Hiperconectados

¿Abusan nuestros hijos del móvil e Internet?

Esther Rincón
(Coord.)

PIRÁMIDE

Hiperconectados

¿Abusan nuestros hijos del móvil e Internet?

Coordinadora
Esther Rincón

Hiperconectados

¿Abusan nuestros hijos del móvil e Internet?

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»
Sección: Manuales Prácticos

Imágenes de interiores: Freepik

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.



CEU
Instituto Universitario de Estudios de las Adicciones
Universidad San Pablo

© Esther Rincón (coord.)
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2025
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN digital: 978-84-368-5005-5

AUTORES DE LA OBRA

Paula Andrade Pino

Doctoranda en Psicología. Profesora Colaboradora del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Amable Cima Muñoz

Doctor en Psicología y Facultativo Especialista de Área (Psicología Clínica), con experiencia en la intervención de población infantojuvenil. Profesor Adjunto del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del Instituto Universitario de Estudios de las Adicciones (IEA-CEU).

Gabriel Dávalos Picazo

Doctor en Psicología y experto en la intervención psicosocial a nivel familiar. Profesor Adjunto del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Pilar Egea Romero

Doctora en Psicología y experta en Metodología de investigación y Psicometría. Profesora Titular del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

María González Moreno

Doctora en Biología y experta en Humanización de la salud y enfoque narrativo en la atención sanitaria. Profesora Adjunta del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del IEA-CEU.

Ana Jiménez-Perianes

Doctora en Psicología y experta en Psicología Jurídica y Forense, así como en la intervención sanitaria a población infantojuvenil. Profesora Adjunta del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del IEA-CEU.

José Luis Lavandera Díaz

Doctor en Biología y experto en Neurociencia. Catedrático del Departamento de Ciencias Médicas Básicas de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Fernando Miralles Muñoz

Doctor en Psicología y Facultativo Especialista de Área (Psicología Clínica), con experiencia en la intervención de población adolescente y adulta. Profesor Adjunto del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del IEA-CEU.

Carlos Monfort Vinuesa

Doctor en Psicología. Doctor en Medicina y Facultativo Especialista de Área (Medicina Interna), con experiencia en

la intervención de población adolescente y adulta. Profesor Adjunto del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Esther Rincón Fernández

Doctora en Psicología y experta en el estudio empírico de los beneficios y riesgos que las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) conllevan para la sociedad, tanto en el ámbito docente como en el sanitario. Profesora Adjunta del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU. Miembro del IEA-CEU. Investigadora Principal de Psycho-Technology.

Irene Rodríguez Guidonet

Psicóloga general sanitaria, terapeuta familiar sistémica y experta en trastornos de la conducta alimentaria.

Adriana Pineda Rafols

Doctoranda en Psicología. Profesora Colaboradora del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU.

Rocío Poyatos Pérez

Doctoranda en Psicología.

A mi padre, por enseñarme con vocación
inquebrantable la importancia de preservar
los derechos de los más vulnerables.

A mi madre, por ejemplarizar una crianza
basada en valores, firmes convicciones
y dosis inconmensurables de cariño incondicional.

A todas las familias que velan por el bienestar de los menores,
como futuros protagonistas de nuestra sociedad.
Nuestro agradecimiento por alentarnos e inspirarnos
en la escritura de esta obra.

ÍNDICE

Introducción 15

1. ¿Qué entendemos por «adicciones digitales»? 19
   - ¿Qué es? 20
     - Adicción a Internet 22
   - ¿Cuándo pasa? 23
     - La importancia de observar 23
   - ¿Por qué? 27
     - ¿Cuál es la dimensión real del problema? 30
     - ¿Para qué es preciso que los progenitores sepamos qué es una adicción digital y cómo detectarla en nuestros hijos? 32
       - Consecuencias negativas derivadas de la adicción a Internet . . . 32
   - Actividad para pensar 33

2. ¿Por qué «enganchan» las redes sociales a nuestros hijos? 35
   - ¿Qué son las redes sociales? 35
   - ¿Cuándo se convierten en adictivas? 35
     - La dimensión real del uso de las redes sociales 36
   - ¿Por qué entrañan riesgos para nuestros hijos? 37
   - ¿Para qué es preciso que los progenitores sepamos qué peligros tienen las redes sociales para nuestros hijos? 40
   - Actividad para pensar 41

3. Nunca se cansan de sus videojuegos 43
   - ¿Qué es un videojuego? 43
     - ¿Cuándo pasaron los juegos infantiles a ser sustituidos por los videojuegos violentos? 43
     - La experiencia simulada 45
   - ¿Para qué es preciso que los progenitores sepamos cómo manejar los videojuegos en casa? 48
   - Actividad para pensar 49

4. ¡No sin mi móvil! 53
   - ¿Qué se considera una conducta adictiva al teléfono móvil? 53

¿Cuándo pasa? 53
¿Cuánto se usan los *smartphones*? 54
¿Por qué es importante que los progenitores estemos atentos al uso que nuestros hijos hacen del móvil? 56
¿Para qué es preciso que los progenitores conozcamos lo que se considera un uso abusivo o adictivo de los teléfonos móviles? 57
Actividad para pensar 57

5. Nuevos peligros: el *ciberbullying* y el *grooming* 59
¿Qué es el *ciberbullying*? 59
¿Qué es el *grooming*? 60
¿Cuándo y cuánto pasa? 62
¿Por qué es importante que las familias sepamos qué es el *ciberbullying* y el *grooming*? 63
¿Para qué es preciso que los progenitores conozcamos bien qué es *ciberbullying* y el *grooming*? 64
Actividad para pensar 64

6. ¿Por qué están más irritables y más cansados? 67
¿Qué es importante conocer? 67
¿Cuándo pasa? 67
¿Por qué es importante conocer bien el entorno digital y lo que ello puede representar para nuestros hijos? 70
Actividad para pensar 72

7. Adicción digital como antesala de otras adicciones 73
¿Qué es importante conocer? 73
¿Cuándo pasa? 73
¿Por qué y para qué conocer esta realidad? 76
Actividad para pensar 77

8. Toda la familia unida debe afrontar este reto 79
¿Qué es importante conocer? 79
¿Cuándo establecer los límites y las normas en la familia? 80
¿Por qué es importante que toda la familia esté unida en el manejo del entorno digital en casa? 81
¿Para qué debemos involucrar a toda la familia? 83
Actividad para pensar 84

9. Claves prácticas para la prevención 85
¿Qué es lo relevante en relación con la prevención? 85

¿Cuándo pasa? 85
¿Por qué es importante prevenir? 90
La relevancia de informar y entrenar adecuadamente a las familias . . 91
¿Para qué es preciso que los progenitores sepamos cómo prevenir una adicción digital en nuestros hijos? 92
Actividad para pensar 97

10. En casa, ¿se puede medir si existe ya una adicción digital? 99

¿Por qué necesitamos saber de estas herramientas? 99
¿Qué herramientas hay para medirla? 100
Actividad para pensar 104

11. ¿Cómo usar la tecnología de manera responsable? Ampliando el rol de los padres en casa 105

¿Qué objetivo debemos perseguir? 105
¿Cómo podemos crear un entorno que fomente el uso saludable de la tecnología? 105
¿Cómo podemos crear actividades alternativas al uso de la tecnología? 106
¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a enfrentar los desafíos de la adicción a la tecnología? 108
¿Cuándo debemos buscar ayuda profesional para nuestros hijos? . . . 109
Actividad para pensar 109

12. ¿Cómo se lo podemos explicar a nuestros hijos? 111

¿Qué les tenemos que explicar? 111
¿Cuándo y cómo tenemos que empezar a hablar de estos temas con ellos? 113
¿Cómo podemos mejorar la comunicación con nuestros hijos? 115
Para niños 115
Para adolescentes 116
¿Cómo me van a ayudar? 118
Actividad para pensar 119

13. Recursos útiles de ayuda 121

14. Referencias 125