

ADICCIONES COMPORTAMENTALES **UN DESAFÍO EN LAS AULAS**

La inteligencia emocional
como estrategia de
prevención de las adicciones

Dr. Álvaro García del Castillo

   @AGDCASTILLO
WWW.AGDCASTILLO.ES



PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



ESTRATEGIA REGIONAL
DE EDUCACIÓN INCLUSIVA
Castilla-La Mancha



¿Emoción?





Desarrollo emocional = Desarrollo social

RESPUESTA EMOCIONAL



Estado mental subjetivo

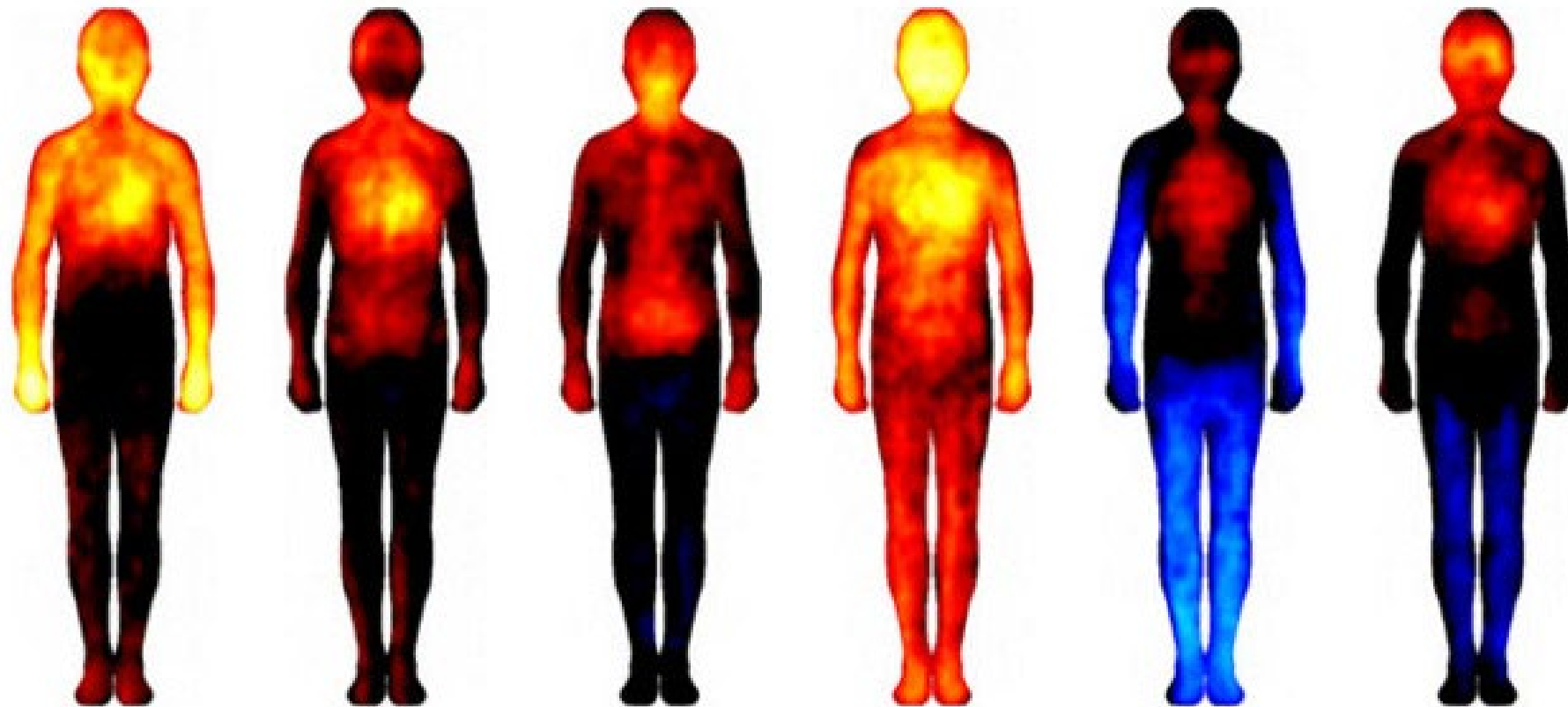


Cambios
corporales o
respuestas
fisiológicas

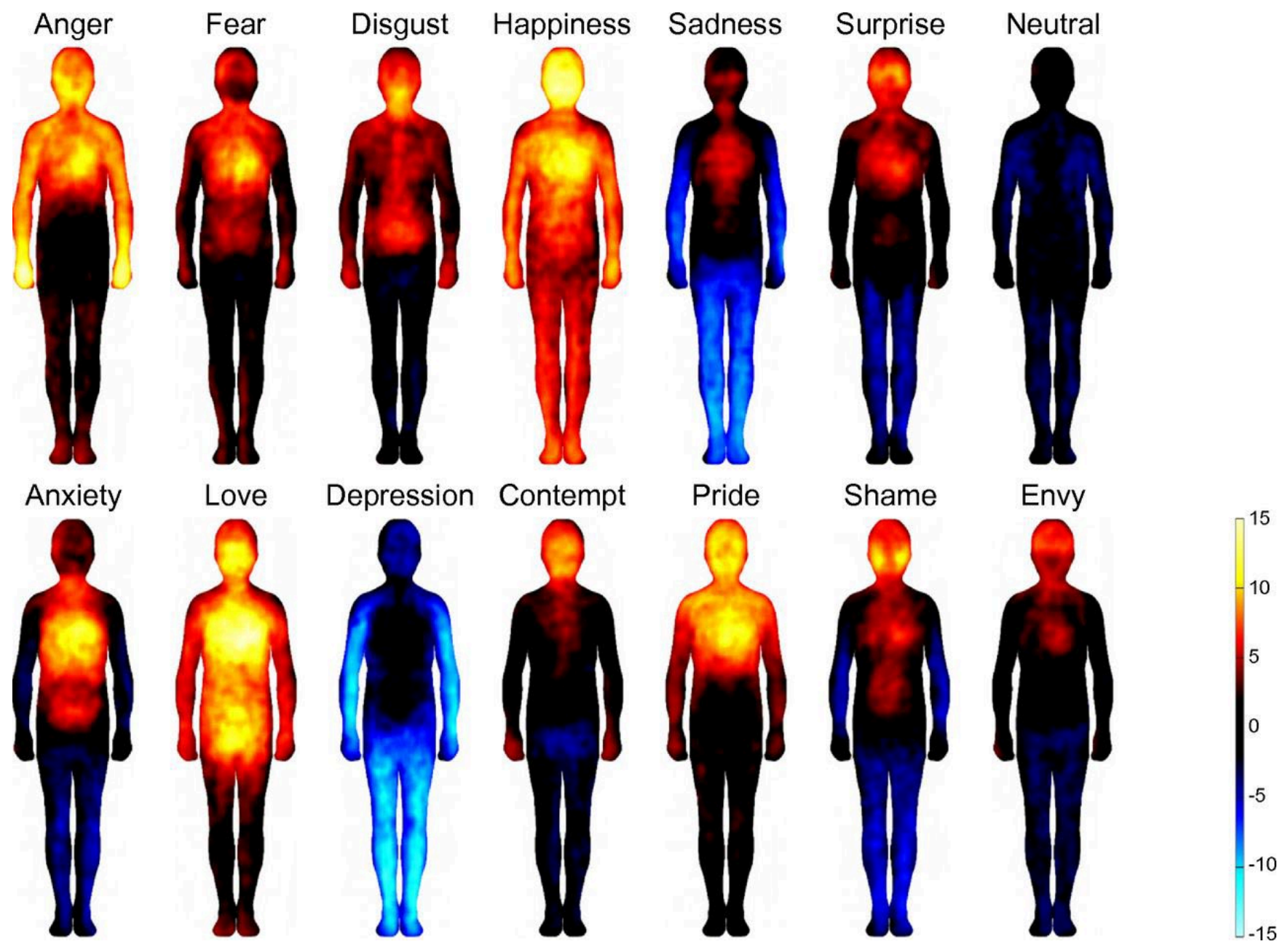


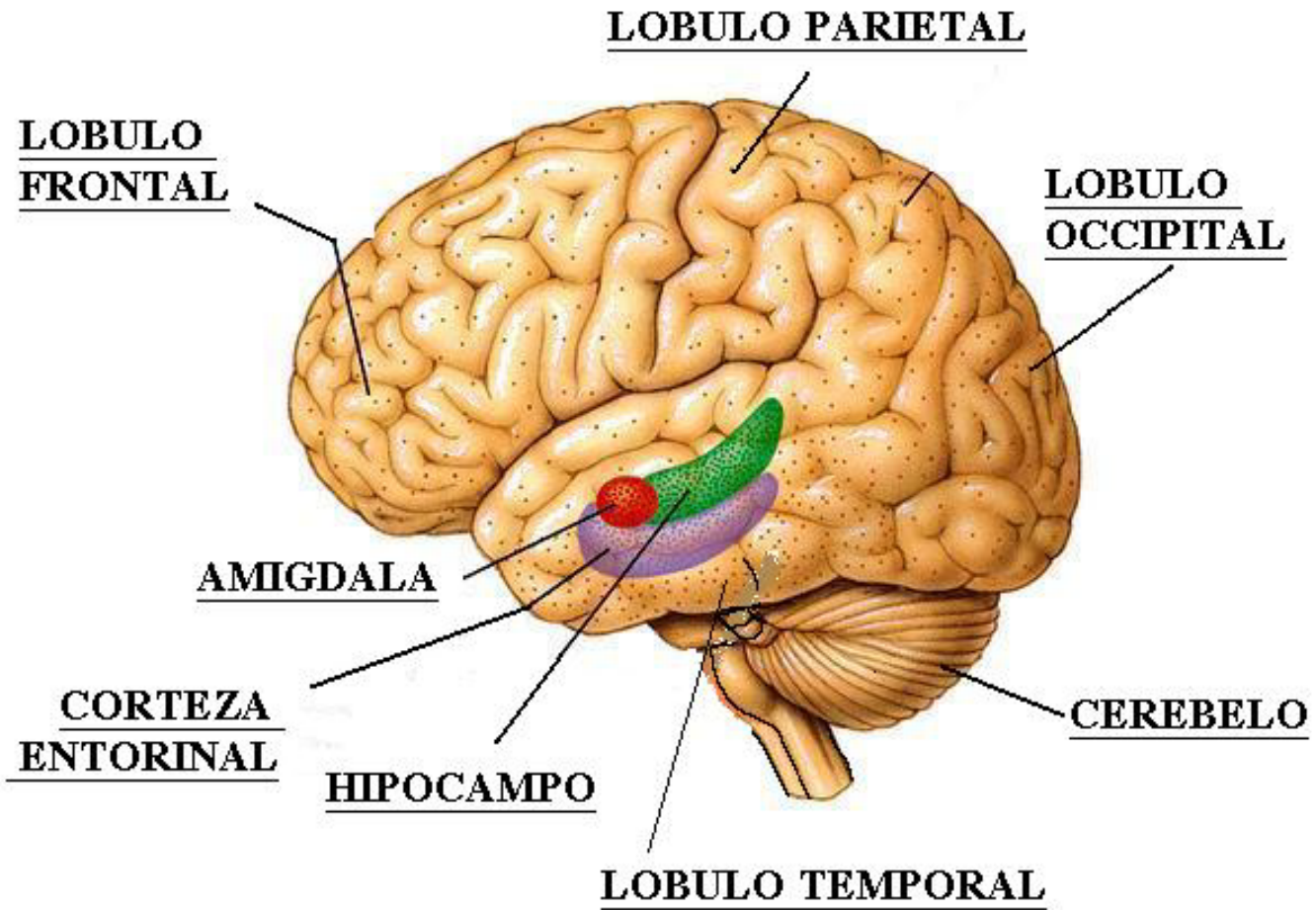
Impulso
a actuar

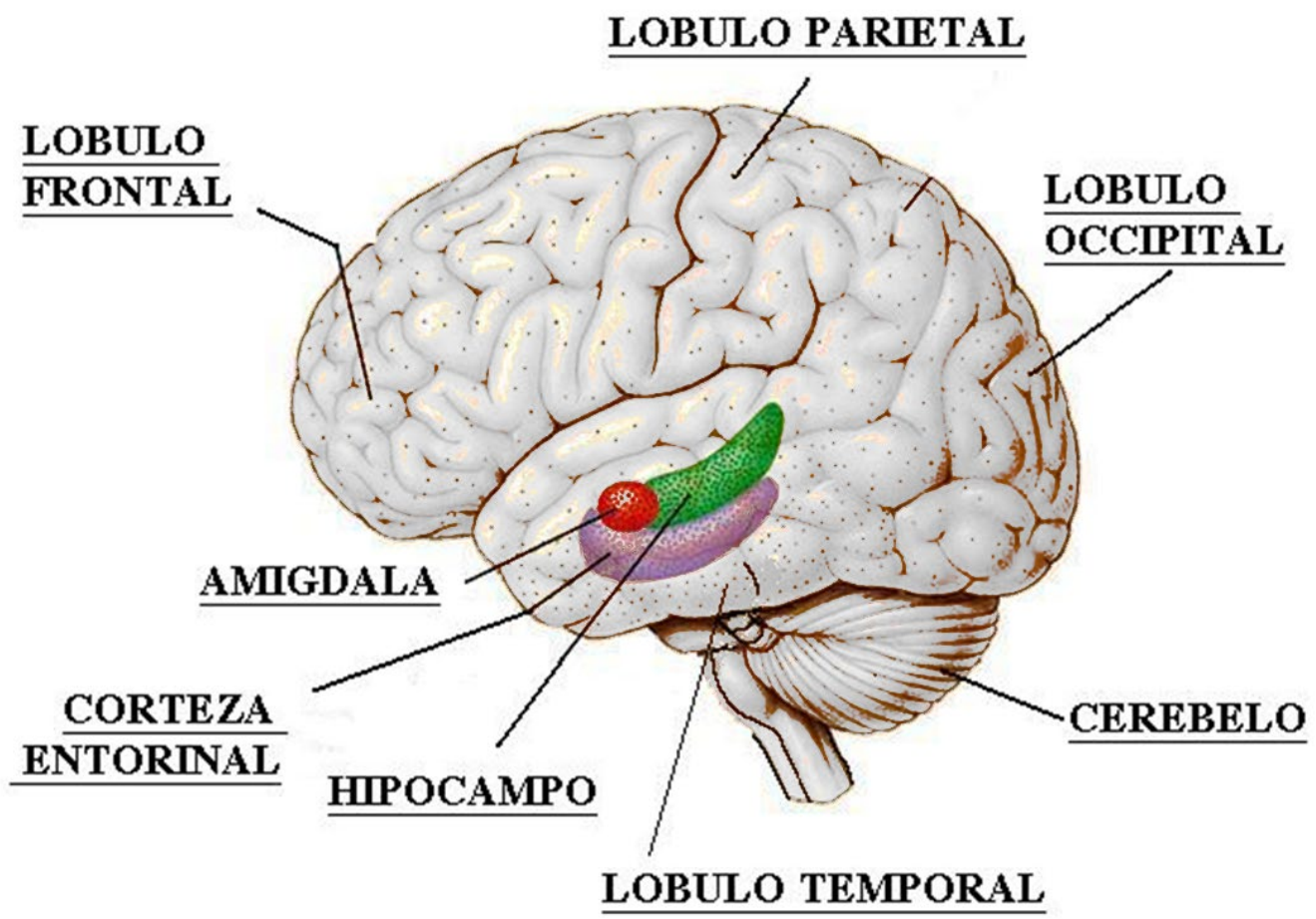


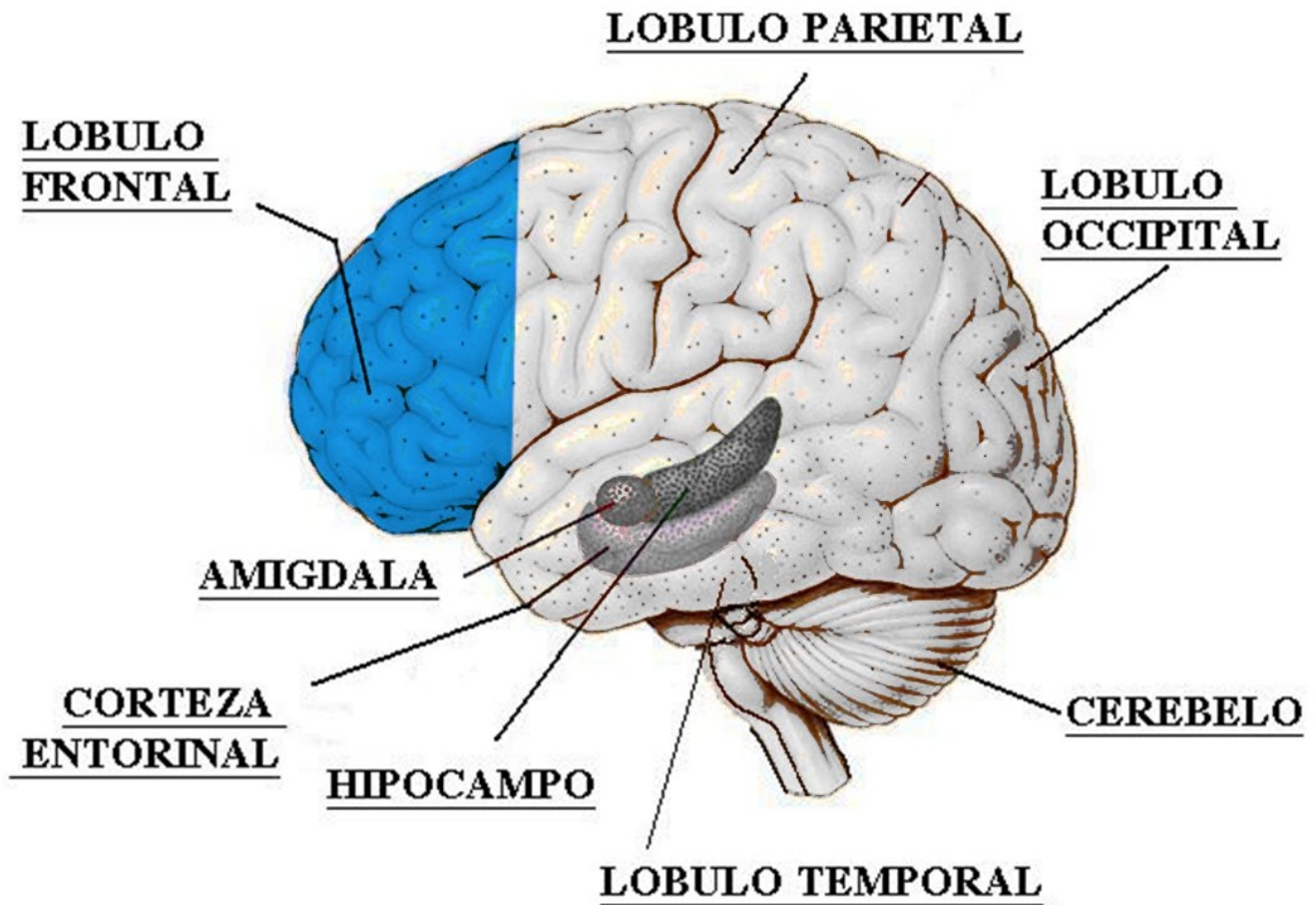


Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen (2013)











→ INTEGRACIÓN ←

ADOLESCENTES

- FORMACIÓN DE IDENTIDAD
- PERTENENCIA GRUPAL
- AUTONOMÍA
- CONTROL
- CONVIVENCIA





Cambios físicos

Hormonas

Cerebro en desarrollo

Relaciones sociales

Personalidad

Presión social

Validación



Búsqueda de sensaciones

Apetito estimular



LABILIDAD
EMOCIONAL



INTENSIDAD -
DURACIÓN

¿Adicción?

¿Adicción?

“...un patrón de hábito repetitivo que aumenta el riesgo de enfermedad y/o los problemas personales y sociales asociados. Las conductas adictivas suelen experimentarse subjetivamente como una "pérdida de control": la conducta se las ingenia para producirse a pesar de los intentos voluntarios de abstenerse o moderar el consumo. Estos patrones de hábito suelen caracterizarse por una gratificación inmediata (recompensa a corto plazo), a menudo acompañada de efectos deletéreos retardados (costes a largo plazo). Los intentos de cambiar una conducta adictiva (mediante tratamiento o por iniciativa propia) suelen caracterizarse por altas tasas de recaída.”

Marlatt, Baer, Donovan, & Kivlahan (1988, p. 224)

¿Adicción conductual?

“...un patrón de hábito repetitivo que aumenta el riesgo de enfermedad y/o los problemas personales y sociales asociados. Las conductas adictivas suelen experimentarse subjetivamente como una "pérdida de control": la conducta se las ingenia para producirse a pesar de los intentos voluntarios de abstenerse o moderar el consumo. Estos patrones de hábito suelen caracterizarse por una gratificación inmediata (recompensa a corto plazo), a menudo acompañada de efectos deletéreos retardados (costes a largo plazo). Los intentos de cambiar una conducta adictiva (mediante tratamiento o por iniciativa propia) suelen caracterizarse por altas tasas de recaída.”

Marlatt, Baer, Donovan, & Kivlahan (1988, p. 224)

Adicciones comportamentales

Patrones de conducta repetitivos y compulsivos que generan una recompensa inmediata, pero que provocan consecuencias negativas

Pérdida de control

Persistencia y recurrencia

Continuación a pesar del daño

Síntomas

Las adicciones conductuales activan los mismos circuitos cerebrales que las adicciones a sustancias, especialmente el sistema de recompensa dopaminérgico. Además, factores como el refuerzo inmediato, la evitación del malestar emocional y la predisposición genética pueden influir en su desarrollo.

Conductas abusivas

Usos excesivos, problemáticos o desadaptativos de una actividad que, sin llegar necesariamente a constituir una adicción, pueden generar consecuencias negativas en la vida de la persona.

No todo uso excesivo de redes sociales constituye una adicción, pero puede ser una **conducta abusiva** si interfiere en el sueño, las relaciones o el rendimiento.

Adicciones comportamentales

La mayoría de las conocidas como adicciones sin sustancia no están reconocidas aún como trastornos clínicos oficiales en manuales como el DSM-5-TR o el ICD-11.

Juego patológico o trastorno por juego (gambling disorder): Reconocido en el DSM-5 como el primer trastorno adictivo sin sustancia.

Gaming disorder (trastorno por videojuegos): Incluido en la **CIE-11 (ICD-11)** desde 2018.

Juego patológico

Comportamiento problemático persistente y recurrente en relación con el juego, que provoque un deterioro o un malestar clínicamente significativos, según lo indicado por el individuo que presenta cuatro (o más) de los siguientes en un período de 12 meses:

1. Necesita apostar con cantidades de dinero cada vez mayores para lograr la emoción deseada.
2. Se muestra inquieto o irritable cuando intenta reducir o dejar de jugar.
3. Ha realizado repetidos esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o dejar el juego.
4. A menudo se preocupa por el juego (por ejemplo, tiene pensamientos persistentes sobre experiencias de juego pasadas, sobre la planificación de la próxima apuesta, pensar en formas de conseguir dinero con el que jugar).
5. Suele apostar cuando se siente angustiado (por ejemplo, impotente, culpable, ansioso, deprimido).
6. Después de perder dinero apostando, suele volver otro día para desquitarse ("perseguir" las propias pérdidas).
7. Miente para ocultar el grado de implicación con el juego.
8. Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un trabajo o una oportunidad educativa o profesional a causa del juego.
9. Confía en que otros le proporcionen dinero para aliviar situaciones financieras desesperadas provocadas por el juego.

Gaming disorder

El trastorno por uso de videojuegos se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente, que puede ser en línea o fuera de línea, manifestado por:

1. *Falta de control sobre el juego,*
2. *Prioridad creciente del juego sobre otras actividades (hasta el punto de que el juego tiene prioridad sobre otros intereses y actividades diarias), y*
3. *Continuación o aumento del comportamiento a pesar de consecuencias negativas.*

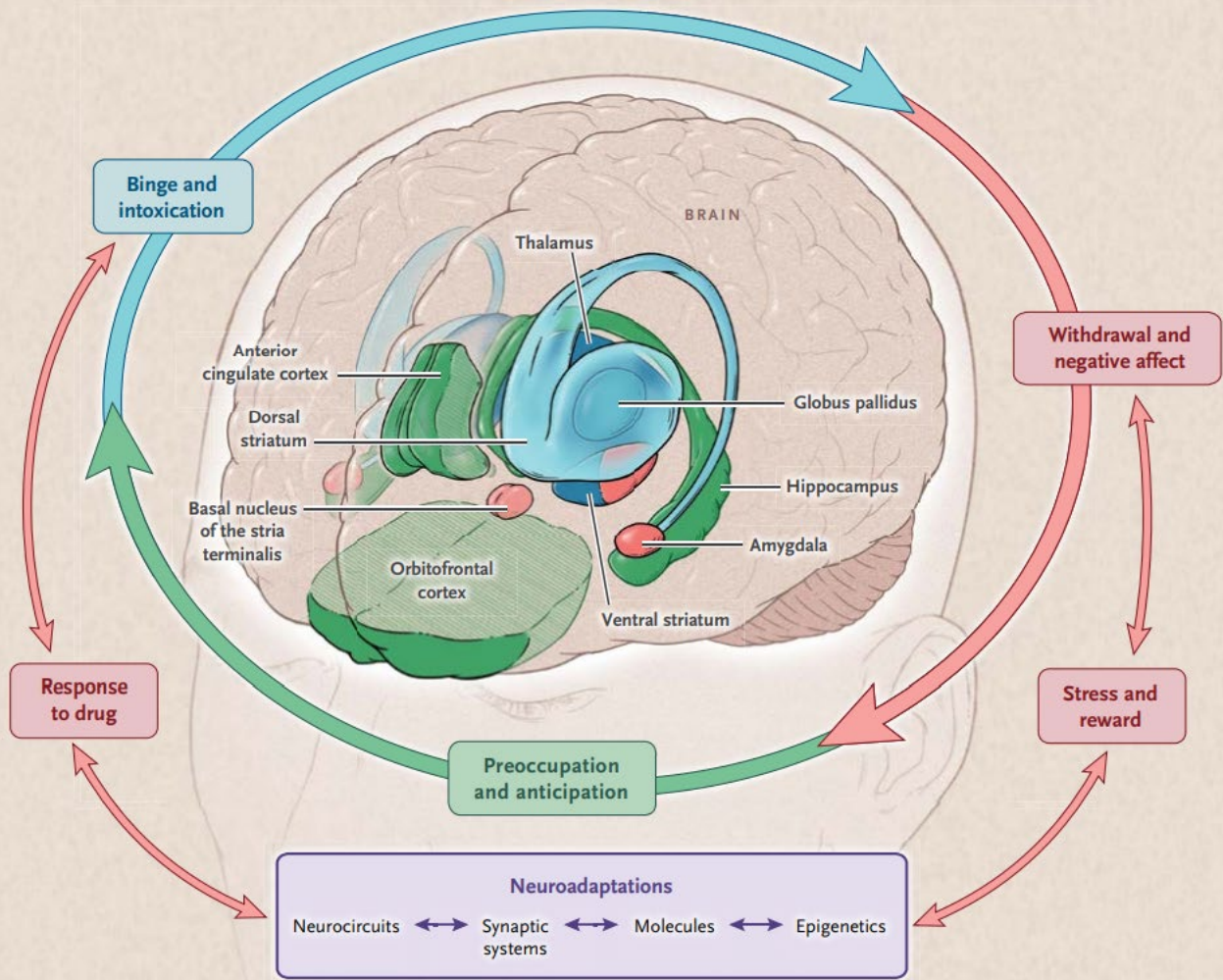
El patrón de comportamiento debe tener una severidad suficiente como para causar un deterioro significativo en el funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes. Este patrón debe estar presente por al menos 12 meses, aunque en algunos casos graves puede justificarse un diagnóstico con menos tiempo.”

Gaming disorder

El trastorno puede presentarse tanto en juegos **en línea** como **fuera de línea**.

No todo uso frecuente o intensivo es patológico: **solo se diagnostica como trastorno si hay deterioro funcional claro y persistente.**

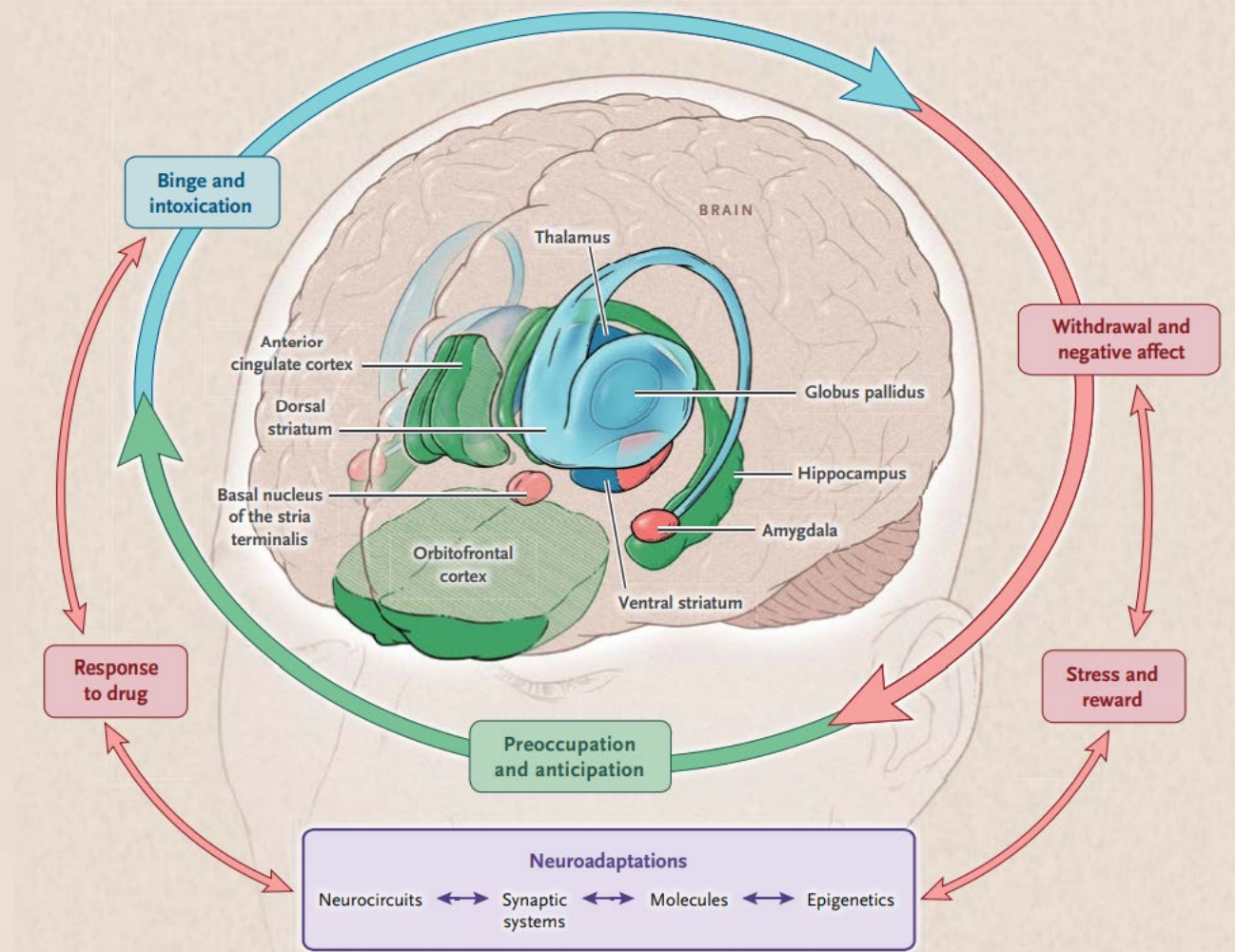
Forma parte de la categoría de "**Trastornos debidos a conductas adictivas**" junto al trastorno por juego (*gambling*).



Brain Disease Model of Addiction (Volkow et. al, 2016) <https://doi.org/10.1056/nejmra1511480>

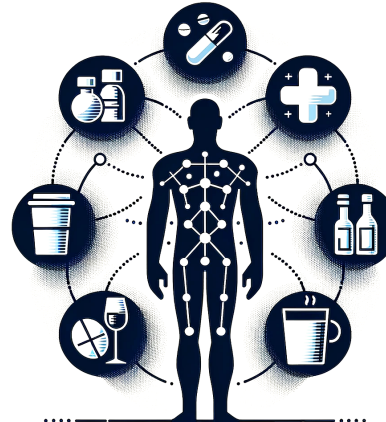
BDMA

Adicción como **enfermedad crónica** del cerebro, caracterizada por alteraciones en los **circuitos de recompensa, control de impulsos y toma de decisiones**.





Saliencia
Preocupación



Tolerancia



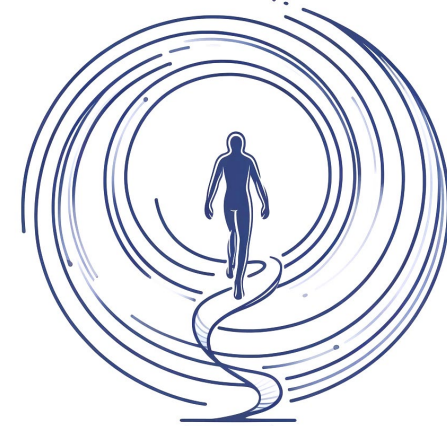
Conflictos



Cambios de
humor



Síndrome de
abstinencia



Recaída

CONTEXTO MEDIOAMBIENTAL/CONTEXTUAL:

(p. ej., aplicación, casino,
entorno de compras):

- Oferta de recompensas
- Reforzamiento intermitente
- Disponibilidad / Accesibilidad
- Bajo coste o facilidad de acceso



LA PERSONA REACCIONA CON:

- Conducta específica
- Experiencias gratificantes
- Sensaciones de placer y reducción del malestar
- Desarrollo de reactividad ante señales (*cue-reactivity*)
- Desarrollo de cogniciones implícitas
- Cambios en las expectativas



CONSECUENCIAS:

- Adaptaciones neuronales
- Formación de hábitos y compulsiones
- Mantenimiento de la conducta a pesar de experimentar consecuencias negativas

FACTORES DE RIESGO

Personales

Familiares

Sociales

Escolares

Comunitarios

FACTORES DE PROTECCIÓN

FACTORES DE RIESGO

Personales

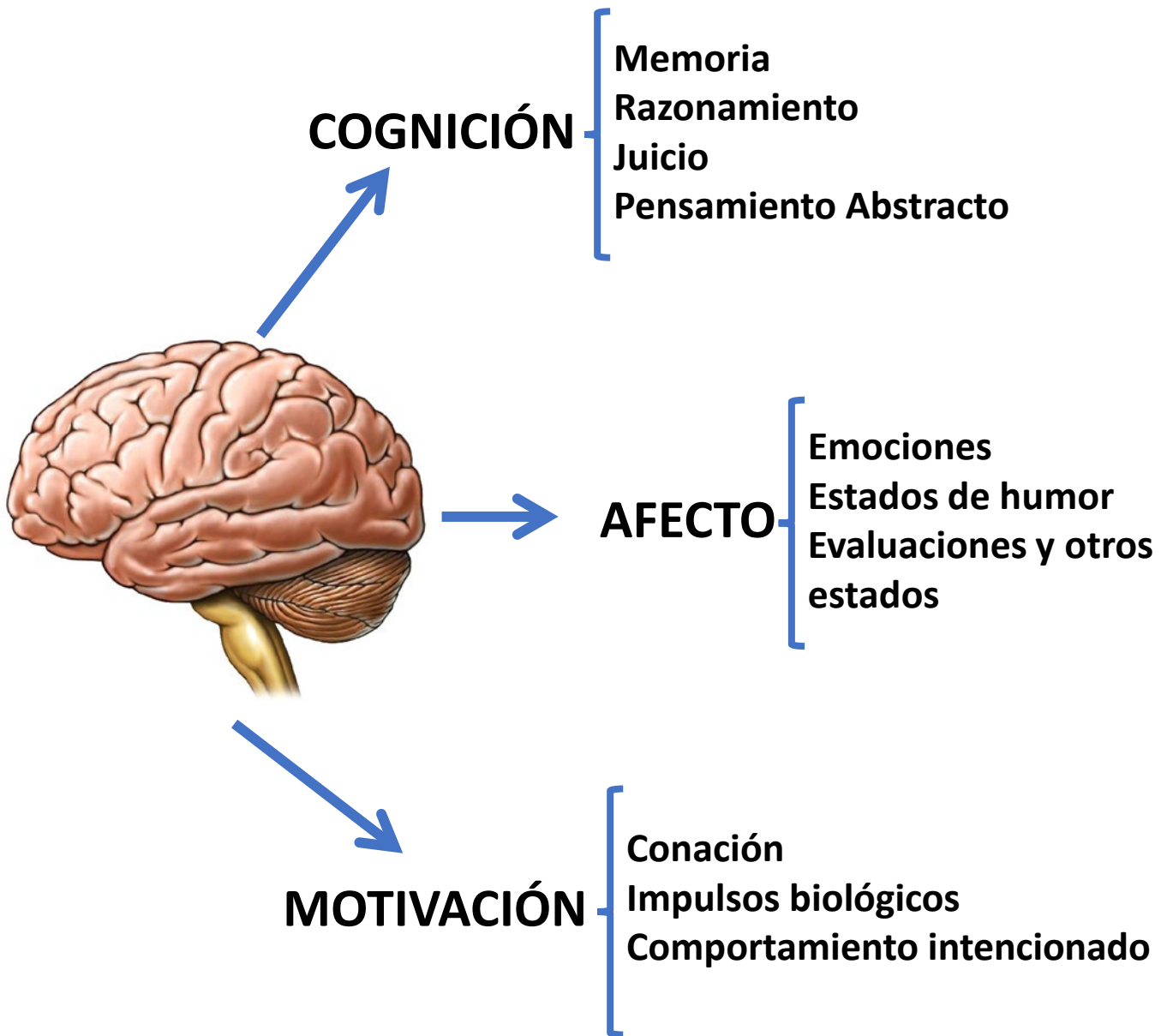
Familiares

Sociales

Escolares

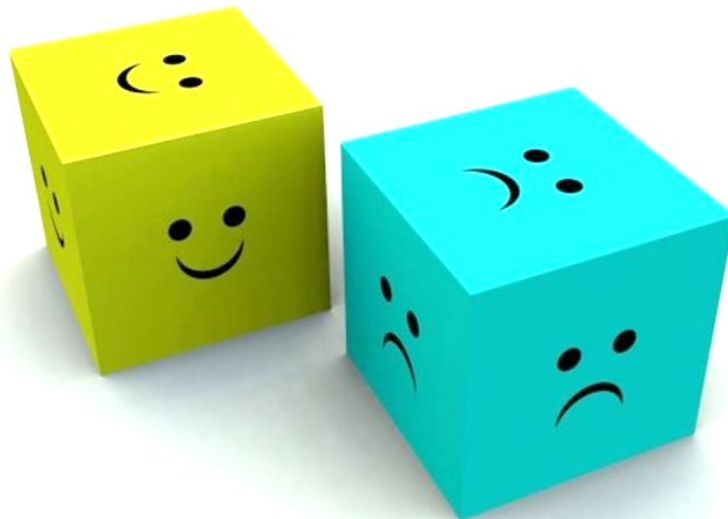
Comunitarios

FACTORES DE PROTECCIÓN



IE es la **HABILIDAD** para

- **PERCIBIR** emociones
- **ACCEDER y GENERAR** emociones que faciliten el pensamiento
- **COMPRENDER** emociones
- **REGULAR** emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual



Percepción, valoración y expresión de la emoción

Identificar emociones en los propios estados, sentimientos y pensamientos

Identificar emociones en otras personas y objetos

Expresar emociones con precisión y las necesidades relacionadas

Diferenciar entre sentimientos precisos e imprecisos y entre sentimientos honestos y deshonestos

Facilitación emocional del pensamiento

Redireccionar y priorizar el pensamiento basado en los sentimientos asociados a objetos, situaciones y personas

Generar o emular emociones para facilitar juicios o la memoria

Capitalizar las emociones para tener múltiples puntos de vista y ganar ventaja

Usar las emociones para facilitar la resolución de problemas y la creatividad

Comprensión y análisis de las emociones; empleo del conocimiento emocional

Entender cómo se relacionan diferentes emociones

Percibir causas y consecuencias de los sentimientos

Interpretar sentimientos complejos como mezclas de emociones o estados emocionales contradictorios

Entender y predecir la transición entre emociones

Regulación reflexiva de la emoción para promover el crecimiento emocional e intelectual

Estar abierto tanto a sentimientos placenteros como molestos

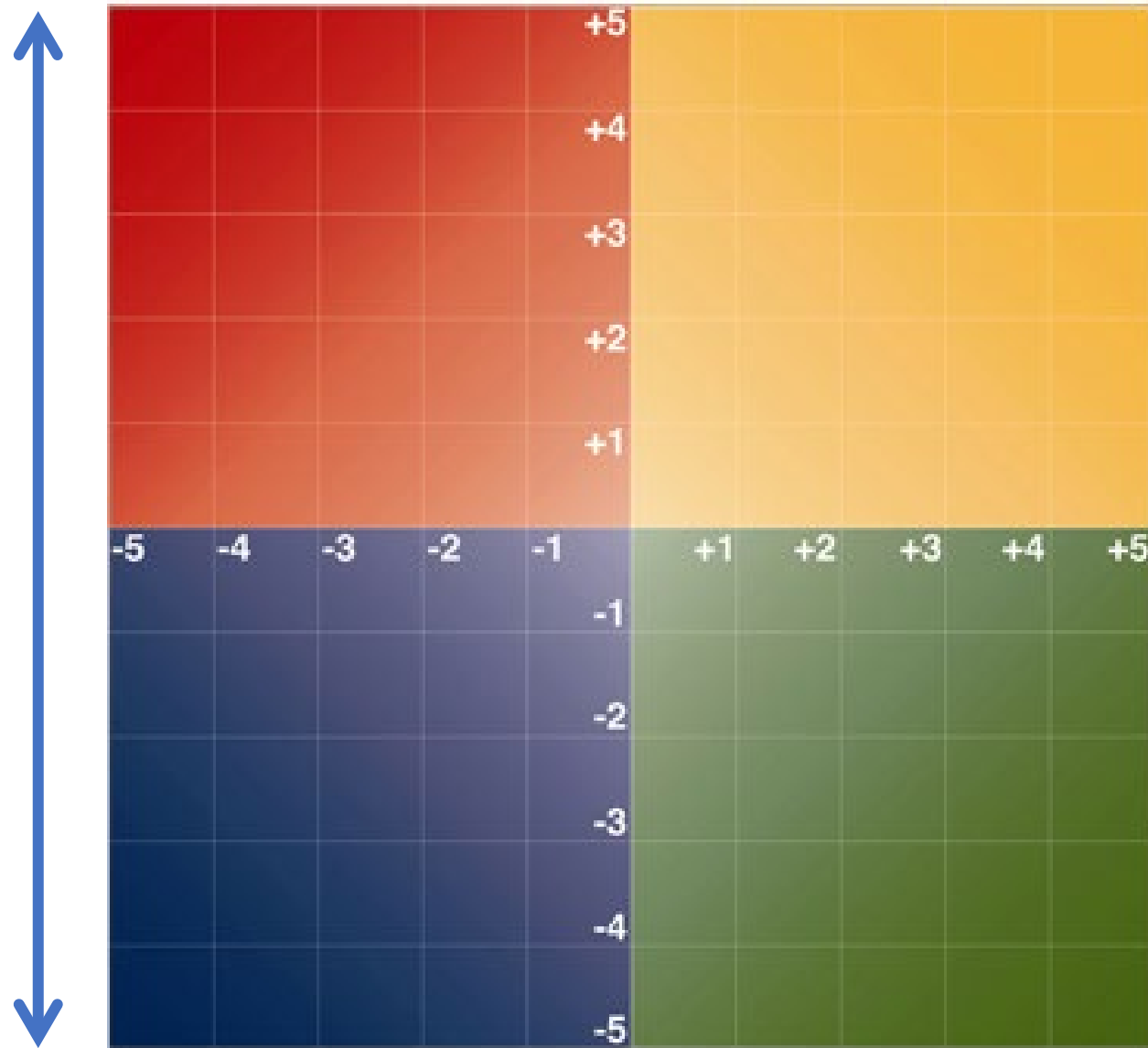
Controlar y reflejar emociones

Iniciar, mantener o alejarse de un estado emocional en función de si es juzgado útil o no

Manejar emociones en uno mismo y en los demás

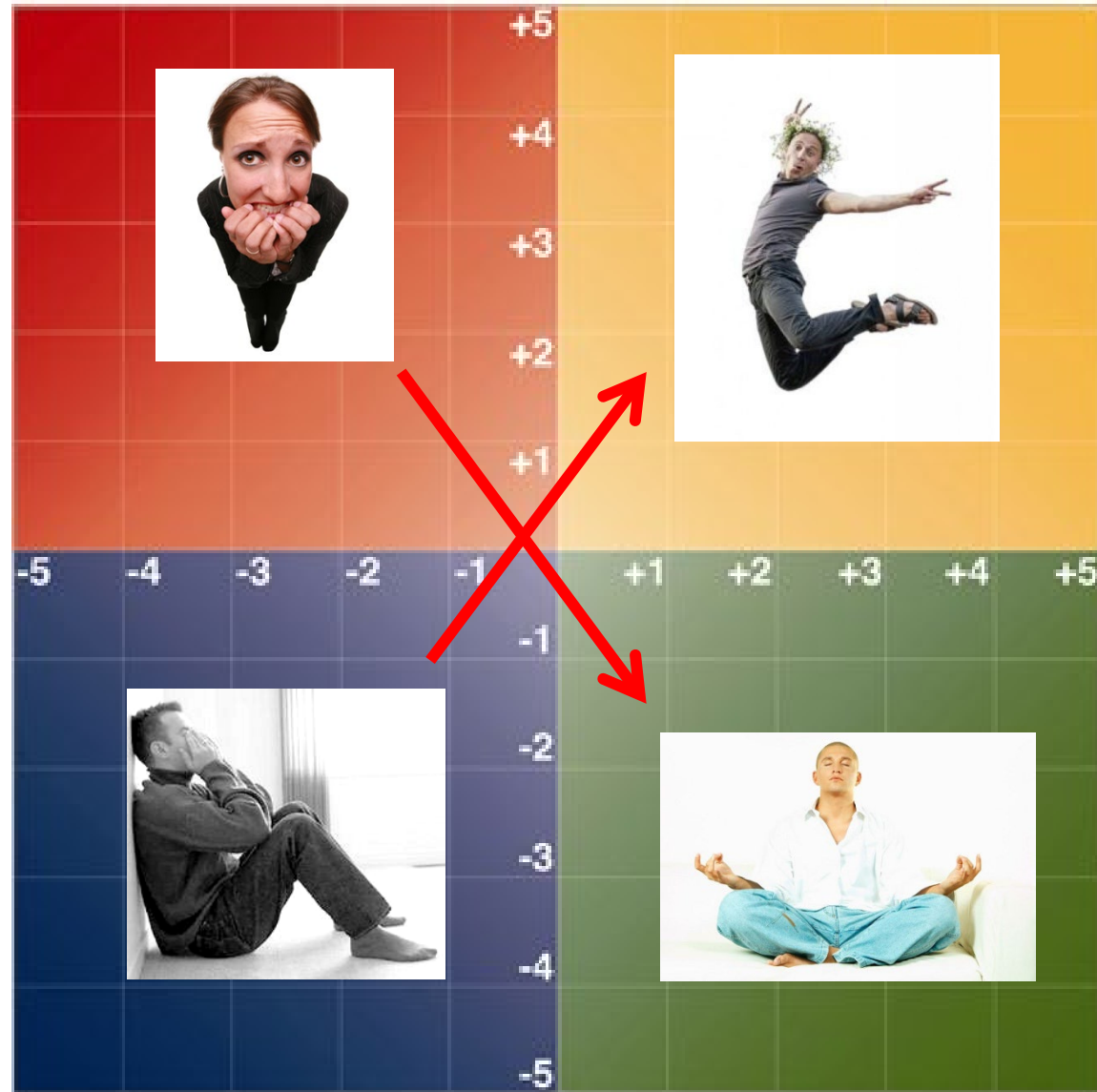
- MADUREZ + MADUREZ

ENERGÍA



AFABILIDAD

ENERGÍA



AFABILIDAD

LA REVOLUCIÓN DE LAS PANTALLAS

CONTEXTO



+5h

EXPOSICIÓN diaria

Picos de más de 7 horas en adolescentes de 13 a 17 años.

36%

MALESTAR EMOCIONAL

Adolescentes que usan pantallas más de 4 horas al día

11

Primer móvil

41%

Impacto familiar

El uso excesivo de pantallas afecta negativamente la comunicación familiar.

103min

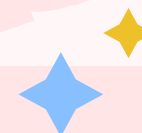
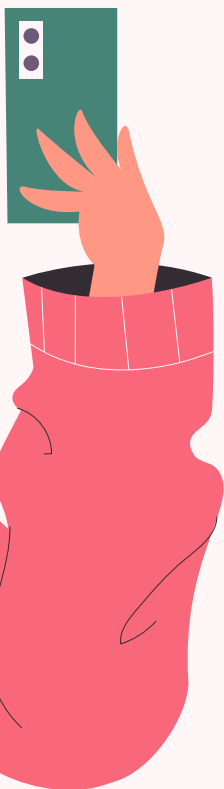
TikTok

Seguido de Instagram

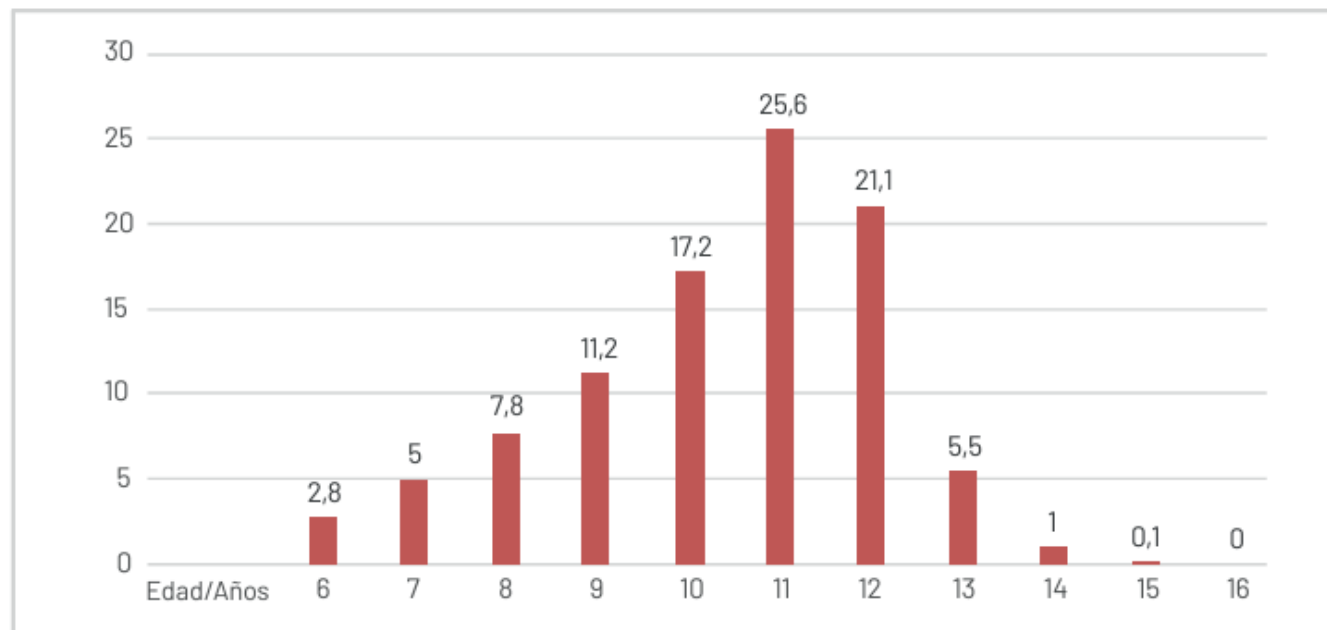
14%

RIESGO

Signos de uso problemático o adicción a redes sociales y videojuegos, con mayor prevalencia en varones y en entornos urbanos.



Edad del primer teléfono móvil



Nota: Valores expresados en porcentajes



En España, la edad media de tener teléfono móvil son los 10 años.

Se recogió información sobre la edad en la que los participantes accedieron a tener un teléfono móvil propio, siendo la edad media de 10 años. A los 6 años, el 4,5% de los niños tiene su propio teléfono móvil. El acceso a un dispositivo móvil aumenta con la edad, siendo los 11 años la edad más frecuente para obtener un teléfono móvil propio.

CONTEXTO

89%

Redes Sociales

Adolescentes españoles utiliza redes sociales a diario, con un tiempo medio de uso de 3,5 horas diarias.

69,4%

MUJERES

El 51% de los usuarios de redes sociales en España son mujeres.

22%

CIBERACOSO

Declara haber sufrido ciberacoso. Además, la exposición a contenidos nocivos (violencia, autolesiones, etc.) es frecuente y se asocia a mayor malestar psicológico.

+70%

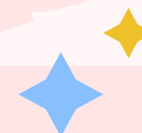
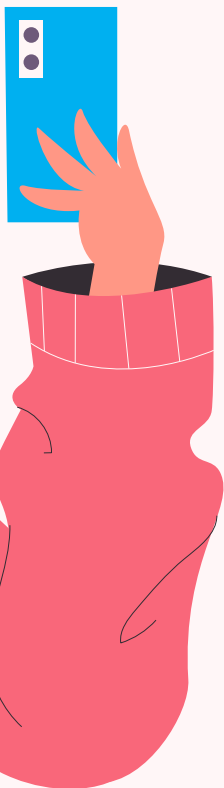
USO INTENSIVO

Entre 14 y 25 años.

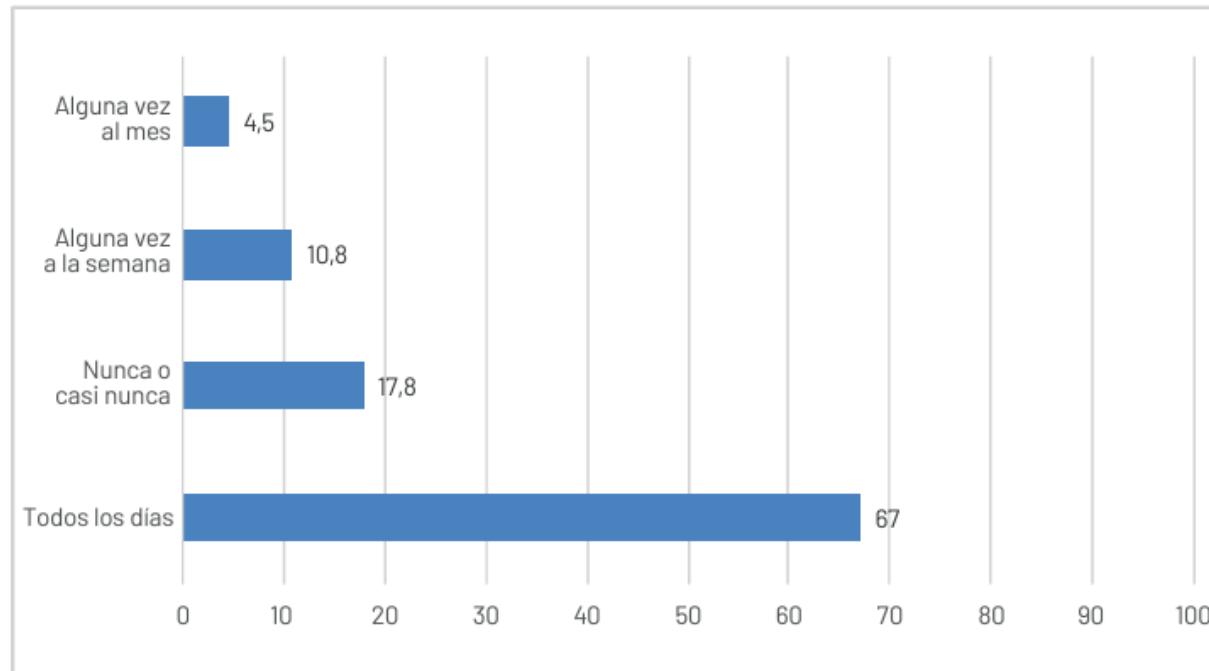
21%

CRECIMIENTO

Especial auge entre adultos jóvenes (18-34 años)



¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?

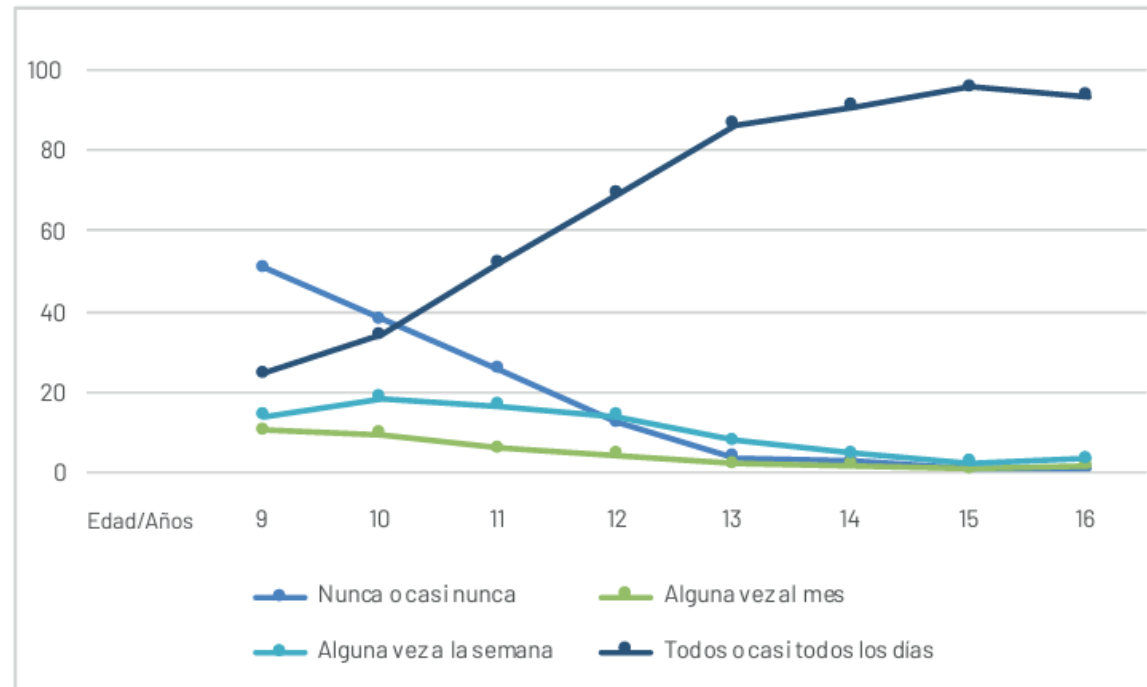


Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ El 67% de los niños y adolescentes usa las redes sociales todos los días.

El uso de redes sociales entre niños y adolescentes sigue una tendencia ascendente. Un 67% las utiliza todos los días, lo que indica su importancia en la vida cotidiana. Un 17,8% casi nunca o nunca las usa, un 10,8% lo hace alguna vez a la semana, y solo un 4,7% las utiliza alguna vez al mes. La tendencia muestra un uso mayoritario diario, en contraste con una minoría que apenas las emplea.

¿Con qué frecuencia usas las redes sociales? Evolución por edad



Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ A partir de los 13 años el 86% usa las redes sociales a diario.

Los resultados indican una tendencia de aumento en la frecuencia de uso de las redes sociales a medida que aumenta la edad de los participantes. A los 9 años, el 24,4% las usa "todos o casi todos los días", mientras que este porcentaje alcanza el 93,3% a los 16 años. El uso semanal también es más común en edades intermedias, pasando de un 12,5% a los 9 años a un máximo de 18,5% a los 10 años. El uso mensual es generalmente bajo y desciende con la edad.

CARACTERÍSTICAS DE LAS TIC

RECOMPENSA INMEDIATA
PERMISIVIDAD SOCIAL
“NECESIDAD” FUNCIONAL
FÁCIL ACCESO
ALTA DISPONIBILIDAD
OFERTA DE MERCADO

¿QUÉ NOS LLAMA LA ANTENCIÓN?

Lo que se mueve
Lo que suena
Lo que brilla o
cambia de color





ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

MOTIVO

FORMATO

CONTENIDO

CONSUMO

TIEMPO

HÁBITOS




Si utilizamos el
móvil o la Tablet
como un recurso
de **manejo
emocional** (sobre
todo de
emociones
desagradables)
generamos un
problema a largo
plazo









El **65%** de los
padres usa
dispositivos móviles

para calmar a sus hijos en
lugares públicos (Konok et al., 2024)



Regulación Emocional Digital Parental

(PDER, por sus siglas en inglés)



@agdcastillo

¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

MOTIVO

¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

FORMATO

CONTENIDO

CONSUMO

TIEMPO

Televisión



Videojuegos



Smartphones



¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

MOTIVO

¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

FORMATO

¿QUÉ VOY A PONER EN LA PANTALLA?

CONTENIDO

CONSUMO

TIEMPO

MOTIVO
¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

FORMATO
¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

CONTENIDO
¿QUÉ VOY A PONER EN LA PANTALLA?

CONSUMO
¿CÓMO SE VA A VER LA PANTALLA?

TIEMPO



MOTIVO
¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

FORMATO
¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

CONTENIDO
¿QUÉ VOY A PONER EN LA PANTALLA?

CONSUMO
¿CÓMO SE VA A VER LA PANTALLA?

TIEMPO
¿DURANTE CUANTO TIEMPO SE VE LA PANTALLA?

El uso intensivo (más de 3 horas diarias) se asocia con mayores **dificultades socioemocionales**, especialmente en términos de **problemas de conducta y funcionamiento externo**, así como con una reducción en el **comportamiento prosocial**.

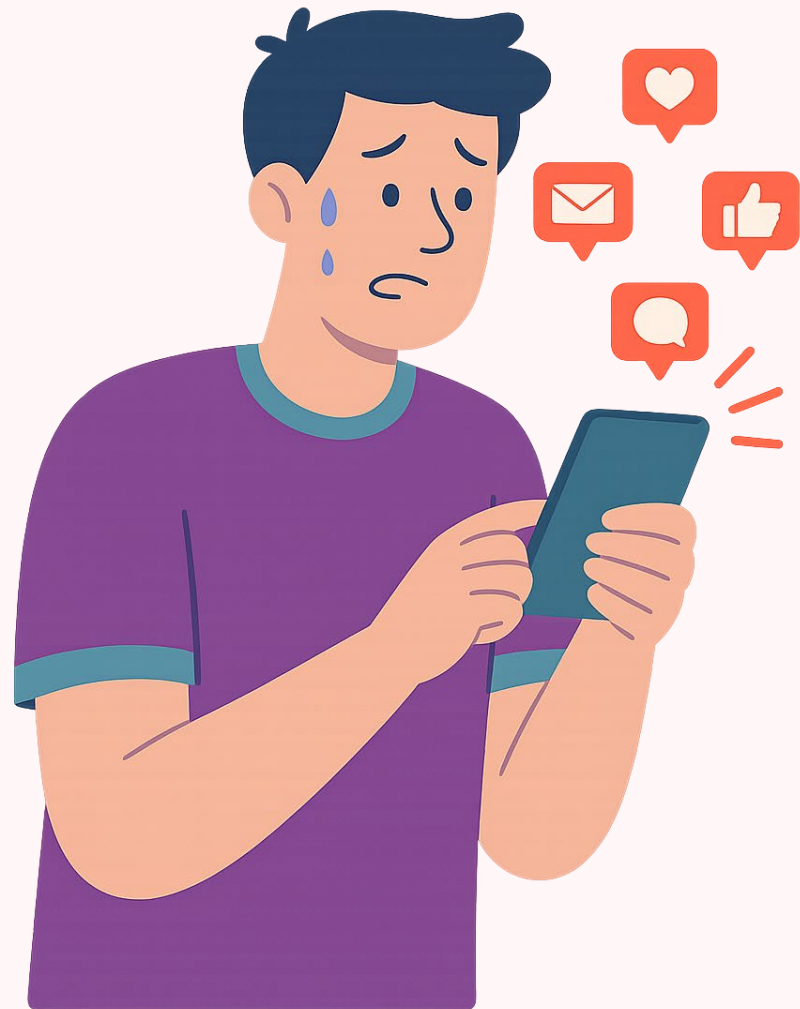
(Bohnert y Gracia, 2023)



Recomendaciones generales

- Hasta los 2-3 años... cero pantallas
- A partir de entonces, no más de 1-2h día (tv)
- Contenidos educativos
- Acompañados
- Uso activo
- Nunca móvil



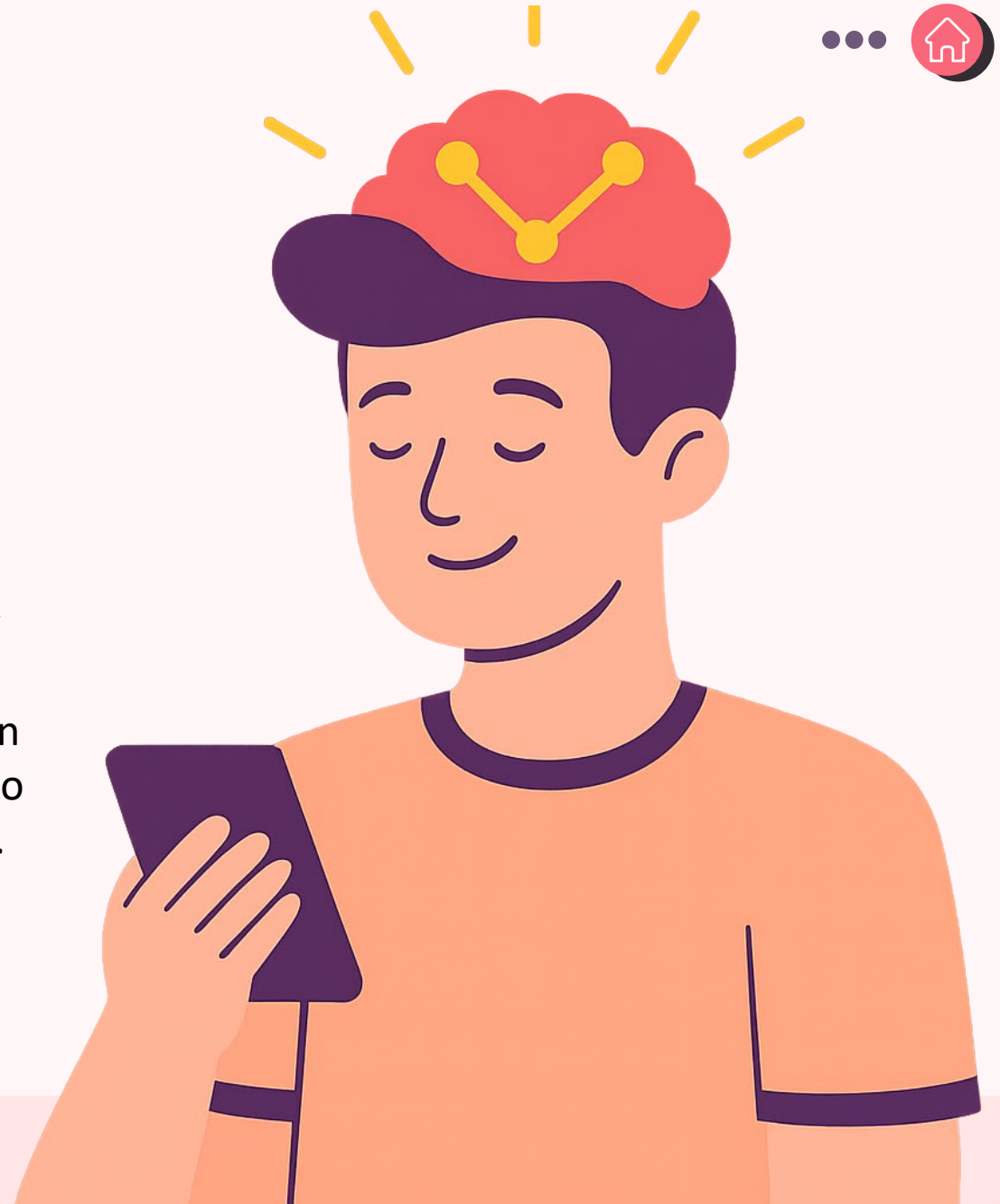


Incremento de la ansiedad y el estrés

Las notificaciones constantes interrumpen actividades diarias y pueden generar una **sensación de urgencia** por responder o interactuar, elevando los niveles de **estrés y ansiedad**. La necesidad de estar siempre disponible y conectado puede afectar negativamente el bienestar emocional.

Ciclo de recompensa constante

La liberación repetida de dopamina por las recompensas y logros refuerza el comportamiento de uso continuo, dificultando que el usuario se desconecte. Las apps pueden adaptar dinámicas para maximizar la retención, explotando vulnerabilidades psicológicas y dificultando el autocontrol.





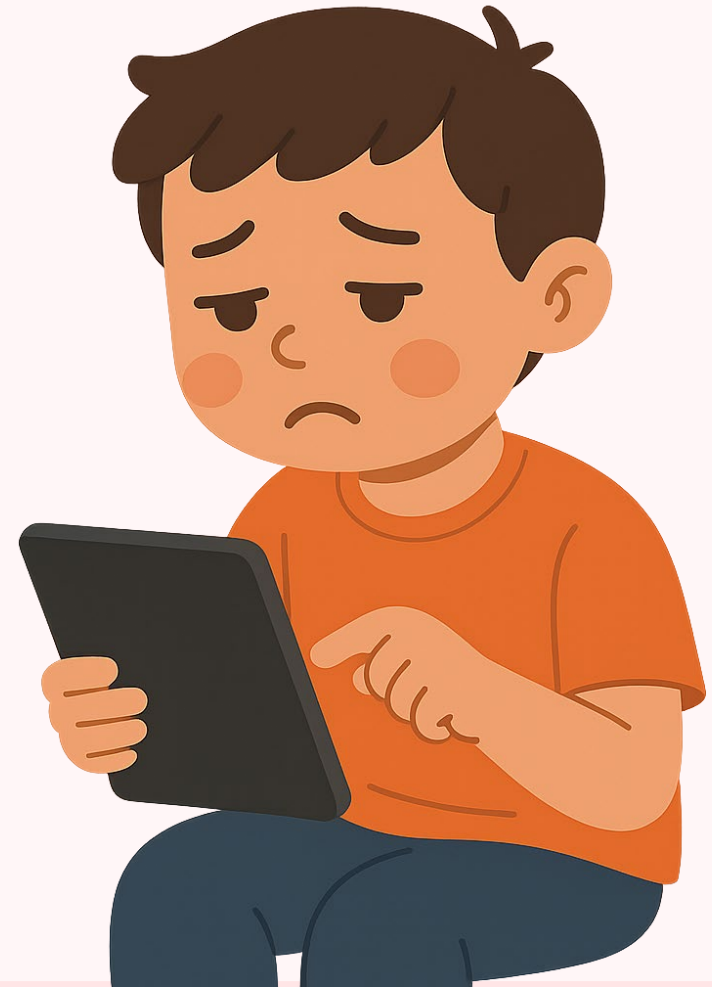
Refuerzo intermitente

La imprevisibilidad es clave: cada vez que el usuario abre una slot box o juega una partida, existe la posibilidad de obtener un premio valioso, pero la mayoría de las veces no lo consigue. Esta incertidumbre genera una fuerte anticipación y mantiene al jugador motivado a seguir intentándolo, porque la próxima vez podría ser la ganadora.

Déficit de atención y problemas de concentración

El tiempo medio que un usuario de TikTok ve un video antes de pasar a otro suele estar entre **21 y 34 segundos**.

El algoritmo prioriza los videos que logran retener a los usuarios durante la mayor parte de su duración, especialmente en los primeros segundos. Por eso, la mayoría de los usuarios decide si seguir viendo o pasar a otro contenido en los primeros **2 a 6 segundos**.





Refuerzo de la búsqueda de validación externa

Los "me gusta" y comentarios actúan como **recompensas inmediatas**, incentivando a buscar constantemente aprobación externa. Esta dependencia puede disminuir la **autoestima** y aumentar la **ansiedad** cuando no se obtiene la respuesta esperada.





200 600



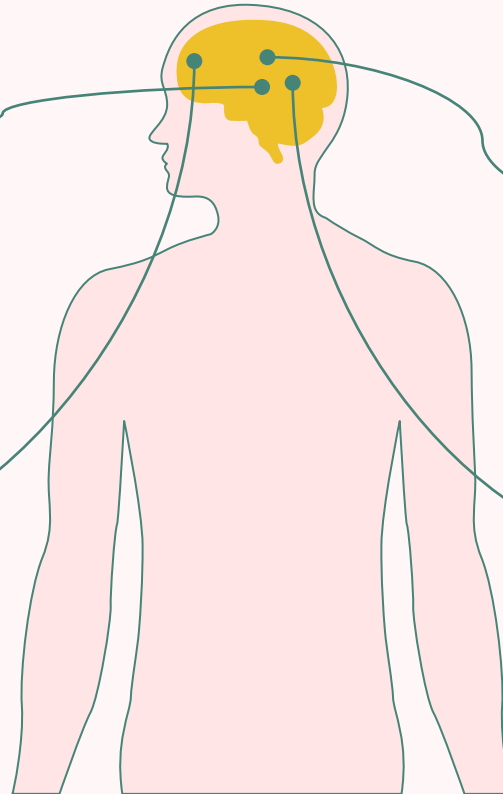
Impacto en la salud mental

Ansiedad y depresión

40% de adolescentes con uso problemático muestran síntomas clínicos
Comparación social en redes y búsqueda de validación

Corteza prefrontal

Uso excesivo en adolescentes retrasa su maduración (control de impulsos, toma de decisiones)
Cambios estructurales: Reducción de materia gris en áreas vinculadas a la memoria y atención



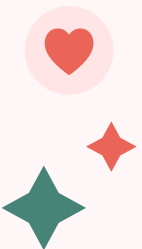
Síntomas maníacos

5.100 jóvenes: +8h/día correlaciona con irritabilidad, agresividad y labilidad emocional

Exposición temprana

En bebés y niños pequeños, la exposición temprana a pantallas se relaciona con retrasos en el lenguaje, problemas de conducta, dificultades de atención, retrasos en la resolución de problemas

Alteraciones de sueño



ADICCIONES COMPORTAMENTALES **UN DESAFÍO EN LAS AULAS**

La inteligencia emocional
como estrategia de
prevención de las adicciones

Dr. Álvaro García del Castillo

   @AGDCASTILLO
WWW.AGDCASTILLO.ES



PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



ESTRATEGIA REGIONAL
DE EDUCACIÓN INCLUSIVA
Castilla-La Mancha

