



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union

Activando estrategias para combatir la condición Hikikomori
2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



Desconectado: Superar la adicción a las pantallas

FENÓMENO HIKIKOMORI

Comprender la adicción a la pantalla



Co-funded by
the European Union

¿De qué trata?



La adicción a las pantallas, también denominada adicción a Internet o adicción a la tecnología, se caracteriza por preocupaciones, impulsos o comportamientos excesivos o mal controlados en relación con el uso del ordenador y el acceso a Internet que resultan en un deterioro o angustia.

En resumen, se refiere a la utilización excesiva o compulsiva de dispositivos electrónicos como teléfonos, ordenadores o tablets, lo cual impacta la salud, las relaciones y la rutina diaria de una persona.

Tipos de adicción a las pantallas



Algunos tipos comunes de adicciones a la tecnología son:



**TRASTORNO DE
JUEGO**



**ADICCIÓN AL
JUEGO EN LÍNEA.**



**ADICCIÓN A LAS
COMPRAS EN
LÍNEA.**



**ADICCIÓN A
LAS REDES
SOCIALES**



Co-funded by
the European Union

¿Cuál es el impacto de la adicción a la pantalla en las personas?



BIENESTAR FÍSICO

Puede ocasionar molestias como dolor de espalda o cuello, dificultades para dormir o aumento de peso.

BIENESTAR MENTAL

El uso excesivo de pantallas puede incrementar la ansiedad, la depresión o el estrés.

EDUCACIÓN O EMPLEO

La dependencia de la pantalla puede obstaculizar la concentración y disminuir el rendimiento.

RELACIONES

Esto podría resultar en una menor cantidad de tiempo con familiares y amigos, y dificultar la conexión con los demás.



Co-funded by
the European Union

RECURSO: FUENTE AUTÓNOMA

¿Por qué es importante reducir el uso de pantallas?



Mejora de la salud:
Mejora de la salud física y mental.



Relaciones mejoradas:
mayor tiempo con familiares y amigos.



Una vida más equilibrada:
menos estrés, más actividades offline.



Co-funded by
the European Union

Herramientas y estrategias



Co-funded by
the European Union

Pasos para afrontar la adicción a las pantallas



- **Busqueda de apoyo:** si considera que tiene un problema con las pantallas, es fundamental conversar con alguien en quien confíe, como un familiar, un amigo o un profesional de salud mental, para abordar los problemas emocionales subyacentes.
- **Entorno de apoyo:** las familias y los cuidadores pueden colaborar creando un ambiente que promueva el uso saludable de los dispositivos y disminuya la presión de estar constantemente conectado.
- **Desarrolle un plan:** este módulo proporciona estrategias para disminuir el uso de pantallas y asistir a los individuos hikikomori y sus familias a alcanzar un equilibrio más saludable.



Estrategias para disminuir la adicción a las pantallas.



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: CUESTIONARIO DE DIAGNÓSTICO (YDQ) DE YOUNG (1998)

Una persona que cumpla cinco de los ocho criterios adaptados sería considerada adicta a Internet.

- Preocupación en línea;
- La necesidad de pasar más tiempo en línea para alcanzar la misma satisfacción;
- Intentos repetidos de restringir el uso de Internet;
- Irritabilidad, depresión o labilidad del estado de ánimo debido a la limitación en el uso de Internet;
- Permanecer en línea más tiempo del previsto;
- Arriesgar un empleo o una relación por el uso de Internet;
- Engañar a otros sobre el tiempo en línea y usar Internet para regular el estado de ánimo.



Co-funded by
the European Union

Estrategias para disminuir la adicción a las pantallas.



RECURSOS Y ORGANIZACIONES:

ITAA: Adictos a Internet y la Tecnología Anónimos es una comunidad gratuita de 12 pasos compuesta por individuos que se respaldan mutuamente en su proceso de recuperación de la adicción a Internet y la tecnología. Proporciona reuniones en línea en diversos idiomas. Sitio web: <https://internetaddictsanonymous.org/>

La comunidad de NoSurf Reddit proporciona una variedad de recursos y estrategias para asistir a las personas en la reducción de su consumo de Internet. Esto abarca recomendaciones para programas de software que ayudan a regular el acceso y el tiempo en el sitio web. Sitio web: <https://www.reddit.com/>

El Centro para la Adicción a Internet y la Tecnología o reSTART: ofrece diversos programas de tratamiento y servicios terapéuticos para ayudar a las personas Hikikomori a gestionar y reducir su dependencia de la tecnología digital.

Página web de CITA: <https://virtual-addiction.com/about/>

Reiniciar el sitio web: <https://www.restartlife.com/>



Co-funded by
the European Union

Estrategias para disminuir la adicción a las pantallas.



Abordar la adicción a las pantallas puede lograrse mediante diversas estrategias efectivas. Los límites de tiempo frente a la pantalla, las actividades al aire libre, la interacción social cara a cara y el establecimiento de rutinas diarias y objetivos alcanzables brindan estructura y motivación, lo que ayuda a reducir el tiempo frente a la pantalla y mantenerse concentrado en actividades productivas y saludables.

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES DE TIEMPO DE PANTALLA.

- Establecer plazos específicos para el uso de dispositivos electrónicos y respetarlos estrictamente. Por ejemplo, establezca un límite diario de 2 horas para el uso de la pantalla.
- Establezca períodos en los que las pantallas estén restringidas, como durante las comidas o antes de dormir. Estas restricciones ayudan a reconocer la dependencia tecnológica y promueven hábitos tecnológicos más saludables.



Co-funded by
the European Union

Estrategias para disminuir la adicción a las pantallas.



ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.

- Participar en actividades al aire libre como caminar, trotar, andar en bicicleta o practicar deportes.
- Desconectar de los dispositivos electrónicos para disfrutar de la naturaleza y mejorar la salud física y mental.
- Socialización al aire libre para contrarrestar el aislamiento social. La interacción social en persona brinda un sentido de pertenencia y respaldo emocional que la comunicación digital no puede sustituir.



Co-funded by
the European Union

Estrategias para disminuir la adicción a las pantallas.



RUTINAS DIARIAS Y METAS ALCANZABLES.



- Una rutina diaria organizada con actividades productivas y saludables.
- Establecer metas realistas y alcanzables, dividiéndolas en pasos más pequeños y manejables. Mantenga a la persona comprometida para reducir el tiempo frente a la pantalla y aumentar la sensación de logro y bienestar.



Co-funded by
the European Union

Apoyo y orientación a las familias.



Co-funded by
the European Union

Proporcionando respaldo emocional.

Es fundamental entender que la adicción a la pantalla no se limita a pasar mucho tiempo frente a un ordenador o un teléfono, sino que es un comportamiento compulsivo que impacta la vida cotidiana, la salud y las relaciones. Identificar las señales de alerta, como el aislamiento social, la irritabilidad y el uso excesivo de la tecnología, permitirá reconocer si un ser querido requiere apoyo.

La recuperación de la adicción a las pantallas puede ser un proceso largo y desafiante. Es crucial proporcionar un entorno seguro y de apoyo emocional. Escuche sin juzgar, demuestre empatía y respalde los pequeños logros alcanzados por su ser querido. La paciencia y la comprensión son fundamentales en esta etapa.



Co-funded by
the European Union

En busca de asesoramiento profesional.

Puede ser necesario buscar asistencia profesional. No dudes en contactar con terapeutas o consejeros especializados en adicción a las pantallas o casos de Hikikomori. Pueden brindar orientación y recursos adicionales para ayudar a sus seres queridos durante su proceso de recuperación. Algunas de las terapias más comunes y efectivas para tratar la adicción a las pantallas:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Terapia grupal
- Intervención familiar
- Rehabilitación ocupacional
- Musicoterapia
- Mindfulness y meditación
- Intervenciones comunitarias



Co-funded by
the European Union

Tenga presente que su papel es fundamental en el bienestar de su ser querido.

Siguiendo estas pautas, se puede asistir a la persona en hallar un equilibrio más saludable entre la tecnología y la vida real, respaldándola en su proceso hacia la recuperación y el desarrollo personal.



Co-funded by
the European Union

CONCLUSIÓN

Este módulo ha tratado el desafío de la adicción a las pantallas entre las personas hikikomori al ofrecer una variedad de estrategias de recuperación y apoyo. Comprender las causas fundamentales y los efectos de la adicción a las pantallas nos permite identificar señales de advertencia de problemas e implementar intervenciones exitosas.

Las familias y los cuidadores pueden jugar un papel fundamental en ayudar a los hikikomoris a reintegrarse en la sociedad estableciendo límites claros, fomentando actividades fuera de las pantallas y promoviendo la comunicación en persona.



El módulo resalta la importancia de proporcionar respaldo emocional, buscar ayuda profesional cuando sea necesario y establecer un entorno de apoyo para la recuperación. Hikikomori puede alcanzar un equilibrio más saludable entre la tecnología y las interacciones en la vida real a través de una mezcla de terapias individuales, participación familiar y actividades comunitarias.

Al implementar estos enfoques, nuestra meta es proporcionar a los individuos hikikomori y a sus redes de apoyo los recursos necesarios para superar la dependencia a las pantallas y facilitar el camino hacia un futuro pleno y conectado.



Activando estrategias para combatir la condición Hikikomori
2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los de los autores y no necesariamente reflejan los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Tanto la Unión Europea como la EACEA no pueden ser consideradas responsables de ello.