the right. Below the header, there is a navigation menu with 'INTELIGENCIA ARTIFICIAL >' selected. The main headline is 'La ventaja y los problemas de que la IA te organice la vida: “La comodidad es muy adictiva”'. Below the headline is a sub-headline: 'Cada vez más usuarios utilizan las plataformas de inteligencia artificial para gestionar sus gestiones cotidianas e incluso íntimas, pero ni es fácil ni está exento de inconvenientes'. At the bottom of the article, there is a photograph of a thatched roof against a cloudy sky, with a black box containing the text 'CREATIVE ENGINEERING' overlaid on the right side.

EL PAÍS | 50

ICON

1 AÑO, 9,90 € INICIAR SESIÓN

Yousign

INTELIGENCIA ARTIFICIAL >

La ventaja y los problemas de que la IA te organice la vida: “La comodidad es muy adictiva”

Cada vez más usuarios utilizan las plataformas de inteligencia artificial para gestionar sus gestiones cotidianas e incluso íntimas, pero ni es fácil ni está exento de inconvenientes

CREATIVE ENGINEERING

EN LAS AULAS...

La IA no ha roto la educación, la ha dejado en evidencia

Cuando un estudiante puede producir un trabajo con instrucciones a ChatGPT, la pregunta no es si nuestras tareas miden el aprendizaje, es por qué fingimos durante tanto tiempo que lo hacían



Una joven interactúa con un 'chatbot' en su móvil mientras estudia, en una foto de recurso.
THAI LIANG LIM (GETTY IMAGES)

ADICCIONES COMPORTAMENTALES

ELEMENTOS BÁSICOS Y COMUNES EN LAS ADICCIONES Y SU MANIFESTACIÓN

- Craving: deseo imperioso de satisfacer el placer y la necesidad que se siente de llevar a cabo la conducta adictiva.
- Pérdida de control: dificultad y/o incapacidad para mantenerse abstinentemente o detener la conducta una vez que se ha iniciado.
- Abstinencia: conjunto de síntomas característicos que aparecen cuando se interrumpe la conducta adictiva.

- Tolerancia: necesidad de aumentar la implicación en la conducta adictiva (incremento de dosis en el caso de las adicciones con sustancias) para conseguir el efecto original producido por ella.
- Preocupación por el consumo de la sustancia y/o conducta.
- Persistencia en el consumo de la sustancia
- Tendencia a las recaídas: Es un elemento común en todas las adicciones, y representa un fenómeno clínico que obstaculiza la instauración de un tratamiento eficaz a largo plazo.

JÓVENES...

- NECESIDAD DE REAFIRMACIÓN
Identidad propia
- NECESIDAD DE TRANSGRESIÓN
Ser diferente
- NECESIDAD DE CONFORMIDAD INTRAGRUPAL
Ser igual que los demás
- SENSACIÓN DE INVULNERABILIDAD
Individuación
- RECHAZO A LA AYUDA DEL ADULTO
Independencia/Autonomía
- SUSCEPTIBILIDAD FRENTE A LAS PRESIONES DEL ENTORNO



EN CUANTO AL PERFIL DE LA MUJER ADOLESCENTE....

- En comparación a la población femenina general, presentan tasas significativamente más altas en: juego, sintomatología ansioso-depresiva, trastornos de la alimentación, gasto excesivo, y consumo de alcohol y drogas.
- El juego se está convirtiendo en una actividad cada vez más habitual entre las mujeres: edad de inicio comienza a convergir.
- Las diferencias en las tasas de conductas adictivas se han relacionado en mayor medida con el género/entorno cultural que con los factores biológicos (Fonseca et al., 2021). Por lo que a medida que se feminiza y se normalizan dichas conductas entre la población femenina, observamos una creciente prevalencia y una edad de inicio más temprana en las mismas, destacando el trastorno de juego, el abuso de videojuegos, el tabaco o el alcohol, entre otras.
- Macía, L., Jauregui, P. y Estévez, A. (2022). Gambling: Exploring the role of gambling motives, attachment and addictive behaviours among adolescents and young women. *Journal of Gambling Studies*, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10899-022-10124-8>

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL

Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social



ALGUNOS DESAFIOS

- La **pérdida de control** sobre el tiempo y el contenido consumido por parte de los menores, con especial impacto en los más pequeños.
- La exposición a discursos de **odio, violencia, sexualización o desinformación** sin filtros ni mediación.
- El debilitamiento del vínculo entre el entorno educativo y familiar, cuando la **brecha digital** de acompañamiento impide a padres, madres y docentes ejercer su rol protector.
- El desarrollo de **hábitos de autoexigencia o comparación**, especialmente en redes sociales, que impactan directamente en la salud emocional.
- La **desigualdad de oportunidades** entre quienes cuentan con una alfabetización digital crítica y quienes solo consumen tecnología sin comprender su lógica.
- El empoderamiento de niños, niñas y adolescentes como agentes del cambio fomentando su participación en la toma de decisiones que afectan a su vida digital, escuchando sus voces, y considerando sus opiniones para construir una Internet más inclusiva donde puedan ejercer su ciudadanía plena.

- Garantizar el bienestar de niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales plantea en la práctica, no obstante, desafíos realmente complejos.
- Su uso temprano, intensivo y sin acompañamiento puede tener repercusiones en el desarrollo infantil que invitan a considerar el tema como una cuestión de salud pública, y más cuando su escala y diversidad se ha multiplicado en los últimos años.
- No hablamos solo de amenazas externas (ciberacoso, acceso a contenidos inadecuados, pérdida de privacidad), sino también de consecuencias más sutiles, pero igualmente preocupantes: **sobreexposición, pérdida de hábitos saludables, fatiga mental, problemas atencionales, desarrollo cognitivo, malestar emocional, presión por la imagen o reducción de la interacción cara a cara.**

ESTADO DE LA CUESTIÓN

El universo de referencia estuvo compuesto por todo el alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria, ESO, Bachillerato, FP Básica y Ciclos Formativos de Grado Medio del conjunto del Estado, tanto de centros públicos, como privados y concertados. Se utilizó un diseño analítico y transversal, con un muestreo estratificado por conglomerados para la selección de la muestra.

Participaron en el estudio un total de 93.153 estudiantes, correspondientes a 446 centros educativos. Tras un riguroso proceso de depuración, la muestra final para el análisis quedó compuesta por 75.329 escolares, con edades comprendidas entre 10 y 20 años (Media: 13.48; DT: 2.19).

El 26.9% cursaban 5º o 6º de Primaria, el 58.4% ESO, el 11.5% Bachillerato y el 3.2% restante Formación Profesional. El 49.4% eran chicos, el 48.8% chicas y el 1.8% prefirió no responder cuando se les preguntó por su sexo biológico.

ALGUNOS RESULTADOS

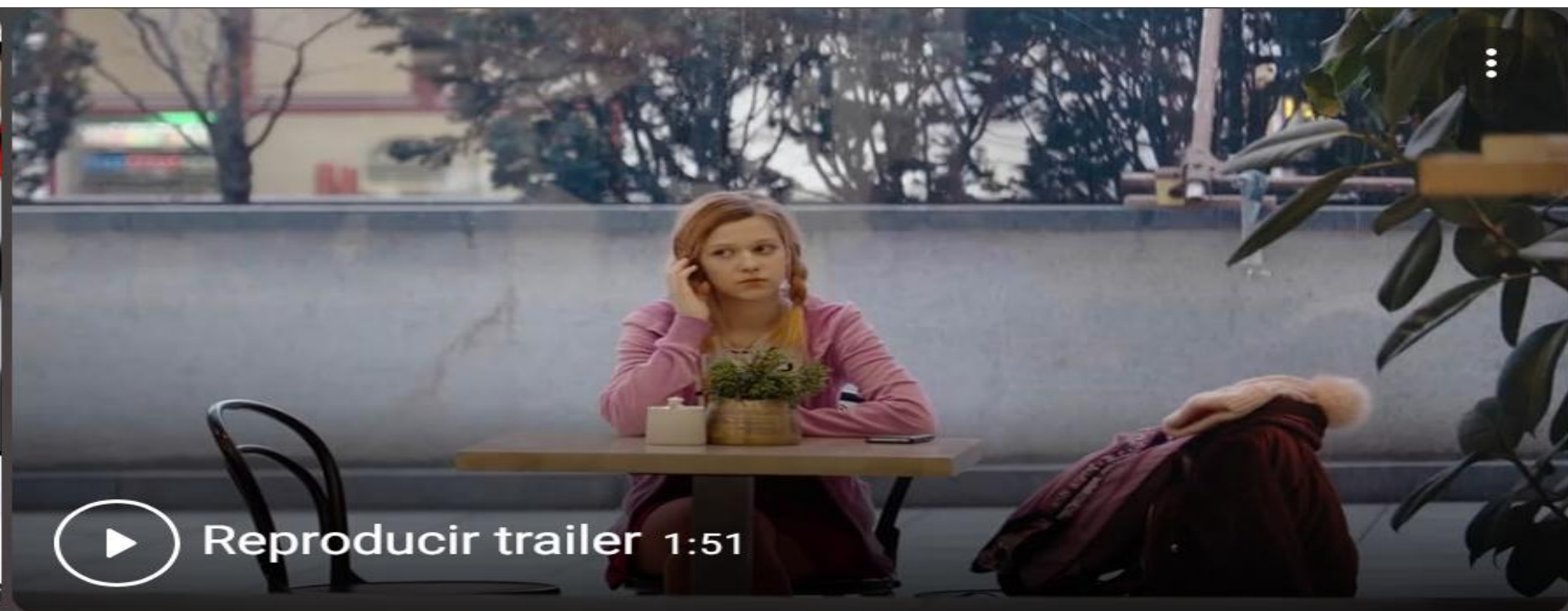
- El 82,4% dispone de su propio Teléfono Móvil (el 83,4% de las chicas y el 81,7% de los chicos).
- **Las chicas disponen más de Móvil propio que los chicos**, aunque las diferencias son muy pequeñas. Los mayores porcentajes se obtienen en Bachillerato (98,1%), aunque más de la mitad del alumnado dispone ya de Móvil propio en los últimos cursos de Primaria.
- Por término medio, los adolescentes acceden a **su primer smartphone a los 10,80** años (DT: 1,94). Si se tiene en cuenta sólo el alumnado de ESO, dicho valor se situaría en los 10,94 años, muy similar al obtenido en el estudio de 2021 (10,96).
- **El 44,3% lleva el Móvil al centro educativo a diario** (el 2,7% en Primaria y el 53,6% en la ESO). De éstos, **casi 1 de cada 3 (29,4%) suele mirarlo durante las clases**.
- **EL 41,2% duerme todos o casi todos los días con el Móvil en su habitación y prácticamente la mitad de estos (47,5%) refiere utilizarlo de madrugada** (el 15% y el 35%, respectivamente, en Primaria).

- Las chicas y el alumnado de Bachillerato y FP refieren llevar significativamente más el Móvil a clase, para fines no académicos.
- **Las chicas refieren significativamente más dormir con el Móvil en su habitación, al igual que el alumnado de Bachillerato y de FP.**
- **Los adolescentes están registrados en RRSS de forma masiva:** el 92,5% en al menos una RS y el 75,8% en tres o más. El 50,3% cuenta con más de un perfil en una misma RS y casi 1 de cada 3 (31,9%) tiene un perfil público (abierto a todo el mundo). El 8,9% dedica más de 5 horas diarias a las RRSS durante la semana, cifra que asciende al 19,9% durante el fin de semana.
- **Las chicas están registradas en 3 o más Redes Sociales más que los chicos y tienen más de un perfil en una misma plataforma.**

- El uso de las Redes se incrementa con la edad, aunque está presente en edades tempranas.
- **WhatsApp (78,4%), YouTube (78,4%), TikTok (66,9%) e Instagram (60,6%)** son las plataformas más utilizadas, por lo que a la muestra global se refiere.
- **El 46,7% sube fotos, vídeos o historias personales a las RRSS al menos una vez al mes (el 15,2% todas las semanas), el 14,2% hace bailes, coreografías o reels y el 9,8% participa en retos virales o challenges.**
- **Las chicas presentan un comportamiento más activo en las RRSS, subiendo con mayor frecuencia contenidos (54,5% vs. 39,3%), coreografías o reels (22,2% vs. 6,3%) o incluso participando en retos virales (11,1% vs. 8,3%).**
- **El 79,2% del alumnado sigue a alguna persona influyente en Internet (ya sea instagramer, youtuber, tiktokker, streamer o gamer), uno de cada cinco (21,3%) se muestra convencido o convencida de poder llegar a convertirse en Influencer y el 7,8% dice estar intentándolo ya.**



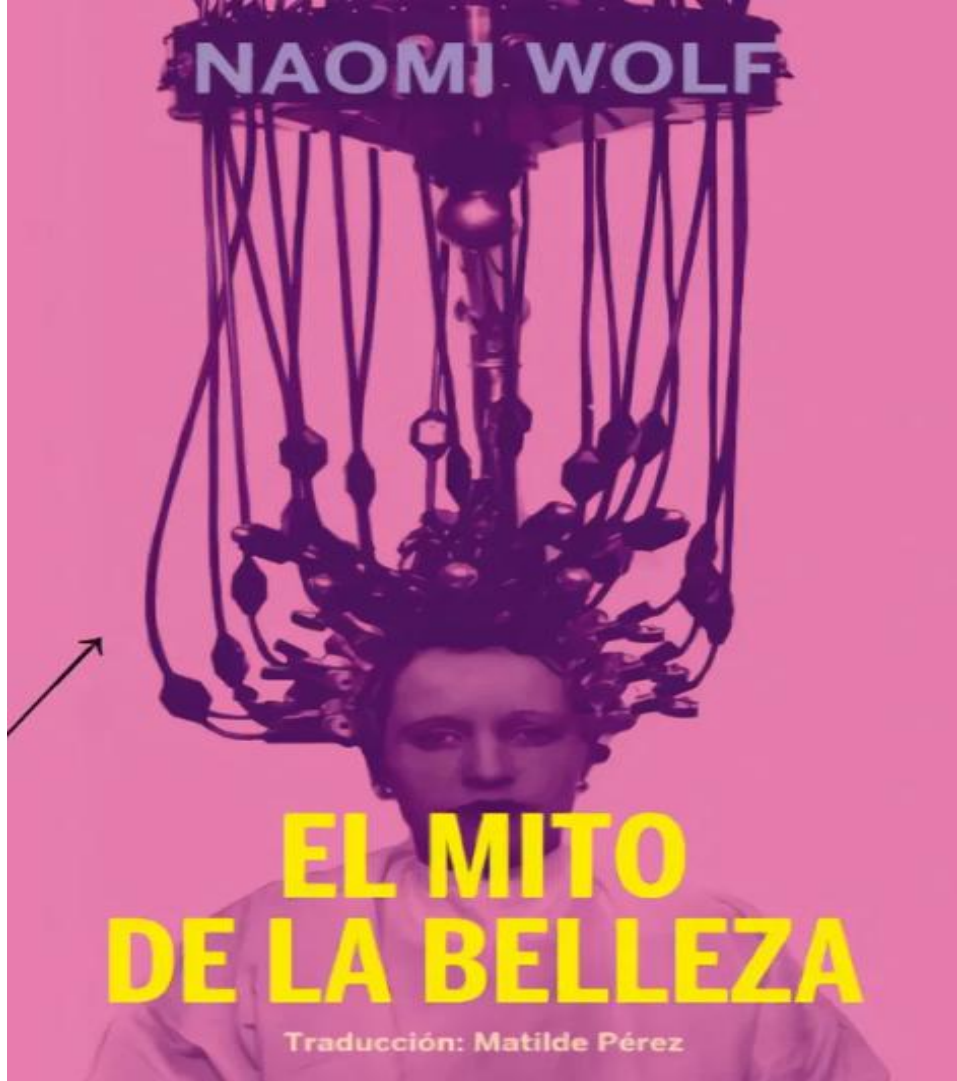
Las chicas reciben significativamente más proposiciones sexuales que los chicos (9,4% vs. 5,9%)



El 5,7% del alumnado ha desarrollado un Uso Problemático de las Redes Sociales. Los porcentajes de Uso Problemático de Redes Sociales son significativamente mayores entre las chicas, que entre los chicos (7,2% vs. 4%) y se incrementarían con la edad.

El Uso Problemático de las RRSS se asocia a una peor Calidad de Vida, viéndose mermadas todas las dimensiones, pero especialmente el Bienestar Psicológico. La Satisfacción con la Vida es también significativamente menor entre los Usuarios Problemáticos.

El alumnado con un Uso Problemático de Redes Sociales presenta un mayor malestar emocional, con porcentajes significativamente mayores de Ansiedad, Somatización y Depresión. El Riesgo de Ideación Suicida llega a triplicarse entre los Usuarios Problemáticos



≡ EL PAÍS | 50

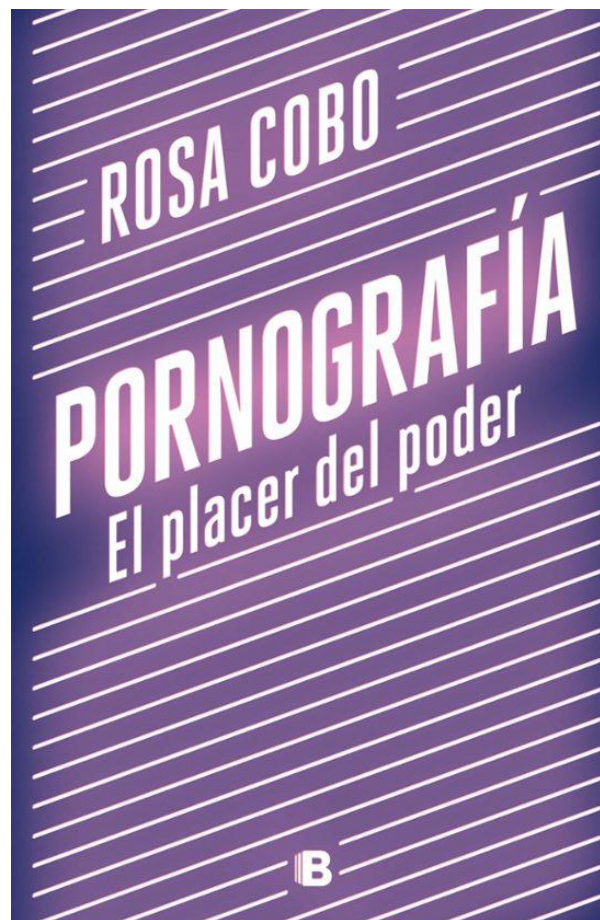
ICON

1 AÑO, 9,90 €

Clavicular, el 'influencer' extremo que preocupa y fascina a los medios: drogas, misoginia, autolesiones y una vida en directo

Una supuesta sobredosis en directo ha sido la última noticia que ha dado Braden Peters, influencer de la 'manosfera' de solo 20 años que promueve un estilo de vida que, a veces, él mismo tiene que cuestionar

- El 29,6% del alumnado informa de haber visto Pornografía en alguna ocasión, 1 de cada 10 consume pornografía todas las semanas y el 3,4% todos los días.
- Son los chicos los que significativamente más refieren haber visto Pornografía (42,3% vs. 16,7%). Por Nivel Educativo, el 7,2% del alumnado de Primaria ha visto ya Pornografía, el 33,2% en la ESO, el 55,7% en Bachillerato y el 62,9% en FP.
- Los chicos consumen más Pornografía y lo hacen con una frecuencia significativamente mayor (el 6,1% diariamente). Por Nivel Educativo, en Primaria el consumo es muy ocasional, mientras que en FP se concentran los mayores porcentajes de consumo semanal y diario.
- El primer acceso a contenidos pornográficos **se produce por término medio a los 11,58 años. En 1 de cada 3 casos (36,7%) el acceso se produce de manera fortuita y no intencionada.** Al 73,7% le ha resultado “bastante” o “muy fácil” acceder a este tipo de contenidos.
- Se ha observado que este primer acceso a contenidos Pornográficos es significativamente más tardío entre las chicas (11,56 años entre los chicos y 11,74 años entre las chicas). Tanto los chicos como las chicas señalan que resulta “bastante o muy fácil” acceder a contenidos pornográficos. Esta percepción es compartida ya por el 40% del alumnado de Primaria.



- Los datos del presente estudio revelan que el 53,5% del alumnado juega a **Videojuegos** al menos “una vez a la semana” y prácticamente 1 de cada 5 (18,7%) “todos o casi todos los días”.
- La frecuencia de juego es significativamente mayor entre los chicos, si bien se forma parte ya del ocio habitual de 1 de cada 4 chicas. Por nivel educativo quien más juega a videojuegos es el alumnado de 5º y 6º de Primaria (al menos una vez por semana el 62,5%).

- Por término medio dedican 7,14 horas semanales a jugar a Videojuegos; los chicos el doble de horas (8,97) que las chicas (4,16). Además, el 29,4% considera que pasa más tiempo jugando a Videojuegos del que debieran.
- **2 de cada 3 alumnos/as de Educación Primaria y Secundaria disponen de Consola propia para jugar a Videojuegos.** Las cifras son mayores en Primaria.
- Los chicos que disponen de consola (87,3%) duplican al de chicas (44,5%), aunque sorprende también el elevado en el caso de éstas.
- **El acceso a la primera consola se sitúa en los 8,72 años.** Los niños refieren un acceso más temprano que las chicas (8,44 vs. 9,28 años).

- La Consola, junto al Teléfono Móvil, son los dispositivos más utilizados para jugar a Videojuegos, con muy escasas diferencias entre ambos dispositivos.
- Entre las chicas la primera opción de juego es el Móvil, mientras que entre los chicos es la Consola. Elevado número niños/as que juegan a videojuegos con la Tablet en Primaria.
- El Videojuego más popular en la actualidad para la muestra global es el Brawl Stars, curiosamente un Videojuego Online para Móviles con tienda para Micropagos y dinámicas de Loot Boxes. Le siguen por orden el Fortnite, **el Roblox** y el Minecraft.
- En este sentido, los chicos señalan mayoritariamente el Fortnite seguido del Brawls Stars, **mientras que las chicas refieren más asiduamente el Roblox.**



COSAS QUE PASAN...

- Contacto con desconocidos
- Contenido inapropiado (violencia..)
- Compras dentro del juego (moneda virtual dentro del juego)
- Diseño de recompensas y lo que eso supone...
- Privacidad y datos personales
- Ciberacoso (bullying online)

- 1 de cada 3 jugadores (34,4%) destina todos los meses algo de dinero a comprar o descargar Videojuegos. El 8% más de 30 € al mes.
- Los chicos gastan significativamente más que las chicas en videojuegos y compra de elementos o micropagos relacionados con los videojuegos.
- El porcentaje de chicos que gasta algo de dinero en videojuegos (43,9%) es el doble que en el caso de las chicas (18,3%). El porcentaje de chicos que gasta más de 30€ al mes es casi el cuádruple (10,9% vs. 2,8%).
- 1 de cada 4 (26,3%) destina todos los meses algo de dinero a comprar elementos del Videojuego (skins, gemas, jugadores...). El 4,9% más de 30€ al mes.

- La inmensa mayoría de los escolares que juegan a Videojuegos ha experimentado con Loot Boxes, pero 1 de cada 10 (13,2%) ha gastado dinero real en estas dinámicas de juego.
- El gasto mensual en Loot Boxes es sensiblemente inferior al gasto referido en micropagos. Con todo, 1 de cada 10 (13,2%) refiere gastar mensualmente algo de dinero en estas dinámicas de juego.
- Los chicos gastan significativamente más que las chicas en Loot Boxes, al igual que el alumnado de FP.
- El porcentaje de chicos que gasta algo de dinero en Loot Boxes (17,3) es casi el triple que en el caso de las chicas (5,2%).
- La prevalencia de un Posible Trastorno por Uso de Videojuegos se sitúa en el 1,7% de la muestra global.



Los y las adolescentes afirman que compran cajas de botín principalmente para conseguir objetos dentro del juego, para obtener moneda virtual dentro del juego, o para progresar dentro del juego o para obtener una ventaja competitiva (Hing, Russell, King, et al., 2021; Rockloff et al., 2020).

Prestigio, Apariencia, Obtener beneficios vendiendo o apostando con de las cajas de botín, experiencia de apertura

Valor del contenido de la caja



- El 11,1% del alumnado refiere haber Jugado o Apostado dinero alguna vez en su vida, bien sea de forma Presencial (9,6%) u Online (5,5%)
- **El 10,6% del alumnado menor de edad refiere haber Jugado o Apostado dinero alguna vez en su vida, actividad que solo está permitida para mayores de 18 años.**
- Las cifras son significativamente mayores entre los chicos (18,1% vs, 3,9%) y en Formación Profesional (26,7%).
- Por lo que se refiere al juego presencial, este implica a 1 de cada 10 adolescentes (9,6%).
- Bares y Cafeterías son los lugares de Juego más habituales en el Juego Presencial (54,8%), seguido de los salones de juego. **A 8 de cada 10 menores no le pidieron el DNI a la hora de jugar o apostar.**

- El porcentaje de alumnado que informa haber apostado online en el último mes es 12 veces mayor entre los chicos (3,6%) que entre las chicas (0,3%) y casi 5 veces mayor en FP (7,3%) que en la ESO (1,5%).
- El 68,2% del alumnado que Juega dinero o Apuesta lo hace con sus amigos, lo que refleja el componente claramente social del Juego a estas edades. Sólo 1 de cada 4 (27,3%) lo hace en solitario.
- Divertirse y/o pasar el rato con los amigos/as es la principal motivación por la que Juegan o Apuestan 2 de cada 3 estudiantes (65,7%), aunque casi la mitad (47,1%) lo hace fundamentalmente para ganar dinero.
- El gasto mensual no suele superar los 10€, aunque un 15,2% de los/as adolescentes que Juegan dinero o Apuestan gastan más de 30€ al mes.
- Comparativamente los chicos tienden a estimar positivamente la probabilidad de ganar más que las chicas (16,3% vs. 8,6%).

RETOS DE FUTURO

Adicciones comportamentales: retos emergentes complejos (Uso problemático de internet, Videojuegos, Redes sociales, Compras compulsivas y Apuestas.

La app que permite a niños hacer apuestas deportivas niega que sean "una escuela de apostadores"

- "Apostar es acabar perdiendo y aquí aprenden eso", asegura uno de los creadores de Omada
- Esta app francesa se puede descargar en España para Apple y Android sin restricción de edad
- Imita a una casa de apuestas real pero sin dinero; ofrece recompensas y fomenta el juego en eventos deportivos



Interferencia “legal” y “sin sustancia” y “útil” con la vida.

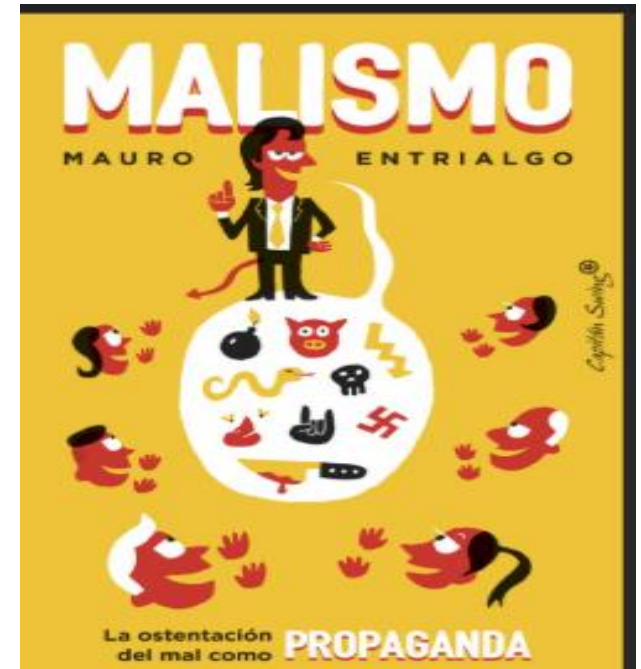
Dificultad de diagnóstico de hábito a “problemático”.

Confluyen determinados estímulos en el aula...

Afectación a las funciones ejecutivas clave como la autorregulación, la planificación y el control inhibitorio.

Vulnerabilidad evolutiva. Cerebro en crecimiento.

- Intervención multidimensional.
- Rol del profesorado (vigilante, acompañante ¿?)
- Educación emocional y digital transversal. ¿Solo limitar o enseñar a los estudiantes a comprender cómo funcionan los mecanismos de enganche (refuerzo intermitente, validación social, etc.)
- Relación más consciente.
- Atención profunda.
- Aprendizaje basado en proyectos o el trabajo cooperativo.
- Autorregulación.
- Papel de las familias.
- Abordaje clínico.



MUCHAS GRACIAS
aestevez@deusto.es