

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN

*GIZA, GIZARTE ETA HEZKUNTZA ZIENTZIEN
FAKULTATEA*

Grado en Trabajo Social
Gizarte Langintzako Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

**Sistema de atención a las adicciones
conductuales en Navarra:
Análisis sobre la intervención social en
materia de adicción a pantallas**

**Estudiante/Ikaslea: Daniel Carreras
Escudero**

Tutor/Tutora: Alberto Javier Jauregui Virto

Departamento/Saila: Sociología y Trabajo Social

Campo/Arloa: Intervención Social

Enero, 2024

Resumen

A lo largo de la historia el término adicción se ha relacionado con el uso compulsivo o abuso de una o varias sustancias químicas cuyo consumo repetitivo puede ocasionar dependencia y repercutir negativamente en la vida de la persona consumidora. No obstante, en la actualidad, la adicción también se relaciona con comportamientos compulsivos en los que no entra en juego ninguna sustancia química como el sexo, las compras, el juego, etc. y estos comportamientos compulsivos pueden dar lugar a la aparición de adicciones conductuales, siendo una de ellas la reciente adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías. La prevalencia actual de teléfonos inteligentes y de dispositivos electrónicos unido al uso irracional y desmesurado por gran parte de la población de estas herramientas han propiciado la presente investigación en la que se ha tenido como principal objetivo conocer el fenómeno de la adicción conductual a las pantallas y la respuesta que se da en Navarra por parte de las instituciones. Este objetivo se logró a través de la revisión bibliográfica y de la metodología cualitativa de investigación. Por último, se ha detectado que, en Navarra, existe un vacío en el tratamiento de las adicciones conductuales, acentuándose esta falta de atención en lo relativo a la adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

Palabras clave: adicción, adicciones conductuales, pantallas, nuevas tecnologías, jóvenes.

Abstract

Along the history, the term addiction has been related to the compulsive use or abuse of one or several chemical substances whose repetitive consumption can cause dependence and have a negative impact on the life of the consumer. However, currently, addiction is also related to compulsive behaviors in which no chemical substance comes into play, such as sex, shopping, gambling, etc. and these compulsive behaviors can lead to the emergence of behavioral addictions, one of them being the recent addiction to screens and new technologies. The current prevalence of smartphones and electronic devices, together with the irrational and excessive use of these tools by a large part of the population have led to the present research in which the main objective has been to understand the phenomenon of behavioral addiction to screens and the response given in Navarra by the institutions. This objective was achieved through the bibliographic review and the qualitative research methodology. Finally, it has been detected that, in Navarra, there is a vacuum in the treatment of behavioral addictions, this lack

of attention being accentuated in relation to behavioral addiction to screens and new technologies.

Keywords: addiction, behavioral addictions, screens, new technologies, youths

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVOS E HIPÓTESIS	8
1.1 Objetivos	8
1.2 Hipótesis.....	8
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 Definición de adicción	9
2.2 Surgimiento de las adicciones conductuales	9
2.3 Diferentes tipos de adicciones	11
2.3.1 Clasificación de las adicciones	11
2.3.2 Proceso de la adicción.....	12
2.3.3 Síntomas de las adicciones sin sustancia	12
2.4 La reciente adicción comportamental: adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías	13
2.4.1 Factores causales que explican el surgimiento de la adicción a las pantallas	13
2.5 El uso problemático de las nuevas tecnologías como mecanismo de evasión	17
2.5.1 La pérdida actual de la soledad y por qué recuperarla junto con las relaciones sociales y comunitarias analógicas	18
2.6 Consecuencias perjudiciales en la salud biopsicosocial derivadas de la adicción a las pantallas	20
2.7 Factores de riesgo y de protección en la adicción a las pantallas.....	21
2.8 Modelos y metodologías de intervención con personas que presentan adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías	23
2.9 Sensibilidad pública e institucional sobre la adicción a las nuevas tecnologías en España y en Navarra	25
2.9.1 Sensibilidad pública e institucional sobre la adicción a las nuevas tecnologías en España.....	25
2.9.2 Sensibilidad pública e institucional sobre la adicción a las nuevas tecnologías en Navarra	26
2.10 Recursos públicos y privados en Navarra para la intervención con personas con adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías	26
3. METODOLOGÍA	29
3.1. Técnicas utilizadas para la investigación.....	30
3.1.1 Revisión bibliográfica	30
3.1.2 Trabajo de campo: Entrevistas.....	30

3.1.3 Codificación de las entrevistas.....	32
3.2. Cronograma.....	33
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	34
Bloque I. Perfil de los y las profesionales y tipo de intervención que realizan con población con adicción a pantallas.....	34
Bloque II. Consecuencias de la adicción a las pantallas en población joven (18-25 años).....	36
Bloque III. Potencialidades y debilidades percibidas de la atención que se da en Navarra a las adicciones conductuales.	38
Bloque IV. Estado actual de la investigación e intervención en materia de adicciones conductuales.	40
Bloque V. Conocimiento y puesta en práctica de la filosofía del minimalismo digital por parte de los y las profesionales.....	41
CONCLUSIONES	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS	52
Anexo I. Guion de la entrevista	52
Anexo II. Plan de intervención basado en el minimalismo digital.....	54
ANEXO III. Consentimiento de participación y protección de datos.....	70

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como principal objetivo analizar el fenómeno de la adicción conductual a las pantallas y la respuesta que se da en Navarra por parte de las instituciones públicas y privadas. A modo de centrar la investigación, el sujeto de estudio trata de profesionales de la intervención social que trabajan en Navarra con población que presenta diversas adicciones, poniendo especial énfasis en la adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías. Este estudio ha surgido de la idea de conocer en profundidad la nueva adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías y cuál es la respuesta que se da a esta problemática social por parte de las instituciones navarras.

El interés por llevar a cabo la presente investigación se sustenta en mi interés personal sobre la problemática de las adicciones y, en especial, sobre las adicciones conductuales que han visto un aumento exponencial en los últimos años debido al proceso de tecnologización masivo que vivimos. La omnipresencia y generalización de los teléfonos inteligentes, del acceso a Internet y de todo tipo de dispositivos y herramientas digitales unido a otras variables como el sedentarismo, el anonimato y la necesidad de evasión constante han propiciado un escenario en el que gran parte de la población hace un uso inadecuado y excesivo de las pantallas y de todo tipo de tecnologías causando repercusiones nefastas en todas las áreas vitales de las personas como en el ámbito familiar, educativo, laboral, social, sexual, etc. Esta problemática la he podido percibir en mi entorno más cercano en los últimos años y, por este motivo, he considerado necesario abordar esta investigación para dar más luz sobre las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías y conocer cómo se están tratando por parte de las instituciones públicas y privadas en Navarra.

El tratamiento de las adicciones conductuales y, en especial, de las adicciones a las pantallas y a las nuevas tecnologías es de suma importancia en la actualidad debido a su avance imparable y exponencial, por lo que desde el Trabajo Social se debe dar una respuesta eficiente y eficaz que aborde desde la raíz esta problemática y eduque a las personas en el uso racional y sensato de las pantallas. El Trabajo Social es un pilar fundamental en el abordaje y el tratamiento de todo tipo de adicciones, ya que acompaña a las personas que presentan cualquier tipo de adicción y les enseña otras alternativas más saludables y adaptativas, mejorando así la vida de las personas de manera holística. Del mismo modo, además de ayudar a las personas que ya presentan una adicción de cualquier tipo, el Trabajo Social también posee un importante papel en cuanto a la sensibilización y la prevención en todo tipo de adicciones. Por todo ello, el Trabajo Social tiene un gran trabajo por delante en el tratamiento de las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías, ya que la sociedad cada vez está más conectada a sus herramientas digitales, pero más

desconectada de sus iguales, por lo que los profesionales del Trabajo Social debemos redefinir y reestructurar la relación que mantienen las personas con la tecnología y devolverle a la comunidad, a lo analógico, a la lentitud, a la proximidad y a los vínculos afectivos de calidad la importancia que siempre han tenido.

Por otro lado, este Trabajo Fin de Grado aborda dos de los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible que se recogen en la Agenda 2030 establecida por las Naciones Unidas desde el año 2015 y cuyo propósito es la erradicación de la pobreza, la protección del planeta y de todas las personas, así como la consecución de la paz y de la prosperidad. Este trabajo de investigación acoge los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible: Salud y bienestar (objetivo número 3) y Educación de calidad (objetivo número 4).

El presente Trabajo de Fin de Grado está conformado por distintos apartados que se detallan a continuación. En primer lugar, se detallan los objetivos generales y específicos, así como las hipótesis de investigación. En segundo lugar, se expone el marco teórico con los conceptos más relevantes para comprender el fenómeno a investigar y toda la información relativa a las adicciones; adicciones conductuales; la nueva adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías; las consecuencias biopsicosociales derivadas de la adicción a las pantallas; factores de riesgo y protección en la adicción a las pantallas; modelos y metodologías de intervención en la adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías; la sensibilidad pública e institucional sobre la adicción a las nuevas tecnologías e España y en Navarra; y, por último, los recursos públicos y privados en Navarra para la intervención con personas que presentan una adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías. En tercer lugar, se presenta la metodología empleada en la investigación. Esta es la metodología cualitativa, ya que se ha empleado la técnica de la entrevista semiestructurada con los profesionales de la intervención social que atienden a población que presenta diversos tipos de adicciones. En cuarto lugar, se procede al análisis de los resultados obtenidos durante la fase de la metodología por medio de las entrevistas. Los resultados obtenidos se dividen en cinco bloques diferenciados que responden a los objetivos e hipótesis de investigación. Por último y, en quinto lugar, se exponen las conclusiones del trabajo con diversas propuestas de mejora.

Para finalizar, deseo agradecer la participación de todas las personas que han hecho posible que este Trabajo Fin de Grado se lleve a cabo, ya que sin ellas esta investigación no se podría haber realizado. Por último, quiero darle las gracias a mis padres y a mi pareja por el apoyo recibido y, especialmente, a mi tutor, ya que gracias a su ayuda he conseguido alcanzar este objetivo.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

1.1 Objetivos

Objetivo general: Analizar el fenómeno de la adicción conductual a las pantallas y su respuesta institucional en Navarra, así como posibles alternativas de intervención.

Objetivos específicos:

- Conocer los factores causales y las consecuencias de la adicción a las pantallas.
- Identificar qué metodologías emplean las personas profesionales de la intervención social que atienden en Navarra a personas con una adicción conductual a las pantallas.
- Analizar las potencialidades y debilidades del sistema de atención a las adicciones en Navarra, especialmente en el caso de la adicción a las pantallas.
- Definir propuestas para la mejora del sistema de atención a las adicciones en Navarra, especialmente en el caso de la adicción a las pantallas.

1.2 Hipótesis

- El fenómeno de la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías tiene como característica que está muy normalizado y esto provoca que no se le preste demasiada atención tanto en la intervención como en la investigación, en detrimento de otro tipo de adicciones conductuales como la ludopatía.

- La mayor parte de los profesionales que intervienen con personas con adicciones no tratan las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

- Existe muy poca oferta en Navarra, tanto en el sector público como en el privado, que trate la adicción comportamental a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

- La adicción a las pantallas tiene un impacto muy negativo y multidimensional en la vida de los jóvenes y afecta de manera diferente a hombres y a mujeres.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de adicción

Tradicionalmente la adicción se ha definido como el abuso o el uso compulsivo de una o varias sustancias cuyo consumo reiterado ocasiona dependencia psíquica y física y cuyo abandono da lugar a alteraciones y trastornos de distintos tipos. El término adicción ya se usaba en el siglo XIX para referirse a la embriaguez alcohólica y más tarde se empezó a utilizar para referirse también al uso desmedido de sustancias químicas que tenían la capacidad de generar dependencia. Por ello, podemos ver que los ejemplos más comunes de adicción son el alcoholismo, el tabaco o la cocaína. Según el Informe Europeo sobre Drogas de 2018, en Europa ha aumentado el consumo de drogas con respecto a años anteriores. Debido a la aparición de nuevos compuestos han surgido drogas novedosas o de diseño y por ello nuevos adictos. Se calcula que una cuarta parte de la población europea de entre 15 y 64 años ha consumido en algún momento de su vida alguna droga ilícita. Estos datos solo son superados por el consumo de alcohol, que registra una prevalencia del 70% en la población general. Por otro lado, a pesar de que las drogas más tradicionales siguen siendo muy populares, es habitual que las personas consumidoras presenten politoxicomanías debido al consumo de varias sustancias, y es que el mercado de las drogas se ha ampliado considerablemente y las formas de transportar y mover las diferentes drogas varían constantemente, provocando que el control real y total del tráfico de drogas se convierta en una utopía. Asimismo, también se puede hablar de politoxicomanía cuando una persona presenta adicción a una sustancia química y a una conducta como, por ejemplo, cuando una persona combina la adicción al alcohol y al juego patológico. (Tur, López-Sánchez y García del Castillo, 2016; Rastrollo Sasal, 2019).

2.2 Surgimiento de las adicciones conductuales

Sin embargo, en la actualidad, a pesar de que las drogas con sustancia siguen teniendo una prevalencia y popularidad muy importantes, la adicción también se relaciona con comportamientos compulsivos en los que no existe ninguna sustancia química como la dependencia al trabajo, a la comida, al sexo, al juego, etc. (Tur, López-Sánchez y García Del Castillo, 2016). Estas son conductas adictivas más sutiles y no están vinculadas al consumo de sustancias, sino que se basan en conductas y comportamientos que, en el mismo caso que el consumo de drogas, se llevan a cabo de manera desmesurada debido a la necesidad de llevarlas a cabo, lo que interfiere con el normal desarrollo de la vida diaria de la persona (Rastrollo Sasal, 2019). Las adicciones sin sustancia también se conocen como adicciones conductuales, adicciones psicológicas, adicciones psicosociales, adicciones no químicas o adicciones comportamentales (Sirvent et al., 2023). Estas se definen como aquellas conductas

excesivas, repetitivas e irreprimibles que, sin consumo de sustancias, se convierten en perjudiciales y dañinas para la persona que las lleva a cabo y para su entorno directo debido a la incapacidad de controlarla a pesar de los intentos y por su mantenimiento a pesar de su naturaleza nociva. De este modo, cualquier conducta socialmente aceptada y normalizada y que produzca placer en las personas es apta para convertirse en una conducta adictiva que dé lugar a una adicción conductual si la persona consumidora llega a perder el control en su consumo a pesar de saber desde el inicio sobre sus consecuencias negativas. Esta pérdida de control puede dar lugar a una patología caracterizada por el sacrificio que hace la persona consumidora de su estilo de vida o posición social integrada por querer continuar con el hábito, arriesgando con ello su bienestar psicofísico (pérdida de la salud) y su integración social (factor de exclusión social). En todas las adicciones tiene lugar una triple pérdida (Molina Navarrete y Vallecillo Gámez, 2018):

1. de control de la conducta (actos compulsivos)
2. de autonomía emocional respecto de la actividad (dependencia)
3. del desarrollo habitual de la vida personal (alteraciones graves en el entorno social, laboral y familiar)

Las personas con este tipo de conductas adictivas continúan llevándolas a cabo porque con ellas alivian y compensan las tensiones y desequilibrios relacionales que padecen, lo que les provoca un placer momentáneo, pero acaba produciéndoles graves consecuencias nocivas, tanto sociales como de salud.

En este punto cabe preguntarse qué adicciones pueden categorizarse como adicciones conductuales, comportamentales o sin sustancia. Pues bien, sobre estas no existe un consenso establecido y hay gran controversia, ya que en el DSM-V (Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales) existe una nueva categoría llamada trastornos adictivos en la que se insertan dos categorías (los trastornos relacionados con el consumo de sustancias y los trastornos no relacionados con el consumo de sustancias) y, en esta última, tan solo aparece catalogado como trastorno por adicción al juego patológico, también llamado ludopatía, pero no se mencionan más adicciones conductuales. Por ello, muchos investigadores consideran a este tipo de adicciones como hábitos nocivos, manías o aficiones, manteniendo de este modo a las adicciones conductuales en una especie de "limbo científico". El porqué de esta situación se explica en la dificultad que se encuentra al intentar diferenciar entre conductas en teoría normales (comer, hacer deporte, comprar, practicar sexo, etc.) y patologías adictivas, a pesar de que en la actualidad existe numerosa bibliografía e investigaciones al respecto. No obstante, el mismo DSM-V ha propuesto que se lleven a cabo más y mejores investigaciones y estudios con el objetivo de acumular mayor evidencia

científica sobre nuevas adicciones como la adicción a la pornografía o a los videojuegos. Este hecho es muy importante, ya que se constituye como la antesala de la inclusión de las adicciones comportamentales al futuro Manual Diagnóstico DSM-VI (Sirvent et al., 2023; Molina Navarrete y Vallecillo Gámez, 2018).

2.3 Diferentes tipos de adicciones

2.3.1 Clasificación de las adicciones

Por el momento, y hasta que llegue a nuestras manos el futuro Manual DSM-VI, podemos clasificar del siguiente modo los diferentes tipos de adicciones, en función de si existe el consumo de alguna sustancia o no (Sirvent et al., 2023; Montagud, 2019):

1. Ejemplos de adicciones con sustancia, químicas o drogodependencias:

- Alcohol
- Nicotina
- Opiáceos. La heroína es el opiáceo más conocido.
- Cannabis
- Psicofármacos
- LSD
- Cocaína
- Speed, etc.

2. Ejemplos de adicciones sin sustancia, no químicas o comportamentales:

- Pornografía y sexo
- Juego (tradicional u online).
- Comida
- Compras
- Trabajo
- Redes sociales e internet
- Smartphone
- Ejercicio físico
- Videojuegos, etc.

2.3.2 Proceso de la adicción

En ambas adicciones, el proceso de convertirse en adicto o adicta es muy similar. Comienza con la obtención de una recompensa que produce placer y esta recompensa actúa como base para su mantenimiento en el tiempo y continua con el alivio de un malestar cuando se consigue llevar a cabo el comportamiento adictivo. Asimismo, con el paso del tiempo la persona necesita más consumos para sentir los mismos efectos, y el síndrome de abstinencia hace su aparición cuando la persona lleva un tiempo sin consumir y experimenta un malestar significativo que solo puede mitigarse consumiendo más. Por último, las consecuencias psicopatológicas y sociofamiliares presentan grandes similitudes en ambos tipos de adicción. En ambos tipos de adicción, la voluntad de la persona queda anulada, así como su capacidad para controlar el comportamiento adictivo. Esta dedica toda su vida hacia la consecución del consumo de la sustancia o de la conducta, descuidando con ello el resto de las áreas de su vida que quedan enormemente afectadas: familia, pareja, amistades, trabajo, etc. Esto desemboca en una degeneración cognitivo-afectiva y relacional de la persona que vive en un estado de constante necesidad, lo que provoca un gran malestar tan solo calmado cuando se recurre al consumo. Sin embargo, esta calma y placer obtenido tras cada consumo puede ser cada vez más fugaz debido a la tolerancia creada con el tiempo (Sirvent et al., 2023).

2.3.3 Síntomas de las adicciones sin sustancia

A continuación, se exponen algunos de los síntomas derivados de las adicciones sin sustancia o comportamentales, que, como se puede apreciar, son similares a los que se presentan en las adicciones con sustancia (Sirvent et al., 2023):

- Profunda ansia y necesidad de realizar la actividad placentera.
- Pérdida paulatina de control sobre la actividad.
- Abandono de las actividades asiduas previas, ya sean familiares, laborales, de ocio, etc.
- El entorno más inmediato de la persona que lleva a cabo la conducta adictiva le advierte de sus consecuencias nocivas y se lo transmiten. Sin embargo, la persona hace caso omiso a las advertencias y continúa realizando la conducta adictiva.
- La persona con la conducta adictiva descuida o abandona los intereses, actividades y relaciones previas que no tienen relación con la conducta adictiva, ya que ahora todos sus intereses, actividades y relaciones giran en torno a la adicción.
- Irascibilidad y molestia ante los síntomas de abstinencia.

2.4 La reciente adicción comportamental: adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías

En los párrafos anteriores se han expuesto los distintos tipos de adicciones conductuales que existen y algunos de sus síntomas. Sin embargo, en la presente investigación nos centraremos en un tipo de adicción conductual que año tras año va en aumento y que tiene una incidencia especialmente significativa en la población joven: la adicción a las pantallas.

Distintos estudios realizados en EEUU señalan que los jóvenes manifiestan una imposibilidad de vivir sin sus teléfonos móviles, e incluso señalan a este aparato electrónico como algo de lo que no pueden prescindir, situándolo por delante de la comida o el agua en su escala de necesidades (Doval, Domínguez y Álvarez, 2018). En España, la población pasa una media de 2 horas y media diarias conectada al teléfono móvil y el 50% de los jóvenes de entre 18 y 24 años usa sus smartphones una media de 4 horas al día. El número de horas de uso asciende a las 5 horas en el caso de los adolescentes españoles. Por otro lado, la edad a la que los españoles se inician en el uso del teléfono móvil es cada vez menor, ya que el 30% de los menores de 10 años dispone de un teléfono móvil, con 12 años esa cifra aumenta hasta el 70%, y a los 14 años ya ha aumentado hasta el 83%. Asimismo, el 20,5% de la población española presenta un uso problemático de las pantallas. Sin duda se puede afirmar que, en la actualidad, la tecnología ha dado pie al surgimiento de nuevos tipos de adicciones comportamentales y ha modificado por completo nuestra forma de comunicarnos y de relacionarnos, haciendo que nos relacionemos de manera presencial y digital al mismo tiempo, lo que provoca que se desdibujen los límites entre ambos tipos de comunicación (Sirvent et al., 2023).

2.4.1 Factores causales que explican el surgimiento de la adicción a las pantallas

Una pregunta que nos puede venir a la cabeza en este punto es la siguiente: ¿cómo hemos llegado hasta aquí? Tal y como señala Newport (2021) en su libro *Minimalismo digital: en defensa de la atención en un mundo ruidoso*, allá por el año 2004 tanto él como sus allegados veían Facebook como una diversión más y como algo que no cambiaría sus vidas sociales en absoluto. Por otro lado, tres años más tarde, en 2007, la compañía Apple lanzó al mercado su primer iPhone y comenzó la revolución del teléfono móvil hasta el día de hoy, en el que los smartphones han cambiado por completo nuestra experiencia del mundo y nos mantienen conectados y distraídos las veinticuatro horas del día. Sin embargo, en el año 2007, Apple tenía unas expectativas mucho más modestas, ya que lo único que pretendían con su iPhone era que las personas pudiesen tener la opción de escuchar música y hacer llamadas desde un único dispositivo. Steve Jobs rechazó la idea de que el iPhone se convirtiera en un

ordenador portátil multifunción que albergase y ejecutase gran variedad de aplicaciones, pero ni él ni nadie se imaginaba lo que cambiaría el iPhone y los dispositivos móviles, así como nuestra relación con el teléfono móvil en los siguientes años. Estos cambios fueron transformadores y descomunales, pero al mismo tiempo inesperados. Se produjeron de manera frenética y veloz, pillando desprevenida a toda la población que no pudo pararse a reflexionar sobre estos avances tecnológicos. La inmensa mayoría de personas han ido añadiendo a su vida nuevas tecnologías por motivos menores hasta que han descubierto que estos artefactos han colonizado su tiempo y atención. Las nuevas tecnologías y sus pantallas dictan nuestras emociones y conductas, ya que nos obligan a usarlas mucho más tiempo del que consideramos saludable y, habitualmente, a consecuencia de abandonar otras actividades enriquecedoras en el mundo real.

Esta pérdida de control y de la autonomía que padece hoy en día gran parte de la población a causa de las conductas adictivas que ocasiona el uso reiterado de las pantallas, nos puede llevar a preguntarnos a qué factores de causalidad responde. Podríamos llegar a pensar que las personas carecen de fuerza de voluntad, que son perezosas o que no son demasiado inteligentes. Sin embargo, la respuesta de esta adicción se encuentra en el propio diseño de las nuevas tecnologías. Tristan Harris, un exingeniero de Google, decidió destapar y denunciar la realidad que se esconde detrás de la creación de las herramientas digitales que todos utilizamos. Harris señala que las empresas y los conglomerados de la economía de la atención (sector empresarial cuyos beneficios económicos se consiguen captando la atención de los consumidores con el fin de empaquetarla y vendérsela a las empresas de publicidad) han descubierto que pueden recaudar cuantías multimillonarias en una cultura liderada por los smartphones. Estos son como una máquina tragaperras, ya que hay toda una serie de técnicas que las empresas tecnológicas ponen a su disposición para que las personas estén enchufadas a las pantallas el mayor número de tiempo posible, ya que así es como ganan fortunas. Por ende, reducir las distracciones y respetar la atención de los consumidores daría lugar a menos ingresos y las empresas tecnológicas no están dispuestas a ello (Newport, 2021).

Esta voracidad de las empresas tecnológicas da lugar a que las nuevas tecnologías sean enormemente susceptibles de crear adicciones conductuales. Estas adicciones relacionadas con la tecnología suelen ser más moderadas que aquellas adicciones a sustancias químicas como la cocaína o el tabaco. Pero a pesar de ello, estas adicciones “moderadas” pueden interferir con nuestra calidad de vida y bienestar, ya que se hará muy difícil resistir la tentación a no comprobar tu cuenta de una red social compulsivamente o a escribir un comentario en la foto que acaba de subir tu familiar. Adam Alter, profesor de negocios de Princeton, descubrió tras una investigación que las propiedades adictivas de las

nuevas tecnologías no son simples casualidades, sino que son características de diseño muy estudiadas y cuidadas. Este autor expone que existen dos refuerzos psicológicos muy potentes para los que el cerebro humano es muy susceptible. Estos son el refuerzo positivo intermitente y el deseo de aceptación social, que se explican más en detalle a continuación (Newport, 2021; Tesch, 2022):

1. El refuerzo positivo intermitente (Newport, 2021).

Desde la década de 1970, los científicos saben que las recompensas recibidas en intervalos temporales impredecibles son mucho más atractivas que aquellas recompensas que se ofrecen en intervalos determinados, debido a que la imprevisibilidad segrega más dopamina en el cerebro humano, la cual es un neurotransmisor muy importante en el sistema de recompensa. Este refuerzo a intervalos impredecibles es utilizado por las empresas tecnológicas en su famoso botón de “Me gusta”. Con este botón cada vez que las personas usuarias suben algo a sus redes sociales están “apostando”, ya que desconocen si conseguirán suficientes “Likes” o “Me gusta” o, por el contrario, no recibirán ningún feedback de sus seguidores y seguidoras. Lo primero ocasiona grandes destellos de placer, mientras que lo segundo (no obtener feedback) da lugar a que nos sintamos mal con nosotros mismos. Por ello, como es muy difícil predecir el resultado de estas interacciones solo se consigue que esta conducta de publicar cosas en las redes y comprobar su feedback resulte muy atractiva.

Como podemos observar, el “Like” o “Me gusta” ha modificado todo el paradigma comunicacional. Nos ofrece validación al instante y nos condiciona de tal forma que determinamos el valor de una persona en función del número de likes que tiene. El “like” o “Me gusta” se puede definir como la unidad mínima acumulativa de validación digital. Se dice que es mínima porque no supone ningún esfuerzo (tan solo el leve movimiento de nuestro dedo), y acumulativa porque el placer que reporta aumenta según su número.

Es una muestra de aprobación social universal, ya que lo puede comprender todo el mundo independientemente de su coeficiente intelectual o contexto cultural. El “like” establece jerarquías entre las personas en función de la cantidad de likes que cosechan y determina el valor del contenido que circula por internet, por lo que influye significativamente en las decisiones que tomamos sobre dónde ponemos nuestra atención. En la actualidad, está comprobado que tiene efectos similares a los de ciertas sustancias narcóticas provocando que muchas personas publiquen cualquier cosa en la red para calmar su malestar gracias a las mínimas muestras de afecto recibidas. Por lo tanto, se puede concluir que el “Like” o “Me gusta” y sus dinámicas funcionan como afrodisiacos que nos hacen sentir bien y socialmente aceptados, ser destacados del resto y elevar así nuestro ego. Sin embargo, los likes nunca llegan a ser suficiente y el bienestar obtenido desaparece rápidamente debido a su naturaleza

insustancial, ya que la aprobación exterior jamás conseguirá hacernos sentir satisfechos; eso solo se consigue mediante el trabajo interior.

No obstante, el “Like” no es el único mecanismo virtual que nos ofrece refuerzo positivo intermitente. Cuando las personas visitan un contenido en línea con un objetivo concreto que no les llevaría más de cinco o diez minutos, comprueban media hora más tarde que todavía siguen pegados a sus pantallas, debido a que han ido enlazando las visitas a diferentes enlaces de manera automática. Este tipo de conducta también puede esconder un feedback impredecible, ya que la gran parte de los artículos y sitios web resultan insustanciales, pero, de vez en cuando, la persona usuaria tras la pantalla encuentra un artículo o página web que le resulta de los más interesante y atractiva provocándole una reacción emocional intensa. Esto quiere decir que cada vez que pulsamos un enlace es como si apretáramos el botón de una máquina de apuestas. Las empresas tecnológicas son grandes concededoras del poder de este feedback imprevisible y, por ello, todos sus productos son diseñados atendiendo a este mecanismo psicológico.

2. El deseo de aceptación social (Newport, 2021).

El deseo de aceptación social es otro de los refuerzos psicológicos que propician las adicciones conductuales. Esto se debe al hecho de que los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y no podemos obviar totalmente lo que los demás piensan sobre nosotros. Esta conducta es adaptativa ya que, en la época del Paleolítico, la supervivencia del individuo dependía de ser aceptado por su tribu. Sin embargo, en el siglo XXI las empresas de la economía de la atención han sacado partido de esta necesidad humana para sacar réditos económicos. Como se ha señalado anteriormente, además de producir un feedback impredecible, el botón de “Me gusta” está relacionado con la aprobación y deseabilidad social. Si un gran número de personas dan “like” a nuestra publicación sentimos que nuestra tribu nos aprueba y esto es algo que anhelamos profundamente como especie. Por consiguiente, la no consecución de ese feedback genera malestar y esto es clave para nuestro cerebro paleolítico, que puede arrastrarnos a fomentar una necesidad imperiosa de controlar ininterrumpidamente esa información fundamental.

Nuestro cerebro paleolítico clasifica el ignorar un mensaje en la misma categoría que si hubiésemos ignorado a un miembro de nuestra tribu, y esta conducta atenta contra nuestra supervivencia. Las empresas tecnológicas han sabido explotar este deseo de aceptación social y por este motivo las redes sociales están configuradas para informarnos sobre cuántas personas piensan en nosotros en cualquier momento. Un ejemplo de esto es la función de etiquetado que tienen todas las redes sociales, gracias a la cual puedes etiquetar a tu amigo o amiga en la última foto que acabas de publicar. Cuando has etiquetado a esta persona, le

llega una notificación que le provoca la sensación de que estaba pensando en él o ella. No hay duda de que las nuevas tecnologías poseen una gran facilidad para crear adicciones comportamentales en las personas y las abocan a utilizarlas mucho más tiempo de lo que ellas mismas desearían. El motivo es que estas tecnologías han sido diseñadas para dar lugar a conductas adictivas y robar la autonomía a las personas que las utilizan, gracias a que han invertido grandes cantidades de dinero en investigar cómo atacar a las vulnerabilidades humanas más profundas.

2.5 El uso problemático de las nuevas tecnologías como mecanismo de evasión

Aquellas fuerzas psicológicas que nos inducen a utilizar las nuevas tecnologías de forma compulsiva se entienden mejor como adicciones comportamentales moderadas que logran que las herramientas digitales nos resulten muy atractivas cuando estamos cerca de ellas, pero que nuestra dependencia hacia ellas no es tan fuerte como a las sustancias químicas. Esto da respuesta a por qué el malestar ocasionado con este tipo de adicciones conductuales es más difuso y difícil de explicar que los síntomas que sufre una persona durante el período de abstinencia clásico a sustancias químicas. La adicción a las nuevas tecnologías y a sus atractivas pantallas cumplen una función en la vida de las personas mucho más importante de lo que a priori se podría esperar. En las últimas décadas, los límites entre el trabajo y la vida personal cada vez son más difusos, las tradiciones de la comunidad se debilitan, los trabajos son más exigentes y precarios, es más fácil encontrarse inmerso en procesos de exclusión social, las trayectorias vitales ya no aportan la estabilidad y seguridad de antaño, etc. Todo ello provoca un gran vacío existencial que sería muy complicado enfrentar de cara, pero gracias al ruido digital como las redes sociales, todas las aplicaciones de nuestros smartphones que nos distraen, las compras compulsivas a través de diversas aplicaciones móviles, el fácil e instantáneo acceso a la pornografía, los videojuegos, el auge del juego online, los noticieros digitales, las páginas web de todo tipo de contenido, etc. podemos engañarnos y continuar con nuestras vidas como si nada. En la actualidad resulta muy sencillo rellenar el vacío y los huecos entre el cuidado de la familia, el trabajo y demás quehaceres cotidianos: tan solo tenemos que poner nuestra valiosa atención ante una pantalla que nos ofrezca una anestesia que calme nuestras carencias internas. Esta forma de luchar inconscientemente ante el vacío existencial no es nada novedosa, ya que antes de las pantallas la sociedad disponía de la radio, la televisión, el alcohol o una gran oferta de sustancias químicas para no tener que reflexionar demasiado sobre su existencia (Newport, 2021; Tesch, 2022).

2.5.1 La pérdida actual de la soledad y por qué recuperarla junto con las relaciones sociales y comunitarias analógicas

Las nuevas tecnologías de la economía de la atención desarrolladas en el siglo XXI son muy eficaces a la hora de tapar este vacío existencial y consecuencia de ello es la incapacidad de las personas de pasar tiempo a solas consigo mismas y con sus pensamientos, así como de mantener largas conversaciones y socializar en persona. En nuestros días, la soledad es un preciado bien que no debe entenderse únicamente como el alejamiento físico, sino que la debemos entender como aquello que sucede en nuestro cerebro cuando este no recibe estímulos externos creados por otras mentes, es decir, la soledad entendida de este modo sería aquella situación en la que una persona está presente en el aquí y ahora sin recibir ningún input del exterior como puede ser la lectura de un libro, escuchar música, hablar con otra persona, mirar una pantalla, etc. Simplemente estar a solas con sus propios pensamientos y su ser, disfrutando plenamente del momento y rindiéndose ante él. De este modo, podemos disfrutar del valor de la soledad en un restaurante, en un autobús abarrotado o en una manifestación multitudinaria, siempre y cuando nuestra mente esté ocupada únicamente por nuestros pensamientos y no reaccionemos a la información emitida por otras personas, ya sea físicamente o a través de una pantalla. La soledad posee numerosos beneficios relacionados con el equilibrio emocional y la introspección que se derivan de la reflexión calmada. Asimismo, la soledad aporta ideas nuevas, una mejor comprensión de uno mismo y mayor cercanía con los demás, ya que al pasar tiempo a solas se aprende a valorar los vínculos íntimos. Sin embargo, en la actualidad, tenemos la oportunidad de prescindir por completo de la soledad gracias a la omnipresencia de los smartphones o teléfonos inteligentes. Estos aparatos permiten hacer uso del llamado “vistazo rápido”, que consiste en mirar la pantalla de nuestro teléfono móvil ante el menor indicio de aburrimiento dando lugar a una privación de soledad en la que apenas pasamos tiempo con nuestros propios pensamientos. El aburrimiento ha pasado de ser un fenómeno totalmente secundario a lo largo de la historia a ser el gran protagonista de la época actual, generando un gran rechazo y repulsión en quien lo experimenta, que intenta buscar desesperadamente cualquier distracción que elimine su presencia. Las personas pueden experimentar esta sensación en diversas situaciones a lo largo del día y tratan de buscar estímulos externos para eludir el vacío existencial que ocasiona. No obstante, lo que se hace es poner la atención en algo externo para llenar un espacio que solamente puede rellenar uno mismo desde dentro, y esto se debe a que se nos ha inculcado la idea de que una persona y su individualidad no son suficientes para disfrutar del momento, lo que da lugar a que creamos que necesitamos algo más que dé sentido a nuestra existencia. Por lo tanto, el aburrimiento continuo y la búsqueda de estímulos externos para superarlo indican una profunda desconexión del ser y miedo

intenso a conocerse a uno mismo, siendo la única cura el hecho de tornar la atención hacia nuestro interior y elevar nuestro nivel de consciencia (Newport, 2021; Tesch, 2022).

Hoy en día, se aprecia esta desconexión de forma clara y nítida. Muchas personas admiten que hacen uso de las pantallas más tiempo del que sería saludable, pero se continúa subestimando la gravedad de la situación. Una aplicación móvil llamada *Moment*, que registra la frecuencia con la que una persona mira la pantalla a lo largo del día y durante cuánto tiempo, reveló que, de promedio, una persona que utiliza esta aplicación mira su teléfono móvil una media de treinta y nueve veces al día. Aunque esta cifra parezca algo elevada, está por debajo de la media de la población general que se sitúa en las tres horas de uso diario. Estas cifras no deberían sorprender demasiado, debido a que en las últimas dos décadas nos han vendido la idea de que más conectividad es mejor que menos y que estar solo no es algo atractivo. Sin embargo, disfrutar de la soledad nos reporta grandes beneficios junto con los que se mencionaron anteriormente como, por ejemplo: la oportunidad de regular nuestras emociones, de reflexionar sobre problemas complejos, de reevaluar nuestros valores morales o de reforzar nuestras relaciones personales. Por estos motivos, cuando sufrimos una privación de soledad perdemos calidad de vida. Esta pérdida se observa marcadamente en las personas jóvenes nacidas entre 1995 y 2012. Jean Twenge, profesora de psicología de la Universidad estatal de San Diego, investigó acerca de las diferencias entre esta generación (denominada iGen) con la generación “millennial precedente. Uno de los cambios más alarmantes era la salud mental de la iGen. Twenge descubrió que el número de adolescentes con depresión y que se suicidaban había aumentado drásticamente y parece que en gran parte esto se debe al aumento exponencial de los trastornos de ansiedad (Newport, 2021). Estos cambios en la salud mental de los jóvenes coinciden exactamente con el comienzo de la proliferación de los smartphones.

Antes del aumento drástico de la ansiedad en el año 2011, ya existían otros culpables que originaban estos trastornos en los jóvenes como la presión académica o los problemas familiares. Sin embargo, el único factor que había aumentado sustancialmente en la misma época que la ansiedad fue la cantidad de personas jóvenes que tenían un teléfono móvil. Este estudio nos advierte del peligro de la privación de soledad, ya que cuando toda una cohorte prescindió de ella, su salud mental empeoró considerablemente. Las personas jóvenes han disminuido su capacidad de procesar sus emociones, de reflexionar sobre quiénes son y qué quieren en la vida, de consolidar relaciones interpersonales y de participar en la vida comunitaria para utilizar esa energía en llevar a cabo otro tipo de tareas cognitivas con consecuencias fatales en su salud mental, ya que los seres humanos no estamos diseñados para estar conectados continuamente (Newport, 2021).

Por último, así como la soledad individual es de suma importancia para la salud psicosocial del individuo, también lo es la recuperación de las relaciones sociales íntimas y de calidad que se conforman como una red social vital para la consecución de la felicidad y el bienestar de todas las personas. Por ello, además de pasar tiempo a solas con los propios pensamientos, es conveniente promover la interacción social cara a cara y sin distracciones tecnológicas para reforzar los vínculos comunitarios que actualmente se encuentran debilitados en la mayoría de las sociedades occidentales afectando en gran parte a las generaciones jóvenes.

2.6 Consecuencias perjudiciales en la salud biopsicosocial derivadas de la adicción a las pantallas

La adicción a las pantallas, además de generar las consecuencias nocivas descritas anteriormente, da lugar a una serie de repercusiones físicas, psicológicas y sociales que se detallan a continuación (Molina Navarrete y Vallecillo Gámez, 2018; Macías Domínguez, 2014):

Repercusiones en la salud física:

- Dolor de espalda y cuello. Este dolor es causado por la incorrecta higiene postural adoptada durante el uso habitual de teléfono móvil u otras tecnologías.
- Tensión ocular. Causada por mirar las pantallas de forma continuada.
- Problemas de visión y ojo seco.
- Síndrome del túnel carpiano. Ocasionado por la actividad constante, fija y repetitiva de la actividad manual.
- Pérdida de audición. Por escuchar música a volumen excesivo.
- Cefaleas tensionales.
- Vibración fantasma. Es una sensación que padecen ciertas personas con adicción al teléfono móvil por la que escuchan el sonido de la vibración incluso cuando el dispositivo está apagado.
- Insomnio. La luz emitida por las pantallas afecta a la conciliación del sueño. Asimismo, muchas personas jóvenes duermen con sus teléfonos móviles y contestan mensajes y llamadas a cualquier hora de la noche, lo que da lugar a continuas interrupciones durante el sueño.
- Aumento de peso. Al aumentar el uso de las pantallas se produce una disminución de la actividad física, que unida al sedentarismo y al estilo de alimentación aumentan el riesgo cardiovascular.
- Problemas circulatorios.
- Rizartrrosis en el pulgar. Es la artrosis que surge en la articulación de la base del dedo pulgar como consecuencia del desgaste de la articulación.
- Síndrome de Dequervain. Inflamación de la cubierta de los tendones que mueven el pulgar

hacia afuera y hacia arriba debido a movimientos repetitivos.

Repercusiones en la salud mental:

- Nomofobia. Miedo irracional que una persona siente al no tener su teléfono móvil. Olvidarse del teléfono móvil puede originar agresividad, ansiedad, inestabilidad y falta de concentración.
- Ansiedad e irritabilidad. La tasa de ansiedad en los jóvenes ha aumentado un 70% en los últimos 25 años (Molina Navarrete y Vallecillo Gámez, 2018).
- Depresión.
- Dificultad para mantener la atención.
- Timidez y fobias sociales.
- Baja autoestima.
- Empobrecimiento del lenguaje.
- Comportamiento compulsivo y alterado.

Repercusiones sociales:

- Bajo rendimiento escolar.
- Sacrificar tiempo de trabajo o de realización de tareas domésticas para pasar más tiempo conectado/a.
- Despidos en el trabajo. En los últimos años, casi una de cada diez personas ha disminuido el tiempo que dedica a trabajar para gastarlo en estar conectado a la red. También se halla el dato de que el 43% de las personas con adicción a internet ha sido perjudicada por la pérdida del trabajo, en adición a otros problemas familiares y económicos (Molina Navarrete y Vallecillo Gámez, 2018).
- Aislamiento social de familiares y amistades por el abuso de las nuevas tecnologías.
- Conflictos relacionales con pareja, amigos, compañeros de trabajo o escuela, etc.
- Establecimiento de contactos peligrosos con consecuencias negativas (abusos, secuestros, etc.)
- Desarrollo de aficiones y actividades que no fomentan las relaciones sociales presenciales.
- Problemas económicos como consecuencia de la adicción (dificultades para comprar las últimas novedades tecnológicas, compras compulsivas, juego patológico online, etc.)

Como se ha podido observar, existen multitud de consecuencias dañinas para la salud biopsicosocial de las personas cuando estas hacen un uso indebido y abusivo de las nuevas tecnologías y de las pantallas.

2.7 Factores de riesgo y de protección en la adicción a las pantallas

A continuación, se expondrán aquellos factores de riesgo que pueden predisponer a las personas a adoptar una adicción conductual como la adicción a las pantallas. Del mismo modo, se detallarán los factores protectores que pueden servir para ayudar a las personas a

evitar una adicción conductual.

Factores de riesgo (Echeburúa, 2012; Newport, 2021):

El grupo social conformado por adolescentes y jóvenes es el que mayor predisposición presenta a la hora de adoptar una adicción conductual. Esto se debe a que muestran conductas de rebeldía, poseen una tendencia a buscar sensaciones y emociones nuevas, son los que más se conectan a la red y los que más familiarizados están con los teléfonos inteligentes. No obstante, existen personas con más riesgo de desarrollar una adicción que otras y esto se debe a distintos factores que se detallan a continuación.

- *Factores personales.* En ciertas ocasiones se dan características de personalidad que aumentan la susceptibilidad a las adicciones como por ejemplo: la impulsividad; la intolerancia a los estímulos que no provocan placer, ya sean físicos o psicológicos; la disforia (estado de ánimo que se siente como desagradable); la búsqueda exagerada de emociones fuertes; problemas de personalidad como baja autoestima, timidez exagerada o repudio de la propia imagen corporal; un manera no adecuada de afrontar las vicisitudes de la vida diaria; problemas psiquiátricos previos como el TDAH depresión o la fobia social). En otras ocasiones se puede tratar de personas que no se sienten satisfechas con la vida que llevan o que no disponen de un afecto y cariño de las personas que las rodean, por lo que intentan llenar sus vacíos existenciales y emocionales con el uso inadecuado de distintos tipos de drogas o la asunción de comportamientos adictivos.

- *Factores familiares.* Algunos entornos familiares no son apropiados para interiorizar conductas sanas y equilibradas. Así pues, los entornos familiares rígidos, donde se da un estilo educativo autoritario, dan como resultado hijos e hijas dependientes, rebeldes e irresponsables que pueden albergar sentimientos de rencor y rabia hacia sus progenitores. Del mismo modo, los entornos familiares muy permisivos y/o desestructurados no favorecen el establecimiento de conductas sanas y de autocontrol en el hijo o hija y no ofrecen un correcto apoyo emocional.

- *Factores sociales.* Entre los factores microsociales que influyen se puede señalar el hecho de encontrarse socialmente aislado o mantener relación con personas que abusan de las nuevas tecnologías, ya que pueden incitar a la persona a desarrollar una adicción conductual a cualquier tipo de pantalla (redes sociales, videojuegos, juego online, etc.). Esta inclinación a compensar las carencias del mundo real en el mundo virtual o a dejarse influenciar por el contexto se acrecienta cuando el entorno familiar está desestructurado y poco cohesionado. En cuanto a los factores macrosociales que influyen en el desencadenamiento de una adicción a las nuevas tecnologías podemos encontrar los dos refuerzos psicológicos mencionados anteriormente: el refuerzo positivo intermitente y el deseo de aceptación social explotados por los grandes conglomerados de la economía de la atención, unido todo ello a una cultura consumista que exalta la superficialidad, el materialismo y la gratificación inmediata.

Factores de protección (Echeburúa, 2012; Díaz Salabert, 2023):

Así como hay factores de riesgo que predisponen a una persona a adoptar una conducta adictiva, también existen factores de protección que reducen el riesgo de adoptarla.

- *Factores personales*. Entre los factores personales más importantes encontramos el hecho de tener una autoestima sana, disponer de buenas habilidades sociales y de comunicación, la capacidad de resolver problemas, el adecuado control de las emociones y afrontamiento del estrés, y la ocupación saludable del tiempo de ocio.

- *Factores familiares*. Una buena comunicación familiar en la que se escuche a los hijos e hijas, clima de convivencia favorable, establecimiento de límites y normas, dar un buen ejemplo a hijos e hijas sobre conductas saludables y disponer de momentos de ocio compartido.

- *Factores sociales*. Relaciones sociales funcionales y saludables, óptima orientación académica, actividades de ocio de calidad, contexto positivo y contrario al uso excesivo de las nuevas tecnologías, etc.

2.8 Modelos y metodologías de intervención con personas que presentan adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías

En cuanto a la adicción conductual a las nuevas tecnologías los enfoques más investigados han sido la terapia cognitivo conductual y la terapia de mejora motivacional. Debido a que muchas personas necesitan utilizar la tecnología en su vida diaria siempre ha prevalecido en mayor medida el uso controlado que la abstinencia como objetivo del tratamiento. Algunas técnicas terapéuticas son establecer metas, llevar a cabo una abstinencia selectiva, realizar inventarios personales, incorporarse a grupos de apoyo o intervenciones familiares. Al igual que en el tratamiento de otras adicciones conductuales, la intervención basada en mindfulness reporta beneficios como lograr que se disminuya el uso del teléfono móvil de manera significativa. También existen experiencias en las que se han llevado a cabo técnicas como la musicoterapia, ejercicio físico o la meditación de sustracción mental.

Asimismo, también existen las intervenciones motivacionales breves. Estas se constituyen como un enfoque que asesora de manera estructurada y está centrado en la persona usuaria. Puede llevarse a cabo por profesionales del ámbito sanitario y de los servicios sociales durante un período de una a cuatro sesiones que suelen durar de 5 a 30 minutos cada una. Este tipo de intervenciones suelen aplicarse fuera de entornos especializados cuando las personas usuarias no acuden al servicio buscando ayuda para sus conductas adictivas, sino en busca de prestaciones sociales u otras consultas. No se trata de dar motivación directa a las personas, sino de ayudarles a identificar sus motivos para cambiar

y facilitarles una planificación para conseguirlo. Antiguamente se consideraba que era necesario “tocar fondo” para poder cambiar, pero actualmente se ha cambiado este enfoque y se pretende potenciar la motivación en las personas usuarias para ayudarles a identificar su capacidad y razones para cambiar. Un tipo de intervención motivacional breve es la entrevista motivacional, que consiste en realizar un asesoramiento para mejorar los procesos internos que motivan al cambio. Promueve la autonomía y la mejora de las competencias personales y la motivación intrínseca, ayudando a interiorizar las influencias extrínsecas positivas. Ayuda a las personas usuarias a solucionar la ambivalencia y se puede llevar a cabo con todo tipo de etnias, edades y géneros (Díaz Salabert, 2023).

Por otro lado, también existen intervenciones grupales e individuales que utilizan las siguientes metodologías para tratar la adicción conductual a las nuevas tecnologías (Mateos Rodríguez, 2020):

- La psicoeducación. Técnica mediante la cual se da información sobre la problemática al mismo tiempo que se intenta modificar la conducta de la/s persona/s usuaria/s. También está indicada para llevarla a cabo con el contexto relacional de la persona usuaria.
- Técnicas de distracción. Persiguen distraer a la/s persona/s usuaria/s de sentimientos, conductas o pensamientos determinados. Están enfocadas en aumentar el control sobre el sentimiento de craving.
- Programación y control de actividades para reducir el tiempo que la/s persona/s usuaria/s dedican a las nuevas tecnologías. Se controla el número de horas que se usan las pantallas a la semana y, si es necesario, se prohíbe su uso.
- Relajación diferencial. Técnica de relajación ante situaciones estresantes. Se puede utilizar en distintos contextos y no precisa de posturas especiales.
- Desarrollo de habilidades sociales y de comunicación.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento. Trabajan la capacidad de la/s persona/s usuaria/s para solucionar distintas problemáticas.

Por último, también disponemos de la filosofía del minimalismo digital y la posibilidad de su puesta en práctica para ayudar a aquellas personas que presentan una adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías. Esta filosofía busca reconstruir desde la raíz la relación que mantienen las personas con las nuevas tecnologías por medio de distintas metodologías que favorecen el análisis crítico a la hora de utilizar tecnologías y la recuperación de los vínculos sociales y de las actividades analógicas en el mundo físico.

El conocimiento de esta filosofía del uso de la tecnología ha motivado la realización del presente Trabajo Fin de Grado, ya que se considera que puede aportar múltiples beneficios a la intervención social con personas que presentan una adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías, así como una guía estructurada con diversas técnicas y metodologías que orienten y guíen la práctica profesional. En el Anexo II se puede encontrar una definición

más detallada de esta filosofía, así como un modelo de plan de intervención que tiene como base la puesta en práctica de esta filosofía y que puede servir como complemento y ayuda para cualquier profesional que se dedique a intervenir con personas jóvenes que tienen una adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías o para cualquier persona que simplemente quiera mejorar la manera en la que se relaciona con las nuevas tecnologías.

2.9 Sensibilidad pública e institucional sobre la adicción a las nuevas tecnologías en España y en Navarra

Como se ha comprobado, existen multitud de metodologías y técnicas para intervenir con aquellas personas que presentan una adicción conductual, en este caso a las nuevas tecnologías y, por ende, a las pantallas. Sin embargo, en la presente investigación se busca conocer si existe o no sensibilidad pública e institucional sobre la adicción a las nuevas tecnologías tanto a nivel nacional (España) como autonómico (Navarra) y, por otro lado, qué tipo de metodologías y enfoques se llevan a cabo con la población joven de Navarra que presenta una adicción conductual a las pantallas.

2.9.1 Sensibilidad pública e institucional sobre la adicción a las nuevas tecnologías en España

En cuanto a la sensibilidad pública e institucional a nivel nacional, existe el Programa de Encuestas sobre Alcohol y Otras Drogas (EDADES), que está dirigido por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD) y cuenta con la colaboración de las Comunidades Autónomas. Este programa comenzó en 1995 y se lleva a cabo cada dos años, lo que permite conocer la evolución de las prevalencias de tabaco, hipnosedantes, alcohol, opiáceos y drogas psicoactivas ilegales. También aporta información sobre otras cuestiones relacionadas con el consumo de drogas como los diferentes perfiles de las personas consumidoras, la percepción de disponibilidad de las diversas sustancias, la percepción de riesgo que tiene la población con respecto al consumo, la visibilidad de la problemática, etc. Asimismo, desde el año 2015 este programa también incluye investigaciones acerca de los trastornos adictivos sin sustancia o conductuales, poniendo especial énfasis en los juegos de azar y en el uso de nuevas tecnologías, aunque tras una revisión bibliográfica, estos estudios todavía son muy pequeños con respecto a los estudios sobre adicciones con sustancia (Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2022).

Por otro lado, en el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad se puede observar que se está investigando acerca de la adicción al juego, pero no se hace alusión al resto de adicciones comportamentales como pueden ser la adicción a las pantallas y a sus múltiples derivaciones como la adicción a la pornografía, a las redes sociales, a las compras

por internet, al ordenador, a los videojuegos, etc. (Plan Nacional sobre Drogas, 2023).

En el Plan de Acción sobre Adicciones del Plan Nacional sobre Drogas sí se hace alusión a la prevención e intervención de adicciones sin sustancia, nombrando otro tipo de adicciones como la pornografía, las redes y las pantallas, además del juego patológico. No obstante, esta alusión a las adicciones sin sustancia continúa siendo tímida y mínima en comparación con las adicciones con sustancia. Por último, en la Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024 del Plan Nacional sobre Drogas se hace alusión únicamente a la adicción comportamental por trastorno del juego patológico y se nombran tímidamente las adicciones a las nuevas tecnologías (Plan Nacional sobre Drogas, 2023).

2.9.2 Sensibilidad pública e institucional sobre la adicción a las nuevas tecnologías en Navarra

En cuanto a la sensibilidad pública e institucional a nivel autonómico, en el III Plan de Prevención: Drogas y adicciones 2018-2023 del Gobierno de Navarra sí se hace alusión al uso de las nuevas tecnologías como el uso de las pantallas, internet, ordenador y teléfono móvil. Se señalan datos relevantes como, por ejemplo, que el uso de internet en la población navarra de entre 16 y 24 años es el 98% y su participación en redes sociales llega hasta el 90%. No obstante, se sigue centrando mucha atención en la adicción al juego y muy poca al resto de adicciones comportamentales. La mayor parte del Plan está centrado únicamente en el consumo de sustancias (Castella Lafuente et al., 2018).

Del mismo modo, en la página web del Gobierno de Navarra, en la sección de Planes Estratégicos del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, se pueden encontrar en el apartado de “adicciones sin sustancias” diferentes guías que informan sobre las ventajas y riesgos que ofrecen las pantallas, ayudan a desarrollar hábitos saludables que den lugar a un uso responsable de las nuevas tecnologías y alientan a madres y padres a conocer los riesgos que presenta el uso inadecuado de las nuevas tecnologías para proteger a sus familias (Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, 2023). Por último, se puede indicar que, a priori, parece que existe una mayor sensibilización e implicación institucional con el uso problemático de las nuevas tecnologías por parte del Gobierno de Navarra que del de España. No obstante, todavía queda mucho recorrido por ambas partes para que ofrezcan amplios estudios e investigaciones sobre este tipo de adicciones comportamentales.

2.10 Recursos públicos y privados en Navarra para la intervención con personas con adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías

Una vez analizada la sensibilidad institucional del Gobierno de Navarra sobre las adicciones conductuales y el uso problemático de las nuevas tecnologías, cabe preguntarse qué tipos de recursos existen a disposición de la ciudadanía navarra para tratar las adicciones conductuales a las nuevas tecnologías. Por ello, tras una revisión bibliográfica, se exponen

los recursos existentes en Navarra, tanto del sector público como del privado, que atienden este tipo de problemáticas.

- Sector público

En el Plan de Salud Mental del Gobierno de Navarra se encuentran los Centros de Salud Mental que son los dispositivos básicos que atienden a aquellas personas usuarias con problemas de salud mental en el ámbito comunitario. Estos centros están conformados por equipos de atención multidisciplinarios que se coordinan con el resto de los dispositivos asistenciales. Los Centros de Salud Mental también incluyen la atención a personas usuarias con trastornos adictivos. No obstante, no se señala que se trate la adicción a las pantallas ni a las nuevas tecnologías en general. Se destaca el Hospital de Día "Irubide" que incluye un programa de atención a personas usuarias con Trastornos de la Conducta Alimentaria. También hay un Hospital de Día para Trastornos Adictivos (Centro de Día Zuria) que se constituye como un recurso sanitario suprasectorial y con régimen de hospitalización parcial para atender a aquellas personas con adicciones y patología dual. Ofrece la posibilidad a sus personas usuarias de llevar a cabo procesos de incorporación social, promocionando un óptimo desarrollo psicosocial en régimen de día y manteniendo una relación cercana con el entorno de la persona. También ofrece atención a personas con trastornos adictivos del centro penitenciario de Pamplona. En adición, también existe el Programa de Mantenimiento de Opiáceos y las Comunidades Terapéuticas, donde se interviene con personas que presentan trastornos relacionados con el uso de sustancias, con o sin otra patología mental (Flamarique Chocarro, 2019).

Tras analizar la información anterior, se puede concluir que en el sector público de Navarra no se están atendiendo correctamente las adicciones comportamentales en general, ya que no existen programas que atiendan a personas usuarias que presentan una adicción de este tipo. En el propio Plan de Salud Mental se señala como una debilidad del análisis DAFO sobre los recursos de salud mental de Navarra que la red asistencial de drogodependencias es insuficiente y se encuentra fragmentada y obsoleta (Flamarique Chocarro, 2019).

- Tercer Sector de Acción Social

En el Tercer Sector de Acción Social de Navarra en materia de atención a personas con algún tipo de adicción encontramos las siguientes asociaciones:

Proyecto hombre: Cuentan con diversidad de programas y atienden a un amplio abanico de población de diferentes edades, e incluso tienen un programa dirigido únicamente a mujeres consumidoras. También tienen un programa de tratamiento para personas con adicción al juego, tanto presencial como online. Sin embargo, no disponen, a priori, de ningún programa para tratar la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías (Proyecto Hombre Navarra, 2019).

Asociación Aralar: Asociación especializada en realizar intervenciones con personas con adicción al juego tanto presencial como online. No interviene con la adicción a las pantallas ni a las nuevas tecnologías (Asociación Aralar, 2020).

Antox: Intervienen con personas que presentan trastornos adictivos y, además, tiene un programa llamado “Servicio de Prevención Pause” para aquellas personas usuarias con un uso problemático de las nuevas tecnologías (teléfono móvil, internet, redes sociales, videojuegos, etc.) (Antox, 2023).

Ibarre multzoa (Centro Terapéutico Egiarte): Entre sus prestaciones ofrece servicio de información sobre todo tipo de dependencias, servicio de acogida y acogida en prisión, una comunidad terapéutica, un programa de mantenimiento de opiáceos y otro programa de incorporación laboral. No señala que trate la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías (Ibarre Multzoa, 2016).

Narcóticos Anónimos Pamplona: Tratan las adicciones con sustancia de todo tipo, pero no indican si también tratan las adicciones comportamentales (Narcóticos Anónimos España, 2021).

Tras una revisión bibliográfica, se aprecia que, en Navarra, tanto en el sector público como en el Tercer Sector no existe una sensibilidad y atención generalizada ni consolidada hacia las adicciones comportamentales y, en especial, hacia la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías. De todas las asociaciones pertenecientes al Tercer Sector de Navarra tan solo la asociación Antox es la que dispone de programas específicos para intervenir con personas usuarias con adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías. Por consiguiente, se hace necesaria la introducción de nuevos programas de intervención que aborden la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías tanto en el sector público como en el privado como consecuencia de los grandes retos que plantean las nuevas tecnologías.

3. METODOLOGÍA

El presente trabajo de fin de grado se sustentará en la metodología cualitativa de investigación. Este tipo de técnica posibilita la recogida de información subjetiva, percepciones, valores, matices, contextos culturales y sociales concretos, etc. que de otro modo sería muy complicado recoger como, por ejemplo, por medio de técnicas cuantitativas de investigación como las encuestas. Por ello, en la investigación en ciencias sociales la metodología cualitativa es la más empleada por las personas investigadoras, ya que el estudio de la sociedad y del comportamiento humano no es algo exacto ni cuantificable en la mayoría de los casos y, por este motivo, se necesita una metodología capaz de captar la esencia y las subjetividades de los fenómenos sociales. No obstante, antes de llevar a cabo el método cualitativo se deben revisar y analizar diversas referencias bibliográficas en las bases de datos para conocer en profundidad el estado de la cuestión a investigar y recabar valiosa información que permite contextualizar el objeto de estudio al indagar en las investigaciones realizadas hasta la fecha (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

La metodología aplicada busca recabar toda la información posible para después analizarla y mostrar los resultados obtenidos. Esta información cualitativa se obtiene por medio de las entrevistas y la grabación de estas para después poder transcribir las narraciones de las personas participantes, interpretando las mismas desde una perspectiva investigadora. La metodología cualitativa ofrece la posibilidad de estudiar los contextos sociales de forma natural y sin manipulaciones de ningún tipo. En adición, se suceden dos interpretaciones de la realidad en este tipo de investigaciones, una por parte de la persona que investiga y la otra por parte de las personas participantes en la investigación, lo que da lugar a una riqueza de puntos de vista (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

La entrevista es una técnica de la metodología cualitativa cuya principal función es recabar la máxima cantidad de información que después pueda ser analizada. La entrevista se constituye como un instrumento de interacción interpersonal y verbal entre dos o más interlocutores que interactúan de forma directa y busca sostener un diálogo dirigido con el fin de que se respondan todas las preguntas de investigación. En la investigación social se suelen emplear con más frecuencia las entrevistas semiestructuradas, ya que ofrecen mayor flexibilidad y menos rigidez que las entrevistas estructuradas, propiciando que las personas entrevistadas puedan responder de manera más libre y la persona que entrevista pueda amoldarse a estos cambios. De este modo, las entrevistas semiestructuradas son entrevistas abiertas que permiten recoger información más detallada y rica en matices y subjetividades (Lopezosa, 2020).

3.1. Técnicas utilizadas para la investigación

Para llevar a cabo el proceso metodológico del presente trabajo de fin de grado se han empleado dos técnicas de investigación: por un lado, la revisión bibliográfica sobre los conceptos más relevantes y, por otro lado, la entrevista semiestructurada, puesta en práctica con profesionales del ámbito de las adicciones en Navarra.

3.1.1 Revisión bibliográfica

La primera técnica empleada en la investigación del presente trabajo fue la búsqueda de referencias bibliográficas que pudieran aportar valiosa información sobre el tema a investigar. Estas referencias bibliográficas se buscaron, por un lado, a través de Internet, buscando en bases de datos como Dialnet, Google Scholar o el Observatorio de la Realidad Social de Navarra y, por otro lado, a través de libros en formato físico. La información recopilada fue analizada y valorada de forma exhaustiva y utilizada para desarrollar el marco teórico del trabajo. Esta técnica permite a la persona que lleva a cabo una investigación poder conocer en profundidad el tema a investigar y, además, posibilita que el trabajo tenga un carácter sólido, riguroso y veraz al emplear referencias bibliográficas de diversos autores expertos en la materia que se estudia. En este caso, la búsqueda de referencias bibliográficas permitió a la persona investigadora conocer en profundidad diversos aspectos de las adicciones como, por ejemplo: los distintos tipos de adicciones con sustancia y sin sustancia, los síntomas de las adicciones conductuales, modelos de intervención con personas que presentan una adicción a pantallas, etc. Tras culminar la fase de la revisión bibliográfica y la redacción del marco teórico, se pasó a la siguiente fase de trabajo de campo para la cual se utilizó la técnica cualitativa de la entrevista.

3.1.2 Trabajo de campo: Entrevistas

La segunda y última técnica de la metodología cualitativa utilizada para la investigación del presente trabajo ha sido la entrevista semiestructurada. Antes de construir la batería de preguntas de la entrevista se reflexionó sobre qué tipo de información quería obtenerse y a qué tipo de perfiles era necesario dirigirse para obtener dicha información. Tras haber analizado los objetivos e hipótesis del trabajo se determinó que la información debía obtenerse por medio de entrevistas a profesionales del ámbito de las adicciones, tanto del sector público como del Tercer Sector de Acción Social de Navarra. Una vez solucionadas estas cuestiones se redactaron las preguntas de la entrevista semiestructurada. Estas preguntas se dividieron en una pequeña introducción, cinco bloques con relación a los objetivos de investigación y el cierre y despedida. Estos cinco bloques de preguntas constituyen el guion de la entrevista y

son los siguientes: perfil de los y las profesionales y tipo de intervención que realizan con población con adicción a pantallas; consecuencias de la adicción a las pantallas en población joven (18-25 años); potencialidades y debilidades percibidas de la atención que se da en Navarra a las adicciones conductuales; estado actual de la investigación e intervención en materia de adicciones conductuales y conocimiento y puesta en práctica de la filosofía del minimalismo digital por parte de los y las profesionales.

En cuanto a los perfiles entrevistados han sido un total de 6 personas (5 mujeres y 1 hombre) con los siguientes perfiles profesionales: Educación Social, Psicología y Trabajo Social. Por otro lado, todas las entrevistas fueron presenciales y se realizaron en el lugar de trabajo de las personas entrevistadas. Las entrevistas tuvieron una duración media de 28 minutos, siendo la de menor duración de 15 minutos y la de mayor duración de una hora. Todas las entrevistas fueron grabadas para poder transcribirlas posteriormente y esto se comunicó previamente a todas las personas entrevistadas a las que, además, se entregó una hoja de consentimiento informado con el objetivo de preservar su anonimato y confidencialidad.

3.1.3 Codificación de las entrevistas

A continuación, se expone una tabla explicativa con los perfiles de las seis personas entrevistadas que han participado en la investigación. En la tabla se dan a conocer datos como el código de cada entrevista, la profesión de la persona entrevistada y la entidad para la que trabaja, la edad de la persona entrevistada, en qué sector trabaja y cuántos años de experiencia tienen en el ámbito de las adicciones.

Tabla 1.

Codificación de las entrevistas

Código	Profesión y entidad	Edad	Sector	Años de experiencia en adicciones
E1	Psicóloga. Asociación Aralar	27	Privado	5 años
E2	Psicóloga. Asociación Antox	47	Privado	24 años
E3	Trabajadora social. CSM de Ansoáin	48	Público	13 años
E4	Trabajadora social y psicoterapeuta. Fundación Proyecto Hombre	52	Privado	14 años
E5	Psicóloga, investigadora y profesora. UPNA	42	Público	14 años
E6	Educador social. Instituto de Salud Pública de Navarra	43	Público	9 meses

Fuente: Elaboración propia a partir de datos recogidos en los guiones de las entrevistas (2023)

3.2. Cronograma

A continuación, se presenta el cronograma que refleja y da muestra del proceso temporal que se ha llevado a cabo para realizar el presente trabajado de fin de grado. De esta forma, se puede percibir de forma más visual el desarrollo del trabajo de principio a fin, mostrando las actividades que se han ejecutado desde su comienzo en septiembre de 2023 hasta su fin en enero de 2024.

Tabla 2.

Cronograma

Actividad	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
Elección del tema						
Búsqueda bibliográfica						
Definición de objetivos e hipótesis						
Recopilación de información						
Redacción del marco teórico						
Determinar la metodología						
Trabajo de campo						
Análisis de las entrevistas						
Redacción del TFG en boceto						
Redacción del TFG final y exposición						

Fuente: Elaboración propia

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

La fase de análisis de los resultados obtenidos se ha podido realizar tras haber llevado a cabo un proceso de recogida de la información obtenida en las entrevistas semiestructuradas a profesionales. Para estructurar este análisis de resultados se ha dividido la información en cinco bloques de resultados diferenciados. Estos bloques son los siguientes:

- Bloque I: Perfil de los y las profesionales y tipo de intervención que realizan con población con adicción a pantallas.
- Bloque II: Consecuencias de la adicción a las pantallas en población joven (18-25 años).
- Bloque III: Potencialidades y debilidades percibidas de la atención que se da en Navarra a las adicciones conductuales.
- Bloque IV: Estado actual de la investigación e intervención en materia de adicciones conductuales.
- Bloque V: Conocimiento y puesta en práctica de la filosofía del minimalismo digital por parte de los y las profesionales.

El guion de la entrevista utilizada está dividido en los cinco bloques anteriores para facilitar la posterior recogida de información y su análisis (anexo I). Cada apartado ha sido desarrollado para realizar un análisis más exhaustivo y, de esta manera, poder contextualizar los puntos de vista de los y las profesionales.

Bloque I. Perfil de los y las profesionales y tipo de intervención que realizan con población con adicción a pantallas.

Entre los perfiles entrevistados encontramos la figura del Trabajo Social, de la Psicología y de la Educación Social, siendo el perfil mayoritario el de la Psicología. Por otro lado, se puede llegar a la conclusión de que tan solo una de las personas entrevistadas, la que trabaja en la Asociación Antox, se dedica a atender de forma específica y especializada la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías (internet, videojuegos, etc.)

“Hacemos prevención de Internet, redes sociales, bueno prevención, hacemos promoción para el uso seguro y responsable de Internet, redes sociales y videojuegos. Además, el juego de azar tanto presencial como online y además también prevención de las violencias digitales [...]”. (E2)

El resto de las entidades y servicios que atienden la problemática de las adicciones en Navarra se dedican a atender de forma más específica la adicción al juego o la adicción a

sustancias. Así pues, tal y como se mencionó en el marco teórico, dentro del Tercer Sector de Acción Social de Navarra encontramos la Asociación Antox, la Asociación Aralar y la Fundación Proyecto Hombre. De estas tres entidades, tan solo la Asociación Antox lleva a cabo un trabajo específico en materia de adicciones a las pantallas y nuevas tecnologías. Por su parte, las profesionales de la Asociación Aralar y de Proyecto Hombre señalan lo siguiente:

“Atendemos a personas con problemas de juego y a sus familiares”. (E1)

“Pues atendemos a adultos, hombres y mujeres con problemas de consumo de alcohol, drogas o problema de juego [...] A pantallas no, pero a juego sí”. (E4)

Por otro lado, como se detalló en el marco teórico, el sector público navarro tampoco parece atender de manera especializada la adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías, centrando gran parte de los recursos en las adicciones a sustancias y delegando en muchos casos la responsabilidad a entidades del Tercer Sector navarro.

“No hay un programa específico para...para adicciones conductuales [...] a veces sí que derivamos a entidades específicas”. (E3)

“O sea aquí en esta sección no [...] no tenemos como función lo que sería atención ehh...a esas adicciones [...] Aquí es sobre todo lo que sería la parte de prevención y promoción ¿sí? de...de eso. [...] en torno al juego pues tenemos un programa que es el Servicio Responsable...”. (E6)

Se percibe algo de sensibilidad pública respecto a las nuevas adicciones a las pantallas y a las nuevas tecnologías, pero se considera que esta es insuficiente, ya que se centran en mayor medida en la adicción al juego y las iniciativas de prevención pública consisten en gran medida en la elaboración de panfletos y guías o en charlas puntuales que difícilmente pueden llegar a causar un impacto real y profundo en la población navarra.

En cuanto al tipo de intervención que llevan a cabo los profesionales entrevistados con población que presenta adicción a pantallas y a nuevas tecnologías se han recabado los siguientes datos:

“El modelo de trabajo es el cognitivo conductual [...] eso lo que tiene que ver con intervención directa. Lo que tiene que ver con prevención ehh...lo que hacemos siempre es las charlas dirigidas al alumnado [...] con las familias tenemos charlas [...] y luego con los profesionales también”. (E2)

“La intervención es un poco como en el resto de situaciones [...] se hace una intervención ... de acompañamiento psicosocial, de derivación a otro recurso si procede [...] no hay una...una metodología específica para esos casos...(E3)

“ En cuanto a pantallas pues...es un decálogo de uso seguro y saludable de pantallas en la infancia y la adolescencia [...] este tipo de cosas podría estar más en...en el trabajo que hacemos nosotros ¿no?, es eso de sensibilización, de preventivo [...]”. (E6)

Esto nos da muestra de que la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías se atiende de forma diversa y no especializada en función del servicio y del profesional que la atiende. Como se describió en el marco teórico, solamente la Asociación Antox parece seguir un modelo especializado y centrado en este tipo de conductas adictivas. Por último, la mayor parte de las personas entrevistadas señala que sería necesario intervenir de manera más especializada en la problemática que suponen las nuevas adicciones a las pantallas y a las nuevas tecnologías, haciendo ver que es un problema social en auge.

“Claro, sí, sí, sí. [...] creo que sí que hay que atender desde aquí”. (E3)

“Pantallas si tuviéramos más recursos por supuesto que sí porque es algo que sí que vemos que cada vez hay más demanda, pero con los recursos que tenemos ahora mismo no podemos”. (E1)

“Consideramos que sí [...] dependiendo un poco de la demanda, pero es verdad que yo creo que a nivel general se va...tiene pinta ¿no? de que va a haber necesidad de atender”. (E4)

Bloque II. Consecuencias de la adicción a las pantallas en población joven (18-25 años).

En cuanto a las consecuencias que puede ocasionar la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías en la salud biopsicosocial de las personas jóvenes se han podido recoger distintas opiniones de las personas entrevistadas.

“Me han tocado ver algunos casos de menores de edad [...] que desde Salud Mental se llegaba a plantear [...] un ingreso en hospital [...] por ese uso”. (E6)

“No ir a clase [...] también vi un paciente que ya estaba trabajando y que incluso había perdido el trabajo... porque estaba muy enganchado a un videojuego [...] suele haber conflictos familiares, discusiones, tensión familiar [...] la vida social tangible se ve afectada por esto [...] tendinitis [...]en el cuello también en los ordenadores [...] sequedad de ojos [...] y luego influye mucho en el sueño”. (E5)

“Es muy disfuncional [...] es algo que está como muy admitido a nivel social [...] aislamiento social [...] dejan actividades que estaban haciendo [...] está repercutiendo pues a todos los niveles, a nivel familiar [...] pérdida de habilidades para comunicarse con los otros... pérdida de objetivos”. (E3)

Tras analizar lo expuesto anteriormente y teniendo en cuenta lo descrito en el marco teórico, se puede afirmar que la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías ocasiona unos niveles de afectación considerables en todas las áreas vitales de las personas jóvenes. Desde consecuencias físicas como las alteraciones en el sueño hasta sociales como aislamiento y pérdida de contactos o psicológicas como la baja autoestima. También parece que muchas de las personas que presentan conductas adictivas a las nuevas tecnologías pueden usar estas para escapar de su realidad cotidiana y evadirse, y sentir que en el mundo online son importantes y tienen cierto estatus, lo que les genera confianza en sí mismos y una mayor autoestima, ya que en el mundo real las personas jóvenes cada vez parecen tener mayores dificultades para relacionarse.

“Utilizan las pantallas muchas veces para ocultarse, para esconderse [...] esa falta... de habilidades sociales... o esa baja autoestima [...] se va supliendo con las redes sociales y sobretodo con los videojuegos [...] pues a través de las pantallas eres alguien [...] y eso de ser muy bueno jugando a un videojuego pues te da cierto estatus... aumenta la autoestima”. (E2)

Por otro lado, cuando se preguntó a las personas entrevistadas sobre si la adicción a pantallas y a nuevas tecnologías afecta de manera distinta a hombres y a mujeres se consiguieron los siguientes testimonios:

“Afecta de diferente manera [...] pues tema más de juego [...] videojuegos y así [...]afecta más a los hombres. Lo que son otro tipo de aplicaciones ehh...para relacionarse [...] igual ahí en el caso de las mujeres sí que se busca más el contacto con otros”. (E3)

“Sí porque son distintas [...] todo el tema de videojuegos [...] se daba mucho más en hombres que en mujeres [...] en las redes sociales tenían más problemas [...] las chicas. [...] En las apuestas suele haber más hombres que mujeres también [...] en la pornografía también hay más problemas en los chicos que en las chicas”. (E5)

“Las chicas tienen...más interés por las redes sociales que los chicos [...] tenemos que trabajar cosas diferentes con chicas que con chicos a la hora de hacer tratamiento [...] en chicos estamos viendo videojuegos y pornografía”. (E2)

Se puede observar que las mujeres tienden a desarrollar una mayor adicción por las redes sociales y aplicaciones que fomentan la comunicación, las relaciones sociales y la imagen, mientras que los hombres tienden a desarrollar adicción por actividades en línea de carácter más solitario como jugar a videojuegos, jugar a juegos de azar o ver pornografía. Estos datos se pueden corroborar en múltiples investigaciones académicas, como, por ejemplo, en Calle Blanco (2022) que señala en su investigación que los hombres presentan mayor prevalencia en adicciones conductuales como el juego, tanto presencial como online;

en el uso de videojuegos; en la adicción al sexo y en el consumo de pornografía, mientras que las mujeres presentan mayor prevalencia en la adicción al teléfono móvil, a las redes sociales, a las compras y a la comida.

Por otro lado, algunas de las personas entrevistadas hacen referencia al doble estigma que supone ser una mujer con adicción al juego o a sustancias, ya que deben enfrentar el sufrimiento y las sanciones sociales propias de tener una adicción y, al mismo tiempo, las sanciones sociales por desmarcarse de sus mandatos sociales y roles de género.

“Los hombres, cuando [...] solicitan ayuda, el apoyo que tienen social [...] suele ser...bastante más grande [...] el género afecta de manera desigual... en las adicciones...y hay que tenerlo en cuenta esas diferencias para lo que se planifique”. (E6)

“Ellas tienen que reconocer primero un problema que les supone un estigma y una sanción brutal [...] porque están haciendo algo que no les corresponde, se han salido de sus mandatos y roles de género porque el consumo es de hombres, el consumo no es de mujeres”. (E2)

No obstante, ninguna de las personas entrevistadas hace alusión a que este doble estigma ocurra cuando una mujer tiene una adicción a pantallas y a nuevas tecnologías, pero aluden a que se debería incluir la perspectiva de género tanto en la prevención como en el tratamiento a las adicciones conductuales a las pantallas y las nuevas tecnologías:

“Yo digo: ¡Hombre, por favor! a ver si no tienen que pasar otros cuarenta años para incluir la perspectiva de género en...tanto en prevención y tratamiento con el tema de las pantallas”. (E2)

Bloque III. Potencialidades y debilidades percibidas de la atención que se da en Navarra a las adicciones conductuales.

A continuación, se exponen algunas de las opiniones de las personas entrevistadas acerca de la atención que se da en Navarra a las adicciones conductuales por parte del sector público e institucional. Se observa una falta general de atención a las adicciones conductuales por parte del sector público navarro que, de forma generalizada, deriva casos a las entidades del Tercer Sector. Esto corrobora lo expuesto en el marco teórico, donde se expone que el sector público navarro no ofrece una atención especializada en materia de adicciones conductuales, ya que no existen programas que atiendan a personas usuarias que presentan una adicción de este tipo, dejando en evidencia que, efectivamente, la red asistencial de drogodependencias es insuficiente y se encuentra fragmentada y obsoleta.

“A veces nos derivan casos desde Salud, pero así que sepamos tratamientos específicos y así creo que no hay [...] Creo que falta”. (E4)

“No se está atendiendo como debiera [...] me derivan a mí casos [...] no tenemos uso recursos públicos que puedan atender las necesidades que tenemos [...] la administración no financia de ninguna manera esto”. (E2)

“A nivel de CSM pues atendemos a un volumen de población muy grande, entonces igual sí que este tipo de adicciones necesitan un tratamiento psicológico [...] que desde aquí no podemos dar [...] nos quedamos un poco cortos”. (E3)

“Se tira mucho de [...] asociaciones y...y centros que creo que son privados [...] no tiene una red pública de atención a las drogodependencias de calidad”. (E5)

Tras haber reflexionado sobre las opiniones de las y los entrevistados acerca del estado actual del sector público navarro, se exponen a continuación sus opiniones acerca de la actuación del Tercer Sector de Navarra. Se observa que se cumple lo expuesto en el marco teórico, ya que el Tercer Sector navarro no llega a cubrir todas las necesidades de atención existentes debido a que tan solo la Asociación Antox cubre esta demanda y, además, los profesionales de este sector se ven obligados a cobrar por sus servicios, ya que sino no podrían continuar ofreciendo su atención a las personas usuarias.

“El tipo de atención [...] es como mucho más ehh...especializada y centrada en eso, pero bueno [...] implica, por ejemplo, un costo económico [...] lógicamente desde lo público tendría que darse más respuesta”. (E3)

“Poquito a poco se ha ido profesionalizando [...] hay que pagar para este servicio [...] las condiciones en el Tercer Sector como trabajadora no suelen ser muy buenas”. (E1)

“Los profesionales del Tercer Sector como te digo tenemos esa motivación, ilusión y ganas [...] pero está claro que no llegamos a todo”. (E2)

Cuando se preguntó a las personas entrevistadas sobre qué consideraban que sería necesario para que se atendieran mejor las adicciones conductuales en Navarra se encontraron respuestas diversas como: incluir la prevención como una asignatura más dentro del currículo escolar, disponer de una red pública dedicada únicamente al tratamiento de todas las adicciones, más recursos o profesionales más especializados y formados.

“También el incluir [...] la prevención como una asignatura más dentro del curriculum escolar”. (E2)

“Más formación a personas profesionales” (E1)

“Más recursos [...] el poder dar es atención un poquito más especializada”. (E3)

“Pues estaría bien ehh...tener una red solo para adicciones [...] dentro de la Salud Mental”. (E5)

Tras analizar la información anterior y lo expuesto en el marco teórico, se puede concluir que, por parte del sector público navarro no se está dando una respuesta especializada ni eficiente a las adicciones, especialmente a las adicciones sin sustancia. No existe una red especializada para el tratamiento de las adicciones en el sistema público navarro ni profesionales especializados. Esto provoca que en muchas ocasiones se deriven casos al Tercer Sector navarro, un sector saturado y con malas condiciones laborales tan solo conformado por tres asociaciones especializadas en adicciones (Aralar, Proyecto Hombre y Antox), de las cuales tan solo Antox atiende de manera especializada la problemática de las adicciones a las pantallas y a las nuevas tecnologías de manera privada, lo que ocasiona que muchas personas no puedan pagar sus servicios. Por lo tanto, es necesaria y urgente una revisión y reformulación de nuestro sistema público y privado en cuanto al tratamiento de las adicciones conductuales, y en especial a las pantallas y las nuevas tecnologías, ya que se encuentran en auge y expansión.

Bloque IV. Estado actual de la investigación e intervención en materia de adicciones conductuales.

Los resultados obtenidos en las entrevistas a los y las profesionales corroboran que, tal y como se expuso en el marco teórico, en Navarra, dentro de las adicciones conductuales, se tiene puesto el foco en mayor medida en la prevención e intervención a la adicción al juego patológico, dejando de lado, salvo en el caso de la Asociación Antox, la atención a las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

“Yo diría que juego [...] nuevas tecnologías me ha costado más buscar información o estudios [...] hay un vacío que poco a poco habrá que ir cubriendo”. (E1)

“Yo creo que al juego sí que se le ha dado”. (E2)

“Hombre, pues a la del juego patológico”. (E5)

“Lo que sería el juego patológico [...] tiene como más... recorrido de atención”. (E6)

Cuando se les ha preguntado por los motivos que han ocasionado esta menor atención a las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías sus respuestas han sido las siguientes:

“Yo creo que es un ámbito un poco desconocido todavía y que ahora se empieza a ver las consecuencias que tiene”. (E1)

“Por la normalización [...] entonces es muy difícil identificar un problema”. (E2)

“Siempre se ha priorizado pues las adicciones a sustancias ¿no? porque [...] implican

[...] más riesgos para la salud física y mental”. (E3)

“Creo que sí que se atienden [...] la del juego patológico, ya te he dicho, más que la de las pantallas, pero porque lleva más tiempo existiendo claro”. (E5)

Parece que lo que da lugar a que, actualmente, se atiendan en menor medida las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías en detrimento de otras como la adicción al juego patológico es por la normalización de este fenómeno por parte de la sociedad y el poco tiempo que lleva existiendo esta problemática, lo que ha originado que sea ahora cuando se están empezando a ver sus consecuencias dañinas y sus efectos en la salud biopsicosocial de la población.

Por último, todas las personas entrevistadas consideran que, tanto en la investigación como en la intervención a las adicciones conductuales, se tiene más puesto el foco en la población joven y especialmente en la infancia y la adolescencia por diversos motivos como la mayor facilidad para acceder a la muestra o la importancia de hacer prevención con este tipo de problemáticas a una edad temprana. Esto es algo positivo, pero, por otro lado, deja a una gran parte de la población, también vulnerable a este tipo de problemáticas, fuera del foco de la investigación y de la intervención social. Tal y como señalan algunas de las personas entrevistadas sería conveniente comenzar a intervenir también con población más adulta.

“Entre doce y dieciséis estamos más centrados en esa edad [...] estamos dejando de dieciséis para adelante los estamos dejando como sin atender”. (E2)

“Creo que está más enfocado [...] con población joven [...] también es verdad que toda la parte de pantallas tiene que ver más con ellos”. (E4)

“Se presta mucha atención a los más jóvenes [...] porque es una época vital en la que se da bastante el desajuste en cuanto a adicción [...] además hay acceso a la muestra más fácilmente”. (E5)

“En esa franja de edad, entre quince y dieciocho, tenemos el doble de [...] datos que en el resto de franjas”. (E6)

Bloque V. Conocimiento y puesta en práctica de la filosofía del minimalismo digital por parte de los y las profesionales.

Cuando se preguntó a las y los profesionales entrevistados sobre si conocían la filosofía del minimalismo digital o habían oído hablar de ella todas las respuestas fueron negativas, evidenciando que ninguno de ellos y ellas conocía esta filosofía que promueve la reconstrucción de la relación que tienen las personas con las nuevas tecnologías mediante la adopción de diferentes prácticas y valores.

“No, la verdad que no”. (E1)

“No había oído hablar de ella”. (E3)

“Pues tengo que confesar que no, que no la conozco”. (E6)

No obstante, tras haber explicado brevemente a todas las personas entrevistadas en qué consiste la filosofía del minimalismo digital, la gran mayoría de estas señalaron que, a pesar de no conocer el término del minimalismo digital como tal, sí les resultaba familiar la definición de esta filosofía y, en cierta medida, la ponían en práctica en algunas de sus intervenciones sociales con personas que presentaban una adicción o uso problemático de las nuevas tecnologías y de las pantallas:

“El término no lo conocía, pero cuando dábamos charlas a familias [...] y a jóvenes también, intentábamos darles herramientas y consejos de este tipo”. (E1)

“Sí que me suena o me resuena lo que yo les digo también en las charlas [...] una parte por lo menos. [...] entonces ehh...cuando dices de ponerlo en práctica yo te diría que, a mi manera, más o menos sí”. (E2)

“No lo llamamos así, pero es un poco las pautas que damos”. (E3)

“Creo que es nuestra forma de trabajar, va en esa línea, ehh... ampliar al máximo todo lo que es el mundo tangible y reducir el mundo digital”. (E5)

A pesar de las anteriores respuestas, en las que las personas entrevistadas señalan que hacen uso en la práctica de algunas de las pautas de la filosofía del minimalismo digital, se ha percibido que, en general, estas pautas no tienen una estructura definida ni forman parte de planes especializados que reconstruyan desde la base la relación que mantienen las personas usuarias con las nuevas tecnologías. De este modo, parecen pautas aisladas que se intentan aplicar sin demasiada profundidad por lo que la aplicación de estas puede que no tenga un efecto duradero en el tiempo. Tan solo en el caso de la Asociación Antox, que está especializada en el tratamiento de las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías, parece que sí se aplican planes de actuación más especializados. Por este motivo, y como un resultado y un valor añadido de este Trabajo Fin de Grado, se ha querido diseñar un breve plan de intervención para aquellos y aquellas profesionales de la intervención social que intervengan con personas jóvenes de entre 18 y 25 años que presentan una posible adicción o uso problemático a las pantallas y a las nuevas tecnologías. Este plan de intervención está basado en el libro *Minimalismo digital. En defensa de la atención en un mundo ruidoso* de Newport (2021) y se puede encontrar en el Anexo II.

CONCLUSIONES

En este apartado se van a mostrar las conclusiones del trabajo tras haber finalizado todo el proceso metodológico de la investigación con el fin de resaltar lo más relevante del trabajo, de verificar si se han cumplido los objetivos y las hipótesis planteadas inicialmente y, por último, de presentar algunas propuestas de mejora con el objetivo de mejorar la atención que se da en Navarra a las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

En primer lugar, con la presente investigación se ha podido conocer detalladamente la problemática de las adicciones y, en especial, de las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías. A lo largo de la historia han existido diversas sustancias químicas como el alcohol o el cannabis que han dado lugar al desarrollo de adicciones en los seres humanos y este tipo de adicciones tienen como característica principal que originan una dependencia en aquellas personas que las consumen, provocando una serie de consecuencias negativas en multitud de ámbitos de la vida de estas. Sin embargo, desde hace pocas décadas han surgido otro tipo de adicciones cuya característica principal se basa en que no existe ninguna sustancia química que dé lugar a una adicción, sino que esta se origina por medio de conductas repetidas a lo largo del tiempo. Por ello, estas adicciones se denominan adicciones conductuales o comportamentales, siendo una de ellas la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías. Esta adicción es muy reciente, ya que ha surgido en los últimos años como consecuencia del avance tecnológico y del uso generalizado y masivo que la población hace de las pantallas y de todo tipo de tecnologías. Como se ha demostrado, las nuevas tecnologías que incorporan pantallas interactivas como los teléfonos inteligentes o los videojuegos son realmente adictivas, ya que están diseñadas para que las personas pasen el máximo tiempo posible conectadas a ellas debido a que de esta forma es como los conglomerados de la economía de la atención obtienen sus beneficios económicos. Esto ha dado lugar a un panorama social en el que una gran parte de la población pasa largos períodos de tiempo al día conectada a las pantallas, dando lugar a multitud de repercusiones negativas en la salud biopsicosocial de las personas. Estas consecuencias se materializan en problemas de visión, dolores cervicales, sedentarismo, baja autoestima por comparación en las redes sociales, falta de empatía y de habilidades sociales, aislamiento, bajo rendimiento escolar, debilitamiento de vínculos afectivos de calidad, menor rendimiento laboral, etc. Por otro lado, también se ha podido conocer la sensibilidad pública e institucional que existe tanto en España como en Navarra con respecto a las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías, descubriéndose que todavía se sigue poniendo gran parte de la atención y de los recursos en las adicciones con sustancia. Asimismo, también se ha analizado la respuesta que se da en Navarra a las adicciones conductuales por parte del sector público y del Tercer

Sector, mostrándose que existe un gran vacío en el tratamiento de las adicciones conductuales y este vacío todavía es más grande en el caso de la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

En segundo lugar, se puede confirmar que se ha conseguido cumplir con el objetivo general del trabajo propuesto al inicio de la investigación, ya que se ha podido analizar y conocer en profundidad el fenómeno de la adicción conductual a las pantallas y la respuesta institucional que se da en Navarra a esta problemática social. Del mismo modo, se plantearon cuatro hipótesis de investigación y, a continuación, se expone cada una de ellas y se señala si se han cumplido o no tras la finalización del proceso metodológico:

1. El fenómeno de la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías tiene como característica que está muy normalizado y esto provoca que no se le preste demasiada atención tanto en la intervención como en la investigación en detrimento de otro tipo de adicciones conductuales como la ludopatía.

Confirmada. Durante la realización de las entrevistas a los y las profesionales de la intervención social se pudo descubrir que uno de los factores fundamentales que explican la poca atención que se da al tratamiento de la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías es que se trata de un fenómeno que está muy normalizado debido a que la gran mayoría de la población occidental utiliza indiscriminadamente las pantallas. Además, las nuevas tecnologías llevan muy poco tiempo existiendo y es ahora cuando se comienzan a ver sus consecuencias negativas.

2. La mayor parte de los profesionales que intervienen con personas con adicciones no tratan las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

Confirmada. Tras la realización de las entrevistas se demostró que tan solo la Asociación Antox tiene un programa específico para el tratamiento de la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías. El resto de asociaciones del Tercer Sector navarro solamente atienden, dentro de las adicciones conductuales, la adicción al juego patológico. Por último, en el sector público navarro, no existen programas específicos para el tratamiento de las adicciones conductuales de ningún tipo.

3. Existe muy poca oferta en Navarra, tanto en el sector público como en el privado, que trate la adicción comportamental a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

Confirmada. Como se mencionó anteriormente, en Navarra no existe una oferta amplia y de calidad en cuanto al tratamiento de la adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías.

4. La adicción a las pantallas tiene un impacto muy negativo y multidimensional en la vida de los jóvenes y afecta de manera diferente a hombres y a mujeres.

Confirmada. La adicción a las pantallas tiene un impacto muy negativo en la salud biopsicosocial de las personas. Además, esta adicción, al igual que muchas otras, afecta de manera distinta a hombres y a mujeres debido, en gran parte, a los roles y estereotipos de género.

Por último y, en tercer lugar, se ha llegado a la conclusión de que, en Navarra, no existe una atención adecuada a la problemática social que suponen las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías, ya que se centra casi toda la atención en las adicciones con sustancia y en la adicción al juego patológico, dejando de lado una gran variedad de adicciones comportamentales como la adicción al sexo y a la pornografía, a las compras, a los videojuegos, al ejercicio físico, a las pantallas, etc. Por ello, en el presente Trabajo Fin de Grado se ha elaborado una propuesta de intervención social basada en la filosofía del minimalismo digital que pretende reconstruir desde cero la relación que mantiene la persona usuaria con la tecnología y dar una estructura y orientación básica a la persona profesional que interviene. No obstante, sería un error pensar que la aplicación de este plan de intervención bastaría para mejorar la atención a la adicción conductual a las pantallas y a las nuevas tecnologías, ya que este plan debe ir acompañado de otras muchas acciones desde el plano político e institucional que mejoren y transformen por completo la actual red de atención a las drogodependencias en Navarra. Algunas de estas acciones se exponen por medio de las siguientes propuestas de mejora:

1. El Gobierno de Navarra debe dotar de más recursos económicos a todas las asociaciones del Tercer Sector que se dedican a la intervención social con personas que presentan adicciones de cualquier tipo y garantizar que anualmente se destinarán recursos económicos suficientes para el mantenimiento de estas asociaciones.

2. Creación de nuevas asociaciones que atiendan de manera específica y especializada todas las adicciones conductuales en Navarra con ayuda del Gobierno autonómico.

3. Reestructuración y modernización de la actual red de drogodependencias del sector público navarro. Introducción de gabinetes especializados en adicciones conductuales en todos los Centros de Salud Mental de Navarra, así como en los Centro de Día.

4. Incorporación de contenidos educativos sobre prevención de todo tipo de adicciones en el currículo escolar a partir de 1º de la ESO.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antox. (2023). Recuperado de <https://antox.es/programas/#programapause>

Asociación Aralar. (2020). Recuperado de <https://www.asociacionaralar.org/>

Calle Blanco, I. (2022). *Adicciones Comportamentales: diferencias y relación con el género y etapa evolutiva*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad Pontificia Comillas. Madrid. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/61204/TFG-%20Calle%20Blanco%2c%20Irene.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castella Lafuente, F., Cava Maldonado, J., Echauri Ozcoidi, M., González Eransus, R., Huarte Guerra, J., Mateo García, M. y Sancha Orduña, C. (2018). *III Plan de Prevención: Drogas y adicciones, 2018-2023*. Navarra: Gobierno de Navarra. Recuperado de https://gobiernoabierto.navarra.es/sites/default/files/iii_plan_de_prevencion_drogas_y_adicciones_definitivo_comp.pdf

Colomina, B. (2023). *El poder sanador del silencio. Transforma tu mente y alcanza el bienestar a través de la meditación*. Barcelona: Grijalbo.

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España (2022). *Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España (EDADES), 1995-2022*. Recuperado de https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_EDADES.pdf

Díaz Salabert, J. (2023). Guía Prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados. Una herramienta para Médicos del Mundo. Recuperado de https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2023/20230620_Medicos_del_Mundo_Guia_Intervencion_Breve_Nuevas_Tecnologias.pdf?utm_source=social&utm_medium=Twitter_perfil

Doval -Avendaño, M., Domínguez Quintas, S. y Álvarez de Sotomayor, I.D. (2018). El uso ritual de las pantallas entre jóvenes universitarios/as. Una experiencia de dieta digital. *Envejecimiento y género: Investigación y evaluación de programas*, (21), 480-499. Recuperado de <file:///C:/Users/User1/Downloads/Dialnet->

EIUsoritualDeLasPantallasEntreJovenesUniversitario-6521433%20(1).pdf

Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37 (4) 435-447. Recuperado de https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf#:~:text=Los%20principales%20factores%20de%20riesgo%20de%20esta%20adicci%C3%B3n,el%20entorno%20social%20sano%20y%20el%20apoyo%20familiar.

Flamarique Chocarro, M.b. (2019). Plan de Salud Mental de Navarra 2019-2023. Navarra: Gobierno de Navarra. Recuperado de <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/F349F797-9858-4326-8974-2EF2B7812FCB/449137/PlanSaludMental201923NAVEGABLE3.pdf>

Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C.P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (First edition). McGraw- Hill Education. Recuperado de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Ibarre Multzoa (Centro Terapéutico Egiarte). (2016). En *Fundación Gaztelan*. Recuperado de <http://www.gaztelan.org/ibarre-multzoa-centro-terapeutico-egiarte>

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. (2023). En *navarra.es*. Recuperado de http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Plan+Foral+de+Drogodependencias/Pantallas.htm

Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: Pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Metodos Anuario de Métodos de investigación en Comunicación Social*, 1 (pp.88-97). Universitat Pompeu Fabra. Recuperado de https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Macías Domínguez, M.I. (2014). *Adicción al móvil y su repercusión en la salud de la población juvenil de Navarra*. (Trabajo Fin de Grado). Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Pública de Navarra. Recuperado de <https://academica.unavarra.es/bitstream/handle/2454/11425/MarialsabelMaciasDominguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mateos Rodríguez, J.C. (2020). *Programa de intervención para la adicción a las TIC en población de entre 25 y 54 años*. (Proyecto de emprendimiento). Universidad de Cádiz. Recuperado de <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/23354/Mateos,%20Rodr%EDguez,%20JC%20Rodin.pdf;jsessionid=D18B684F5CC7467F1D4A4BDA268CCF8E?sequence=1>

Molina Navarrete, C. y Vallecillo Gámez, M.R. (2018). *Adicciones conductuales (“sin sustancia”) “en” el trabajo y “al” trabajo: Magnitud del problema social y políticas de gestión preventiva en la empresa*. Secretaria de Salud Laboral y Medio Ambiente UGT- CEC. Recuperado de https://www.ugt.es/sites/default/files/estudio_adicciones_conductuales.pdf

Montagud Rubio, N. (2019). Los 14 tipos de adicciones más importantes. En *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/drogas/tipos-de-adicciones>

Narcóticos Anónimos España. (2021). Recuperado de <https://www.narcoticosanonimos.es/grupos-presenciales/>

Newport, C. (2021). *Minimalismo digital. En defensa de la atención en un mundo ruidoso*. Barcelona: Paidós.

Plan Nacional sobre Drogas. (2023). *Plan Nacional sobre Drogas*. Recuperado de <https://pnsd.sanidad.gob.es/>

Proyecto Hombre Navarra. (2019). Recuperado de <https://www.proyectohombrenavarra.org/es/inicio>

Rastrollo Sasal, L. (2019). *Adicciones con y sin sustancia: diferencias neurológicas*. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad Pontificia Comillas. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/31796/TFG-RastrolloSasalLaura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sirvent Ruíz, C.M., Blanco Zamora, P., Palacios Ajuria, L., García- Rovés, M.M., Rivas Reguero, C. y De la Villa Moral Jiménez, M. (2023). *Guía de adicciones comportamentales (Manual para profesionales)*. Departamento de Publicaciones Fundación Instituto Spiral. Recuperado de <https://fispiral.com.es/wp-content/uploads/2023/05/Guia-adicciones-comportamentales.pdf>

Tur,V., López-Sánchez, C. y García del Castillo, J. (2016). Pantallas y adicción. En *Medios de*

comunicación, publicidad y adicción (pp. 301-322). Recuperado de https://d1wgtxts1xzle7.cloudfront.net/32628717/13-Pantallas_y_adiccion-Medios_de_comunicacion-libre.pdf?1391207867=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPantallas_y_adiccion.pdf&Expires=1695049606&Signature=HDIvfSmkL7n5oYrecJ8nYKbQs1DFEEjuzB4tkd5ZA5IZDWIhmWeKWSOmCeiGqYyu1Pw2zheQM4p5E7LEzM6nO9qfUeMnsOF7iFZrXGgPr9IEIJoJtIYqBn5vay6IXRrlw9wNRa-0CtfvwlBOVrfkhfRqLo9aX2N9w2qtOn2XtTcxo9DLb-9EcngONvnN0-LYNXWtmWgPIPByyCqqzoQsNw0toS1aOcljNzITaC2xD3EgpVIZM5AvZhCYCcBXn7DtljjyO4Po6UGdbz-HxIBSxN7VdapRcalrBLbcr1W-D5fqpnPL6oaelqpKO7LJ0HzuCiWcOdiijDEadzWd29tpA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Tesch, D. (2022). *Indomable. Antepone a tu entorno y conquístalo*. La Ducha Fría.

ANEXOS

Anexo I. Guion de la entrevista

En primer lugar, se hará una presentación de la persona entrevistada y del recurso en el que trabaja. A continuación, se comenzará con la siguiente entrevista:

Bloque I: Perfil de los y las profesionales y tipo de intervención que realizan con población con adicción a pantallas.

1. ¿Qué tipo de funciones desempeñas en tu puesto de trabajo? ¿A qué tipo de población atiendes y con qué problemáticas de adicción?

2. ¿En tu trabajo también se atienden las adicciones conductuales a las pantallas y a las nuevas tecnologías? Si la respuesta es no, se pregunta lo siguiente: ¿Consideras que se debería atender este tipo de adicción conductual en tu trabajo? ¿Por qué? ¿Lo consideras un asunto de suficiente trascendencia como para tratarlo?

Si la respuesta es afirmativa se continua con la siguiente pregunta:

3. ¿Qué programas, modelos y metodología empleas para intervenir con personas con adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías?

Bloque II: Consecuencias de la adicción a las pantallas en población joven (18-25 años).

4. ¿Intervienes con población joven (18-25 años)? ¿Cómo percibes que afecta a la vida de los jóvenes la adicción a las pantallas y nuevas tecnologías (vida personal, familiar, social, repercusiones físicas, psicológicas y sociales) Esta pregunta se hace a todos los profesionales

5. ¿Consideras que la adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías afecta de manera diferente a hombres y a mujeres? ¿Por qué? Esta pregunta se hace a todos los profesionales

Bloque III: Potencialidades y debilidades percibidas de la atención que se da en Navarra a las adicciones conductuales.

6. ¿Cómo definirías la atención que se da desde el sector público navarro a las adicciones conductuales? ¿Qué potencialidades o debilidades percibes?

7. ¿Cómo definirías la atención que se da desde el Tercer Sector de Acción Social a las adicciones conductuales? ¿Qué potencialidades o debilidades percibes?

8. ¿Qué crees que sería necesario para que, en Navarra, se atendieran correctamente las adicciones conductuales?

9. ¿A ti personalmente, que te ayudaría a responder mejor a las adicciones comportamentales?

Bloque IV: Estado actual de la investigación e intervención en materia de adicciones conductuales.

10. ¿Crees que se da más atención a alguna adicción conductual que a otras tanto en la intervención como en la investigación? ¿A cuál?

11. ¿Por qué motivos crees que se le da más atención a esa adicción conductual y no a otras? ¿en el caso de las pantallas y nuevas tecnologías porque crees que no se le presta más atención tanto en la investigación como en la intervención?

12. ¿Consideras que tanto en la investigación como en la intervención a las adicciones conductuales se presta más atención a un grupo de edad concreto? ¿Por qué?

Bloque V: Conocimiento y puesta en práctica de la filosofía del minimalismo digital por parte de los y las profesionales.

13. ¿Conoces la filosofía del minimalismo digital o has oído hablar de ella? Si no la conoce explicárselo brevemente.

14. ¿Si conocieras en qué consiste, te animarías a implementarla en tu puesto de trabajo para intervenir con personas jóvenes con adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías?

Por último, agradecimientos y despedida.

Anexo II. Plan de intervención basado en el minimalismo digital

Antes de exponer el plan de intervención se detalla en las siguientes líneas una explicación sobre qué es el minimalismo digital y cuáles son los principios en los que se sustenta para la mejor comprensión de la persona lectora.

Qué es el minimalismo digital

Se hace palpable que no basta con introducir pequeños cambios en nuestra cotidianeidad para dar solución a estos retos, ya que las conductas, en muchos casos adictivas, que se quieren subsanar están profundamente arraigadas en la cultura y, además, se valen de refuerzos psicológicos que aumentan estas conductas adictivas. Por lo tanto, si las personas desean retomar el control de su atención y su tiempo se debe reconstruir desde cero la relación que mantienen con las nuevas tecnologías

El autor Cal Newport (2021) nos propone en su libro *Minimalismo digital. En defensa de la atención en un mundo ruidoso* las claves para reconstruir nuestra relación con las nuevas tecnologías mediante la adopción de una nueva filosofía del uso de la tecnología que aborda desde la raíz qué herramientas digitales permitimos que entren en nuestra vida, por qué razones y con qué limitaciones. A esta filosofía la llama *minimalismo digital* y la define como:

Una filosofía del uso de la tecnología por la que concentras el tiempo en línea en una pequeña cantidad de actividades cuidadosamente elegidas y optimizadas que apoyan sólidamente las cosas que más valoras mientras te olvidas, encantado, de todas las demás (p.44).

Las personas que aplican esta filosofía en sus vidas realizan análisis de coste-beneficio, por lo que cuando una nueva tecnología ofrece una diversión o comodidad menor la rechazan sin pensarlo. El minimalismo digital es contrario a la filosofía maximalista característica de nuestra sociedad que señala que cualquier beneficio que nos pueda ofrecer una nueva tecnología es más que suficiente para comenzar a utilizarla. Un maximalista siente incomodidad al pensar que alguien puede estar perdiéndose algo mínimamente valioso o interesante. Sin embargo, un minimalista digital opera desde sus valores más profundos y considera que es preferible seleccionar con cuidado las herramientas digitales que se introducen para que ofrezcan los máximos beneficios, transformando así las herramientas que son fuente de distracción en algo útil que propicia una vida satisfactoria. Los minimalistas digitales se muestran contrarios a aquellas actividades con poco valor que interfieran

negativamente con su tiempo y atención, por lo que no les preocupa perderse cosas pequeñas, sino que les preocupa mermar las grandes cosas que saben que otorgarán satisfacción a su vida. Las personas que aplican la filosofía del minimalismo digital necesitan que exista una congruencia entre las nuevas tecnologías que utilizan y sus valores personales más arraigados. Esto da lugar a que estas personas optimicen multitud de servicios en línea que la mayor parte de las personas usan sin pensar.

Principios del minimalismo digital

La filosofía del minimalismo digital se apoya en tres principios fundamentales que se detallan a continuación (Newport, 2021):

Principio 1: Menos puede ser más

Cuando las personas piensan sobre su vida digital se suelen centrar solamente en el valor que aportan cada una de las herramientas que utilizan. El pensamiento económico común señala que estos beneficios son positivos y que cuantos más recibamos mucho mejor, lo que ocasiona que la gran mayoría de las personas llenen sus vidas digitales de estas fuentes de valor. Sin embargo, debemos comparar estos beneficios con el coste medido en términos de vida. Estos costes se multiplican, ya que, por ejemplo, si tenemos una presencia activa en Instagram y, además, llevamos a cabo otra docena de conductas en línea que precisan nuestra atención, el coste en términos de vida se vuelve excesivo. Al final acabamos sintiéndonos agobiados y asfixiados por la gran demanda sobre nuestro tiempo y atención, mientras a cambio recibimos solamente algunos estímulos placenteros y algo de información que podríamos recibir a un coste mucho menor. Por este motivo es muy peligroso acumular, ya que es muy sencillo dejarse llevar por los pequeños beneficios que nos ofrecen las herramientas digitales y olvidamos el coste en términos de tiempo y de vida. Debemos tratar los minutos de nuestra vida como el recurso más valioso del que disponemos y tener siempre presente cuántos minutos de vida gastamos en aquellas actividades en línea que roban nuestra atención.

Principio 2: Optimizar es importante

Este principio muestra la necesidad de centrar nuestras energías en mejorar el valor que los procesos de la tecnología personal aportan a nuestra vida. Para ello podemos seleccionar mejor las herramientas digitales que utilizamos o adoptar estrategias cuando las usamos. Es conveniente aumentar la cantidad de energía que invertimos en optimizar, ya que

así conseguiremos aumentar el valor que nos ofrecen los procesos de la tecnología personal. En última instancia, este principio insta a las personas a que pongan sus esfuerzos en definir cómo utilizan las tecnologías, en vez de centrarse en decidir qué tecnologías usar.

Principio 3: La intencionalidad es satisfactoria

Para poner en práctica este principio debemos tener claro cuáles son aquellas cosas que más valoramos y, a partir de ahí, preguntarnos si una nueva tecnología nos reportará más beneficio que perjuicio en relación con nuestros valores. Esto nos aporta una sensación de sentido y satisfacción que se desprende de actuar con intencionalidad. Ser selectivos con las herramientas digitales que utilizamos nos proporciona una satisfacción muy superior a la que perdemos por no utilizar las herramientas digitales que evitamos. Es el compromiso con el minimalismo digital lo que ofrece la mayor satisfacción, una satisfacción que sentimos cuando recuperamos el control sobre nuestro tiempo y atención.

Como se señaló en el bloque V de resultados, el siguiente plan de intervención está pensado para ser aplicado con personas que presentan una posible adicción o uso problemático de pantallas digitales y nuevas tecnologías de entre 18 y 25 años. Sin embargo, la metodología empleada puede aplicarse con personas de cualquier franja de edad siempre y cuando se adapten las pautas y técnicas en función de la etapa evolutiva en la que se encuentre la persona usuaria. Además, se deberá tener siempre en cuenta la introducción de la perspectiva de género en esta intervención, ya que tal y como se ha demostrado en la presente investigación, las mujeres y los hombres se relacionan de manera diferente con las nuevas tecnologías y, en general, viven de manera muy distinta las adicciones de todo tipo debido a la socialización y a los roles de género. Por último, este plan de intervención está pensado para ser aplicado de forma individual, debido a que cada persona tiene unos ritmos diferentes en su proceso de cambio. No obstante, este plan es solo orientativo y está abierto a las modificaciones que la persona profesional considere necesarias, así como a los tiempos de aplicación que variarán en función del caso según lo que considere la persona que intervenga.

Antes de comenzar a aplicar la metodología, primero deberemos haber tenido varias sesiones previas con la persona usuaria para realizar la fase de acogida, el diagnóstico social y la definición junto con la persona de los objetivos de la intervención. Una vez definido esto, se puede comenzar con la fase de la intervención.

Plan de intervención (Newport, 2021)

Primer paso: La limpieza digital

Reestructurar de manera permanente nuestra vida digital poniendo en práctica únicamente consejos y pautas aisladas es muy complicado, ya que no es suficiente con introducir pequeños cambios para dar solución a los retos que nos plantean las nuevas tecnologías. Por ello, si buscamos retomar el control sobre nuestra atención y nuestro tiempo debemos reconstruir la relación que mantenemos con la tecnología desde la base, valiéndonos de nuestros valores más arraigados.

Cambiar nuestros hábitos de forma paulatina y de uno en uno no suele dar buenos resultados debido a que la economía de la atención posee un atractivo intrínseco que combinado con la comodidad provoca que actuemos por inercia y volvamos a caer en ese uso problemático de las pantallas y de las nuevas tecnologías. Por este motivo, el autor Cal Newport propone realizar una transformación rápida que se ejecute en un corto período de tiempo y con convicción para que los resultados sean duraderos. A este proceso lo denomina limpieza digital y funciona de la siguiente forma:

1. Se reserva un espacio de 30 días durante el que la persona descansa de todas las tecnologías opcionales de su vida.

2. Durante este período, la persona debe redescubrir y explorar actividades y conductas que le sean agradables y significativas.

3. Cuando acaba este período, la persona comienza a reintroducir tecnologías opcionales en su vida, comenzando con una pizarra o folio en blanco. Por cada tecnología que la persona reintroduce en su vida debe determinar qué valor aporta esta a su vida y el modo exacto en que la usará para maximizar su valor.

Este proceso ofrece la posibilidad de reiniciar la vida digital de las personas eliminando las herramientas digitales que distraen y aquellos hábitos compulsivos que se han ido instaurando a lo largo del tiempo y sustituirlos por otro tipo de conductas y hábitos más deliberados y optimizados. A continuación, se exponen sugerencias y pautas para cada uno de los tres pasos del proceso de limpieza digital resumidos anteriormente.

1. Definir las normas de uso de la tecnología

Durante el período de 30 días de limpieza digital, la persona debe prescindir de todas

las tecnologías opcionales que hay en su vida. Para ello, primero debe definir qué tecnologías incluye en la categoría de opcionales. Pueden ser aplicaciones móviles, videojuegos, mensajes de texto, redes sociales, servicios de streaming como Netflix, ordenadores, etc. cuyo fin es entretener, informar o conectar a las personas. Una vez que la persona haya identificado las tecnologías relevantes, debe decidir cuáles son opcionales para que prescinda de ellas durante el período de 30 días. Una buena forma de saber si una tecnología es opcional o no es considerar que la tecnología se convierte en algo opcional cuando su retirada temporal no perjudica ni interfiere de manera determinante en su vida personal o profesional. Si la retirada de una tecnología interfiere de manera significativa en la vida de la persona se pueden hacer exenciones como, por ejemplo, cuando se usa Skype para hablar con una pareja que vive en el extranjero, ya que esto cumpliría una función logística clave en la relación. Sin embargo, no debemos confundir “cómodo” con “clave”. Por ejemplo, perder el contacto con grupos de WhatsApp puede ser incómodo, pero no es algo vital ni clave e incluso puede resultar fructífero a la larga, ya que expone a la persona a diferentes formas de socializar como llamar por teléfono o interactuar cara a cara y, por otro lado, perder el contacto insustancial con amigos puede ayudar a aclarar qué amistades eran reales o no.

Por otro lado, cuando la persona se encuentre con una tecnología que la mayor parte del tiempo es opcional, pero en determinados casos sea de uso importante, puede aplicar procedimientos operativos que especifican cuándo y cómo se usará esa tecnología concreta permitiendo que se mantengan aquellos usos importantes sin las recaídas en el uso ilimitado y adictivo. Algunos ejemplos de procedimientos operativos pueden ser:

- Si la persona necesita estar al día de sus correos electrónicos, pero quiere evitar comprobarlos de forma compulsiva, puede establecer como norma que solo puede entrar a su cuenta de correo desde su ordenador y no desde su teléfono móvil.

- Si la persona desea seguir escuchando podcasts puede seguir haciéndolo, pero solo durante sus desplazamientos en coche o cuando esté caminando de un sitio a otro.

- Si la persona quiere seguir viendo películas o series en determinadas plataformas de streaming como Netflix o HBO, puede seguir haciéndolo, pero solamente cuando esté en compañía de otras personas. De este modo, no se genera adicción y, además, se fomenta la socialización en la vida real.

2. Descansar durante treinta días

Una vez que se han definido junto con la persona usuaria las normas de uso de la tecnología durante los próximos treinta días es hora de ponerlo en práctica. Es probable que al principio resulte muy incómodo vivir sin estas tecnologías, pero tal y como señala Newport

(2021), esta incomodidad comienza a disiparse al cabo de una o dos semanas. Este período de 30 días aporta gran claridad a la persona, ya que le permite desintoxicarse y superar el período de abstinencia, provocando que sus futuras decisiones en relación con el uso de las tecnologías sean mucho más inteligentes y meditadas. No obstante, no se debe entender la limpieza digital como una simple experiencia de desintoxicación, ya que esto sería un error. Además de tomarse un descanso de la tecnología, el objetivo de esta experiencia es lograr una transformación permanente.

Para que el proceso de limpieza tenga éxito, la persona no solo debe cumplir las normas que se haya impuesto a sí misma, sino que debe buscar y redescubrir qué le satisface y con qué disfruta en el mundo real y analógico para llenar el tiempo liberado por las tecnologías opcionales que está evitando. En la mayoría de los casos, el uso compulsivo de las pantallas y de las nuevas tecnologías oculta el vacío que origina la falta de una vida de ocio bien diseñada. Por lo tanto, si se reducen las distracciones digitales sin haber cubierto previamente ese vacío puede dar lugar a que se perciba la vida de forma muy monótona provocando que se vuelva a caer en el uso problemático y compulsivo de las tecnologías.

3. Reintroducción de la tecnología

Una vez que han transcurrido los 30 días de limpieza digital es hora de reintroducir la tecnología opcional en la vida de la persona. El objetivo no es reintroducir todas las tecnologías digitales ni utilizarlas como se hacía antes de la limpieza, sino que el objetivo es comenzar desde cero y permitir que vuelvan a la vida de la persona solamente aquellas tecnologías que cumplan unos criterios minimalistas. Para conseguir esto, cuando la persona usuaria se plantea reintroducir una tecnología opcional en su vida debe preguntarse lo siguiente: ¿esta tecnología es coherente y apoya algo genuinamente valioso para mí? Si aporta algo de valor es irrelevante; un minimalista digital pone la tecnología al servicio de lo que es más importante en su vida y no le importa perderse el resto. Por ejemplo, una persona puede pensar que navegar por Facebook para entretenerse no le aporta ningún valor importante, pero puede considerar que entrar en su cuenta de Instagram para mantenerse al día de las fotos que sube su hermana sí es congruente con el valor que le otorga a la familia.

Si una tecnología pasa el filtro de la primera pregunta debe someterse al filtro de la siguiente pregunta: ¿es esta tecnología la mejor forma de potenciar este valor? Si continuamos con el ejemplo anterior de la persona que entra en Instagram para ver las fotos que sube su hermana podemos hacernos esta pregunta para llegar a la conclusión de que a lo mejor esta no es la forma correcta de potenciar este valor que le otorga esta persona a la familia. Otra manera de mantenerse al día de la vida de su hermana más congruente con sus valores sería llamarla por teléfono al menos una vez por semana y visitarla presencialmente

cuando le sea posible.

Si una tecnología ha superado los dos primeros filtros tiene que someterse a una tercera pregunta: ¿cómo usaré esta tecnología de ahora en adelante para maximizar su valor y minimizar sus perjuicios? Las personas que son minimalistas digitales establecen procedimientos operativos que les señalan cuándo y cómo usarán las herramientas digitales. Por ejemplo, una persona que es minimalista digital no diría: “Uso WhatsApp porque me ayuda en mi vida social”, sino que diría lo siguiente: “Uso WhatsApp cada día de 15:00 a 15:15 y de 20:00 a 20:15 para comprobar los mensajes recibidos a lo largo del día y responderlos y para aquellas conversaciones más significativas prefiero llamar por teléfono. Además, no tengo la aplicación móvil y he reducido mi lista de contactos a las personas más importantes de mi vida”.

Por último, se resumen este último punto de forma sencilla y gráfica en la siguiente tabla:

Cribado tecnológico minimalista
1. La tecnología debe estar al servicio de algo valioso para la persona (no es suficiente con que ofrezca algún beneficio).
2. Debe ser la mejor opción tecnológica para potenciar ese valor (si no lo es, sustituir por otra mejor).
3. La tecnología debe cumplir un papel en la vida de la persona limitado por un procedimiento operativo que señale cuándo y cómo se usará.

Segundo paso: Prácticas alternativas

A continuación, se presentan numerosas prácticas desarrolladas por Newport (2021) en su libro *Minimalismo digital. En defensa de la atención en un mundo ruidoso* para recuperar nuestra atención y reconstruir nuestra relación con la tecnología. Estas prácticas pretenden orientar la intervención social de los y las profesionales cuando intervengan con personas que presentan una adicción conductual o uso problemático de las pantallas y de las nuevas tecnologías. No es obligatorio aplicarlas todas y, en función del caso, se pueden aplicar unas u otras con las modificaciones y especificidades pertinentes. Estas prácticas se pueden comenzar a aplicar en el proceso de 30 días de limpieza digital expuesto anteriormente y la idea es que se mantengan en el tiempo de forma permanente una vez concluida la intervención. Asimismo, estas prácticas se pueden combinar de la forma que se quiera y adaptarlas según el caso. Además, deberán tener una estructura planificada y una temporización específica en función del caso. Por último, estas prácticas se dividirán en cuatro grandes bloques para su mejor comprensión. Estos bloques son: prácticas de soledad,

prácticas para recuperar la conversación, prácticas de ocio de alta calidad y prácticas de resistencia.

Prácticas de soledad (Newport, 2021)

1. Dejar el teléfono móvil en casa

En la última década, el teléfono móvil ha pasado de ser una simple herramienta que resulta útil en algunas ocasiones a ser algo de lo que no nos podemos separar porque tenemos miedo y ansiedad de solo pensar en estar desconectados por unos minutos. Sin embargo, estas preocupaciones son muy recientes y antes del auge de los teléfonos inteligentes a nadie le preocupaban demasiado. Lo que se quiere decir es que esa necesidad imperiosa que sentimos de llevar siempre un teléfono móvil con nosotros es exagerada y deberíamos acostumbrarnos a pasar unas cuantas horas al día separados de estos dispositivos.

Los teléfonos móviles son los principales causantes de la privación de soledad que sufre la sociedad actual y si queremos librarnos de esto debemos acostumbrarnos a pasar un tiempo al día alejados de nuestros teléfonos. Se recomienda que la persona pase un tiempo al día alejada de su smartphone y que este tiempo cada vez se vaya ensanchando más. Ese espacio de desconexión puede adoptar diversas formas, desde un paseo matutino hasta una noche de fiesta. Si se quiere realizar esta práctica con éxito, se debe reforzar la idea de que estar sin el teléfono móvil encima no es una crisis, ya que esta es una creencia nueva y errónea. Si al principio resulta muy complicada esta práctica puede resultar útil que la persona lleve el móvil allá donde vaya, pero que la deje en la guantera del coche, por ejemplo. De este modo, si hay alguna emergencia que le exija conectarse podrá hacerlo, pero evitará llevarlo encima. Si, por ejemplo, la persona ha quedado con alguien, puede pedirle que se lo guarde mientras dure el encuentro, de este modo podrá usarlo ante una emergencia y evitará el vistazo rápido a la pantalla del móvil. El objetivo de esta práctica no es que la persona se deshaga de su teléfono móvil, sino que busca enseñarle que es más que razonable vivir una vida en la que algunas veces lleva el teléfono encima y otras en las que no.

2. Dar paseos largos

Pasear es una fuente fantástica de soledad. Tal y como se explicó en el marco teórico, la soledad debe ser entendida como la ausencia de intervención de otras mentes, es decir, estaríamos en soledad cuando nos limitamos a estar con nuestros propios pensamientos y con nuestro mundo interior. En este caso no estaríamos hablando de una actividad rápida

para hacer ejercicio físico, sino de trayectos largos y meditativos, a poder ser en la naturaleza o en algún espacio tranquilo. La persona debe limitarse a salir sola a la calle y dar paseos largos con regularidad, y, por supuesto, sin su teléfono móvil y sin compañía a ser posible. Tampoco estarían permitidos los auriculares, ni libros, etc., en suma, nada que haya sido creado por otras mentes. Si la persona no puede prescindir de su teléfono móvil por motivos logísticos lo puede colocar en el fondo de una mochila para recurrir a él solo ante una emergencia. Como esta práctica requiere tiempo no es necesario que se haga todos los días y sería conveniente que la persona programe con antelación estos paseos.

3. Escribirse cartas a uno mismo

Como se ha comentado anteriormente, la soledad es el tiempo que pasa una persona a solas con sus propios pensamientos y sin las aportaciones de otras mentes. Teniendo en cuenta esta definición, escribirse cartas a uno mismo es una excelente manera de generar este tipo de soledad, ya que permite a la persona liberarse de los estímulos externos, poder ordenar y organizar su pensamiento, tomar decisiones complicadas y calmar su estado emocional. Esta práctica pide a la persona que se escriba una pequeña carta a sí misma todas las noches antes de ir a dormir en la que exponga cómo ha sido su día, por qué cosas está agradecida y cómo se siente en su proceso de desintoxicación de las nuevas tecnologías. Esta práctica le dará perspectiva y reflexión al colocarla en un estado meditativo de soledad productiva y, además, ofrece a la persona un nuevo pasatiempo totalmente alejado de las pantallas y las tecnologías que le permite entender los eventos de su vida y sus emociones desde un nuevo prisma.

4. La meditación atencional: el poder del mindfulness (Colomina, 2023)

Otra técnica que podemos emplear con nuestras personas usuarias en la intervención es la técnica del mindfulness. El mindfulness es un tipo de meditación atencional que ha cobrado gran relevancia en los últimos tiempos debido a sus beneficios para reducir el estrés y la ansiedad y su práctica continuada ha demostrado ser efectiva en pocas semanas. Mindfulness se refiere a la habilidad para prestar total atención al momento presente, libre de enjuiciamientos y mostrando amabilidad y apertura a la experiencia. Permite desarrollar la estabilidad de la mente para recuperar el equilibrio emocional y la calma. Ayuda a las personas a estar presentes en el aquí y ahora y, por medio de la autorregulación, consigue que nuestro mundo interno y externo confluyan armónicamente para conseguir una vida plena. Si recordamos lo expuesto en el marco teórico, las personas cada vez tienen más problemas para disfrutar del momento presente y encuentran muy incómodos los momentos de

inactividad en los que deben enfrentarse a sus vacíos existenciales. Prueba de esto es que en cada instante en el que una persona siente que está aburrída y no tiene nada que hacer, recurre rápidamente a llenar sus vacíos con las pantallas y cualquier tecnología (videojuegos, apuestas, pornografía, compras online, etc) o bien con diversas sustancias químicas como el alcohol, el tabaco, el cannabis, etc. Por este motivo, se considera de gran relevancia la introducción de la meditación y sus diversas ramas, entre ellas el mindfulness, en la intervención social con personas que presentan una o varias adicciones de cualquier tipo, ya sea con sustancias o sin estas. No obstante, sería necesario que los y las profesionales de la intervención social se formen en meditación y atención plena para poder ofrecer programas de calidad a las personas usuarias.

La práctica de la atención plena o mindfulness se puede servir de diversos objetos atencionales entre los que destacan:

- Los objetos mentales: visualizaciones, procesos mentales.
- La mente como objeto: la cognición.
- Los objetos sensoriales propioceptivos y exteroceptivos:
 - visuales: una figura o una vela.
 - auditivos: mantras o vibraciones de instrumentos (cuenco tibetano, gong, etc.)
 - táctiles: temperatura, respiración.

Con la práctica del mindfulness se entrenan los siguientes procesos mentales:

- La autorregulación emocional.
- Claridad de atención. Flexibilidad en la atención y consciencia.
- Consciencia del mundo interno y externo.
- Introspección.
- Estabilidad y continuidad de la atención y la consciencia.
- Consciencia orientada hacia el presente.
- Los cuatro equilibrios: atención, intención, cognición y emoción.

Y cuando se entrenan estos procesos mentales se consigue:

- El aumento de la sensación de bienestar.
- Mayor equilibrio mental.
- Respuestas al entorno conscientes.
- Asimilación de información y aceptación consciente.
- Mayor regulación afectiva.
- Mayor consciencia y comprensión de las emociones.

- Mayor capacidad para reajustar estados de ánimo no placenteros.

Esta práctica puede ser muy relevante en el tratamiento de todo tipo de adicciones porque enseña a las personas a elegir el camino del medio, es decir, a no sucumbir a los extremos a los que nos empujan nuestras reacciones emocionales aflitivas, sino a reflexionar de manera lúcida para integrar la experiencia de la mejor forma y dar una respuesta adaptativa correcta. En nuestra vida cotidiana pasamos por eventos que nos provocan distintas emociones y nos desregulan y si no aprendemos a compensar las emociones, la aflicción aumentará y se transportará a nuestros pensamientos haciendo crecer nuestros patrones disfuncionales y desadaptativos, como puede ser recurrir a conductas adictivas. Sin embargo, mediante la práctica de la meditación y el mindfulness recuperamos el contacto genuino con nosotros mismos, con nuestros recursos y nuestra capacidad de crecimiento y desarrollo, a través de la confianza y la apertura a las circunstancias. Nuestra satisfacción vital aumenta porque mediante la aceptación transformamos nuestro presente.

A continuación, se ofrecen dos meditaciones guiadas para cultivar la atención plena que se pueden poner en práctica con personas usuarias que presentan una adicción o uso problemático a las pantallas o a alguna tecnología. Estas meditaciones son ideales para personas que se están iniciando en la práctica de la atención plena. No obstante, conforme avance la intervención y el grado de curiosidad de la persona usuaria se pueden incluir otras meditaciones.

Meditación 1: Atención a la respiración

- * La persona se coloca en postura de meditación, es decir, sentada con las piernas cruzadas, la espalda erguida y el mentón ligeramente apuntando hacia el pecho para que no se sobrecarguen las cervicales. No obstante, se pueden investigar junto con la persona diferentes posturas de meditación y elegir aquella que mejor se adapte a ella.
- * Se cierran los ojos con suavidad y con la mirada orientada hacia la punta de la nariz.
- * El cuerpo debe estar erguido, pero relajado y sin hacer esfuerzos.
- * En este momento, la persona debe prestar atención a su respiración natural. No debe modificarla, se trata de ser un observador.
- * Centrarse en el aspecto táctil de la respiración en el cuerpo.
- * La persona debe conformarse con habitar este instante.
- * Si la mente se distrae con algún pensamiento se permite que este se disuelva con la exhalación. No se le debe prestar ninguna atención al pensamiento, tan solo se debe percatar de que ha sucedido y dirigir la atención de nuevo a la respiración.

- * Llevar la concentración justo fuera de la nariz.
- * Para anclar la atención, la persona puede contar cada respiración al terminar de inspirar y cada vez que complete un ciclo de 10 o 21 respiraciones, puede hacer una breve pausa y contar de nuevo.
- * Para terminar, se abren suavemente los ojos y la persona comienza a moverse despacio y de forma atenta y consciente.
- * El o la profesional y la persona usuaria comentan la experiencia vivida y charlan sobre el aprendizaje intrínseco de la práctica.

Meditación 2: Atención a las sensaciones corporales

- * La persona adopta una postura de meditación, a poder ser, tumbada boca arriba.
- * Se cierran los ojos con suavidad.
- * Se hacen tres respiraciones profundas y lentas moviendo el diafragma.
- * Se relaja la mente soltando todo pensamiento, recuerdo o expectativa. Cada vez que se espire se suelta todo el aire.
- * Se dedica un tiempo a prestar atención al aspecto táctil de todo el cuerpo.
- * Ahora se debe centrar la atención en las sensaciones de frío o calor. Se perciben cómo son, cómo van cambiando y en qué parte del cuerpo se encuentran.
- * Se centra la atención en el peso del cuerpo y su contacto con el suelo.
- * Hay que intentar observar atentamente solo las sensaciones, superando las etiquetas mentales, los juicios y las valoraciones.
- * Centrarse en las sensaciones de sequedad o humedad del cuerpo. Se pueden encontrar en los ojos, boca, nariz, garganta o en la sudoración de la piel. Ignorar toda etiqueta que aparezca en la mente.
- * Notar la sensación de aire o brisa en la piel.
- * Ser consciente de cómo vienen y se van las sensaciones en el cuerpo.
- * Se abren los ojos y la persona comienza a moverse lentamente hasta incorporarse.
- * El o la profesional y la persona usuaria comentan la experiencia vivida y charlan sobre el aprendizaje intrínseco de la práctica.

En el desarrollo de todas las meditaciones se puede poner música relajante específica para meditaciones. Este tipo de música se puede encontrar de forma sencilla en YouTube o Spotify. Por último, además de estas dos meditaciones guiadas, existen multitud de meditaciones que se pueden encontrar fácilmente en Internet y en libros para que las y los profesionales de la intervención social puedan profundizar en esta práctica milenaria si así lo desean para mejorar sus vidas y las de sus personas usuarias.

Prácticas para recuperar la conversación (Newport, 2021)

1. No pulsar “Me gusta”

El botón de “Me gusta” de las redes sociales ha ocasionado un gran daño a la necesidad humana de conversación cara a cara. Pulsar este botón es la forma menos informativa de comunicación que existe y ofrece al destinatario un diminuto bit de información sobre el estado del remitente. El cerebro humano ha evolucionado para procesar las grandes avalanchas de información que producen las interacciones cara a cara. Por este motivo, esta práctica sugiere a la persona que perciba los clics a este botón como un impedimento para cultivar una vida social satisfactoria y, por lo tanto, que deje de utilizarlo para siempre, así como los comentarios en redes sociales. Esta práctica puede parecer algo dura, pero este tipo de interacciones aparentemente inofensivas enseñan a la mente que la conexión digital y sus débiles interacciones son un sustitutivo de las conversaciones en persona. Esta decisión deberá ir acompañada de una advertencia por parte de la persona a su círculo social en la que esta les explique que, a partir de ahora, dejará de interactuar por redes sociales y, a cambio, lo hará en persona a través de conversaciones enriquecedoras.

2. Condensar los mensajes de texto

Esta práctica sugiere que la persona mantenga el móvil en modo “no molestar” por defecto para que no le lleguen las notificaciones de los mensajes de texto. Sin embargo, la persona puede configurar esta opción si necesita estar pendiente de mensajes muy importantes y vitales. Cuando se está en este modo los mensajes son como correos electrónicos y, por lo tanto, si quieres comprobar si alguien te ha escrito debes activar el móvil y abrir la aplicación. De esta forma, la persona puede reservar determinadas horas del día establecidas previamente para leer y responder a los mensajes de manera condensada y concentrada. Esta práctica permite que la persona esté más presente cuando no está escribiendo mensajes de texto, ya que no se tratan estos mensajes como si fueran una conversación continuada a la que se debe prestar atención a lo largo de horas o días, ya que los mensajes de texto cumplen una función logística para programar interacciones en persona o llamadas telefónicas. Por otro lado, mejora la calidad de las relaciones debido a que cuando las personas mantienen pseudoconversaciones dispersas a lo largo del día es muy fácil que se acomoden por la falsa sensación de conexión estrecha y no inviertan tiempo de calidad en cuidar la relación. Sin embargo, con esta práctica la persona solo comprobará los mensajes de texto de vez en cuando y no dará pie a continuar la conversación a no ser que sea en

persona o a través de una llamada telefónica.

3. Establecer un horario de llamadas

Antes de la llegada de la mensajería instantánea, las personas se llamaban unas a otras por teléfono y a nadie le preocupaba el hecho de que se pudiera molestar a la otra persona al pillarla ocupada, durmiendo, etc. Sin embargo, con la creación de la mensajería instantánea, la mayoría de la sociedad comenzó a prescindir de las llamadas para utilizar los mensajes de texto, ya que se perciben como una manera menos intrusiva y molesta de establecer contacto con alguien y, por ello, se ha perdido la riqueza que aportan las conversaciones telefónicas en detrimento de la mensajería instantánea donde no se pueden percibir los tonos, los estados de ánimo, etc. No obstante, se pueden establecer horarios fijos en días establecidos de la semana en los que la persona sepa que, casi con total seguridad, estará libre de ocupaciones y disponible para atender llamadas. Una vez que la persona haya definido sus horarios para recibir llamadas es hora de que lo comente a todo su círculo social. Una buena idea para establecer estos horarios es aprovechar los trayectos de ida y vuelta al trabajo, a un centro de estudios, al gimnasio, etc.

Prácticas de ocio de alta calidad (Newport, 2021)

1. Arreglar o construir algo cada semana

El objetivo de esta práctica es que la persona comience a integrar en su rutina diaria las reparaciones sencillas, el aprendizaje y pequeños proyectos de construcción. Ninguno de estos proyectos debe ser digital, sino que deben apegarse a la manipulación de objetos en el mundo físico. Por lo tanto, no valdría con aprender a programar en un ordenador, sino que serían actividades como aprender a cambiar el aceite del coche, trabajar un huerto, tallar madera, camperizar una furgoneta, hacer un puzle que suponga un reto, etc. La persona puede encontrar valiosos tutoriales en YouTube donde servirse de información que le enseñe nuevas habilidades. Con el paso de las semanas se puede aumentar la complejidad de los proyectos manuales.

2. Programar el ocio de baja calidad

La economía de la atención ofrece algunos beneficios superficiales y muy adictivos a las personas para que se enganchen a sus servicios cuya misión principal es consumir su tiempo y esta situación pone en grave riesgo el ocio de alta calidad. Una solución podría ser

dejar de utilizar todas las tecnologías fuentes de distracción de un plumazo, pero esto sería un error precipitado debido a que la abstención total activa mecanismos psicológicos sutiles en el cerebro que instan a la persona a mermar su autodeterminación para volver a caer en el mismo círculo vicioso. Por ello, primero se debe cultivar una vida de ocio de alta calidad mientras, al mismo tiempo, se siguen reservando períodos de tiempo al día para utilizar las nuevas tecnologías. Por este motivo, esta práctica pide a la persona que programe por adelantado el tiempo que dedica al día al ocio de baja calidad, estableciendo para ello períodos de tiempo específicos durante el día en los que se dedicará a mirar las redes sociales, ver vídeos, contestar mensajes, etc. Fuera de estos períodos de tiempo, la persona permanecerá desconectada y cultivará un ocio de alta calidad como hacer algún deporte, conversar con algún amigo o familiar, cocinar, tocar un instrumento, aprender un idioma, leer, meditar, etc.

3. Unirse a algún club o grupo de la comunidad

Es muy importante que la persona se interese por formar parte de clubs, asociaciones o grupos organizados de su comunidad. De esta forma creará vínculos afectivos valiosos y ocupará su tiempo en actividades de ocio de alta calidad. Estas actividades deben atender a los intereses y gustos personales de la persona usuaria. Puede unirse a algún voluntariado, a un club de lectura, a un grupo de fitness social, a un club de aficionados a cualquier temática, a una liga deportiva, etc.

Prácticas de resistencia (Newport, 2021)

1. Eliminar las redes sociales del teléfono móvil

Las versiones para móviles de las redes sociales tienen una mayor capacidad para captar nuestra atención que las versiones a las que accedemos mediante el ordenador. Esto se debe principalmente a la omnipresencia que tienen los teléfonos inteligentes en nuestras vidas, ya que los llevamos encima en todo momento. Los ingenieros de la economía de la atención, conocedores de esto, han invertido muchos recursos en conseguir que las aplicaciones para móvil de las redes sociales sean cada vez más adictivas. Por ello, esta práctica sugiere que la persona desinstale de su teléfono móvil las aplicaciones de redes sociales y que, si tiene que acceder a ellas, lo haga desde su ordenador. De esta forma se elimina la posibilidad de acceder a las redes sociales en cualquier momento del día con el fin de conseguir una distracción, pero se deja la posibilidad de poder acceder a ellas de forma más ocasional e incómoda.

2. Transformar los dispositivos en ordenadores monofuncionales

Para que la persona recupere su foco y atención, una de las mejores cosas que puede hacer es transformar sus dispositivos digitales (tabletas, teléfonos móviles, ordenadores, etc.) en dispositivos multifuncionales a lo largo del tiempo, pero especializados, o en dispositivos monofuncionales en cada momento dado. Con esta práctica lo que se pide es que se bloqueen por defecto aquellos servicios que son fuente de distracción y que solo se pueda acceder a ellos en determinados momentos del día fijados por un horario intencional.

3. Sustituir el teléfono inteligente

Esta práctica puede resultar algo extrema para algunas personas, pero puede ser muy beneficiosa. Consiste básicamente en tener dos teléfonos, uno inteligente y otro “tonto”. Un teléfono “tonto” es un teléfono móvil como los que existían antes de la llegada de los smartphones, teléfonos con los que solo se puede llamar y mandar mensajes tipo SMS. De esta forma, la persona llevaría casi siempre consigo el teléfono “tonto”, y en algunas ocasiones como, por ejemplo, en viajes largos o en momentos en los que se necesita acceder a una aplicación concreta, haría uso de su teléfono inteligente.

Cuando la persona usuaria y el/la profesional consideren que ha habido cambios permanentes y ya no existe la adicción o el uso problemático que existía al comienzo de la intervención será la hora de dar por concluida la intervención y hacer una despedida. No obstante, sería conveniente que la persona profesional haga un seguimiento continuado para comprobar la eficacia de la intervención y el mantenimiento en el tiempo de los cambios. Este seguimiento puede adoptar la forma de llamadas telefónicas o de citas presenciales y al principio se llevarán a cabo cada pocas semanas y, progresivamente, si todo va bien, se irán espaciando más en el tiempo hasta abandonar el seguimiento.

ANEXO III. Consentimiento de participación y protección de datos

Departamento de Sociología y Trabajo Social
Soziologia eta Gizarte Laneko

Saila Edificio de Los Magnolios / Magnoliak eraikina
Campus de Arrosadia / Arrosadiko Campusa
31006 - Pamplona-Iruñea
Tel. (+34) 948 16 6204
departamento.sts@unavarra.es

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

HOJA DE INFORMACIÓN

Consentimiento de participación y protección de datos personales

Don/Doña _____ con DNI _____
acepta participar como persona entrevistada en la investigación que se enmarca dentro de Trabajo Final de Estudios del XXXXXXXX (UPNA).

El Trabajo será realizado por la alumna XXXXXX (DNI XXXXXX).

La entrevista será grabada y posteriormente transcrita, para facilitar su desarrollo y ajustarse a la literalidad de los aspectos tratados. La grabación será escuchada, transcrita y analizada por la alumna XXXXXXXX. Una vez presentado el trabajo ante el órgano evaluador de la UPNA, serán eliminadas tanto la grabación como la transcripción.

Los resultados generales del estudio podrán ser usados y divulgados/publicados con fines académicos e investigadores, garantizando siempre que la información expuesta sea totalmente anónima. Es decir, todo dato que pueda dar lugar a identificación de la persona entrevistada será modificado y/o eliminado.

Las personas abajo firmantes se comprometen a aceptar los términos establecidos anteriormente.

En Pamplona/Iruñea a _____ de _____ de 20XX

Firma de la persona entrevistada

Firma de la persona entrevistadora