

EDUCAR PARA LA PAZ

(Coordinadores)

Antonio Salvador Jiménez Hernández

Maribel Vergara Arboleda

Sara Andrada Bote

Johanna Alexandra Quiroga Carreño

María Zareth Cruz Hernández

Filiz Bacaksiz

Cindy Tatiana López Orellana

Florencia de León Di Matteo

Alejandra Álvarez Chaves

Renata Coronado Gómez

Eliana Pereira Vellozo

Viviana Zambrano Lizama

Sónia Rodrigues



EDUCAR PARA LA PAZ

**Antonio Salvador Jiménez Hernández
Maribel Vergara Arboleda
Sara Andrada Bote
Johanna Alexandra Quiroga Carreño
María Zareth Cruz Hernández
Filiz Bacaksiz
Cindy Tatiana López Orellana
Florencia de León Di Matteo
Alejandra Álvarez Chaves
Renata Coronado Gómez
Eliana Pereira Vellozo
Viviana Zambrano Lizama
Sónia Rodrigues**

COORDINADORES

Dykinson

REDES SOCIALES Y ADICCIONES COMPORTAMENTALES EN LA ADOLESCENCIA: UNA PROPUESTA PREVENTIVA E INCLUSIVA A PARTIR DEL PROYECTO ADDICT TO YOU

Patrícia Ribeiro

Mónica Nogueira Soares

Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento

1. INTRODUCCIÓN

Vivimos en sociedades cada vez más dinámicas y cambiantes, donde las nuevas tecnologías forman parte integral de la vida cotidiana desde edades muy tempranas. En esta era digital, niños y niñas acceden a Internet durante la infancia, lo que plantea importantes desafíos en términos de alfabetización digital, acompañamiento educativo y protección frente a los riesgos asociados.

Una de las principales preocupaciones actuales es el uso problemático de Internet, los medios digitales y, en particular, de las redes sociales, cuyo impacto es especialmente visible en la adolescencia. Estas tecnologías, además de facilitar la comunicación, pueden actuar como catalizadoras de otras conductas adictivas, como los juegos de azar online, generando consecuencias a nivel emocional, social y escolar.

Las redes sociales se han consolidado como espacios fundamentales de interacción para los adolescentes. Sin embargo, su uso excesivo está asociado a síntomas como ansiedad, depresión, aislamiento y disfunciones en el desarrollo psicosocial (Baturay & Toker, 2019; Twenge, 2017). La vulnerabilidad de niños y adolescentes frente a estas adicciones ha sido ampliamente documentada, y se explica por factores individuales (como la baja autoestima o la impulsividad) y sociales (como la influencia familiar y escolar) (Theopilus, Mahmud, Davis, & Octavia, 2024).

Desde la perspectiva de los propios adolescentes, las redes sociales representan no solo un medio de comunicación, sino una forma de afirmación identitaria y de existencia social (Griffiths, Kuss & Demetrovic, 2014). Según la teoría de la motivación intrínseca, necesidades básicas como la autonomía, la competencia y las relaciones sociales encuentran una vía de satisfacción a través de estas plataformas (Przybylski et al., 2009). Sin embargo, una baja percepción de competencia puede fomentar un uso disfuncional de las redes, agravando los riesgos de dependencia digital (Satici et al., 2014).

Ante este panorama, es responsabilidad de las instituciones educativas, así como de la sociedad en su conjunto, prevenir el uso indebido de las tecnologías y promover un entorno digital más saludable. El ámbito escolar, en particular, ofrece un espacio privilegiado para la formación de ciudadanos críticos, responsables y resilientes frente a los desafíos del entorno digital.

En este marco, el presente capítulo expone los principales resultados del proyecto europeo *Addict to You*, una iniciativa de prevención de las adicciones comportamentales desarrollada entre 2022 y 2024 con el apoyo del programa Erasmus+. El proyecto involucró a entidades de España, Portugal y Rumanía, y se centró en empoderar tanto a

adolescentes como a educadores mediante metodologías inclusivas, innovadoras y adaptadas a la diversidad. A diferencia de otros programas que se centran exclusivamente en las adicciones con sustancias, *Addict to You* aborda las adicciones sin sustancia, como la ciberadicción o la dependencia de redes sociales, con especial atención a adolescentes en situación de vulnerabilidad. El enfoque del proyecto refuerza el compromiso con la equidad, la inclusión y el desarrollo de competencias para una ciudadanía digital crítica y consciente.

2. EL PROYECTO “ADDICT TO YOU”

2.1. Contexto y Justificación

Estudios europeos señalan que los adolescentes pasan, en promedio, más de cuatro horas diarias conectados a dispositivos digitales, especialmente durante los fines de semana (EU Kids Online, 2020). Este uso intensivo y problemático de las redes sociales se asocia con conductas como la dependencia digital, la impulsividad, los déficits de atención y la desregulación emocional (Kuss & Griffiths, 2017), afectando de forma directa aspectos fundamentales del desarrollo adolescente como la autoestima, la autonomía y el rendimiento cognitivo. La adicción a Internet afecta negativamente variables clave del desarrollo adolescente, como la autoestima, la autoeficacia y la percepción de apoyo social. Según Baturay y Toker (2019), se asocia con el descuido de las responsabilidades diarias, el deterioro de las relaciones escolares y un mayor aislamiento, lo que contribuye a una disminución de la confianza personal y un aumento del sentimiento de soledad.

Las adicciones comportamentales provocan cambios profundos en la conducta, especialmente en adolescentes. Su uso ininterrumpido afecta negativamente el desarrollo diario, descuidando tareas escolares y familiares al privilegiar el mundo virtual (Díaz-Vicario et al., 2019). Esto es aún más grave en adolescentes en situación de vulnerabilidad, quienes poseen menos herramientas cognitivas y conductuales para enfrentarse a estas adicciones.

El uso del concepto de “adicciones comportamentales” en el contexto de las dependencias digitales exige una precaución epistemológica que aún no ha sido suficientemente considerada en el discurso pedagógico. Aunque el DSM-5 (APA, 2013) introduce esta categoría basada en patrones de activación de los circuitos de recompensa cerebral, su aplicación directa a los comportamientos juveniles en entornos digitales resulta controvertida. Algunas voces críticas argumentan que este enfoque médico-psiquiátrico tiende a patologizar prácticas culturales contemporáneas —como el uso intensivo de redes sociales— sin tener en cuenta su funcionalidad dentro del contexto social y afectivo de los y las adolescentes. Desde una perspectiva sociológica crítica, patologizar el comportamiento juvenil equivale a despolitizar el malestar: se desplaza el foco del análisis desde las condiciones estructurales hacia el individuo, silenciando así factores sistémicos que influyen en la relación con lo digital, como la precariedad emocional, la desaparición de espacios presenciales de socialización o la lógica extractiva de las plataformas digitales. Por ello, aunque el proyecto “Addict to You” parte operativamente de la categoría de adicción comportamental, es importante señalar sus límites y riesgos. Esta categoría permite nombrar un fenómeno real de sufrimiento y compulsión, pero también puede reforzar una visión individualizante, medicalizadora y normativa de la juventud digital.

El contexto escolar es el espacio más idóneo para implementar programas preventivos por tres razones: permite intervenir antes de que se consoliden creencias sobre las adicciones; facilita el acceso sistemático a la población juvenil; y es el entorno ideal para integrar estrategias educativas transversales. Enseñar a niños, niñas y adolescentes comportamientos adecuados en línea, así como fomentar la alfabetización digital crítica, contribuye significativamente a prevenir las adicciones digitales. Los programas que se centran en desarrollar habilidades de autorregulación y en la comprensión de los riesgos asociados al uso excesivo de Internet resultan más eficaces que aquellos basados únicamente en la restricción del tiempo frente a la pantalla (Theopilus, Mahmud, Davis, & Octavia, 2024). La educación aparece, así, como herramienta clave en la prevención, cuando se centra en el desarrollo de competencias personales y sociales, en la autorregulación emocional y en la promoción del bienestar (CASEL, 2020).

El proyecto “Addict to You” se enmarca en una lógica de Educación para la Paz, centrada en la vida saludable, la inclusión y el uso responsable de la tecnología. Los objetivos específicos del proyecto fueron crear prácticas educativas innovadoras basadas en la educación no formal; reducir el impacto negativo de las adicciones en jóvenes con menos oportunidades; aumentar la transferibilidad de la metodología mediante formación digital; y fortalecer la cooperación entre escuelas y organizaciones sociales europeas. Participaron seis entidades: tres escuelas y tres organizaciones civiles de Portugal, España y Rumanía.

2.2. Metodología y Acciones Desarrolladas

La intervención educativa se estructuró en torno a varios ejes complementarios que permitieron una implementación progresiva, coherente y adaptada a las realidades escolares. Se inició con una fase de investigación transnacional, a través de un cuestionario distribuido a 364 niños y adolescentes entre 9 y 21 años, en los tres países participantes. Esta encuesta permitió conocer el grado de exposición, percepción y comportamiento de los jóvenes respecto a las principales adicciones comportamentales. Los datos revelaron una normalización preocupante del uso excesivo de redes sociales y dispositivos móviles, así como vínculos emocionales con estos hábitos que reflejan una posible dependencia. Muchos adolescentes afirmaron dormir con el móvil, consultarlo nada más despertar o sentir ansiedad al estar desconectados. Estas respuestas también reflejaron una relación entre el uso digital y problemas de sueño, culpabilidad o malestar emocional.

A partir de los resultados del diagnóstico, se diseñó un conjunto de herramientas educativas reunidas en un Toolkit pedagógico compuesto por 23 talleres estructurados en cinco módulos: un módulo introductorio para educadores y cuatro módulos temáticos centrados en la ciberadicción, la adicción al juego/apuestas, los videojuegos y las redes sociales. Cada módulo contenía talleres sobre definición, síntomas, consecuencias e impacto de la adicción, y un taller final de evaluación participativa. Las actividades utilizaron metodologías activas, como dinámicas grupales, dramatizaciones y debates, favoreciendo el aprendizaje significativo.

Estas herramientas fueron probadas en contextos escolares con la participación de 143 adolescentes de Portugal, España y Rumanía. En Portugal, participaron 38 adolescentes de entre 15 y 17 años; en España, 25 adolescentes de 13 a 15 años en un

entorno rural; y en Rumanía, 80 adolescentes entre 10 y 14 años. La diversidad del alumnado implicado fue clave para adaptar la metodología a diferentes contextos sociales y educativos. La experiencia de testeo reveló un alto nivel de satisfacción por parte del alumnado y profesorado, que valoraron positivamente el enfoque inclusivo y participativo.

Se implementaron también acciones de formación de formadores, con 20 profesionales capacitados en el uso del Toolkit. El uso de plataformas digitales facilitó la expansión de los contenidos y recursos formativos, mejorando el alcance del proyecto.

Una dimensión clave fue la creación de una guía metodológica para identificar líderes adolescentes y promover su implicación como agentes de cambio. A través de esta guía, se seleccionaron 19 embajadores escolares que participaron en un intercambio internacional en España. Durante cinco días, trabajaron competencias de liderazgo, empatía, cooperación intercultural y prevención de adicciones sin sustancia. Estos adolescentes actuaron después como multiplicadores en sus comunidades educativas, promoviendo campañas de sensibilización, jornadas sin pantallas y grupos de bienestar.

El impacto de esta movilidad fue altamente positivo: los jóvenes mejoraron sus competencias sociales, lingüísticas y personales, expresaron motivación para continuar con iniciativas similares y reforzaron su capacidad de liderazgo y conciencia crítica.

Todos los recursos desarrollados se integraron en una plataforma digital multilingüe (<https://addicttoyou.eplusproject.eu>), con acceso libre a los contenidos educativos, vídeos, materiales teóricos y videotutoriales. Además, se desarrolló una plataforma e-learning específica que ofrece formación continua para educadores y profesionales de juventud.

La fase final del proyecto incluyó eventos multiplicadores en los tres países, alcanzando a más de 300 participantes entre docentes, familias, técnicos y responsables políticos. Estos encuentros permitieron difundir los resultados y sensibilizar sobre la importancia de abordar las adicciones comportamentales desde una perspectiva preventiva, educativa e inclusiva.

2.3. Impacto en los Jóvenes

El impacto del proyecto Addict to You fue evaluado a través de cuestionarios, entrevistas cualitativas y observación directa durante las actividades. Los resultados fueron ampliamente positivos, tanto desde el punto de vista de los adolescentes participantes como de los profesionales implicados. Entre los principales efectos observados destacan:

- Aumento de la alfabetización digital crítica: los adolescentes mostraron mayor capacidad para identificar señales de uso problemático de la tecnología y reflexionar sobre sus propios hábitos digitales.
- Empoderamiento juvenil: muchos jóvenes expresaron sentirse más seguros al compartir experiencias y prestar apoyo a sus compañeros. Desarrollaron mayor conciencia sobre los riesgos asociados a las redes sociales, los videojuegos y las apuestas.
- Disminución del tiempo de pantalla en ciertos grupos tras la participación en los talleres, evidenciado por autorregistros y testimonios.

- Mejora en las relaciones interpersonales y en el clima escolar, destacándose una mayor cooperación entre pares, más respeto por los tiempos desconectados y mayor disposición al diálogo sobre salud mental.

- Participación activa de los jóvenes en iniciativas dentro de sus escuelas, como campañas de sensibilización, actividades sin pantallas, clubes de bienestar o tutorías entre iguales.

El testimonio de los embajadores adolescentes fue particularmente significativo. Durante y después del intercambio internacional, los participantes informaron haber adquirido nuevas habilidades de liderazgo, empatía y comunicación intercultural. Valoraron la experiencia como transformadora y enriquecedora a nivel personal y colectivo.

Además, el impacto no se limitó a los adolescentes. Educadores y profesionales involucrados también indicaron un fortalecimiento de sus competencias para trabajar temáticas sensibles como las adicciones sin sustancia, la regulación emocional y el uso responsable de las TIC. Señalaron que la metodología propuesta es replicable y eficaz, especialmente por su enfoque participativo, la calidad de los recursos y la adaptabilidad a diferentes contextos educativos.

Las plataformas digitales creadas, junto con los materiales accesibles, han permitido extender los beneficios del proyecto más allá del público directamente implicado, consolidando una comunidad educativa europea más consciente, empoderada y comprometida con la prevención y el bienestar juvenil en los tres países, alcanzando a más de 300 participantes entre docentes, familias, técnicos y responsables políticos. Estos encuentros permitieron difundir los resultados y sensibilizar sobre la importancia de abordar las adicciones comportamentales desde una perspectiva preventiva, educativa e inclusiva.

La metodología adoptada en el proyecto —cuestionarios, observación directa y testimonios cualitativos— permitió recoger percepciones relevantes sobre el uso de las tecnologías por parte de los y las adolescentes. No obstante, es importante reconocer las limitaciones de este diseño de evaluación. En primer lugar, la ausencia de un grupo de control o de una comparación pre/post intervención reduce la posibilidad de atribuir causalmente los resultados obtenidos a las acciones del proyecto. En segundo lugar, la prevalencia de medidas autoinformadas puede estar sujeta a sesgos de deseabilidad social, especialmente en contextos escolares y en actividades supervisadas por personas adultas.

Desde el punto de vista de la validez interna, los datos recabados permiten valorar niveles de satisfacción y participación, pero no proporcionan evidencia sólida de un cambio conductual sostenido. Sería deseable integrar metodologías mixtas con escalas psicométricas validadas e indicadores objetivos del uso digital (por ejemplo, tiempo frente a la pantalla, patrones de sueño o niveles de autocontrol medido).

El reconocimiento de estas limitaciones no debilita el valor del proyecto; al contrario, refuerza su honestidad científica y abre el camino hacia una evaluación más rigurosa y sistemática de sus impactos a futuro.

3. CONCLUSIÓN: INNOVACIÓN PARA EDUCAR EN EL USO SALUDABLE DE LAS REDES SOCIALES

El proyecto Addict to You ha demostrado que es posible desarrollar propuestas educativas transformadoras frente a los retos que plantea el uso abusivo de las tecnologías por parte de los adolescentes. Su enfoque innovador —centrado en la co-creación de contenidos, el liderazgo juvenil, la accesibilidad digital y la formación de educadores— refuerza el papel de la educación como herramienta para el cambio social.

La sostenibilidad del proyecto se garantiza mediante la naturaleza abierta de sus recursos (Open Educational Resources), disponibles en múltiples lenguas y formatos, y a través de su integración en plataformas institucionales y redes escolares. Además, su metodología puede ser adaptada a diversos contextos, tanto en el ámbito formal como no formal, lo que permite una replicación flexible y eficaz.

El enfoque de Addict to You pone de relieve la importancia de una educación basada en la evidencia, en el respeto por la diversidad y en la promoción de competencias socioemocionales. Al fortalecer la alfabetización digital crítica, la autorregulación emocional y el pensamiento ético, el proyecto prepara a los adolescentes para ejercer una ciudadanía digital activa, responsable y resiliente.

Desde esta perspectiva, educar para un uso saludable de las redes sociales se convierte también en una forma de educar para la paz. Porque la paz no es solo la ausencia de conflicto, sino la presencia de relaciones justas, empáticas y conscientes. En tiempos digitales, esto implica enseñar a los jóvenes a conocerse, a convivir en la diversidad y a construir entornos digitales más seguros, inclusivos y humanos. Proyectos como Addict to You demuestran que, con voluntad política, compromiso pedagógico y participación juvenil, es posible prevenir las adicciones comportamentales y fomentar comunidades educativas más saludables, equitativas y en paz con la tecnología.

No obstante, reducir la problemática del uso excesivo de las redes sociales a déficits individuales —como la baja autoestima, la impulsividad o la falta de autorregulación— constituye una lectura parcial y potencialmente reduccionista. El comportamiento digital de los y las adolescentes también refleja una estructura social caracterizada por la escasez de vínculos afectivos, la desvalorización de la presencia física y la normalización de la vigilancia algorítmica. El propio diseño de las plataformas —orientado a maximizar la atención y fomentar dinámicas adictivas— es una variable crítica que rara vez se incorpora en el análisis pedagógico. En este sentido, el proyecto Addict to You podría beneficiarse de una articulación más explícita con las críticas al capitalismo de la vigilancia, a la gamificación de la vida cotidiana y a la economía de la atención. Este enfoque ampliaría el alcance formativo del Toolkit, integrando dimensiones políticas, económicas y culturales clave para una alfabetización digital verdaderamente crítica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Baturay, M., & Toker, S. (2019). Internet addiction among college students: Some causes and effects. *Education and Information Technologies*, 24, 2863 - 2885. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-09894-3>

- CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *2020 CASEL guide to schoolwide SEL*. <https://schoolguide.casel.org/>
- Díaz-Vicario, A., Mercader, C., & Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa* 21(1). <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- EU Kids Online. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. <http://www.eukidsonline.net>
- Griffths, M. D., Kuss, D. J. & Demetrovic, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In Rosenberg, K. & Feder, L. (Eds.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment* (pp.119-141). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 485–492. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0083>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S., & Eraslan-Capan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301-308. DOI:10.21909/sp.2014.04.738
- Theopilus, Y., Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. (2024). Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/56896>.
- Twenge, J. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood*. New York: Atria Books.