



# El nuevo reto

## Conductas de riesgo en la adolescencia - Guía Práctica

Estefanía Estévez López







# El nuevo reto

Conductas de riesgo en la  
adolescencia - Guía Práctica

2ª edición 2023 - Revisada y ampliada

1ª edición: 2009 – Financiada por la Delegación del  
Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas y Obra  
Social Caja Madrid

© De esta edición Acción Familiar

© De la autora

Diseño y maquetación: Beatriz García Blasco

ISBN - 978-84-09-51366-6



© Acción Familiar  
Príncipe de Vergara, 128  
Esc. Dcha. 1º (Entreplanta) – 28002 Madrid  
[www.accionfamiliar.org](http://www.accionfamiliar.org)

**accionfamiliar**

# ÍNDICE de contenidos

<b>Contextualización de la guía</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo 1. Consumo de sustancias</b>	<b>13</b>
De qué hablamos - Objetivos	
Contenidos Introdutorios.....	13
Drogas legales: alcohol y tabaco	
Drogas ilegales	
Consumo y redes sociales	
Actividades propuestas .....	29
<b>Capítulo 2. Problemas de alimentación</b>	<b>35</b>
De qué hablamos - Objetivos	
Contenidos Introdutorios .....	35
Factores de riesgo y señales de alerta	
La anorexia nerviosa y la bulimia	
Actividades propuestas .....	49
<b>Capítulo 3. Uso de nuevas tecnologías</b>	<b>55</b>
De qué hablamos - Objetivos	
Contenidos Introdutorios .....	56
TICOs y adolescencia	
Ciberviolencia y ciberacoso	
Adicción a TICOs y señales de alerta	
Actividades propuestas .....	73



## Contextualización de la guía

Los expertos que hemos colaborado en la elaboración de esta guía junto con **Acción Familiar**, hemos participado en numerosas campañas institucionales sobre consumo de sustancias, problemas de alimentación y uso de redes sociales en la adolescencia, y somos conscientes de la dificultad que entraña transmitir a la población más joven mensajes sobre prevención relacionada con diversos consumos de inicio a edades tempranas. Con esta guía queremos realizar una **aportación divulgativa** que aglutina conocimientos que hemos recopilado a partir de nuestro trabajo docente e investigador y que hemos difundido en parte en numerosos congresos, seminarios, conferencias, simposios y reuniones con profesionales del ámbito de la salud y la educación.

La adolescencia presenta una serie de características que debemos tener muy presentes como educadores, y que incluso podemos aprovechar para acercarnos más a la realidad de los y las jóvenes, como la **curiosidad y la necesidad de experimentación** para el proceso de formación de la identidad y la personalidad, o su tendencia al espíritu crítico, que podemos recoger para destacarles la conveniencia de disponer de una información veraz y rigurosa.

Los y las jóvenes suelen ser **reacios a la imposición unilateral de los adultos** y consideran, en muchas ocasiones, que los mayores no van a ser capaces de comprender sus inquietudes. Les irrita que coarten su libertad y admiran la sinceridad de los adultos. En esta etapa de la vida son

especialmente idealistas y están dispuestos a colaborar por un mundo mejor, siempre y cuando se les concrete y facilite la acción.

Su nivel de exigencia es muy alto, y solo la ejemplaridad en los comportamientos de las personas que les sirven de referencia logra despertar su interés. La inseguridad es otra de las características propias de la adolescencia, lo que les hace vulnerables frente a ciertos temas y prácticas. Asimismo, la **necesidad de afecto y cariño** es especialmente importante para su estabilidad emocional.

Las personas más vulnerables emocionalmente, las que tienen dificultades para gestionar la frustración, y las que necesitan de gratificación a corto plazo, presentan siempre mayor riesgo frente a los estímulos engañosos. Además, la **tendencia actual a la búsqueda del éxito rápido y fácil**, conlleva un peligro frente a la presión del grupo, que normalmente muestra admiración por quien se arriesga y consume e incita a las drogas, por quien muestra una delgadez asociada con la belleza, o por quien es el líder en las redes sociales.

Las advertencias que se basan en las enfermedades derivadas del consumo de sustancias, de la desnutrición a causa de trastornos de la alimentación en la adolescencia, o del mal uso de las nuevas tecnologías, por lo general no

**Esta guía tiene como  
objetivo ofrecer mecanismos  
que se conviertan en  
hábitos de vida sanos**

frenan algunas actitudes y comportamientos de los y las más jóvenes, ya que no les supone una preocupación real por consecuencias inmediatas, ni en ocasiones las perciben como algo que pueda afectarles directamente. Sin embargo, sí consideramos necesario hacer llegar esta información que sustenta la elaboración del presente texto. Así, con esta guía pretendemos, a modo de **propósitos generales**:

- **Apoyar a padres, madres y profesorado** en el proceso de desarrollo de la capacidad de análisis en los y las jóvenes, sobre las ideas que transmiten los medios de comunicación.
- Fomentar, por medio del uso de la pedagogía activa, la **transformación de los mensajes emocionales** en instrumentos para el debate y la reflexión.
- Promover en los y las jóvenes la valoración de la **comunicación interpersonal**, tanto con sus iguales como con los adultos.
- Contribuir a **potenciar su conocimiento** en torno a los efectos de las drogas sobre su vida, la decisión de no alimentarse correctamente o realizar un uso incorrecto de las nuevas tecnologías.
- Favorecer que desarrollen **mecanismos de defensa** frente a la oferta de sustancias, la presión del grupo, los cánones de belleza y delgadez, y las potenciales amenazas en redes sociales.
- Fomentar la **adopción de valores personales y sociales**, así como de hábitos de vida saludables.

En resumen, esta guía tiene como objetivo ofrecer mecanismos que se conviertan en hábitos de vida sanos, para que los y las jóvenes puedan hacer frente con éxito a las presiones negativas, al miedo, al rechazo o la marginación y fomentar la comunicación con padres, madres y profesorado.

Además, para obtener unos resultados más sólidos y duraderos, consideramos sustancial incidir en la necesidad de centrarnos en **cuatro valores esenciales**:

### **1. Educar en libertad**

Supone aceptar a los y las jóvenes tal como son, sin restricciones. Eliminar las barreras que, muchas veces, levantamos los adultos, para que no nos impidan acercarnos a ellos/as y podamos profundizar en sus ideales, en sus sentimientos y en sus pensamientos. Eliminemos también los prejuicios sobre temas accesorios como su aspecto físico e indumentaria. Ganemos su confianza para conocerles hasta donde ellos y ellas nos lo permitan, pues esta confianza nos ayudará a descubrir la mejor forma de proporcionarles la guía y recursos para que decidan como quieren ser y vivir.

### **2. Educar en la autenticidad**

El valor de la honestidad es fundamental para todo en la vida. Incluso para lograr un equilibrio emocional, que sólo se puede obtener actuando con sinceridad respecto a uno/a mismo/a y siendo leal con las personas, familiares y amistades que nos apoyan.

### **3. Proporcionar conocimiento**

La información y el saber son esenciales para que los y las jóvenes tengan la oportunidad de elegir correctamente. Por ello es importante proporcionar argumentos sólidos y demostrables cuando nos comunicamos, expresando habilidades y valores esenciales para fortalecer su autoconfianza y revertir la sensación de vulnerabilidad.

### **4. Conocimiento de uno/a mismo/a**

Los procesos de aprendizaje, para ser efectivos, empiezan por despertar la curiosidad. Por ello, consideramos que hay que inculcar en los y las jóvenes la necesidad de conocerse a sí mismos/as como premisa imprescindible para construir y desarrollar su personalidad, para aceptarse o decidir cambiar, para asentar un desarrollo óptimo de la autoestima.

## **Las actividades se fundamentan en una serie de preguntas de reflexión que invitan al desarrollo de debates**

Partiendo de estas premisas, a continuación se presentan los tres capítulos que componen la presente guía, relacionados con diferentes consumos en la etapa adolescente.

En el **Capítulo 1** se analiza el consumo de sustancias en la etapa adolescente, en el **Capítulo 2** se examinan los principales problemas de alimentación en esta etapa vital, y en el **Capítulo 3** se aborda la temática del uso problemático de nuevas tecnologías.

Cada capítulo se organiza en torno a un primer apartado de Contenidos Introditorios, seguido de una propuesta de Actividades variadas por capítulo, y encaminadas a la reflexión con jóvenes, educadores y familias.

Las actividades se presentan como **ejercicios sencillos** que pueden llevarse a cabo **sin necesidad de materiales adicionales**. No es necesario realizar todas las actividades ni en el orden presentado, será el/la formador/a quien elegirá aquellas que considere más adecuadas al perfil de los y las jóvenes con quienes quiera reforzar determinadas ideas y valores. Las actividades se fundamentan básicamente en una serie de preguntas de reflexión que invitan al desarrollo de debates que guíen en nuestro camino conjunto de prevención y sensibilización.



# CAPÍTULO 1

## Consumo de sustancias

*¿De qué  
hablamos?*

1. Consumo de sustancias legales e ilegales
2. Consumo de drogas en la etapa adolescente
3. Factores de riesgo y consecuencias del consumo en jóvenes
4. Relación entre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas
5. Información general sobre efectos de las principales drogas

### Objetivos

- Identificar el consumo del alcohol y tabaco como drogas
- Reflexionar sobre la relación entre ocio y consumo de alcohol
- Analizar los efectos del consumo abusivo de alcohol
- Examinar las motivaciones de los/as jóvenes para fumar
- Analizar las consecuencias del consumo de tabaco
- Reflexionar sobre alternativas saludables y propuestas de prevención.

### CONTENIDOS INTRODUCTORIOS

El término **drogas** hace referencia a todas aquellas sustancias cuyo uso regular provoca los procesos conocidos como tolerancia y dependencia, y cuyo abuso puede devenir en problemas físicos (enfermedades, reacciones incontroladas), psicológicos (desequilibrio emocional o cognitivo, falta de concentración, conflicto de relación con los demás), y sociales (violencia, accidentes de tráfico).

La **tolerancia** consiste en el hecho de que a medida que el organismo se adapta a la presencia regular de una sustancia, necesita una mayor cantidad para conseguir los mismos efectos. La **dependencia** se origina cuando, tras una ingesta habitual, la persona necesita consumir el producto para no experimentar síntomas de abstinencia.

Algunos expertos afirman que las adicciones se manifiestan por una incapacidad de “abstenerse” frente a la posibilidad de consumir y/o por una imposibilidad de “detenerse” una vez iniciado el consumo. Existen una serie de factores asociados al consumo de drogas que se pueden resumir de la siguiente manera:

- ✓ **Individuales:** el uso de sustancias adictivas es más frecuente en personas con menor resistencia a la frustración y con problemas emocionales.
- ✓ **Relacionales:** Hay más probabilidad de consumo de sustancias cuando en la propia familia se consume y existe falta de comunicación. También, el grupo de iguales juega un papel decisivo en el inicio y mantenimiento del consumo.
- ✓ **Evolutivos:** el acceso a las drogas (legales o ilegales) tiene lugar por lo general en la etapa adolescente, que presenta una serie de características especiales: transformación biológica, inseguridad, crisis de identidad, ansia de nuevas experiencias, mimetismo de modelos sociales, atracción por las conductas de riesgo.
- ✓ **Socio-ambientales:** la sociedad se revela como favorecedora del consumismo, del éxito fácil, de la competitividad agresiva, de la falta de valores, y de la evitación del dolor a toda costa.



## Drogas legales: alcohol y tabaco

Muchos/as jóvenes comparten la creencia de que el alcohol ayuda a desinhibirse y, por tanto, a relacionarse socialmente, debido al estado de euforia que produce su ingesta. **Esta imagen social “positiva” los aleja de una valoración racional** y profunda de las consecuencias perjudiciales que el alcohol conlleva como posible puerta a la adicción a otras drogas como el cannabis, la cocaína o las drogas sintéticas. A esto se añade el hecho de que el consumo de alcohol en la adolescencia aumenta las posibilidades de desarrollar en la edad adulta un consumo abusivo o una dependencia de bebidas alcohólicas.

La ingesta de alcohol, en función de su cantidad, provoca **efectos no deseados a corto plazo** que se pueden articular en dificultades para: hablar, asociar ideas y coordinar movimientos, embriaguez con pérdida del control de las facultades superiores, descoordinación del habla y de la marcha y visión doble, estado de apatía y somnolencia, coma etílico e incluso la muerte.

Además, el consumo excesivo de alcohol resulta determinante a la **hora de generar incidentes**: actitudes más agresivas y conductas violentas, circunstancias sociales adversas, relaciones sexuales no deseadas.

El consumo de alcohol continuado y excesivo implica importantes **riesgos cognitivos y psicológicos**, e igualmente está relacionado con diversos problemas de salud como gastritis, úlcera gastro- duodenal, cirrosis hepática, hipertensión arterial, anemia, dificultades cardiovasculares, incidentes neurológicos, musculares, cáncer, etc.

**Los efectos de la bebida dependen de varios factores:**

la edad (ingerir alcohol mientras el organismo todavía se encuentra madurando es especialmente nocivo); el peso (afecta de modo más severo a las personas con menor peso corporal); el sexo (por factores fisiológicos, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina); la cantidad y rapidez de la ingesta (a más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación); la toma simultánea de comida (el estómago lleno, sobre todo de alimentos grasos) dificulta la embriaguez; la combinación con bebidas carbónicas que aceleran la alteración del organismo.

Algunos/as jóvenes beben alcohol compulsivamente, ingiriendo grandes cantidades en poco tiempo, y mezclan varias bebidas de alta graduación al iniciar su noche de "marcha". Este rito aumenta los riesgos de perder el control y alcanzar en poco tiempo niveles de embriaguez muy peligrosos.

**El 74% de los jóvenes  
entre 14 y 18 años ha bebido  
alguna vez en su vida y  
el 1,6% lo ha hecho  
diariamente el último mes**

En España, según datos de la Encuesta sobre uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España ESTUDES 2021 en jóvenes de 14 a 18 años, **los/as adolescentes empiezan a consumir alcohol a los 14 años de promedio**. El 74% de los jóvenes entre 14 y 18 años ha bebido alguna vez en su vida y el 1,6% lo ha hecho diariamente el último mes. Durante los últimos 30 días, el 23% se ha emborrachado y el 28% ha bebido cinco o más copas, vasos o cañas de alcohol en un tiempo aproximado de 2 horas (“binge drinking” o consumo en atracón).

En **el caso del tabaco**, sabemos también que la mayoría de las personas que consumen cigarrillos comenzaron a hacerlo en la adolescencia, y quienes inician el consumo a edad temprana son más propensos a desarrollar dependencia de la nicotina y a tener problemas para dejarla.

Además de la nicotina, cabe destacar una gran variedad de sustancias que se han identificado como nocivas en el tabaco, entre las que se encuentran las siguientes:

### **Sustancias nocivas en el tabaco**

**Nicotina:** estimulante del sistema nervioso central responsable de los efectos psicoactivos y de la intensa dependencia que este producto provoca.

**Alquitranes:** se desprenden principalmente al quemarse el papel del cigarrillo y, en menor medida, directamente del tabaco. Se encuentran implicados en el origen de algunos cánceres.

**Irritantes:** tóxicos responsables de alteraciones como faringitis o tos.

**Monóxido de carbono:** es un gas que se produce en la combustión del tabaco y del papel del cigarrillo. Produce pobreza de oxígeno, una de las razones causantes de patologías cardiovasculares y respiratorias.

El **síndrome de abstinencia** cuando se produce, cursa con ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, taquicardia e hipertensión, y puede desembocar en un delirium tremens si no es tratado.



Según los últimos datos publicados por el Ministerio de Sanidad, **casi un tercio de las chicas y los chicos de entre 14 y 18 años son fumadores en España**. Uno de cada cinco de los/as adolescentes en esa franja de edad fuma a diario, siendo además la edad de inicio del consumo del tabaco en España una de las más bajas de Europa, lo que ocurre sin duda en un momento de inmadurez tanto física como psicológica del menor.

Al igual que ocurre en el caso del alcohol, el efecto del consumo de tabaco en un organismo en desarrollo tiene un potencial negativo incrementado. El cerebro de un/a adolescente aún está en desarrollo, y **la nicotina tiene efectos en el sistema de recompensa del cerebro** y las áreas del cerebro que participan en las funciones emocionales y cognitivas. Así, los cambios relacionados con la nicotina en esas áreas del cerebro durante la adolescencia pueden perpetuar el consumo continuo de tabaco hasta la edad adulta, así como contribuir al consumo de otras sustancias, lo que se denomina “efecto gateway” o de puerta de entrada.

Efectivamente, el consumo de tabaco y de alcohol puede ser la puerta de entrada por la que se llega a probar otro tipo de sustancias. Por ello, es fundamental que los y las jóvenes reflexionen sobre la necesidad de tener criterios claros frente a dichos consumos, pues si bien en la actualidad son ampliamente conocidos los perjuicios para la salud derivados del consumo del alcohol, tabaco y otras drogas, estas sustancias siguen estando muy presentes en nuestro contexto.

Es especialmente **relevante prevenir el consumo en la etapa adolescente**, edad en el que los potenciales clientes poseen menores mecanismos para la resistencia. Así, los y las jóvenes constituyen un público muy codiciado para el mercado en general. Suelen ser grandes consumidores, sensibles a la moda y, si se logra fidelizarlos, es probable que sean clientes por muchos años.

**El consumo de tabaco y alcohol  
puede ser la puerta  
de entrada por la que  
se llega a probar  
otro tipo de sustancias**

## Drogas ilegales

Uno de los criterios para **clasificar las drogas se basa en los efectos sobre el organismo humano**. Según este criterio, podemos diferenciar entre Drogas depresoras del sistema nervioso central, entre las que encontramos las siguientes: alcohol, opiáceos (heroína morfina, metadona) tranquilizantes e hipnóticos; Drogas estimulantes del sistema nervioso central: anfetaminas, cocaína, nicotina y cafeína; y Drogas perturbadoras del sistema nervioso central, como los derivados de cannabis, las drogas de síntesis y los alucinógenos.

La administración de dosis pequeñas de algunas de estas sustancias produce, entre otros resultados, sensaciones artificiales de calma y bienestar, aumento del apetito, euforia y locuacidad, pero también taquicardia, enrojecimiento de los ojos, dificultades en los procesos mentales complejos y alteraciones de la percepción temporal y sensorial. A ello le sigue normalmente una **segunda fase de depresión y somnolencia**.

El **consumo de cantidades elevadas** es mucho más grave debido a que puede generar confusión, letargo, percepción alterada de la realidad e, incluso, cuadros de pánico, una coyuntura que se complica cuando se ingiere alcohol de forma adicional, dando lugar a posibles cuadros de lipotimia.

A continuación, se expone un resumen de las principales características de las **drogas ilegales más consumidas** entre jóvenes.



### Hachís

A medio y largo plazo el consumo de hachís puede ralentizar el funcionamiento psicológico del usuario entorpeciendo las funciones relacionadas con el aprendizaje, la concentración y la memoria. Otro tanto cabe decir de la

ejecución de tareas complejas que requieran lucidez mental y coordinación psicomotora, como puede ser conducir un vehículo, tomar decisiones o subir escaleras. Asimismo, pueden darse reacciones agudas de pánico y ansiedad, y en personas predispuestas es posible que se favorezca el desencadenamiento de trastornos psiquiátricos de tipo esquizofrénico. Se ha demostrado también que **la toma continuada de esta sustancia interfiere la memoria a corto plazo**. Ello puede influir en un menor rendimiento académico de los estudiantes.



### **Cocaína**

Tras su administración, el individuo siente un estado ficticio de euforia, locuacidad, aumento de la sensibilidad, aceleración mental, hiperactividad, incremento del deseo sexual, disminución de la sensación de fatiga con gran capacidad de atención y concentración.

Por tanto, podría presentarse como algo atractivo si no fuera porque todo esto va acompañado de otras consecuencias deseables: dilatación pupilar, fuertes dolores de cabeza, insomnio, trastornos digestivos como pérdida de apetito y náuseas, posibles convulsiones, alucinaciones, delirio, taquicardia y aumento de la presión arterial, incluso el estado de coma.

El empleo de **la cocaína puede provocar importantes trastornos psíquicos** tales como ideas paranoides y depresión. Además, la dependencia psíquica que genera es una de las más intensas entre las provocadas por las drogas.

En el plan orgánico, tanto por su actividad cerebral como por su vía habitual de administración, su empleo es capaz de suscitar una perforación del tabique nasal, patología respiratoria, riesgos de infartos, accidentes cerebrales, así como cardiopatía isquémica.



### **Inhalantes**

Inicialmente pueden provocar euforia y alegría, ocasionales alucinaciones y trastornos de la conducta (agresividad). Posteriormente aparece una depresión y es posible alcanzar una intoxicación grave semejante a la embriaguez etílica e incluso pérdida de conciencia. A ellos **se unen síntomas como náuseas, vómitos, tos y lagrimeo.**

La aspiración de cantidades muy concentradas de las sustancias químicas que contienen disolventes o aerosoles generan a veces lesiones hepáticas y renales, suelen ser causa directa de insuficiencia cardiaca, asfixia y muerte. Entre los **efectos irreversibles se encuentra la pérdida de la audición**, espasmos de las extremidades, lesiones del cerebro y de la médula ósea.



### **Alucinógenos sintéticos**

Entre los alucinógenos sintéticos, el más conocido es el ácido lisérgico. Ocasiona una notable alteración sensorial, acompañada de dificultades en la concentración, en el control de pensamiento y en la capacidad para recordar. Así mismo, produce una **modificación de la noción temporal y espacial**, reduce la coordinación muscular y suscita alucinaciones que pueden ir desde un escenario placentero hasta un mundo irreal que resulta aterrador. Su administración se acompaña de aumento de temperatura, taquicardia, vértigo, náuseas y dilatación pupilar. Además, produce trastornos psicológicos importantes como depresión, ansiedad y psicosis.

Otro riesgo asociado son las alucinaciones experimentadas. Así **se conocen casos de muerte** en los que la víctima bajo los efectos de la droga saltó de un edificio argumentando “que podía volar”, o se colocó en la vía férrea porque “se sentía capaz de detener el tren”.



## **Anfetaminas**

Las anfetaminas son sustancias producidas de forma sintética en laboratorios. Su acción varía de manera considerable según los individuos, ambientes y circunstancias. Los efectos inmediatos más comunes se caracterizan por un estado irreal de euforia que se manifiesta con excitación nerviosa, insomnio, locuacidad, aumento del grado de confianza y satisfacción, agitación (en ocasiones agresividad), hiperactividad, e incremento del estado de vigilia y disminución de la fatiga, así como la velocidad de pensamiento.

Desde el punto de vista físico, pueden provocar sed, sudoración, taquicardia, aumento de la tensión arterial, náuseas, malestar,



**La víctima bajo los efectos de la  
droga saltó de  
un edificio argumentando  
“que podía volar” o se sintió  
“capaz de detener el tren”**

dolor de cabeza, vértigos, e incluso alucinaciones visuales y auditivas. Cuando acaban sus efectos, el individuo cae en un estado de letargo al que se pueden sumar, a veces, situaciones de hipotensión y depresión psíquica. Y **especialmente preocupantes son las sobredosis** que aumentan la temperatura corporal y generan inquietud, irritabilidad, alteraciones, convulsiones e incluso la muerte.

A largo plazo el consumo de anfetaminas da lugar a depresiones severas, alta tolerancia y una fuerte dependencia psicológica. La característica más acusada es la aparición del **cuadro denominado psicosis tóxica anfetamínica**, que se manifiesta con hiperexcitabilidad, temblor y síntomas delirantes. Con frecuencia se confunde con la esquizofrenia.

Con todo, **los efectos de estas sustancias se encuentran condicionadas por los patrones de consumo**. En estudiantes se suele realizar un consumo ocasional con la expectativa de mejorar su rendimiento en épocas de examen, buscando limitar las horas de sueño y reforzar su actividad intelectual, o los fines de semana para aguantar “de marcha” hasta altas horas de madrugada. Como caso particular hay que referirse al empleo de estas drogas por jóvenes preocupadas por mantener un peso “ideal”. Los riesgos asociados a esta conducta resultan tan elevados que obligan a una especial atención preventiva en esta materia.

**A largo plazo el consumo de anfetaminas da lugar a depresiones severas, alta tolerancia y una fuerte dependencia psicológica**



## Drogas de síntesis

Entre las ofertas **más conocidas están el “speed”, la píldora del amor o el éxtasis.** La comercialización clandestina agrava su problemática ya que con frecuencia lleva LSD, anfetaminas y adulterantes. Los efectos inmediatos de estas drogas se centran en la sensación de conseguir un estado de euforia y bienestar que se acompaña de un aumento engañoso de energía, desinhibición, locuacidad y disminución de la fatiga. Pero la ingesta puede provocar alucinaciones y alteraciones en la percepción de la coordinación psicomotriz.

También **se producen, en ocasiones, arritmias cardíacas.** Por otra parte, el consumo excesivo ya ha provocado algunos **casos de muerte.** La presencia de adulterantes implica además, un riesgo añadido al desconocerse las consecuencias que pueden generar.

## Consumo y redes sociales

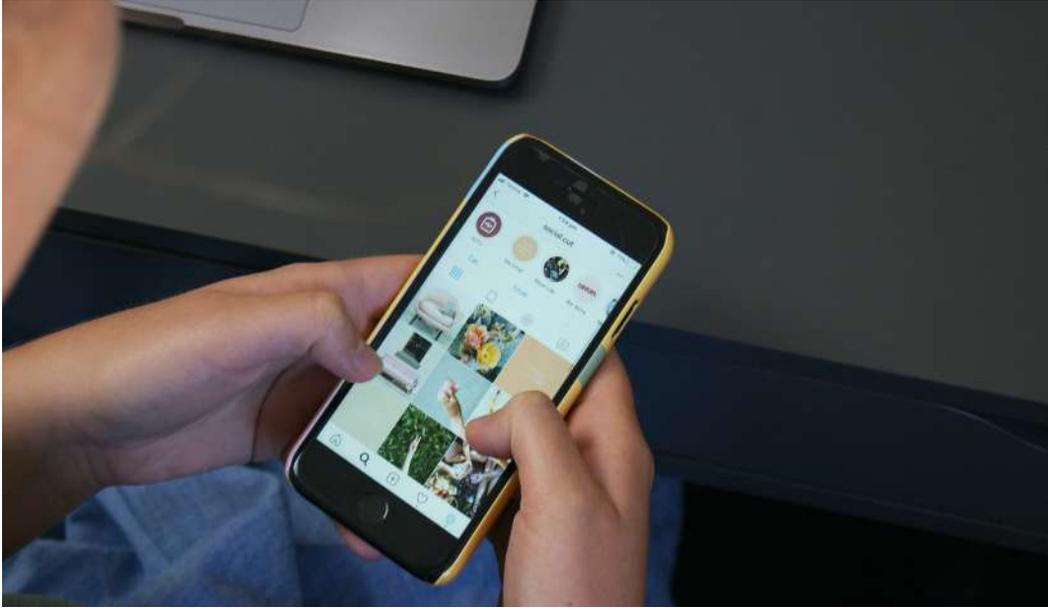
Uno de los ámbitos en los que se desata el consumo por parte de este segmento de la población es el vinculado al ocio. Los rasgos que caracterizan la adolescencia como la timidez, inseguridad, búsqueda de identidad, rebeldía y rechazo a lo establecido, favorecen comportamientos que demuestran su necesidad de independencia como signo de ir caminando hacia la madurez. Muchos jóvenes **consideran además que, fumando y bebiendo, se integran mejor dentro del grupo** y se asemejan a los mayores y ello les conduce a copiar a sus iguales y emular a los adultos.

El tipo de consumo de drogas en chicos y chicas ha alcanzado mucha relevancia en los últimos años, sobre todo por las consecuencias derivadas para su desarrollo físico, neurológico y social al que se suma la mayor probabilidad de asociar dicho consumo a otros comportamientos de riesgo.

El **tipo de consumo** más habitual entre los y las jóvenes es ocasional, principalmente **focalizado en los fines de semana**, con una finalidad ligada al ocio y como vehículo para relacionarse con mayor desinhibición. Al consumir preferentemente durante los fines de semana perciben que pueden dominar la pérdida de control, al no considerarse consumidores habituales diarios.

Esta situación también conlleva que no consideren los riesgos de la adicción. De este modo, el consumo va incrementando a medida que va aumentando la edad: **entre los 11-12 años podríamos hablar de un consumo experimental**, entre los 15-16 años el consumo es ocasional y entre los 17-18 años vemos un consumo más frecuente.

En los datos recogidos en la publicación del **informe anual de 2021 de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE)** se expone que las redes sociales están promoviendo una visión glamurosa y atractiva de las conductas negativas y del consumo de sustancias ilícitas,



especialmente en los y las jóvenes, que son el grupo mayoritario que utiliza estos medios.

Las redes sociales, además, ofrecen una **nueva plataforma para la compra de drogas ilícitas y ensalzan comportamientos negativos** relacionados con el uso de estas sustancias. Así lo ha dado a conocer en su informe anual la JIFE, un ente respaldado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que ha advertido de que cada vez hay más pruebas de esta relación peligrosa.

Al mismo tiempo, a través de las redes sociales cada vez es más fácil acceder a la venta de, por ejemplo, cannabis o analgésicos sujetos a prescripción médica. Para su compra, los vendedores ilegales se valen de herramientas como los **pagos móviles, las monedas digitales o los servicios de monedero electrónico** para facilitar y agilizar la transacción del dinero y ocultar su origen y maximizar ganancias.



## ACTIVIDADES PROPUESTAS

### ACTIVIDAD 1

#### Objetivos

Se trata de que los y las jóvenes asuman que la diversión no necesita apoyarse en la bebida y hacerlo puede suponer un riesgo con consecuencias negativas.

Estudiar la relación entre ocio y consumo de alcohol.



#### Preguntas y contextos de reflexión

**Se recopilarán noticias sobre consumo de alcohol** en jóvenes asociado al ocio, como conciertos y botellones, para comentar esta información en grupo y establecer debate, con apoyo de otras preguntas como las siguientes.

¿Eres capaz de negarte a beber, cuando te lo ofrecen los/as que están contigo? ¿Te avergüenza que te consideren "raro/a" por no seguirles?

¿Consideras posible pasarlo bien sin beber? ¿Qué piensas de los/as chicos/as que no beben?

## ACTIVIDAD 2

### Objetivos



Reflexionar sobre las **consecuencias del consumo abusivo de alcohol**

Pensar en los efectos que produce el alcohol

### Preguntas y contextos de reflexión

¿Cuándo crees que una persona es adicta al alcohol?

¿Cómo reaccionas cuando alguien se ha pasado con la bebida? ¿Cómo ayudas a un/a amigo/a si se emborracha? ¿Has estado presente cuando alguien ha tenido un coma etílico?

¿Cuáles son los efectos que consideras positivos del alcohol? ¿Cuáles son los negativos?

¿Has pensando alguna vez en la posibilidad de perder el control al tomar demasiada cantidad de alcohol?

¿Piensas que los y las jóvenes que consumen alcohol realizan más conductas de riesgo como conducir bajo sus efectos? ¿Qué opinas al respecto?

¿Te compensaría arriesgarte a realizar algo que no harías en plenas facultades sin haber bebido?

¿Te dan envidia los amigos/as que se divierten sin consumir alcohol?

### ACTIVIDAD 3

#### Objetivos

**Analizar las razones que inducen a fumar** y las consecuencias de hacerlo.



#### Preguntas y contextos de reflexión

¿Eres capaz de negarte a fumar, cuando te lo ofrecen los que están contigo? ¿Te avergüenza que te consideren "raro/a" por no seguirles?

¿El ver que otros fuman te produce deseos de fumar?  
¿Crees que te ayuda a integrarte en tu grupo de amigos/as el fumar juntos? ¿Te consideras mayor por hacerlo?

¿Cuándo fumas piensas alguna vez en que puede crearte dependencia y adicción? ¿cuándo dirías que una persona es dependiente del tabaco?

¿Crees que consumir tabaco incrementa los riesgos para tu salud?

¿Consideras posible pasarlo bien sin fumar? ¿Qué piensas de los/as chicos/as que no fuman? ¿Envidias a los/as que no fuman?

#### ACTIVIDAD 4

<b>Objetivos</b>	Reflexionar sobre el consumo de drogas que realizan algunos/as jóvenes para evadir un problema al que no saben enfrentarse, creando de este modo un nuevo problema de adicción.
<b>Preguntas y contextos de reflexión</b>	<p><b>Se describe un escenario que se puede también representar</b> en pequeños grupos, con el objeto de que después, el grupo en conjunto debata sobre esa situación. <b>Se proponen tres:</b></p> <p><b>1. Chico/a tímido/a y con complejos físicos,</b> con pocos amigos, muy amparado/a en el ambiente familiar que no sabe cómo romper la dependencia que tiene de ésta. Le resulta difícil estar en un grupo numeroso y se siente perdido a la hora de salir a divertirse. Puede pensar que el alcohol o el consumo de drogas le ayudará a desinhibirse y a sentirse más valorado socialmente.</p> <p><b>2. Representar a un chico/a que fracasa</b> en los estudios y no encuentra motivación para mejorar. Esto le hace sentirse frustrado y apático, desganado y sin fuerzas para enfrentarse a sus problemas, se siente poco valioso como consecuencia de los fracasos que acumula. Puede pensar en el consumo de sustancias adictivas como una evasión a su problema.</p> <p><b>3. Representar un chico/a que es un líder</b> y con tendencia a mandar sobre los/as demás. Le gusta experimentar y correr riesgos, pero sobre todo es importante para él que los demás lo consideren como un líder y que sientan admiración por lo que hace. Esto puede alentarlo a consumir sustancias prohibidas para mantener esa imagen de fuerza y poder que necesita mostrar frente a los demás.</p> <p><b>Preguntas:</b> ¿Qué alternativas les ofrecerías frente a la de consumir drogas? ¿Crees que la droga puede ser una solución a sus problemas?</p>

## ACTIVIDAD 5

### Objetivos

Reflexionar sobre **estrategias de prevención** relacionadas con el consumo de sustancias



### Preguntas y contextos de reflexión

¿Conoces campañas o anuncios sobre prevención en los medios de comunicación o redes sociales? ¿en qué consisten? ¿Crees que son efectivos?

¿Crees que hacen falta más campañas de prevención sobre consumo de sustancias en general, o sobre alcohol y tabaco en particular?

¿Consideras que has recibido suficiente información de calidad sobre este tema en tus contextos cercanos, como la familia y la escuela?

¿Piensas que desde las redes sociales se alienta o, por el contrario, se previene el consumo de sustancias? ¿qué te hace pensar de ese modo?



## CAPÍTULO 2

# Problemas de alimentación

*¿De qué  
hablamos?*

1. La importancia de la imagen corporal en la adolescencia
2. La influencia del contexto (familia, amigos/as y medios de comunicación) en la aceptación corporal
3. Medios de comunicación, redes sociales y culto al cuerpo
4. La anorexia nerviosa y la bulimia en jóvenes
5. Cómo detectar y prevenir los trastornos de la alimentación

### Objetivos

- Identificar las principales características de los trastornos de alimentación en adolescentes
- Analizar las señales de alerta que nos indican la existencia de un posible caso de anorexia o bulimia
- Examinar los factores de riesgo y consecuencias de estos problemas
- Reflexionar sobre la importancia que se concede a la imagen corporal en nuestro contexto actual

### CONTENIDOS INTRODUCTORIOS

La alimentación de los/as adolescentes es fundamental no solamente para su crecimiento físico saludable, sino también para su adecuado desarrollo psicológico y social. Por este motivo, el análisis de las posibles causas de los diversos **problemas relacionados con los hábitos alimenticios** es de suma relevancia.

La alimentación en el ser humano tiene mucho que ver con lo relacional, siendo los trastornos alimentarios fundamentalmente un problema en la vinculación. Así, los TCA no afectan solamente a la manera de comer, sino que se trata de una alteración en la percepción, debida no sólo a factores sociales y culturales, sino también emocionales, biológicos, genéticos, de personalidad y familiares.

Al final de la infancia existe un **disparador hormonal que acontece sobre los 10-11 años** y que produce una transformación y aumento repentino en casi todas las partes del organismo. Estos cambios afectan también notablemente al peso general del organismo, que aumenta igualmente, aunque este aumento depende en parte de la herencia, de la dieta, del ejercicio físico y del sexo del/de la adolescente.

Así, de manera general, las chicas ganan más peso que los chicos en esta etapa evolutiva, y además este aumento es fundamentalmente en grasa (de promedio el doble que los chicos), mientras que ellos aumentan su peso principalmente en músculo. Por este motivo, las adolescentes suelen observar que sus cuerpos engordan y los adolescentes que sus cuerpos se tornan ahora más fuertes.

Este hecho se traduce en que generalmente son las chicas las que presentan más **problemas de adaptación a su “nuevo cuerpo”** que los chicos. De hecho, ellas suelen desarrollar más problemas de depresión, ansiedad y también de trastornos de alimentación en este período vital, en comparación con ellos.

**Las chicas ganan más peso que los chicos en esta etapa evolutiva y además este aumento es fundamentalmente en grasa**

La publicidad que consumimos en cualquier medio tecnológico y de comunicación, sea TV, Internet o redes sociales, marca continuamente tendencias sociales y de moda, y entre ellas la apuesta por un determinado canon de belleza y el resalte de la imagen corporal como elemento clave de éxito en la vida. Las aplicaciones de Instagram y TikTok, por ejemplo, están plagadas de vídeos cortos donde los usuarios y usuarias cuelgan sus propias producciones mostrando cómo maquillarse correctamente, cómo lucir un cuerpo esbelto a través de rutinas de ejercicios, cómo hacer dieta alimentaria o cómo vestirse a la moda.

Ahora más que en cualquier tiempo anterior de la historia, estamos **invadidos de información de culto al cuerpo y la imagen**, y hemos de estar atentos a la influencia que este hecho puede ocasionar en los/as adolescentes.



## La anorexia nerviosa y la bulimia

Existe un dicho que afirma que “para presumir hay que sufrir” y otro anuncia que “lo que es moda, no incomoda”. ¿Hasta dónde es posible llegar? **A veces para lograr más “belleza” estamos dispuestos a dejar entrar sufrimiento en nuestra vida**, a cambio por ejemplo de conseguir un aumento artificial de la estatura o del tamaño de partes del cuerpo. En otras ocasiones el problema es el peso y el deseo irrefrenable de adelgazar, o bien de no aumentar ni un gramo, asociando delgadez a belleza. Son numerosas las modelos que han expuesto sus problemas relacionados con los trastornos de alimentación en este sentido.

El temor a engordar y tener sobrepeso se pueden convertir en un problema cuando la persona rehúsa comer. En la **anorexia nerviosa** ocurre precisamente esto, es decir, la persona decide dejar de ingerir alimentos voluntariamente por ese miedo intenso a ganar peso. La mayoría de personas afectadas son chicas jóvenes, es más, se ha detectado que la edad de inicio está reduciéndose, ya que **se han encontrado casos de niñas anoréxicas a la edad de 10 años**. La Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB) informa que también existe un porcentaje en aumento de chicos que representan aproximadamente a 1 de cada 10 adolescentes con anorexia nerviosa.

Estas características permiten diagnosticar un problema de anorexia nerviosa según la **Sociedad Americana de Psiquiatría**, un grave trastorno de la alimentación que conduce a un estado mantenido de malnutrición que puede conllevar incluso a la muerte, a causa del debilitamiento de los órganos vitales por inanición, es decir, por la reducción extrema de los nutrientes, vitaminas y energía necesaria para el funcionamiento del organismo:

✓ **Negativa** a mantener un peso corporal normal o por encima del valor mínimo normal para la edad, estatura y sexo.

- ✓ **Miedo intenso** de ganar peso, incluso estando por debajo del peso normal.
- ✓ **Distorsión en la percepción** de la propia imagen corporal.
- ✓ **Negación del problema** y del peligro que comporta el bajo peso corporal.

Algunas personas son más vulnerables que otras para padecer anorexia nerviosa. Por ejemplo, se ha observado un mayor número de casos entre modelos, bailarinas, atletas o gimnastas, es decir, entre las personas para cuya profesión o hobby la imagen corporal es de suma importancia. También los y las adolescentes muy preocupados por su físico constituyen un grupo con mayor probabilidad a padecer este trastorno de la alimentación que requiere de grandes dosis de voluntad y autocontrol. Por ello, no es casual que el perfil de la persona anoréxica sea mayoritariamente el de una **persona responsable y estudiosa, que tiende a un perfeccionismo exagerado**.

A menudo se trata de chicas jóvenes que son buenas estudiantes, pero que también presentan importantes problemas emocionales como baja autoestima y ansiedad. Así como la dificultad para identificar, aceptar y expresar emociones y necesidades internas. Gran rigidez, perfeccionismo, hiperresponsabilidad, y necesidad de aprobación.

Cuando el problema está muy avanzado aparece también un peor rendimiento académico y en sus relaciones sociales porque **el pensamiento se vuelve extremadamente obsesivo** y tienen graves dificultades para concentrarse en otra cosa que no sea la alimentación, lo que provoca un deterioro en sus metas en otros ámbitos.



**En el caso de la bulimia**, encontramos una fuerte relación con el déficit de control de impulsos, por lo que el trastorno puede venir acompañado por otros problemas como autolesiones, robo, abuso de sustancias y promiscuidad sexual.

El/la adolescente que la padece consume grandes cantidades de comida de manera descontrolada y rápida y en un corto período de tiempo (lo que se conoce como “atacón”), y acto seguido **intenta deshacerse del elevado consumo de calorías que ha ingerido a través de “purgas”**, como la inducción del vómito, el ayuno temporal, el ejercicio vigoroso, dietas restrictivas o la utilización de laxantes y diuréticos, todo ello realizado de manera oculta.

**Este trastorno de la alimentación es más habitual** que la anorexia nerviosa y también es más probable que se

desarrolle en personas obsesionadas con su imagen corporal y su peso. Estos son los comportamientos habituales en las personas con bulimia y que permiten el diagnóstico:

- ✓ **Comer en un período corto de tiempo** una cantidad de comida claramente mayor a la que la mayoría de la gente comería en un período similar de tiempo y en las mismas circunstancias.
- ✓ **Pérdida de control del acto de comer** (“no poder parar de comer”, “no poder controlar cuánto o qué se come”).
- ✓ **Comportamiento compensatorio** para prevenir la ganancia de peso (vómitos, ayuno, uso de laxantes...)

Los y las adolescentes con bulimia muestran claros signos de depresión y ansiedad, **tienen conciencia de su problemática y sienten poderosos sentimientos de culpa** por su comportamiento, especialmente después de un atracón. Aunque en el caso de la bulimia la persona no suele padecer problemas de desnutrición tan severos como en la anorexia nerviosa, sí tiene grandes complicaciones físicas en su aparato digestivo.

**Su aparato digestivo sufre constantemente** por los continuos vómitos inducidos, que suponen el paso frecuente de ácidos digestivos por el esófago que terminan dañándolo, al tiempo que producen graves erosiones dentarias. Otros problemas psicológicos y emocionales asociados a este trastorno de la alimentación son la depresión, ansiedad, angustia, dificultad para el control de impulsos, consumo de sustancias (abuso de alcohol, por ejemplo), mentiras para ocultar su problema y tentativas de suicidio.

Adquirir buenos hábitos de alimentación es fundamental para la **recuperación de la persona que padece estos problemas** alimentarios, junto con otras recomendaciones para la prevención que pueden trabajarse con los y las jóvenes al hilo de las actividades que proponemos a continuación

y que, en definitiva, nos invitan a: **educar en una actitud crítica ante la presión de los estereotipos culturales;** potenciar la autoestima de los menores: elogiarlos por como son y reforzar positivamente por todo lo que tiene que ver con su personalidad y sus habilidades en lugar de lo que tiene que ver con la apariencia física; plantear metas realistas y alcanzables respecto del físico “soy como soy” o “puedo hacer mejoras realistas y saludables”, favoreciendo la imagen corporal positiva; y reforzar que el/la adolescente se vaya sintiendo cómodo (y no avergonzado) de su proceso de cambio corporal hacia el cuerpo adulto.

## **Factores de riesgo y señales de alerta**

Los diversos factores de riesgo que eventualmente conllevan al desarrollo de un problema de alimentación, convierten la ingesta de alimentos en un mal hábito que puede desencadenar a su vez un deficiente balance energético que **pone en peligro tanto la salud como, en ocasiones, la propia vida.** Ello dependerá en última instancia tanto de factores biológicos, como personales, sociales y culturales, que permitirán entender tanto el origen, como la continuidad, evolución y pronóstico de este proceso. Así, aspectos como el aprendizaje sobre costumbres alimentarias en la familia o fomentar en los más pequeños el ideal de delgadez, son cuestiones trascendentales.

Las creencias, tradiciones y conocimientos que la familia tiene sobre la alimentación, van configurando los gustos, preferencias y aversiones alimenticias de todos sus miembros y son a veces el origen de problemas de alimentación en los/as hijos/as. También **un contexto familiar muy dominante, restrictivo y exigente** respecto de la ingesta de alimentos y del aspecto físico, puede impregnar el momento de la alimentación de matices afectivos que provoquen inapetencia y rechazo por la comida en los/as hijos/as.

**El grupo de amigos y amigas** juega también un rol importante

en los problemas de alimentación, principalmente en la etapa adolescente, donde estos problemas son más frecuentes y las amistades adquieren una relevancia especial y una posición privilegiada de influencia en la toma de decisiones.

De hecho, cada vez es más frecuente observar que los/as adolescentes con problemas de alimentación **forman sus propios grupos en los que se sienten comprendidos y apoyados**. El recurso de Internet es de suma utilidad para estos grupos y, en efecto, en las últimas décadas ha acontecido una gran proliferación de páginas web donde los/as jóvenes, a través de comunidades virtuales, rechazan los riesgos y minimizan las repercusiones de problemas tan graves como la anorexia y la bulimia. Actualmente **miles de adolescentes con este tipo de problemas se han refugiado en estas redes sociales**, creando un mundo irreal, en el cual, desarrollan un lenguaje y códigos propios.

## **Las amistades adquieren una relevancia especial y una posición privilegiada de influencia en la toma de decisiones**

Finalmente, también **la cultura donde crece y se educa** el/la adolescente tiene un papel relevante. Hay sociedades donde los jóvenes llegan a asociar de manera muy estrecha el éxito personal, social y laboral con la apariencia física y, en particular, con los ideales de esbeltez, atractivo, elegancia y delgadez actuales, versus la obesidad.

Estas **ideas se van interiorizando desde la infancia** con comentarios e informaciones que llegan desde distintas fuentes, como a través de los medios de comunicación, o incluso simples conversaciones en la vida diaria donde se escucha, por ejemplo, una crítica sobre los “quilos de más”

de alguien o una alabanza sobre la pérdida de peso de otra persona.

No es de extrañar, por tanto, que **en esta cultura del elogio al cuerpo, estén aumentado las operaciones estéticas** a edades cada vez más tempranas. Todos estos aspectos reflejan la importancia creciente generalizada sobre la apariencia física, que es todavía más notable en la etapa adolescente, donde numerosos cambios físicos están aconteciendo a partir de la pubertad y existe un reto añadido de afrontar esos cambios e integrarlos en la identidad de la persona.

Las personas que se encuentran cerca, conviven o trabajan con adolescentes, pueden detectar ciertas señales que alerten del desarrollo de un problema de alimentación. **Detectar casos de anorexia nerviosa y bulimia puede evitar muchos problemas de salud** en las personas que los padecen, puesto que los implicados no van a tomar la iniciativa de compartir su problema con otros, ni siquiera en la mayoría de casos lo podrían admitir.



En el caso particular de la anorexia nerviosa, éstos son algunos indicios de peligro:

La persona realiza **dietas continuas, esconde los alimentos o los desmenuza en pequeñas porciones** para comerlos más lentamente o menos cantidad (sin embargo, el plato tiene apariencia de estar lleno tanto para él/ella como para cualquier observador); a menudo la ingesta puede ir seguida de conductas de purga (vómitos autoinducidos, abuso de laxantes, diuréticos y ejercicio físico, que llega a hacerse de manera compulsiva con el objeto de perder numerosas calorías mediante esta actividad); se muestra muy ansiosa, sobre todo cuando se intenta mantener una conversación sobre la comida, y también presenta signos de depresión; el período menstrual cesa; la persona está pálida, con la piel seca y aparece pérdida de cabello; también padece estreñimiento y muestra una gran debilidad muscular; empieza a aislarse de sus amistades habituales y se refugia en otras nuevas que les apoya y comprende en su lucha por adelgazar, todo ello normalmente a través de las nuevas tecnologías.



Aquí resumimos los principales **indicios generales que pueden levantar la sospecha** de que un/a adolescente está desarrollando un trastorno grave de la alimentación:

### **Indicios del comportamiento**

- Cambio en los hábitos de alimentación: cortar demasiado la comida, masticar mucho tiempo, esconder o tirar comida, negarse a comer en público...
- Realización de ejercicio físico excesivo
- Cambio en el modo de vestir (mostrar más interés por la moda, utilizar ropa holgada para ocultar ciertas partes del cuerpo...)
- Preocupación constante por el peso y las comidas (por ejemplo, inventar excusas para no comer)
- Aumento de la autocrítica y de la exigencia con uno mismo (por ejemplo, utilizar más horas de estudio y ejercicio)
- Decaimiento del ánimo (síntomas de depresión, ansiedad...)
- Aislamiento de las amistades habituales, menos contactos sociales.

### **Indicios del físico**

- Pérdida marcada de peso en un corto período de tiempo
- Irregularidades en la menstruación (o incluso cese de la misma)
- Dolores abdominales, baja tensión y mareos
- Problemas gastrointestinales y dentarios
- Arritmias cardíacas
- Pérdida de cabello y de fuerza muscular
- Aspecto triste y demacrado
- Piel agrietada y seca

Siempre se producen cambios en los hábitos alimentarios que la persona mostraba hasta el momento, así como en su forma de relacionarse con la comida. **Es probable que empiece a prohibirse a sí misma ciertos alimentos**, principalmente aquellos con un alto contenido calórico y graso, como dulces o ciertas carnes, y que igualmente evite algunas formas de cocinar (se sustituyen los alimentos fritos y rebozados por los asados y hervidos).

En ocasiones empieza a interesarse por hacer su propia comida o controlar a quien la está haciendo, señalando qué cantidad ha de servir en su plato o qué tipo de comida sería más recomendable que cocinara. El/la adolescente que padece el trastorno también **procurará saltarse comidas sin ser descubierto y emitir excusas para no comer.**

En el caso de las personas con bulimia, la principal señal es la existencia de atracones, es decir, si come mucha cantidad de alimento en poco tiempo, y lo hace de forma ansiosa y compulsiva; a continuación, **es muy probable que acuda al cuarto de baño de forma sistemática** (a veces incluso en medio de las comidas) y se encierre durante un rato (es el momento de provocar el vómito).

La **inquietud constante** es otro indicio presente en los y las jóvenes que padecen estos problemas. Les cuesta mucho sentirse relajados y buscan la actividad constantemente, en cuestiones tan sencillas como dejar de coger el ascensor y empezar a utilizar las escaleras para subir a casa, o dejar de usar el transporte público y optar por andar hasta su destino.

## **En ocasiones empieza a interesarse por hacer su propia comida o controlar quién la está haciendo señalando qué cantidad debe ir en su plato**

**Su carácter se torna más irritable y enfadadizo, y al mismo tiempo más reservado y menos sociable**, sin ganas de compartir actividades con sus amistades y sustituyéndolas por otras de índole solitaria, como escuchar música o estudiar en su cuarto a solas. Todo ello, además, se combina con frecuentes comentarios sobre su insatisfacción con su peso e imagen corporal.



Si se detecta una o varias de estas señales en un/a adolescente, **el principal consejo es dedicar un tiempo prudente a observar si existen otros indicios relacionados**, puesto que en ocasiones el hecho de que aparezca algunos de estos indicios no es informativo de la existencia de un trastorno de la alimentación, sino de un cambio de comportamiento o de estado físico pasajero propio de la adolescencia (por ejemplo, cese de la menstruación temporal junto con menor apetito y aspecto físico más demacrado).

**Es recomendable conversar** con el/la adolescente sobre cómo se siente o preguntarle si tiene algún problema destacando el apoyo y comprensión que se le quiere brindar, **pero sin emitir que se sospecha** de que padece un problema de alimentación para no provocar una reacción negativa de defensa.

## ACTIVIDADES PROPUESTAS

### ACTIVIDAD 1

<b>Objetivos</b>	<p>Reflexionar sobre los <b>estereotipos de belleza y delgadez</b> emitidos en medios de comunicación.</p> <p>Se propone a los participantes que <b>analicen anuncios publicitarios o vídeos en RRSS</b> y la intención que observan tras los mensajes e imágenes, que reflexionen sobre la influencia que el/la diseñador/a del anuncio quiere ejercer en la audiencia (en los/as consumidores/as), y sobre la influencia que piensan que ejerce en ellos/as mismos/as directamente.</p>
<b>Preguntas y contextos de reflexión</b>	<p>Pedirles que observen y elijan algunos anuncios publicitarios y que los presenten a sus compañeros/as. <b>Debatir sobre la intención del/la diseñador/a de la publicidad</b> y sobre la honestidad en relación a lo que oferta. Se puede complementar con preguntas de este estilo:</p> <p>¿Te has sentido alguna vez impulsado a comprar o dejar de comprar en función de la imagen proyectada en algún anuncio?</p> <p>¿Te has sentido manipulado alguna vez por la publicidad en medios de comunicación en relación a los hábitos de alimentación o la imagen corporal?</p> <p>¿Crees que es fácil manipular a la gente en general para que adapte sus consumos o su vida?</p> <p>¿Cómo es el ideal de belleza y de imagen corporal que percibes en los medios de comunicación y redes sociales?</p> <p>¿Consideras que en la adolescencia hay más riesgo de que estos ideales influyan en la vida de los jóvenes? ¿En qué sentido?</p>

## ACTIVIDAD 2

### Objetivos

Motivar a los y las jóvenes para que presten atención a la utilización de la **belleza como reclamo publicitario e inductor del consumo**. Así mismo, cómo su exaltación provoca que no se profundice en otras habilidades y atractivos de las personas.



Resaltar los condicionamientos que las modas imponen y la importancia y valor de tener una personalidad fuerte. **Ser diferentes nos puede hacer más interesantes** para los demás, mientras que seguir las pautas de otros puede limitar la libertad.

### Preguntas y contextos de reflexión

Se propone realizar una **investigación en grupo sobre la moda y la evolución de las costumbres**, la longitud de los cabellos, la delgadez y la forma de vestir. Pueden buscar ejemplos y presentar fotografías y noticias. Se complementa con preguntas como estas.

¿Consideras que eliges porque te gusta o porque se usa?  
¿Cómo influye la opinión de los demás en tus gustos?  
¿Compras productos que luego compruebas que realmente no necesitabas?

¿Te importa el qué dirán si no vas a la moda? ¿Te ayudan los anuncios a comprar tu ropa? ¿Serías capaz de ponerte lo que te apetece aun sabiendo que tus amigos no lo llevan?

¿Te importa el qué dirán respecto de tu aspecto e imagen corporal en general? ¿por qué crees que es así?

### ACTIVIDAD 3

#### Objetivos

Reflexionar sobre el hecho de que **conocerse a sí mismo/a** es sumamente importante para comprender nuestras emociones, saber gestionarlas y **comunicarnos con los demás con más recursos**. La imagen que tenemos de nosotros mismos, sin embargo, no siempre coincide con la que tienen los demás.

#### Preguntas y contextos de reflexión

Se propone que cada participante **se describa ante otra persona con algunos adjetivos**, con lo que definamos como nuestro "estilo personal", el tipo de ropa o peinado que nos gusta, qué hobbies y actividades nos motivan. Luego se preguntará al compañero/a y se compartirá esta información, ayudando así a reflexionar sobre quienes somos y con qué nos identificamos.

**Otras preguntas** que se pueden poner en común en debate con el grupo son:

¿Cuál crees que es la imagen que proyectas a los demás?  
¿Por qué piensas que transmites esa imagen en concreto?  
¿Estás de acuerdo con esa imagen o consideras que no se ajusta a "quién eres"?

¿Cuáles son los elementos que te parecen más representativos de tu persona? ¿Conoces tus habilidades y carencias?  
¿Crees que los demás las han detectado? ¿Cómo has llegado a esa conclusión, te lo han demostrado o comunicado?

También se puede proponer un **ejercicio para reflexionar sobre la propia silueta**. Se reparte una silueta con forma femenina a las chicas y otra con forma masculina a los chicos y se les pide que coloren con distintos tonos las zonas de su cuerpo que les gustan, que no les gustan y que les son indiferentes. Con esta actividad podemos detectar insatisfacciones físicas y comentarlo en grupo para notar que todo el mundo tiene partes de su cuerpo que no le gustan. Este ejercicio además nos puede ayudar para asentar las bases del siguiente, donde se analizan más profundamente posibles complejos.

## ACTIVIDAD 4

### Objetivos

**Analizar los propios complejos.** Es importante que los jóvenes sean capaces de identificar sus propios complejos para intentar modificar o aceptar aspectos de su cuerpo y su forma de ser.



La actividad puede comenzar analizando el **Yo real versus Yo ideal**. Se pide a los participantes que escriban en dos columnas: en la primera se han de describir las características actuales que nos definen, y en la segunda las características que nos gustaría tener. Este ejercicio sirve para **trabajar el perfeccionismo y ajustar expectativas**.

A continuación, se puede **proponer un debate** en torno a qué han descubierto haciendo la actividad y complementar con las siguientes preguntas.

### Preguntas y contextos de reflexión

¿Has detectado algún complejo que no te importe compartir con los/as compañeros/as? ¿Cuál es y por qué te acompleja?

¿Qué recursos has puesto en marcha para modificar esa parte de ti que te incomoda? ¿Crees que este complejo dificulta tus relaciones con los demás? ¿Dónde identificar el origen del complejo?

¿Qué recomendarías a alguien que te confiesa un complejo similar al tuyo?

## ACTIVIDAD 5

### Objetivos

Examinar qué conocimientos tienen los y las jóvenes sobre los trastornos de alimentación y, en particular, sobre la **anorexia nerviosa y la bulimia**.

Se pedirá a los participantes que **busquen información** sobre los criterios que permiten el diagnóstico de estos problemas de alimentación, así como testimonios de casos reales compartidos en redes sociales. Con esta información y la aportada en la guía, así como con casos cercanos que ellos y ellas puedan conocer, se guiará en la respuesta a preguntas que afiancen su reflexión.

### Preguntas y contextos de reflexión

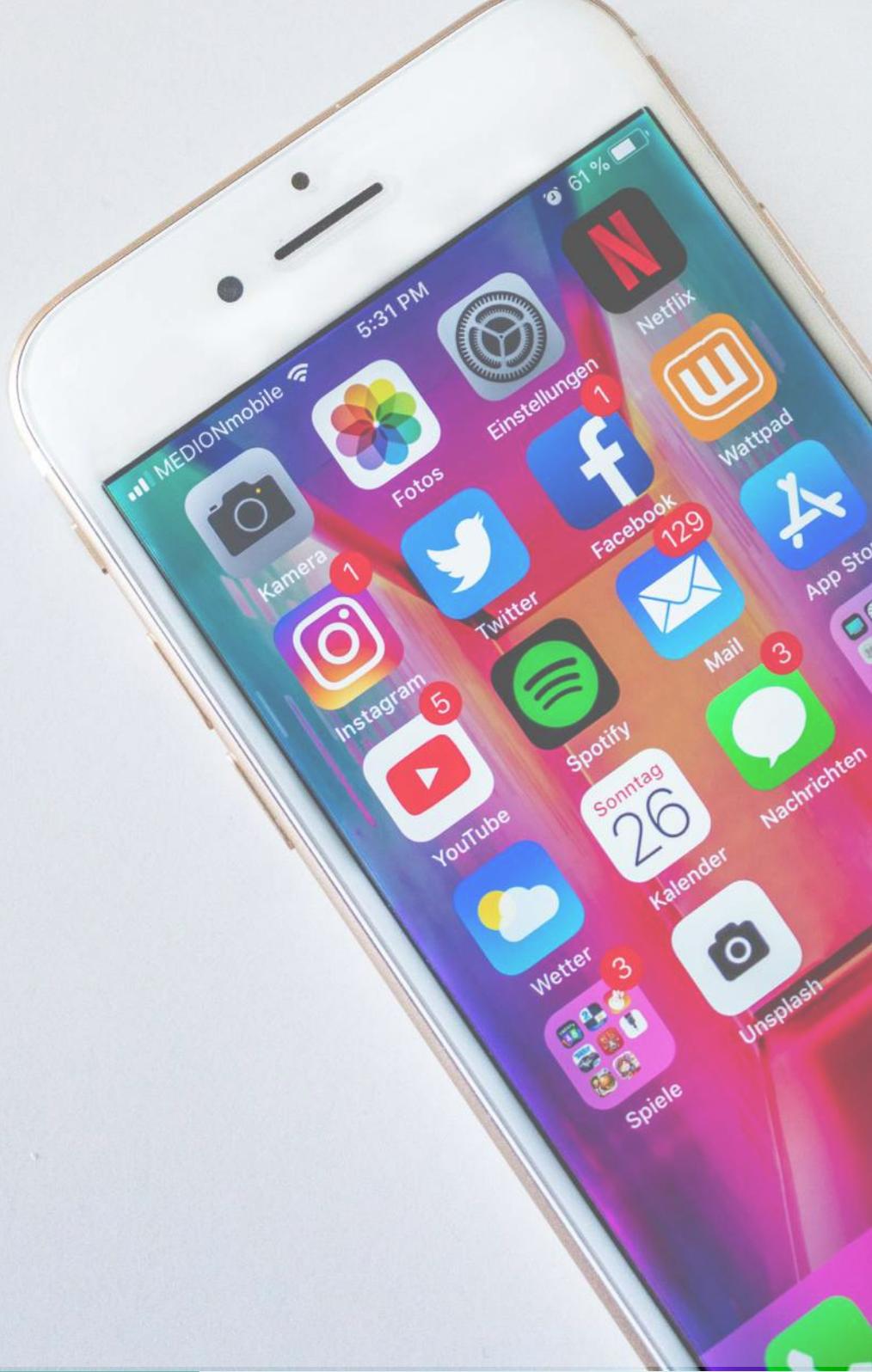
¿Cómo se comporta una persona que padece anorexia nerviosa? ¿y una persona con bulimia?

¿Por qué crees que se sienten y se comportan de ese modo? ¿conoces a alguien de tu entorno o redes sociales que se encuentre en esta situación? ¿qué le dirías o aconsejarías?

¿Qué consecuencias crees que puede traer a corto y a largo plazo padecer un problema de alimentación como la anorexia o la bulimia?

¿Crees que estos problemas se relacionan con aspectos de la familia y amistades de las personas que los padecen, y con la influencia de los medios tecnológicos y de comunicación?

¿Crees que estos problemas se pueden relacionar también con otros aspectos emocionales, como la ansiedad? ¿Has analizado alguna vez tu propia manera de comer? Se puede ofrecer a los participantes que **cumplimenten un Cuestionario de comer emocional (CCE)** para complementar esta reflexión. Existen varios instrumentos accesibles en Internet para detectar si la persona come por hambre física o como forma de controlar la ansiedad, que permiten detectar malos hábitos alimentarios y buscar soluciones alternativas para la regulación emocional.



MEDIONmobile

5:31 PM

61%



Kamera



Fotos



Einstellungen



Netflix



Wattpad



Facebook



App Store



Twitter



Mail



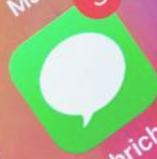
Instagram



Spotify



YouTube



Nachrichten



Kalender



Wetter



Unsplash



Spiele

# CAPÍTULO 3

## Uso de nuevas tecnologías

*¿De qué  
hablamos?*

1. Uso de nuevas tecnologías en la adolescencia
2. Ciberagresiones y ciberacoso entre jóvenes
3. Señales que alertan de peligro de un mal uso de las TICOs
4. Adicción a nuevas tecnologías

### Objetivos

- Reflexionar sobre el uso que se hace de las nuevas tecnologías en nuestra vida diaria
- Analizar los principales problemas derivados de un uso irresponsable
- Conocer las principales características de la adicción a medios tecnológicos
- Conocer los problemas más comunes en redes sociales relacionados con conductas violentas y de acoso
- Examinar las señales de alerta que están presentes en casos de abuso en redes sociales o de un mal uso de las TICOs
- Reflexionar sobre el rol de los medios de comunicación y las redes sociales en el culto al cuerpo y la alimentación

## CONTENIDOS INTRODUCTORIOS

Los medios de comunicación social suelen recibir la denominación de medios de masas, como son la prensa escrita y digital, radio, la televisión, Internet y las redes sociales.

En ellos, los distintos profesionales y otras personas colaboradoras o usuarias confeccionan noticias y mensajes que se difunden a través del periódico en papel o digital, la emisora de radio, la cadena de TV, las páginas web o las aplicaciones de mensajería y redes sociales. Así, en los medios de masas hay **multitud de emisores para una multitud de receptores**.

Dichos medios son fundamentales para la universalización del conocimiento y la información. Son **espejos y motores del cambio social**. Nos permiten conocer con gran rapidez lo que sucede en cualquier país del mundo, solidarizarnos con habitantes de otras naciones, compartir acontecimientos culturales, científicos, deportivos, etc.

Los medios de comunicación personal sirven para establecer contacto individualizado entre personas que actúan simultáneamente como emisores y como receptores, alternando una y otra posición. Es lo que sucede, por ejemplo, con el teléfono o el correo electrónico y las redes sociales.

La **Sociedad de la Información** está condicionando nuestra forma de trabajar, de comunicarnos, así como los procesos de producción y de formación, pero debemos aprender a dirigirlos para lograr que las nuevas tecnologías se utilicen al servicio del ser humano. A la vez que se potencia su uso, es necesario contribuir al conocimiento y a la reflexión sobre sus posibilidades y limitaciones, tratando de neutralizar los riesgos e incrementar sus inmensas oportunidades.

Las funciones de los medios de comunicación deben ser: informar, entretener y educar. La veracidad, creatividad, rigurosidad y el esfuerzo que se presta a estos objetivos influye de manera decisiva en la formación de los ciudadanos del futuro.

Internet ha transformado el concepto tradicional de medios de comunicación de masas al integrar en un mismo soporte la comunicación de grupo y la intercomunicación personal. Desde la red podemos acceder a múltiples tipos de información (textos, fotos, música, vídeos, etc.) y, al mismo tiempo, comunicarnos con otros/as internautas en cualquier país del mundo.

El volumen de información que se transmite a través de Internet ha desbordado todas las previsiones. En 1995 había 19 millones de sitios web, en 2005 esa cifra había alcanzado los 50 millones, y **en 2022 existen casi 1.900 millones de sitios web de Internet.**

Aprender a moverse a través de esta compleja red se ha convertido en una necesidad imprescindible para las nuevas generaciones.

**El volumen de información  
que se transmite a través de  
Internet ha desbordado todas  
las previsiones**

## TICOs y adolescencia

Se denominan TICOs al conjunto de las nuevas Tecnologías de la Comunicación, la Información y el Ocio, entre las que se incluyen **dispositivos como ordenadores, teléfonos móviles o smartphones y videoconsolas**. Esta transformación digital en la que se ve envuelta la sociedad evidencia que las TICOs no sólo son herramientas muy valiosas como metodología de enseñanza y aprendizaje en el ámbito educativo, sino que también se han convertido en potentes herramientas de comunicación y de ocio en la población en general.

La importancia de las TICOs en la vida diaria parece ser mayor entre los jóvenes nacidos en plena sociedad tecnológica (Generación Z o generación posmilénica), ya que desde su nacimiento han convivido de manera natural con la tecnología y la digitalización. Para los jóvenes, disponer de **dispositivos con altas prestaciones tecnológicas** configuradas por múltiples funciones y numerosas aplicaciones, es primordial para su actividad diaria con las TICOs.

Según los datos publicados en 2021 por el Instituto Nacional de Estadística, prácticamente **toda la población escolar entre 10 y 15 años tiene acceso a Internet (por encima del 97%)**. La edad media de obtención del primer teléfono móvil son los 11 años. Nueve de cada diez adolescentes de primero y segundo de la ESO dispone de uno. El 17% hace un uso de riesgo de su teléfono móvil. La mitad reconoce que utiliza el teléfono móvil más a menudo o por más tiempo del que debería. Uno de cada tres admite que ha intentado reducir sin éxito el uso de su móvil. **Las chicas (21,6%) reconocen un mayor uso excesivo del móvil que los chicos (13,2%)**.

La experiencia digital a través de estos dispositivos proporciona a los/as menores recursos para el entretenimiento, la comunicación, el aprendizaje, la creatividad y la participación, lo que puede explicar el interés permanente y fascinación de los jóvenes por las TICOs. De entre las posibilidades que

ofrece Internet, el acceso a las Redes Sociales es la preferida de los y las adolescentes, respondiendo a la necesidad psicológica de sentirse integrados en grupos.

A través de estas herramientas de comunicación, los y las adolescentes perciben y sienten que tienen la posibilidad de conectar con otros en todo momento, de hacerles partícipes de lo que ocurre en su mundo a tiempo real incluso. En este sentido, **la identidad digital del adolescente puede llegar a considerarse por algunos de ellos como más relevante** que la imagen ofrecida fuera de las redes, de ahí la importancia, tiempo, dedicación y atención que los/as jóvenes prestan a lo que se dice y publica de ellos en la Red e Internet (fotos, vídeos, comentarios...).

Las altas y múltiples prestaciones tecnológicas de los terminales móviles en comparación con otros dispositivos como los ordenadores personales, hacen que este tipo de dispositivo sea cada vez más demandado por los/as jóvenes. Existe una serie de razones concretas por la que **los dispositivos móviles resultan especialmente atractivos** para los y las adolescentes, como estas:

- ✓ **Autonomía:** los dispositivos móviles son herramientas digitales que proporcionan a los menores independencia con respecto a los progenitores, permitiéndoles definir su propio espacio personal.
- ✓ **Prestigio e identidad:** la marca del móvil o el tipo de teléfono puede convertirse en un signo de estatus, pero también puede reflejar imagen y personalidad al ser un objeto personalizable.
- ✓ **Variedad de funciones y aplicaciones móviles (Apps):** la innovación asociada a la tecnología y electrónica despierta una fascinación especial en los/as jóvenes, lo que les lleva a invertir tiempo y esfuerzo en descargar aquellas Apps que proporcionen las funciones deseadas.



✓ **Actividades de ocio:** la tecnología en el teléfono móvil ofrece posibilidades relacionadas con el entretenimiento, pasando a ser una fuente de ocio para los y las adolescentes.

✓ **Aumento y creación de relaciones interpersonales:** el teléfono móvil, a través de distintas aplicaciones, favorece el establecimiento de relaciones interpersonales en la adolescencia al facilitar la comunicación entre los usuarios de estas herramientas tecnológicas.

En definitiva, las TICOs se han convertido en herramientas tan imprescindibles en la actividad cotidiana de los y las adolescentes, que muchos de ellos/as son incapaces de concebir un mundo sin Internet o sin el teléfono móvil. Sin embargo, pese a las múltiples ventajas que muestran las tecnologías y sus dispositivos para el usuario, la centralidad que tienen en la vida de los/las preadolescentes y adolescentes, puede implicar también un uso inadecuado de las mismas.

En este sentido, el uso incorrecto de las TICOs puede desencadenar problemas importantes, que son propios de esta sociedad digital y que suscitan una enorme preocupación en la comunidad educativa, científica, y en la sociedad en general.

## Ciberviolencia y ciberacoso

En la actualidad, el uso indebido de las TICOs incluye que muchos conflictos tradicionalmente presentes entre menores en el contexto escolar, se hayan trasladado al denominado ciberespacio. **Muchas disputas y enfrentamientos** que se observaban en el patio y en los pasillos de los centros escolares, **ahora se inician o continúan en las redes sociales** tales como Instagram y Twitter, y también por correo electrónico y mensajería instantánea como WhatsApp y Snapchat. En consecuencia, se observa con inquietud el desarrollo de un nuevo problema muy extendido que afecta cada vez más a chicos y chicas adolescentes de esta generación interactiva y que podemos denominar como conductas de violencia digital, en ocasiones incluso de ciberacoso.

**El ciberacoso se define como una conducta agresiva e intencional** que se repite de forma frecuente en el tiempo mediante el uso, por un individuo o grupo, de dispositivos electrónicos sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente. Actualmente, es una de las modalidades de acoso digital más conocidas y utilizadas por los y las adolescentes para agredirse, y en los últimos años **ha aumentado a un ritmo vertiginoso** entre los y las adolescentes de todos los países desarrollados del mundo.

Según datos publicados por la OMS en el año 2020 en un estudio en 45 países para valorar tasas internacionales de prevalencia, se concluye que éstas pueden oscilar entre el 1% y el 61% para las cibervíctimas. **Un informe de la UNESCO en 2019** recoge datos de siete países europeos (Bélgica, Dinamarca, Irlanda, Italia, Portugal, Rumania y Reino Unido), muestra que la proporción de jóvenes entre los 11 y 16 años que informaron haber experimentado ciberacoso, aumentó del 7% en 2010 al doble en el momento actual.

Podemos distinguir a grandes rasgos **dos tipos de acoso digital: directo e indirecto**. El acoso digital directo hace referencia al uso que hace el/la agresor/a de mensajes

instantáneos, mensajes de texto o multimedia, o correos electrónicos destinados a tener un efecto directo, y en la mayoría de los casos, inmediato sobre la víctima, pero de manera limitada, ya que se restringe al espacio digital que agresor y víctima comparten.

En estos casos **la víctima puede ser acosada de forma física** (por ejemplo, daño a la propiedad de la víctima, en este caso, el ordenador a través del envío de virus...), **verbal** (por ejemplo, mensajes por correos electrónicos, páginas webs, llamadas telefónicas de burla con intención de molestar y causar daño), **social** (por ejemplo, excluyendo a la víctima de grupos de chat, conversaciones y juegos) **o mediante elementos visuales** (por ejemplo, a través de imágenes y vídeos).

El **acoso digital indirecto** implica comportamientos y ataques que utilizan la **manipulación de contenido** (por ejemplo, crear o manipular videos o fotos de alguien), **robo de identidad** (por ejemplo, fingir ser otra persona para decir o hacer cosas malas en Internet o en las redes sociales) **y de contraseñas** (por ejemplo, cambiar la contraseña de las redes sociales y/o cuentas de alguien para que no pueda acceder).

Incluso, pueden convencer a otras personas para que ejerzan de agresores o para que colaboren en estos actos (difundiendo rumores, marginando a la víctima, etc.) con o sin su consentimiento. Además, tiene la ventaja de que **puede ejecutarse en múltiples plataformas digitales o redes sociales** y de manera asincrónica, lo que supone que puede involucrar a una audiencia mucho más amplia, que únicamente el agresor y la víctima, y que las víctimas sean conscientes del acoso a posteriori.

Independientemente del tipo de acoso o herramienta que se utilice, podemos establecer la siguiente diferenciación de conductas que pueden darse en el ciberacoso:

✓ **Insultos electrónicos:** se refieren a un intercambio breve y acalorado entre dos o más personas, que tiene lugar a través de alguna de las nuevas tecnologías de comunicación. Estos insultos suelen tener lugar en contextos públicos, tales como salas de chat o foros de debate, en contraste con el intercambio por e-mails privados.

✓ **Hostigamiento:** palabras, conductas o actos reiterados o persistentes que, dirigidos a una persona específica, molestan, alarman, o generan una alteración emocional sustancial en dicha persona. La mayoría de las veces el hostigamiento tiene lugar a través de las vías de comunicación personales como el correo electrónico, salas de chat y foros de debate.

✓ **Denigración:** se refiere al manejo de información despectiva y falsa respecto de otra persona. La información puede ser colgada en una página web o puede ser difundida a otras personas vía e-mails o mensajes instantáneos. Incluido dentro de este tipo de acoso cibernético está el colgar o enviar fotos de alguien alteradas digitalmente, de forma que refleje actitudes sexuales o que perjudiquen a la persona en cuestión.

✓ **Suplantación:** en este caso, el acosador se hace pasar por la víctima. La mayoría de las veces el autor de la suplantación hace uso de la clave de acceso de la víctima para acceder a sus cuentas online, y a continuación envía contenidos negativos, crueles o fuera de lugar a otras personas, como si fuera la propia víctima quien estuviera manifestando dichos pensamientos.

**Pueden convencer a otras  
personas para que  
ejerzan de agresores o para  
que colaboren con los  
actos de violencia**

✓ **Exclusión y ostracismo:** la exclusión online puede tener lugar en cualquier entorno protegido por una clave de acceso, o bien por la eliminación de la víctima de las listas de contactos. El ostracismo podría compararse con un tipo de aislamiento en el mundo virtual, pero que tiende a ser más subjetivo que objetivo, por ejemplo, cuando alguien no responde un e-mail tan rápidamente como espera el emisor, o cuando no se responden las preguntas que un usuario lanza dentro de un foro de debate o salas de chat. Estos fenómenos influyen en la percepción que los menores tienen sobre si están dentro del grupo o fuera de este.

✓ **Ciberpersecución:** se refiere al uso de comunicaciones electrónicas para perseguir a otra persona con sigilo a través de intercambios reiterados con el propósito de molestar y amenazar.

A los tipos de ciberacoso mencionados en el apartado anterior, podemos añadir **otros donde la cuestión del género es más evidente**. Como hemos comentado, la utilización de internet, las redes sociales y la mensajería instantánea son hoy en día para los y las adolescentes un vehículo imprescindible para establecer y gestionar sus relaciones interpersonales en general, pero también sus relaciones de pareja en particular. En concreto se trata de sexting y el grooming.

**¿Qué es el sexting?** Etimológicamente, el sexting es un neologismo inglés entre las palabras sex (sexo) y texting (mensajes de texto de teléfonos móviles; SMS). Este comportamiento consiste en que **una persona se graba o se fotografía en posturas o actitudes de tipo sexual**, y envía estas imágenes a través del móvil a otra persona (generalmente, a la pareja). Cuando el archivo que se envía a través de la webcam o el ordenador, más que de sexting (aunque el término más utilizado siga siendo sexting) se habla de sexcasting.

Los datos de diversos estudios internacionales y nacionales informan de que la práctica de sexting está de moda entre los/las jóvenes, sobre todo, entre las chicas. El destinatario de las



imágenes de contenido sexual enviadas por las adolescentes no tiene por qué ser exclusivamente la pareja, sino que en ocasiones también incluye a otra persona que les gusta, amigos en general, su mejor amigo, e incluso desconocidos.

Obviamente, las consecuencias tanto inmediatas como a largo plazo por enviar a otras personas fotos o videos de contenido sexual más o menos explícito, pueden ser muy negativas para la persona que se ha fotografiado o grabado. **Las repercusiones dependerán, en parte, del contenido del material** enviado, así como de la importancia que la persona le dé a su privacidad. Estas imágenes privadas enviadas como regalo a la pareja, como señal de flirteo, como una forma divertida de mantener una relación de pareja activa sexualmente, como un juego entre amigos/as, pueden tener un desenlace fatal para la persona que ha enviado ese material privado.

La difusión de estas imágenes íntimas a través de las TICs puede pasar en un nanosegundo a ser de dominio público y causar un **daño psicológico irreparable** para el/

la adolescente. En el momento en que una foto o un video comprometido sale del móvil de su propietario/a, se genera una situación sin retorno. La **imposibilidad de detener la distribución de las imágenes** ni de prever lo que puede ocurrir en el ciberespacio con ese material sexual más o menos explícito, expone a graves riesgos a los y las adolescentes que hacen sexting. No es nada infrecuente que el/la joven que recibe ese tipo de imagen picante, la enseñe y la reenvíe a sus amigos/as (los cuales, a su vez, pueden reenviarla a otras personas), bien para alardear, bien como venganza hacia la expareja.

El caso es que la difusión de fotos o videos privados de una persona sin su consentimiento, además de causar un enorme daño psicológico en la víctima, es constitutivo de **delito de violación de la intimidad** e incluso puede ser un delito de distribución de pornografía infantil.

### **Se puede ser víctima de sextorsión: de un chantaje económico o de otro tipo a cambio de no publicar ese material comprometido**

Por otra parte, en el sexting, el peligro de difusión de imágenes sexuales puede producirse también con el robo y pérdida del teléfono móvil, así como con el acceso de terceros al dispositivo tecnológico (cracking). En esas circunstancias, puede ocurrir que el/la adolescente sea víctima de sextorsión: de un chantaje económico o de otro tipo a cambio de no publicar ese material comprometido, que puede ser realizado también por el/la exnovio/a, o persona a la que iba destinado inicialmente ese material. En algunos casos, el chantaje puede consistir en **obligar a la víctima a que siga enviando al extorsionador más fotos** o videos de carácter sexual y, en casos extremos, a obligarla a tener un encuentro sexual.

Otro tipo de sextorsión o chantaje sexual a través de las TICs, es el **grooming**. En este caso se trata de un **acoso de un adulto hacia un menor** de edad, habiendo, por tanto, un enorme desequilibrio de poder entre la víctima y el agresor.

El grooming **es un delito penal en España** que consiste en acciones realizadas deliberadamente por un adulto con el fin de establecer una relación y un control emocional sobre un niño o niña para abusar sexualmente del menor. Esos fines sexuales incluyen casi siempre la obtención de imágenes grabadas del menor desnudo, la realización en directo de actos sexuales delante de la webcam y, en algunos casos, forzar al menor a tener un encuentro sexual con el agresor.

De ese modo, **el menor entra en una espiral de abuso sin fin**; cada foto o video más y más comprometido para el/la niño/a o adolescente, le sirve al agresor sexual, para amenazar y seguir con el chantaje. Una foto o video más o menos inocuo al principio, puede ser, en muchos casos, la causa de un chantaje sin límite, del cual el menor no sabrá cómo salir al no tener todavía ni la madurez psicológica ni los recursos sociales suficientes para saber solucionar problemas de este tipo.

**Las tácticas para hacer un chantaje a un/a niño/a o a un adolescente son muy diversas**, y aunque el grooming suele pasar por las cuatro fases, también la extorsión puede ser mucho más rápida. Por ejemplo, el agresor puede acceder directamente a informaciones o imágenes de su víctima usando la fuerza (robo de contraseñas, por ejemplo) o valiéndose de terceras personas, y a partir de ahí, comenzar el chantaje.

Lamentablemente, **las estrategias y tácticas del grooming son muchas y muy variadas** y, constantemente, surgen otras nuevas desconocidas. En definitiva, en esta creciente sociedad tecnológica, son necesarios numerosos esfuerzos para erradicar no solo este insidioso tipo de acoso sexual digital, sino cualquier tipo de acoso cibernético que, en definitiva, daña profundamente el bienestar y ajuste psicológico y emocional de los/as niños/as y adolescentes.



## Adicción a las TICOs y señales de alerta

La característica principal, y la más significativa de los trastornos adictivos es que **se trata de un problema de dependencia**, es decir, de una utilización inadecuada de las tecnologías que interfiere con otras actividades y que resulta perjudicial para la persona, que no es capaz de dejar de usarlas. Podemos distinguir estos criterios de dependencia de las nuevas tecnologías:

- 1. Tolerancia:** necesidad de utilizar cada vez más las tecnologías para lograr los objetivos iniciales o, también, no tener suficiente con el uso que se hacía al principio.
- 2. Abstinencia:** malestar emocionalmente significativo cuando se lleva un tiempo sin utilizar la tecnología o cuando se interrumpe su uso.

- 3. Mayor uso** del que se pretendía.
- 4. Deseo de dejar de utilizar** Internet, móvil o videojuegos, pero ser incapaz de hacerlo.
- 5. Excesivo tiempo** en actividades relacionadas con las tecnologías.
- 6. Dejar de hacer otras actividades** para usar más Internet, móvil o videojuegos.
- 7. Seguir utilizando** las tecnologías a pesar de saber que están perjudicando a la persona.

Con respecto a las cifras de prevalencia en nuestro país, **el Observatorio de la Infancia recoge en su web un informe elaborado en 2020 y titulado Adicción a nuevas tecnologías:** Internet, videojuegos y smartphones, donde se presentan estudios que nos hablan de una prevalencia de uso problemático de Internet entre adolescentes del 16,3%, siendo las redes sociales y el uso de mensajería instantánea (por ejemplo, WhatsApp) los principales motivos para usar Internet. Respecto a la **adicción a smartphones**, un estudio de adolescentes españoles estimó una prevalencia de entre el 13 y el 26%, aunque se pone de relieve que el uso problemático no depende del móvil, sino de las actividades realizadas con él. Dichas actividades parecen ser mayoritariamente el uso de redes sociales (por ejemplo, Twitter, Facebook, Instagram o TikTok).

Algunos **signos que evidencian que un/a niño/a o adolescente puede estar siendo víctima** de algún tipo de violencia o acoso a través de TICOs son el miedo y la evitación que, incomprensiblemente, empieza a manifestar ahora con respecto al móvil, tableta u ordenador. Se pueden observar otros síntomas más generales como estados de tristeza sin causa aparente, nerviosismo y ansiedad, o dolores de cabeza e insomnio. En este listado se recogen algunas señales más.



### Posibles signos en la víctima

- ✓ **Recibir llamadas o mensajes** de texto al móvil que le ponen nervioso/a y le asustan.
- ✓ **Cambiar de humor** bruscamente cuando mira su móvil, correo electrónico, Messenger, redes sociales, etc.
- ✓ **Asustarse** cuando se le dice que tiene una llamada o un mensaje.
- ✓ **Ocultar o esconder** lo que está haciendo en el ordenador (este comportamiento también lo realiza el agresor, y no solo la víctima).
- ✓ **Alterarse** si se entra sin avisar en su habitación u otro lugar de la casa, mientras está usando el móvil u ordenador (esto también lo hace el agresor).
- ✓ **Enfadarse** o trastornarse si se le coge el móvil o se accede a su ordenador (el agresor tiene también una reacción violenta en esta situación).
- ✓ **Tener miedo** a conectarse a Internet.
- ✓ **Dejarse olvidado** a menudo el móvil.
- ✓ **Peticiones de dinero** sin motivo justificado (puede ser víctima de chantaje y de amenazas).
- ✓ **Renuncia a jugar**, o a estar con los amigos de siempre.
- ✓ **Miedo** a salir de casa, retraimiento social.
- ✓ **Dolores de cabeza**, de estómago o de otro tipo cuya causa es injustificada.
- ✓ **Miedos irracionales**, cambio de carácter.
- ✓ **Estados de tristeza** sin causa aparente, accesos de rabia extraños.
- ✓ **Transtornos** del sueño y/o de la alimentación.

Con respecto al agresor, hay también señales que indican que el/la adolescente puede estar ejerciendo una conducta agresiva hacia otra persona a través de las TICOs, como hacer un uso excesivo del ordenador y del móvil, tener un comportamiento violento cuando se está utilizando los dispositivos electrónicos, con la verbalización, por ejemplo, de comentarios ofensivos sobre alguien, mostrar ausencia de empatía frente al dolor y sufrimiento de los demás, y en general, mostrar una actitud desafiante en el trato diario con los demás. Se recogen algunos indicios:

#### Posibles signos en el agresor

- ✓ **Preferir estar en casa** con el ordenador que salir con los amigos.
- ✓ Observar en la persona **comportamientos agresivos o comentarios ofensivos** mientras está utilizando los dispositivos electrónicos.
- ✓ Tener abiertas **muchas cuentas con nombres falsos** con nombres falsos en todo tipo de redes sociales.
- ✓ **Decir muchas mentiras** para justificar comportamientos extraños que se han observado en las TICOs (por ejemplo: llamadas cortas y repetidas a un mismo número en horas nocturnas u horas escolares).
- ✓ **Ser agresivo en el trato diario** con los demás, con tendencia a enfadarse rápidamente y sin motivo aparente.
- ✓ **Mostrar ausencia de empatía** frente al dolor y sufrimiento de los demás.
- ✓ **Tener dinero u objetos** que no son suyos y de los que no puede justificar su procedencia (los pueden haber obtenido con amenazas y coacción a través de redes sociales).
- ✓ **Hacer un uso excesivo** de la tablet, el ordenador o del móvil.



Por ello, es fundamental la educación preventiva, de modo que en el caso de cualquier tipo de ciberacoso, niños/as y adolescentes, educados en navegación segura, sepan desde el primer intento de agresión o chantaje, qué es lo que tienen que hacer y a quién pedir ayuda en estos casos. Es importante que tengan presente que en situaciones difíciles siempre hay una persona mayor (familiar, educador, tutor, profesor, entrenador, etc.), que **desde su posición de adulto, sabrá tomar las medidas oportunas para protegerlo y garantizar su integridad y seguridad.**



## ACTIVIDADES PROPUESTAS

- ✓ Hacerles ver que, si creen en la libertad, ello implica **ordenar su tiempo y no dejarse esclavizar por “otros”** como por ejemplo un aparato de televisión, una consola de videojuegos, Internet, etc.
- ✓ Provocar la reflexión sobre la **importancia de saber utilizar el ocio**, su valor y la necesidad de disponer de períodos de descanso y diversión. Además, hay que destacar que muchos ciudadanos no tienen esa posibilidad, al trabajar jornadas interminables, y que el simple hecho de disponer de tiempo libre para disfrutarlo con los amigos o la familia es en nuestra sociedad un privilegio a señalar.
- ✓ Los chicos/as **pensarán sobre su posición frente a la información y los estímulos** que reciben desde los medios, para detectar su grado de uso y/o dependencia, con el propósito de que aprecien la influencia que los distintos medios ejercen en su día a día.

## ACTIVIDAD 1

### Objetivos



Analizar el tiempo empleado en el **uso de nuevas tecnologías**. Se trata de abordar diversas cuestiones a través de las cuales **se pone en evidencia que se dedican muchas horas** al uso de medios de comunicación (por ejemplo, la televisión) y nuevas tecnologías (por ejemplo, dispositivos como tablets o móviles).

Reflexionar sobre la influencia del tiempo utilizado a esta actividad. Analizar cuestiones como si **monopoliza nuestro ocio** (no vamos al cine, salimos poco con los amigos, no leemos, no escuchamos música...), **nuestro pensamiento y los temas de conversación**.

### Preguntas y contextos de reflexión

Descripción de cómo es el uso de nuevas tecnologías y dispositivos electrónicos en mi día a día, y en el de los miembros de mi familia. Analizar y debatir. Esta actividad debe **procurar que se transforme en un debate por grupos** y posteriormente poner en común las conclusiones.

¿Somos conscientes de lo que las nuevas tecnologías influyen en nuestra vida? ¿En qué sentido? Por ejemplo, ¿Dejamos de lado un deporte o actividad con amigos/as por utilizar una aplicación determinada, subir fotos o hacer publicaciones, jugar en red, o chatear con otras personas? ¿Estos usos nos quitan tiempo para hacer otras cosas importantes? ¿Qué tipos de aplicaciones y dispositivos utilizo más habitualmente?

## ACTIVIDAD 2

### Objetivos

Reflexionar sobre **las consecuencias negativas que produce el exceso de uso de nuevas tecnologías** y dispositivos electrónicos, o visionado de TV, como el aislamiento social y desconexión con la realidad.

Preparar ejemplos que muestren los cambios que el uso abusivo de estos medios ha producido en la vida familiar.

### Preguntas y contextos de reflexión

Está comprobado que la importancia de convivir en un ambiente estable, así como lo fundamental de que niños/as y adolescentes se sientan queridos y escuchados, favorece el **equilibrio emocional de los y las jóvenes** y asienta las bases fundamentales para la autoconfianza y la seguridad en sí mismos. Debatir este hecho y la situación particular de cada participante y continuar con estas preguntas.

¿Cuánto tiempo dedico a ver la TV, a usar el teléfono móvil y las RRSS, a jugar con videoconsolas? ¿Cómo me siento con el uso que hago de estos dispositivos? ¿Por qué los utilizo el tiempo que lo hago, cuál es el objetivo?

¿Cómo realizan el uso de TV y nuevas tecnologías en tu familia y amistades?, ¿El uso que se hace en la familia dificulta la comunicación entre vosotros/as, por ejemplo, con padres, madres y hermanos/as?

¿Te absorbe hasta el punto de no apreciar que alguien de tu familia parece enfermo o está triste? ¿Discutes en alguna ocasión por la elección del programa en la TV, por las aplicaciones que utilizas en dispositivos electrónicos, o por el contenido de lo que consumes en pantallas?

¿Qué ventajas e inconvenientes destacas en general del uso de nuevas tecnologías?

### ACTIVIDAD 3

<b>Objetivos</b>	<p>Ayudar a los y las jóvenes a <b>reconocer el valor de la información</b>. Disponer de ella nos ayuda a formarnos como personas y ciudadanos, pero también hay que saber que en ocasiones es contraproducente recibir demasiada información a la vez en lugar de dosificarla y adecuarla a nuestra edad y nuestra situación.</p> <p>Se trata también de hacer ver el <b>valor que tienen la comunicación y el diálogo</b> y la importancia de ambos en las relaciones personales, en la amistad y en general en las relaciones afectivas.</p>
<b>Preguntas y contextos de reflexión</b>	<p>¿El exceso de información te agobia o te ayuda (por ejemplo, exceso de oferta televisiva, de notificaciones de redes sociales, de grupos de WhatsApp)? ¿Prefieres dosificar la información y las notificaciones? ¿Por qué?</p> <p>¿Podrías estar sin dispositivos electrónicos durante 24 horas? ¿Compartes con tus amistades lo que consultas en tus dispositivos? ¿Y con tu familia? ¿Conocen tus padres las aplicaciones que utilizas, las páginas que sueles consultar o las plataformas de TV y películas o series que te agradan? ¿Te gustaría conocer su opinión? ¿Se la has preguntado?</p>

## ACTIVIDAD 4

### Objetivos



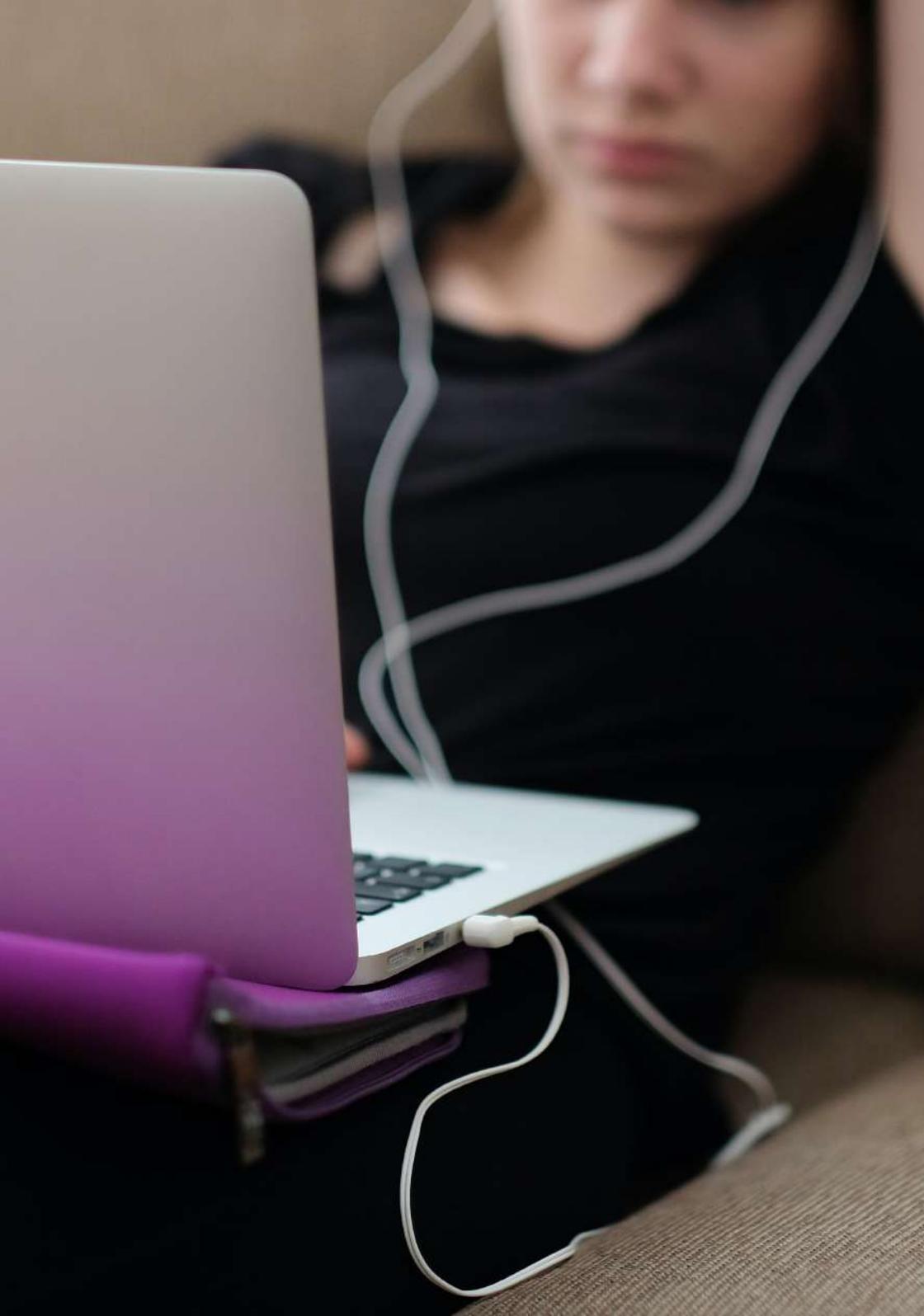
Reflexionar sobre el **uso de Internet y las redes sociales**, sus ventajas y riesgos, el establecimiento de nuevas amistades mediante aplicaciones y la veracidad de la imagen que transmitimos.

### Preguntas y contextos de reflexión

Cada participante expondrá cómo utiliza Internet y otras aplicaciones y redes sociales, cuánto tiempo dedica cada día, y si tiene **algún tipo de restricción por parte de sus padres/madres**. A partir de esta información, se puede seguir reflexionando con estas preguntas.

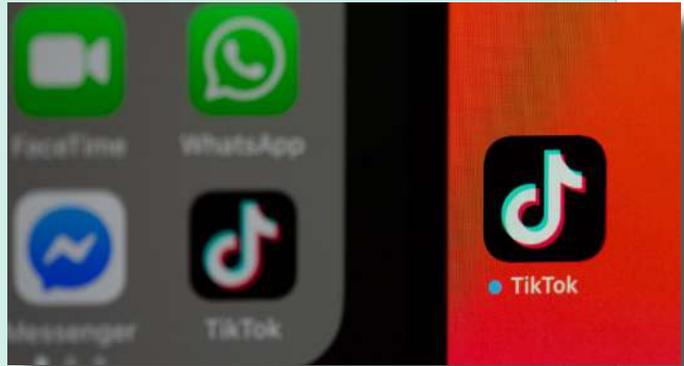
¿Te parece correcto o conveniente dar una imagen sobre sí mismo que no es la verdadera? ¿Se puede conservar la intimidad sin mentir sobre uno/a mismo/a?

¿Qué ventajas encuentras a comunicarse con otros solo a través de la red? ¿Cuáles son los inconvenientes que observas?



## ACTIVIDAD 5

### Objetivos



Reflexionar sobre los **peligros en redes sociales relacionados con abusos, acosos y agresiones**. Es fundamental que los/as adolescentes dispongan de información correcta respecto de los abusos a los que pueden enfrentarse y conozcan maneras de protegerse ante las principales amenazas en la red.

### Preguntas y contextos de reflexión

Cada participante expondrá **cómo utiliza Internet y otras aplicaciones y redes sociales**, cuánto tiempo dedica cada día, y si tiene algún tipo de restricción por parte de sus padres/madres. A partir de esta información, se puede seguir reflexionando con estas preguntas.

¿Te parece correcto o conveniente dar una imagen sobre sí mismo que no es la verdadera? ¿Se puede conservar la intimidad sin mentir sobre uno/a mismo/a?

¿Qué ventajas encuentras a comunicarse con otros solo a través de la red? ¿Cuáles son los inconvenientes que observas?





# accionfamiliar

Calle Príncipe de Vergara 128,

Esc. dcha, entreplanta

28002 Madrid

91 446 10 11

[www.accionfamiliar.org](http://www.accionfamiliar.org)

