



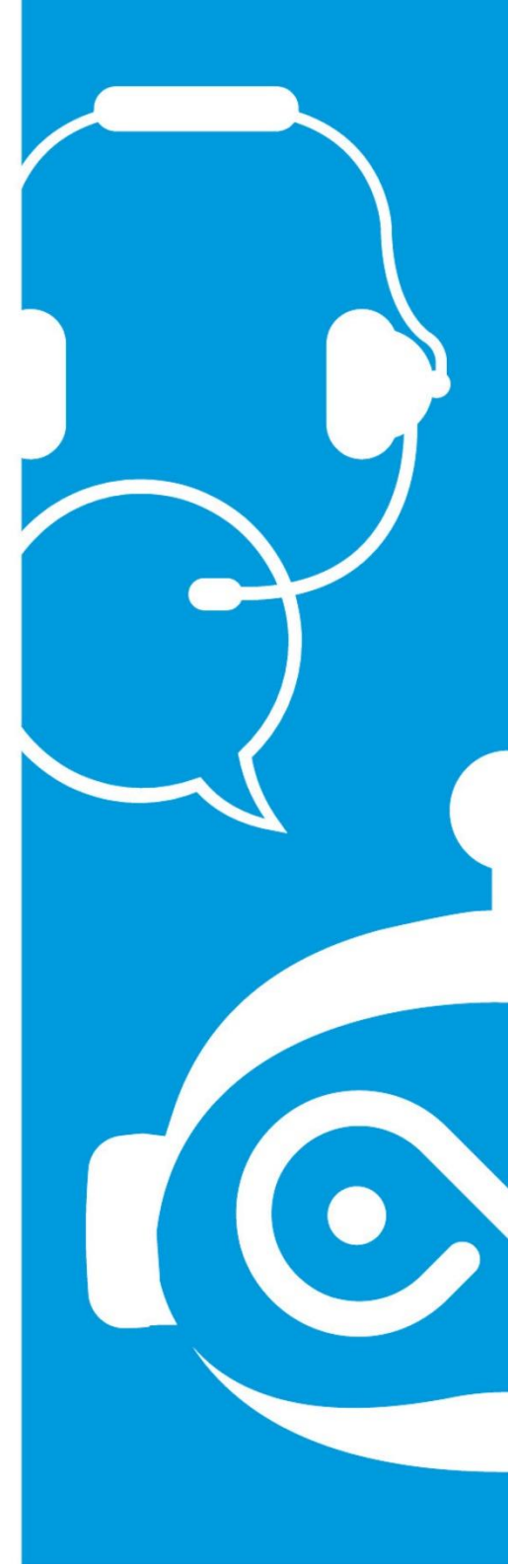
## ADICCIÓN A INTERNET

### ¿Qué es?

La adicción a Internet es un **fenómeno digital** que se manifiesta como:

- Pérdida de control sobre la participación temporal en Internet
- Abandono de la vida social, familiar y profesional
- Preocupación psicológica por la web

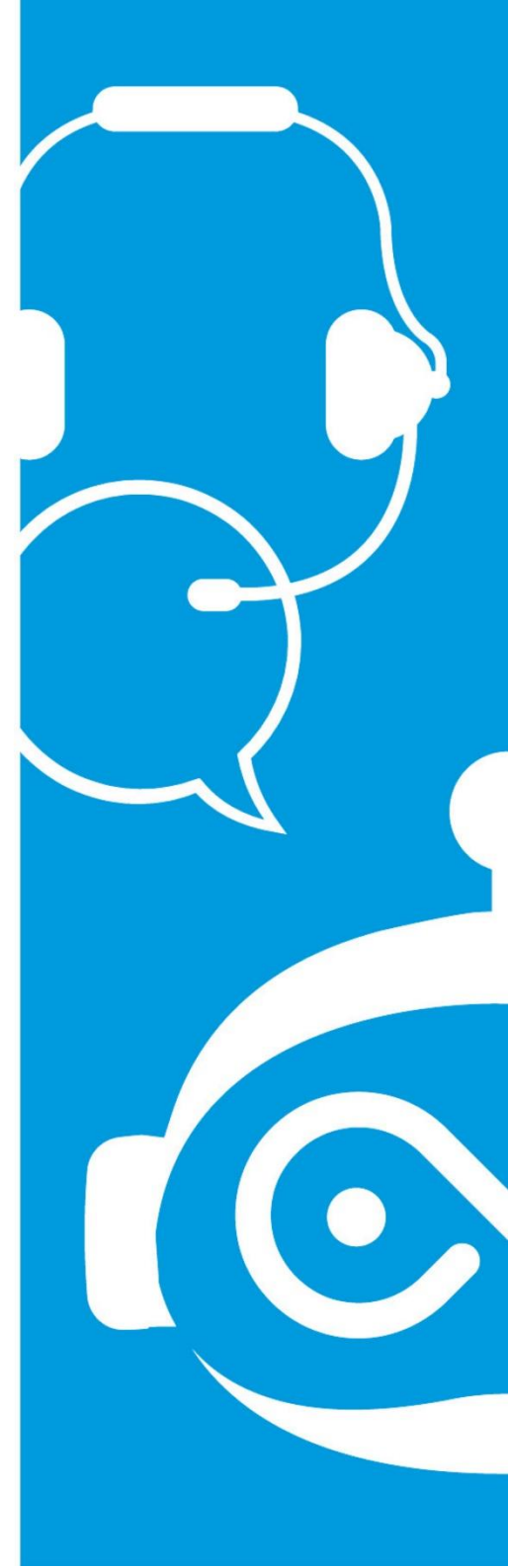
Es un comportamiento compulsivo, es decir, se basa en una compulsión a comportarse de una determinada manera, a pesar de la conciencia del daño que causa. El comportamiento desordenado con respecto a la tecnología cibernética a menudo involucra no uno, sino varios dispositivos (por ejemplo, ordenador, teléfono). Se está convirtiendo en una epidemia del siglo XXI y tiene una dinámica creciente.



## Apoyar la salud sexual y reproductiva de los jóvenes en la era digital: BUENAS PRÁCTICAS

Los adolescentes y los niños, que constituyen uno de los grupos más grandes y activos de usuarios en línea, son particularmente vulnerables a los efectos negativos de Internet. 1 de cada 10 adolescentes puede tener problemas relacionados con el abuso del ordenador. Los estudios también indican que las personas en riesgo de adicción a Internet pasan hasta 40 horas a la semana en Internet.

*Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież.*



### ¿Cómo puede impactar en la salud sexual y reproductiva de los jóvenes?

El atractivo de Internet, impulsado por su amplia disponibilidad, accesibilidad financiera, y el anonimato que proporciona para garantizar una sensación de seguridad, puede tener un impacto muy perjudicial en la salud sexual y reproductiva de los jóvenes. Internet puede convertirse en su única fuente incuestionable de información, en la que confían ciegamente.

Los jóvenes que poseen los siguientes rasgos de personalidad son particularmente vulnerables a la adicción: un alto nivel de inestabilidad emocional, introversión, hipersensibilidad, una perspectiva pesimista con tendencia al aislamiento, falta de confianza en sí mismos, sensibilidad a la crítica y al rechazo, problemas de autocontrol, un alto nivel de ansiedad percibida, problemas con la comunicación interpersonal abierta, baja asertividad, bajos niveles de competencia social e inteligencia emocional, y dificultades para afrontar los factores estresantes. Estas características pueden plantear riesgos relacionados con el consumo de contenidos sexuales adictivos y deformados, que pueden derivar en intereses sexuales perversos, infidelidad en las relaciones románticas, vulnerabilidad al abuso y explotación sexual, y adicción al sexo. La adicción a menudo se asocia con el cibersexo pasivo y activo. El cibersexo pasivo implica navegar por sitios web pornográficos, mientras que el cibersexo activo implica participar en conversaciones sexualmente explícitas o actividades sexuales en línea.

También existe una probabilidad significativa de que los jóvenes sean aprensivos acerca de la formación de relaciones emocionales y sexuales en el mundo real, confiando únicamente en formas adictivas de interacción virtual, que pueden parecerles más seguras, porque no requieren participación y compromiso cara a cara.



### ¿Cuáles son algunas de las formas en que se puede apoyar a los jóvenes?

- Enseña a los jóvenes cómo usar Internet de manera saludable mediante la verificación de la información y la gestión responsable del tiempo que pasan en el mundo virtual. Esto se puede hacer con la ayuda de aplicaciones o la configuración de su propio teléfono que puede medir el tiempo que pasan en línea y recomendar formas de "desintoxicación" diariamente (limitar el uso de Internet a solo unas pocas horas por día, por ejemplo).
- Demuestra la importancia de participar en actividades alternativas a pasar tiempo en el ordenador, ya sea participando en actividades individuales (pasatiempos solitarios como fotografiar o correr) o actividades grupales con otros (juegos de mesa, deportes grupales, etc.)
- Lleva a cabo un taller sobre educación mediática para niños y padres, centrándose en los mecanismos psicológicos de la influencia de los medios de comunicación y el consumo responsable de los mismos.
- Educa a los jóvenes que hay otras fuentes de información a las que pueden recurrir además de Internet, como libros, talleres, capacitación, terapia y discusiones con otros.

### Fenómenos/herramientas digitales relacionados:

Ver fichas:

- Relaciones parasociales
- Espacios seguros en línea para grupos marginados
- Conceptos erróneos y desinformación: Acerca de la alfabetización digital



### Para saber más:

- Jarczyńska, Jolanta. “Problematiczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska.” *Przegląd Pedagogiczny*, no. 1 (2015): 119–36.
- *Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież: Problem, Zapobieganie, Terapia*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje, 2012.
- Salus Pro Domo. “Uzależnienie Od Internetu - Jakie Ma Objawy, Przyczyny i Skutki?,” 2018. <https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-jego-przyczyny-objawy-skutki>.

