

Prevención de adicciones a internet y redes sociales en jóvenes

Cuidar la mente también es prevenir

La adolescencia es una etapa fundamental para desarrollar hábitos, relaciones y formas saludables de afrontar los problemas. Internet y las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de los jóvenes, pero un uso excesivo o problemático puede afectar al bienestar emocional y a la vida diaria.

Por eso, **prevenir las adicciones no consiste únicamente en hablar de drogas**. También es importante prestar atención a otras conductas que pueden convertirse en problemáticas, como el uso compulsivo de internet o las redes sociales.

¿Cuánto afecta el uso problemático?

Según el informe sobre el impacto de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes:

11,3 %

de los jóvenes de **15 a 24 años** presenta riesgo de uso compulsivo de Internet.

33 %

de los adolescentes de **12 a 16 años** se encuentra en una situación de riesgo considerable de uso compulsivo de servicios digitales.

Esto no significa que todos ellos tengan una adicción, sino que existe un **riesgo de uso problemático** que merece atención.

¿Cuándo debemos preocuparnos?

El problema no es utilizar Internet o las redes sociales, sino cuando su uso empieza a interferir en otros aspectos de la vida.

Algunas señales pueden ser:

- No poder controlar el tiempo conectado.
- Sentir malestar cuando no se puede utilizar el móvil.
- Dormir menos por estar conectado.
- Descuidar los estudios u otras responsabilidades.
- Reducir el contacto presencial con amigos y familiares.
- Utilizar las redes como única forma de afrontar el estrés o los problemas.

- Intentar reducir el uso y no conseguirlo.

Salud mental y redes sociales

El informe recoge asociaciones entre el uso problemático de Internet y diferentes dificultades relacionadas con el bienestar psicológico, como **menor autoestima, ansiedad, depresión y sensación de soledad**.

Es importante interpretar estos datos correctamente: que dos fenómenos estén relacionados **no significa necesariamente que uno sea la causa directa del otro**.

Por eso, la prevención debe centrarse en promover un uso equilibrado y saludable de la tecnología.

Prevenir las adicciones

La prevención debe comenzar antes de que aparezca un problema.

INFORMARSE

Conocer los riesgos ayuda a tomar decisiones responsables.

PONER LÍMITES

Establecer momentos sin móvil, especialmente durante las comidas y antes de dormir.

BUSCAR ALTERNATIVAS

Practicar deporte, salir con amigos, realizar actividades culturales o disfrutar de tiempo al aire libre.

HABLAR

Compartir preocupaciones con familiares, amigos, profesores u otros adultos de confianza.

CUIDAR LA SALUD MENTAL

Aprender a gestionar el estrés, la frustración y las emociones sin recurrir siempre a una sustancia o a una pantalla.

PEDIR AYUDA

Si una conducta empieza a afectar a los estudios, las relaciones, el sueño o el bienestar, pedir ayuda profesional es una buena decisión.

Prevención también es usar las redes

Las redes sociales pueden tener aspectos positivos: permiten comunicarse, encontrar personas con intereses similares, acceder a información y mantener relaciones.

El objetivo **no es eliminar la tecnología**, sino aprender a utilizarla de manera consciente.

Una buena pregunta es:

¿Yo controlo la tecnología o la tecnología controla mi tiempo?

Una vida equilibrada es una vida más saludable

Para prevenir conductas adictivas es importante mantener un equilibrio entre:

Vida		digital
Relaciones		personales
Actividad		física
Estudios		
Descanso		
Ocio	y	aficiones
Salud emocional		

No esperes a que el problema sea grave

Si tú o alguien cercano está perdiendo el control sobre una conducta, empieza a aislarse, abandona actividades importantes o utiliza una sustancia o una pantalla para afrontar constantemente sus problemas, **hablar con alguien puede ser el primer paso**.

Pedir ayuda no es una debilidad. Es prevención.

RECUERDA

PREVENIR ES:

Informarse → Hablar → Poner límites → Cuidarse → Pedir ayuda

La prevención de las adicciones empieza por construir una vida en la que existan **alternativas saludables, relaciones de apoyo y herramientas para gestionar las dificultades**.

FUENTE

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA / Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI).
Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.

[Consultar el informe completo](#)