



## **DIETA DIGITAL: LA AUTORREGULACIÓN FRENTE AL USO PATOLÓGICO**

### **CONTENIDO:**

Los adolescentes dedican una media de 3 horas diarias al uso del teléfono móvil, y un 22% llega a las 6 horas diarias. El tiempo dedicado a las redes sociales, sistemas de mensajería, salas de chat de videojuegos, etc, supera al tiempo anual de asistencia a la escuela.

El uso abusivo que se observa entre muchos menores puede terminar adueñándose de su ocio, afectando a sus relaciones personales y a su rendimiento escolar.

Por otro lado, los programas y campañas de concienciación al respecto no están dando resultados, ya que no implican al menor en la solución del problema y proponen en ocasiones la abstinencia en el uso de la tecnología, lo cual resulta inviable hoy en día. Se hace necesario **promover la AUTORREGULACIÓN entre el alumnado, como forma de prevenir, identificar y afrontar el fenómeno de los desórdenes adictivos** en internet, prestando especial atención a las redes sociales, los videojuegos, las apuestas, las compras online, y otras situaciones derivadas del uso indiscriminado de la tecnología.

### **ESQUEMA:**

#### ***1. Identificando los facilitadores de la conducta adictiva.***

- 1.1. La faceta social y el alivio emocional.*
- 1.2. Los objetivos y la teoría de la comparación.*
- 1.3. El progreso gradual y las tareas incompletas.*
- 1.4. La frecuencia estímulo-respuesta.*
- 1.5. El desarrollo de nuevas identidades.*

#### ***2. Criterios para identificar el uso patológico.***

- 2.1. Saliencia, tolerancia y modificación del humor.*
- 2.2. Uso compulsivo, anticipación y autocontrol.*
- 2.3. Conflictos, síndrome de abstinencia y recaída.*
- 2.4. El alivio emocional.*

#### ***3. Aprendiendo a detectar las conductas patológicas en el entorno tecnológico.***

- 3.1. La adicción a internet.*
- 3.2. La adicción al smartphone o la tablet.*
- 3.3. La adicción a las redes sociales.*
- 3.4. La adicción a los juegos online.*

#### ***4. Autorregulación y estrategias de afrontamiento.***

- 4.1. Modificación de las costumbres, interruptores, abstinencia y metas.*
- 4.2. Reestructuración cognitiva: los sesgos y distorsiones cognitivas.*
- 4.3. Autoestima y terapia familiar: La raíz del problema.*