



Addiccions comportamentals

Rosa Maria Cabús Grangé

29 d'octubre de 2024



Magnitud del problema



transgeneracional



**Consum entre grups
d'iguals**



Consum en família



Steam bat el seu propi rècord aconseguint 37 milions de jugadors simultanis

24/08/2024



L'addicció als videojocs s'acarnissa amb
els joves.

Les consultes per ús excessiu d'aquests
jocs es disparen: només a Bellvitge s'han
multiplicat per quatre en l'últim any

Diari ARA 10/01/2023



30/01/2026

AGREGAR UN PIE DE PÁGINA

Definició de pantallisme

L'addicció a les pantalles és **un trastorn de tipus comportamental**, en què es desenvolupa una dependència cap a una activitat.

La **sobreexposició a les pantalles** afecta infants i joves en el vessant **cognitiu, comunicatiu i social**, més enllà de la possibilitat de generar-ne una **dependència**.

Es parla d'**addicció** quan es perd el control: l'activitat passa de ser un entreteniment a una necessitat i es converteix, de manera compulsiva, en l'element central de la pròpia vida. **L'OMS al 2019** ho reconeix com a un **trastorn mental**.

Desenvolupament

Edat cronològica

- 0- 3anys.
- > 3anys a 7 anys
- 7- 12anys
- >12-16 anys
- >16 anys fins <18 anys
- Comorbiditat.

Perspectiva de gènere

Diferències

- nois.
Joc d'apostes, rol jugador/espectador
- noies.
Trastorn alimentari, dismorfofòbia, compres compulsives
- Nois/noies .
pornografia, autolesions

Trastorns clínics

Criteris diagnòstics DSM5-TR

- Joc problemàtic/ludopatia.
 - **Joc amb diners**
 - **videojocs**
- Ús compulsiu internet
 - **addicions a compres**
 - **Xarxes socials**

Sobreexposició a les pantalles :efectes

Escuela de **Bellas Artes**

Etapas del desenvolupament



De 0 a 3 pantalles RES

NO EXPOSAR A PANTALLES ALS MENORS DE 3 ANYS

Estudis recents demostren que existeix una relació directa entre el temps d'ús de les pantalles i el desenvolupament infantil dels infants.

>3anys fins els 6anys

estudi de la **Maldigan University de Calgary**, entre els 2 i 3 anys, com més temps passa un infant davant les pantalles, menys capacitat té per resoldre problemes i desenvolupar habilitats motores, socials i de comunicació quan arriba a l'edat d'entre 3 i 5 anys.

7anys fins els 12

investigacions científiques, com la de **JAMA Pediatrics**, assenyalen que els infants que se sotmeten a una educació estrictament digital, perden la capacitat d'atenció i les facultats mentals derivades com poden ser la memòria, el càlcul, l'abstracció i l'anàlisi.

12 anys en endavant

informe d'**Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine**, determina que l'abús de la televisió provoca que la parla es desenvolupi més lentament.

30/01/2026

Sistema PEGI (Pan European Game Information) dota als productes d'informació orientativa vers l'edat adequada de consum.

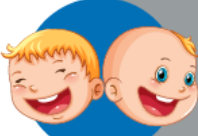
A més temps
d'exposició, menor
desenvolupament
cognitiu i psicomotor.
Així, l'ús de pantalles
disminueix la capacitat
d'atenció dels infants i
alenteix el
desenvolupament de les
seves habilitats
interpersonals, motores
i de comunicació.

Efectes de la sobre exposició a pantalles.

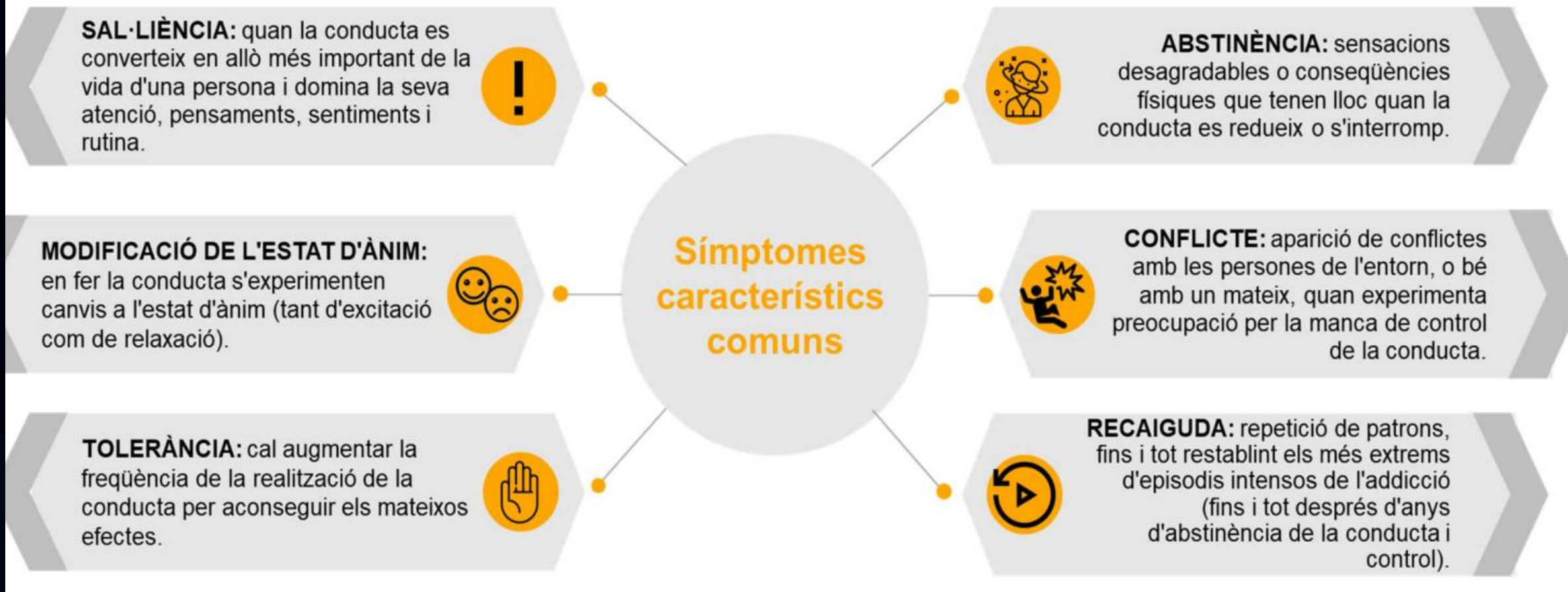
Recomanacions de l'OMS

Hem de ser conscients de que la sobreexposició a les pantalles causa:

- Emocions addictives
- Limita la capacitat per relacionar-se
- Limita el desenvolupament cerebral (imaginació i creativitat)
- Altera el cicle de descans donat l'excés d'estímul visual
- Dificulta la concentració
- Retarda la parla
- Disminueix les connexions cerebrals

Edat	Temps d'ús	Observacions i conseqüències
 0 - 2 anys	No utilitzar cap pantalla.	Afecta a la capacitat d'aprenentatge.
 2 - 4 anys	30 minuts	Falta de control dels sentiments.
 5 - 11 anys	1 hora	Utilitzar en companyia d'un adult. Equilibrar l'ús de pantalles amb altres activitats, per no fomentar el sedentarisme i l'obesitat.
 12 - 15 anys	1 hora 30 minuts	Atenció a les xarxes socials. Afecta al rendiment escolar i a les habilitats socials.
 A partir dels 16 anys	2 hores	No és bo tenir pantalles als dormitoris.

DEFINICIÓ Una addicció comportamental és la incapacitat de restringir una conducta, tot i les conseqüències negatives



Entorns digitals

Accessibilitat

Immediatesa
24h/365 dies
Qualsevol ubicació
Multiplataforma



Contingut

Abundant
Dinàmic
Personalitzat
Efímer
Social



Xarxes socials



Contingut audiovisual a la carta/en directe



Jocs d'aposta



Trastorn per joc d'apostes
(DSM-5, 2013)



AMERICAN
PSYCHIATRIC
ASSOCIATION

Videojocs



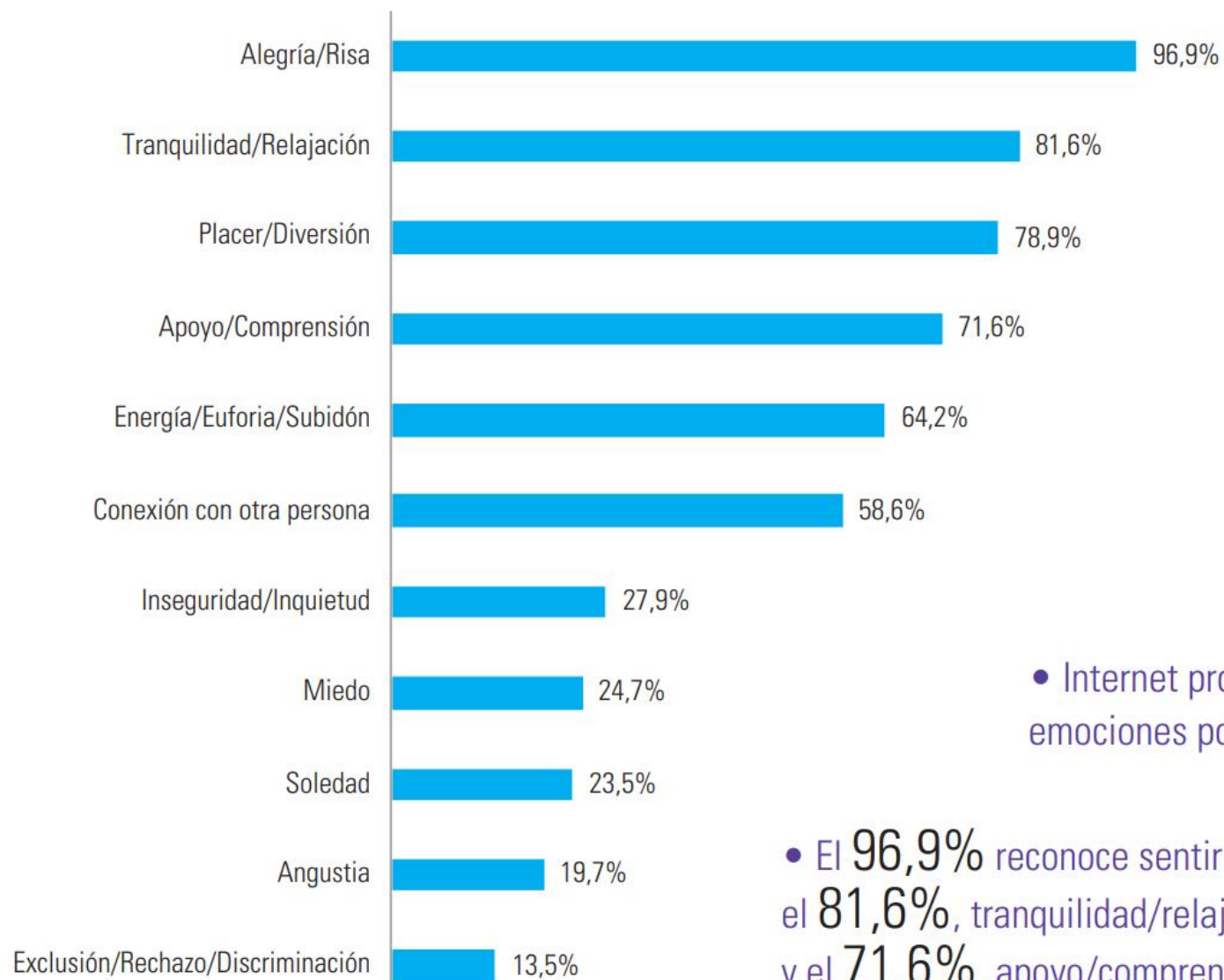
Trastorn per ús de



Riscos

- Pèrdua de percepció del temps
- Ciberseguretat
- Ciberassetjament
- Exposició a publicitat i a continguts perjudicials
- Problemes visuals
- Obesitat
- Sedentarisme
- Canvis en els patrons de son
- Malestar emocional
- **Addiccions comportamentals**

¿Qué has sentido en la Red?



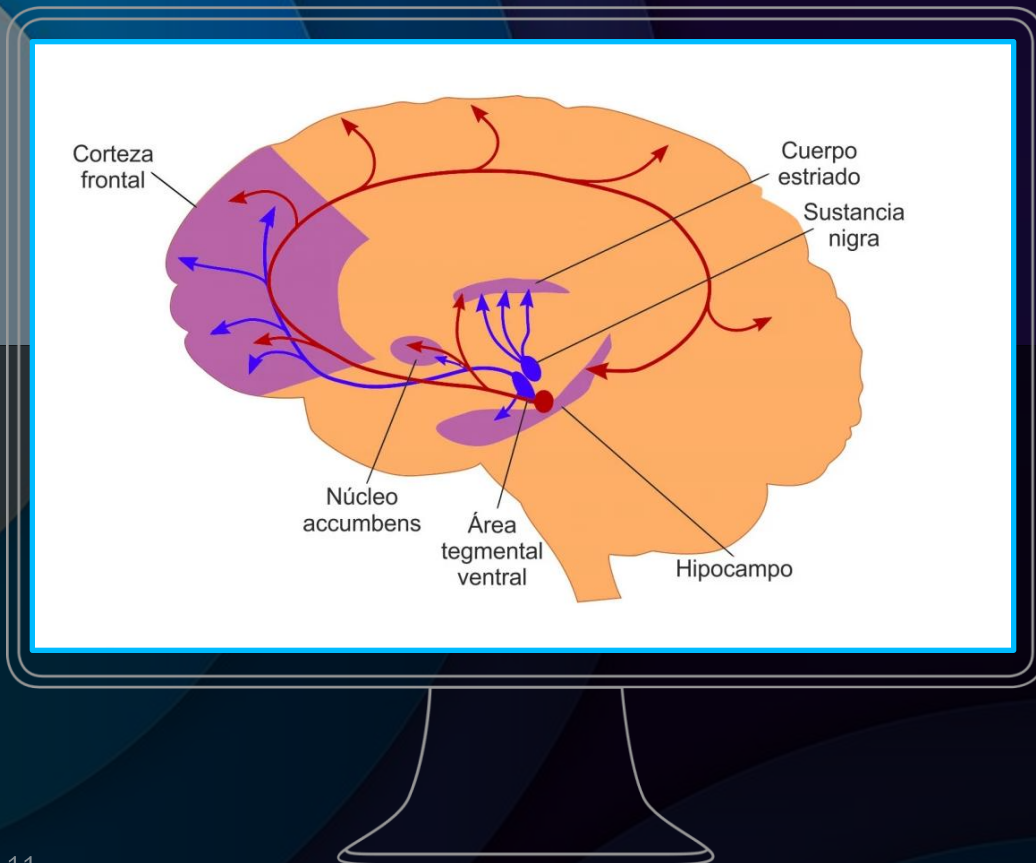
- Internet provoca fundamentalmente emociones positivas en los adolescentes.

- El 96,9% reconoce sentir alegría/risa en la Red; el 81,6%, tranquilidad/relajación; el 78,9%, placer/diversión; y el 71,6%, apoyo/comprensión.

La via meso límbica : la principal via dopaminèrgica de l'encèfal

Ha estat identificada amb el mecanisme de recompensa cerebral.

És fonamental en l'experimentació de sensacions de plaer i la gratificació, fenomen pel qual es reforça la nostra conducta.



Estructures corticals

Aspectes cognitius de la conducta

Planificació de tasques

Control dels impulsos

Estructures subcorticals

Motivació

Plaer

agressivitat

Memòria i recuperació de records

Gestió de les emocions

Aprenentatge

La disfunció de la via meso límbica s'associa:

addiccions,

Tr alimentació,

Tr control d'impulsos,

Tr de la conducta

Xarxes socials o TRIC (tecnologies de la relació, la informació i la comunicació)

FaceBook, Instagram, Tik Tok, Twitch, You Tube, Spotify, Twiter, LinkedIn, Vinted, Pinterest, WhattsApp,Telegram

Problemes d'ús excessiu

- Pèrdua interès altres activitats
- Disminució rendiment acadèmic
- Conflictes amb la família (hores d'ús)
- Distanciament de les amistats

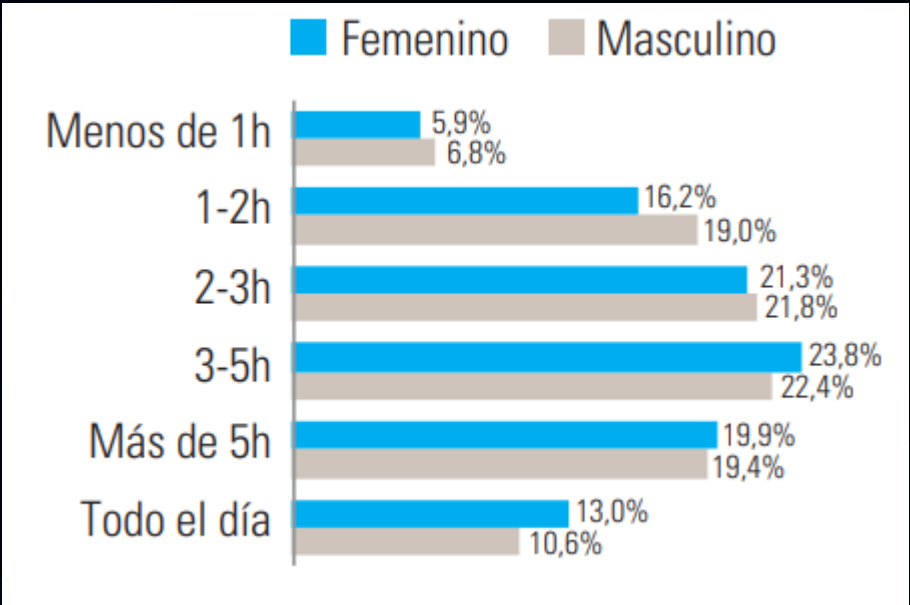
riscos

- Postureig: publicació de fotos personals i relats íntims
- Sobreexposició personal per obtenir reconeixement social constantment per mitjà dels LIKE's com a font de satisfacció que genera dopamina i plaer
- Pressió per aconseguir cossos inabastables (autoestima)

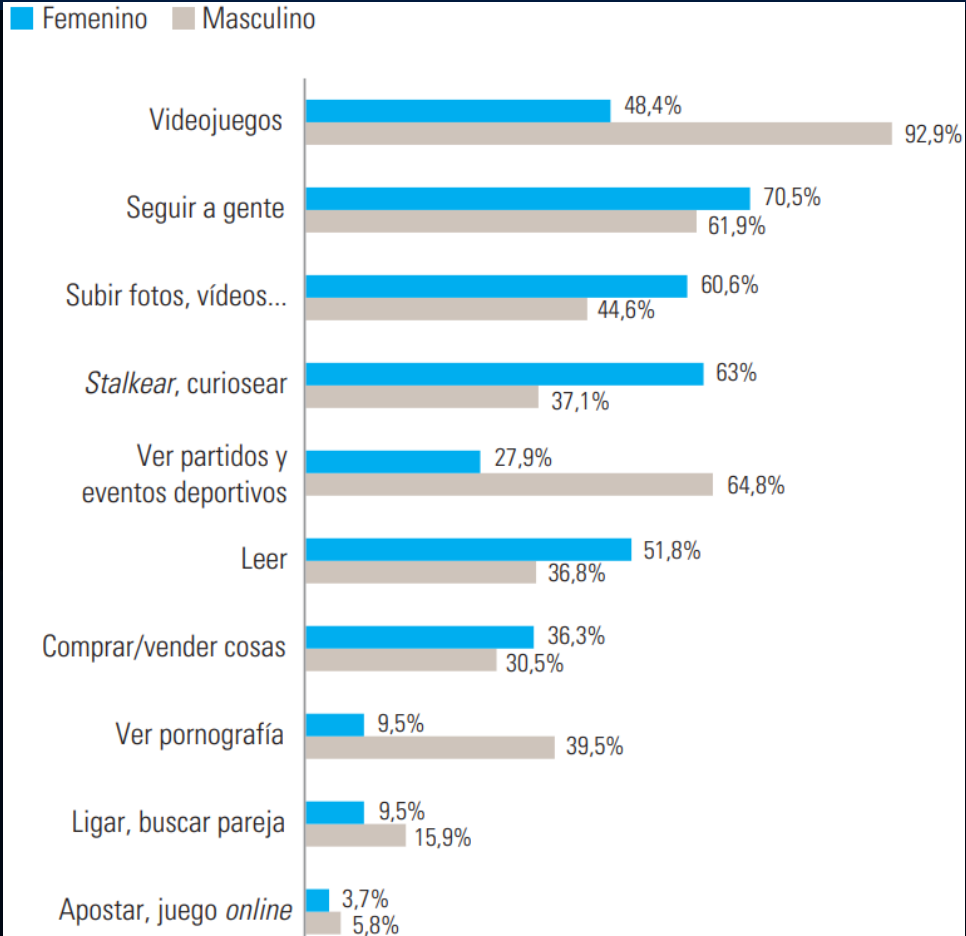
Impacte de les TRIC

- <21 anys: (dades de 353 estudis)
afavoreixen la simptomatologia depressiva
generen ansietat
- Nens de 6-9anys (estudi AMIC, 2018)
Balena blava :autolesions-suïcidi
La Momo: pers real que contacta amb menors i els fa fer accions
Altres reptes: consum enol , productes...
Unboxing: obrir caixes de regals o productes nous (prob. de consumisme)

HORES DE CONEXIÓ

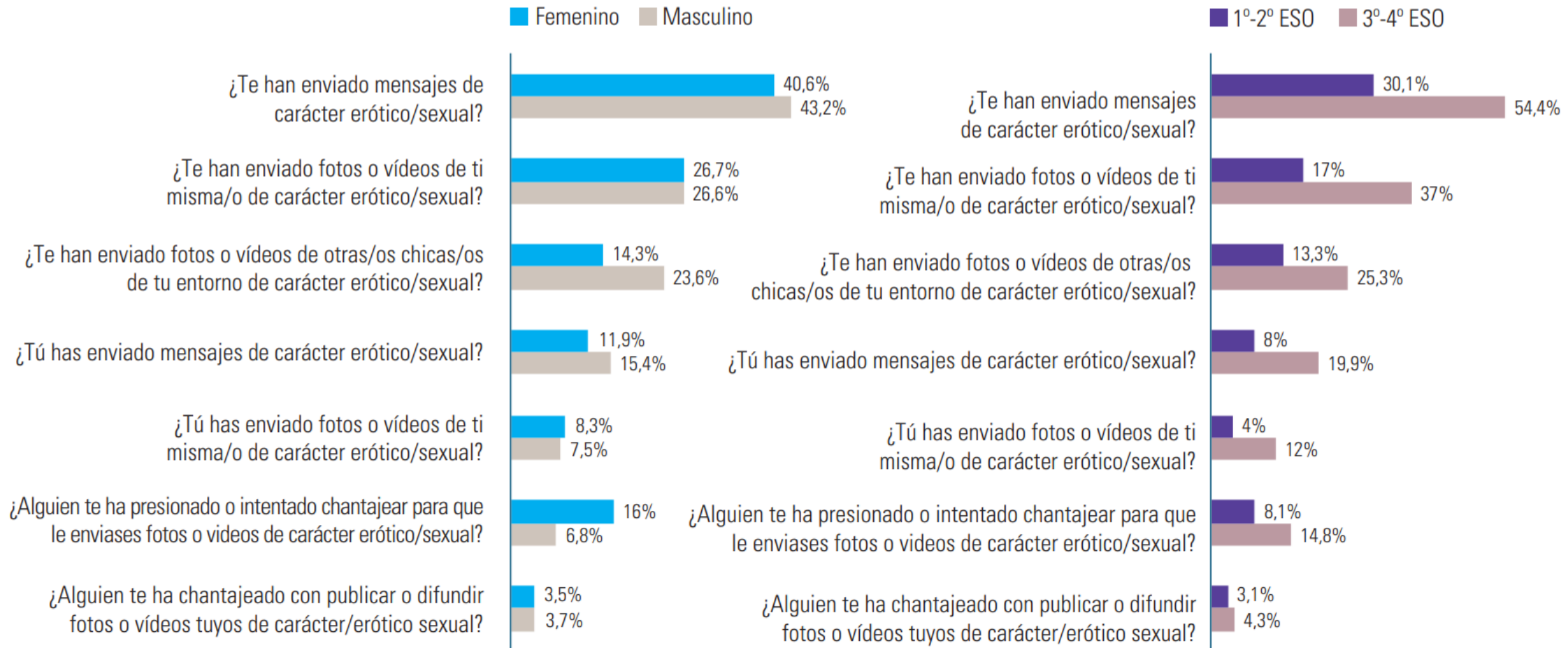


ACTIVITATS PER GÈNERE



Conductes de risc on line

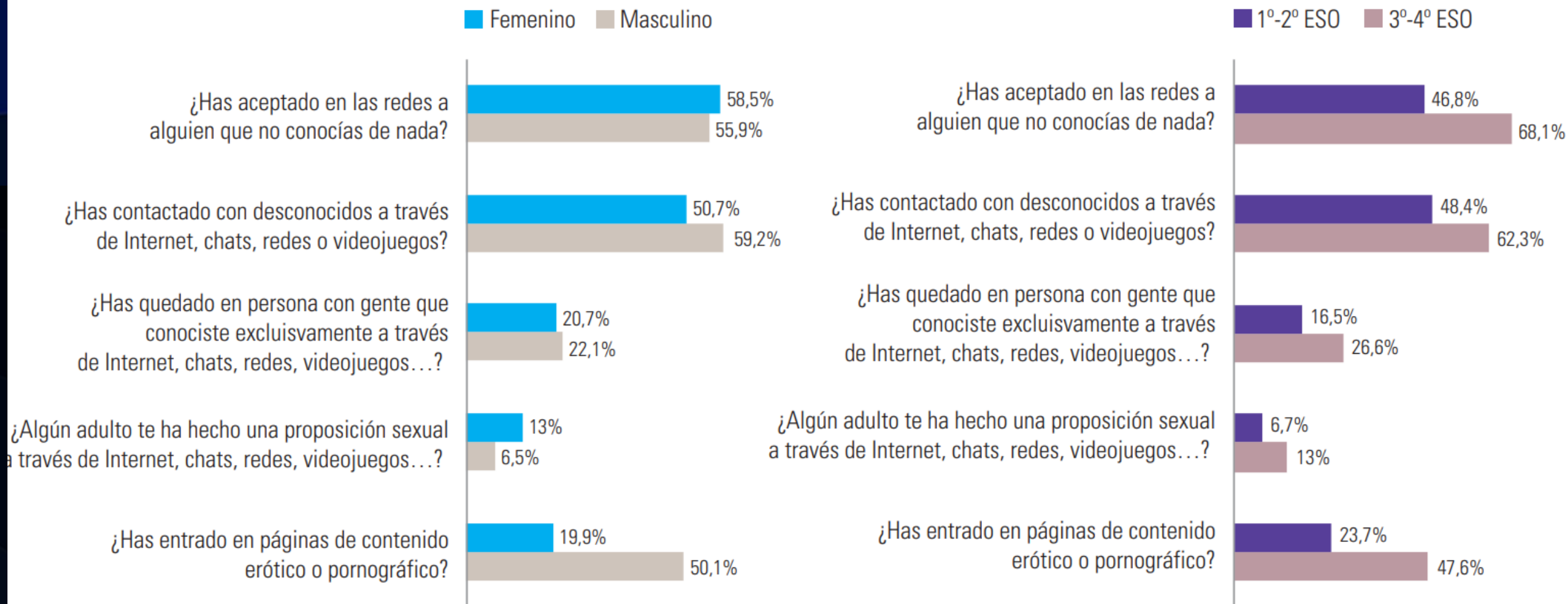
Sexting activo y pasivo por género y curso



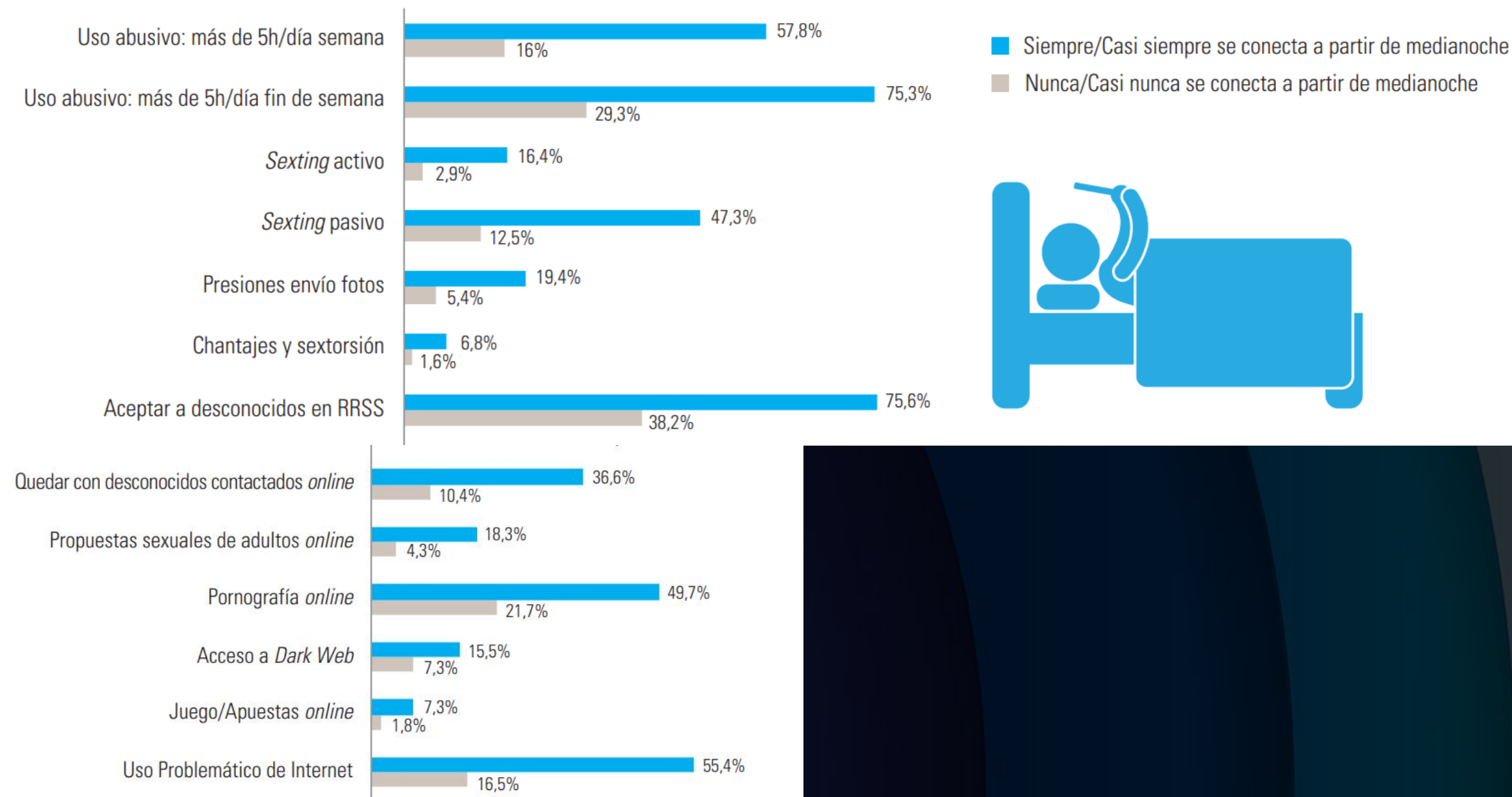
- Aunque el *sexting* es practicado por ambos géneros, las presiones las sufren generalmente ellas. A partir de 3.º y 4.º de ESO las tasas de *sexting* se duplican.

Conductes de risc online

Contacto con desconocidos, *grooming* y pornografía *online* por género y curso



Conductas problema y conectarse a partir de medianoche



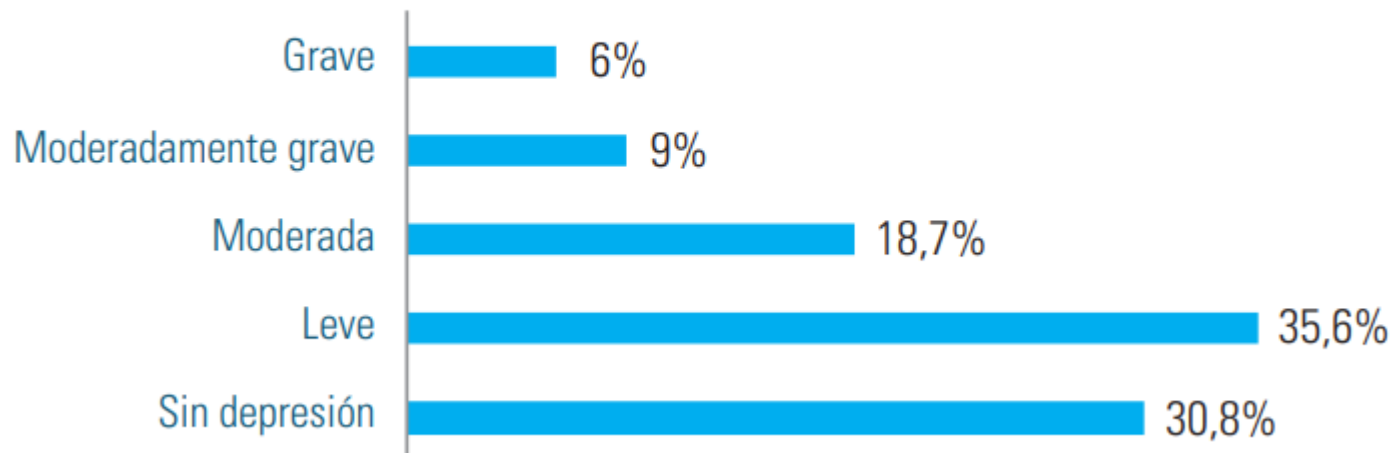
TRIC impacte

DEPRESSIÓ

El 28% de los adolescents presenta símptomes greus o moderadament greus de depressió.

La taxa de ideació suïcida es situa als volts del 10,8% (Estudio impacto de las tecnologías en la adolescència, UNICEF, 2024)

Screening de depressión



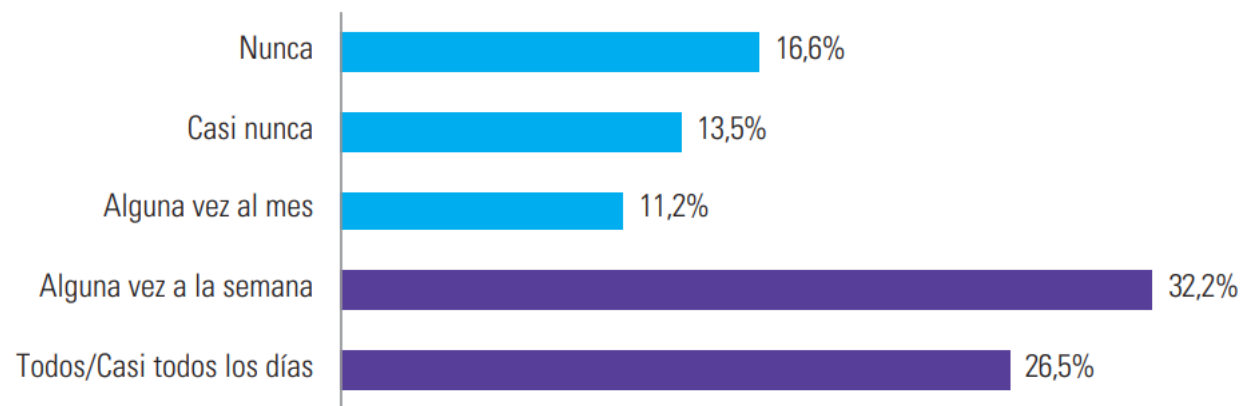
AUTOLESIONS



Internet gaming disorder o videojocs CIE 2019

- Dins de l'epígraf de “trastorns deguts a comportaments addictius”, l'OMS ha inclòs aquesta categoria diagnòstica que es caracteritza per un patró de comportament de joc “continu o recurrent” vinculat a tres condicions negatives provocades pel mal ús dels jocs digitals:
 - 1) La manca de control de la conducta de joc quant a l'inici, freqüència, intensitat, durada, finalització i context en què es juga.
 - 2) L'augment de la prioritat que s'atorga als jocs davant d'altres interessos vitals i activitats diàries.
 - 3) El manteniment o escalada de la conducta tot i tenir consciència de les conseqüències negatives.

Videojuegos: frecuencia, intensidad y dinero



Juegan habitualmente: 58,7%

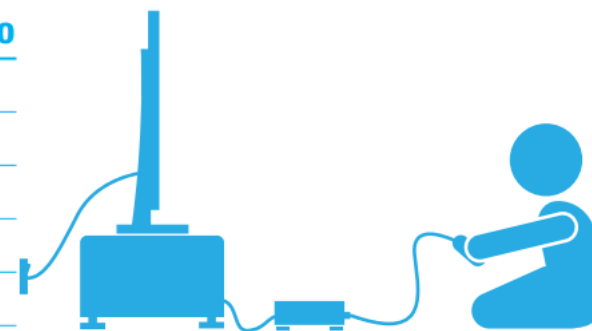
FEMENINO: 29,9%

MASCULINO: 86,5%

1º-2º ESO: 62,6%

3º-4º ESO: 54,8%

	Global	Femenino	Masculino
Juegan a videojuegos todos/casi todos los días	26,5%	9,1%	43,2%
Media de horas semanales videojuegos	7,03	2,83	11,09
Juegan más de 30h semanales	4,4%	0,8%	7,8%
Destinan dinero todos los meses a videojuegos	22%	7,2%	36,2%
Destinan a videojuegos más de 30€ cada mes	4,5%	1,3%	7,7%



- Jugar a videojuegos constituye uno de las principales fuentes de ocio, especialmente entre las/os adolescentes más jóvenes.
- Por término medio, le dedican **7,03** horas por semana a los videojuegos, aunque un **4,4%** le dedica más de 30 horas.
- **1** de cada **5** (**22%**) destina todos los meses algo de dinero a los videojuegos, el **4,5%** más de 30€ al mes.

Screening del uso problemático de videojuegos (GASA)



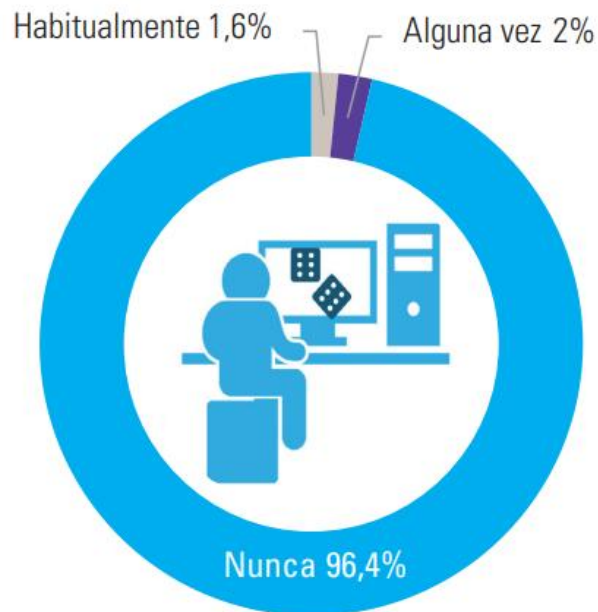
	TOTAL POSITIVOS	POSIBLE ADICCIÓN	USO PROBLEMÁTICO
GÉNERO			
GLOBAL	19,8%	3,1%	16,7%
Femenino	7,7%	1,1%	6,6%
Masculino	31,3%	4,9%	26,4%
CURSO			
1º-2º ESO	20,2%	3,1%	17,1%
3º-4º ESO	19,4%	3,1%	16,3%

- Para un **16,7%** de los adolescentes el uso de videojuegos estaría suponiendo un problema y un **3,1%** adicional presentaría síntomas de una posible adicción. Estas cifras ascenderían al **37,7%** y al **8,1%** entre quienes juegan todos los días.

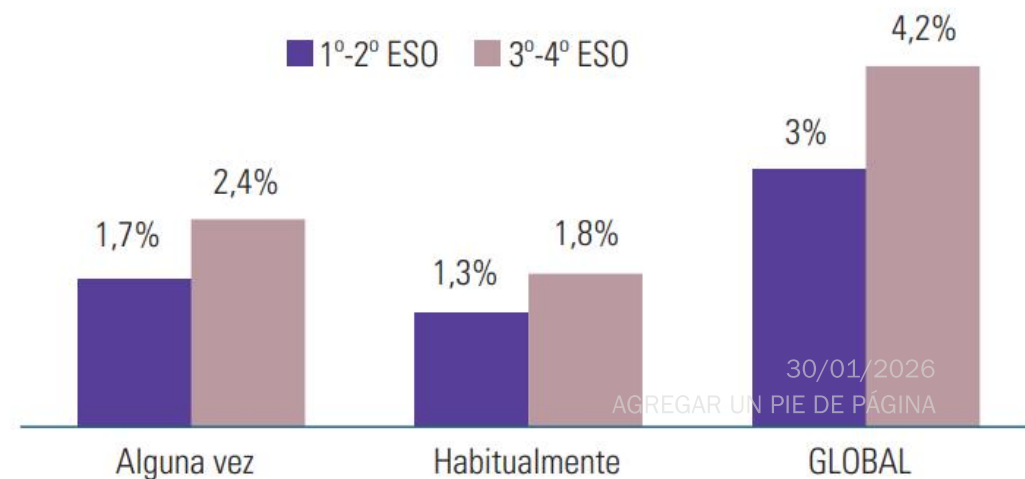
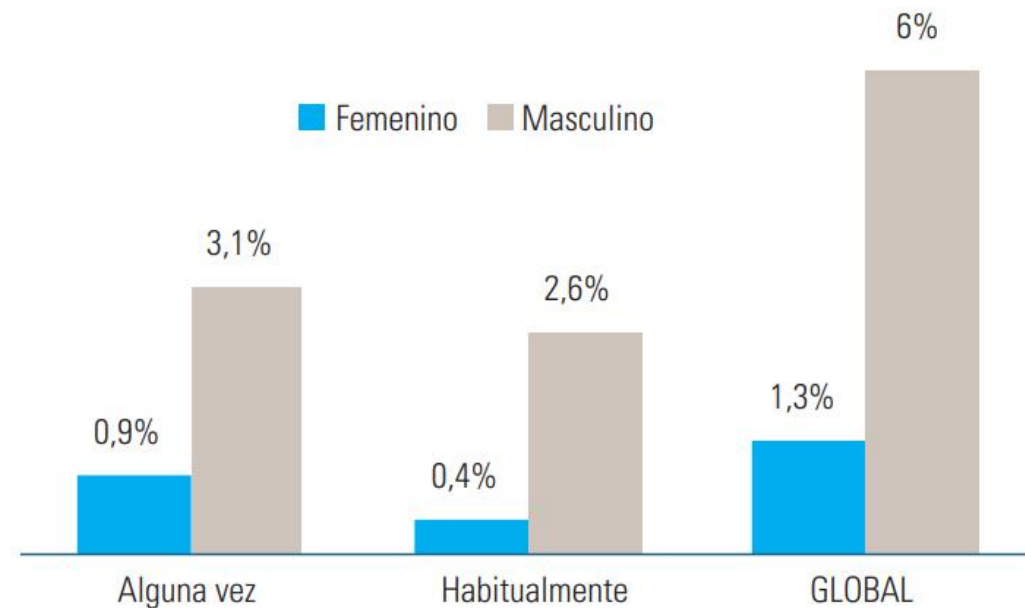
- Las tasas de una posible adicción se triplican entre quienes juegan a videojuegos PEGI 18 y entre los que se conectan a Internet o utilizan el móvil, la tableta o la consola a partir de medianoche.

	POSIBLE ADICCIÓN	
...juegan a videojuegos PEGI 18	NO	1,3%
	SÍ	5,6%
...se conectan a Internet, utilizan el móvil, la tableta o la consola a partir de la medianoche	Nunca/casi nunca	1,6%
	Todos/casi todos los días	5,4%

Frecuencia de juego *online*



- El porcentaje de adolescentes que ha apostado o jugado dinero *online* alguna vez en su vida es del **3,6%**. Un **1,6%** lo hace de manera habitual (al menos una vez al mes). Los porcentajes son significativamente mayores entre los chicos que entre las chicas (4-5 veces más) y en la segunda etapa de ESO.

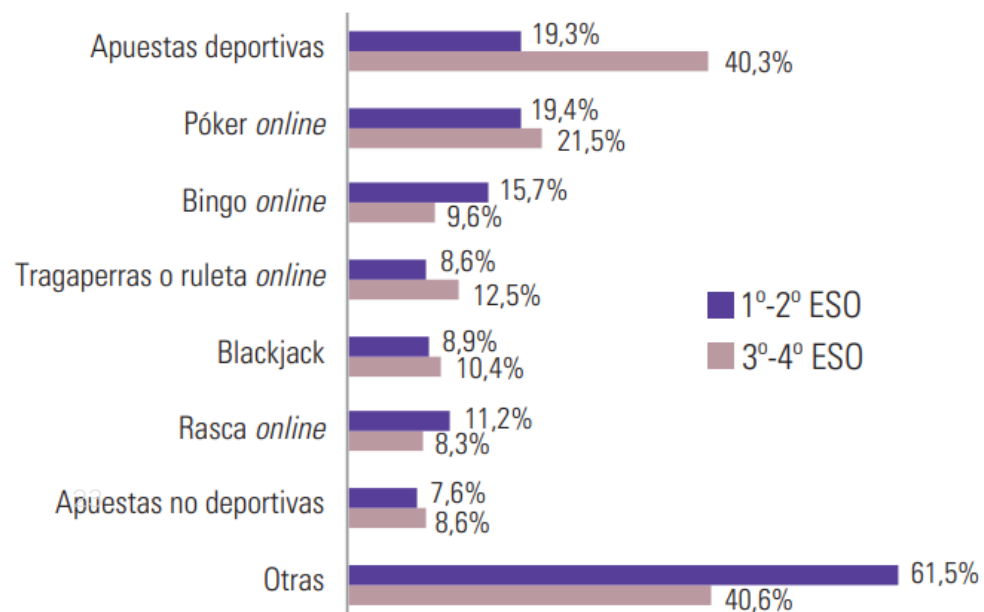
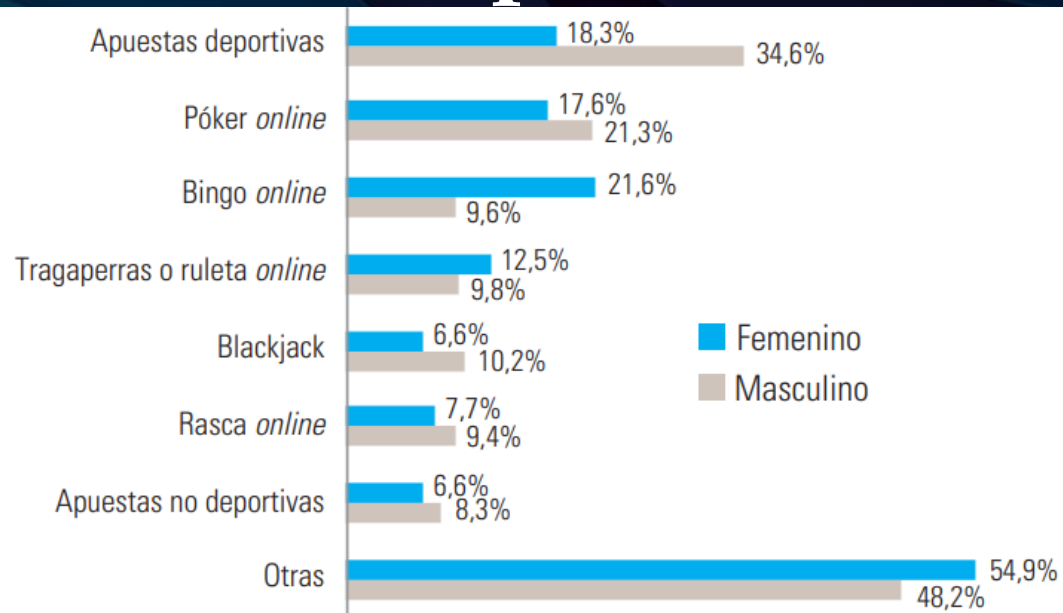


Criteris diagnòstics DSM5: joc perjudicial o problemàtic <3 ítem

Joc patològic/ludopatia o addicció al joc >4 ítems

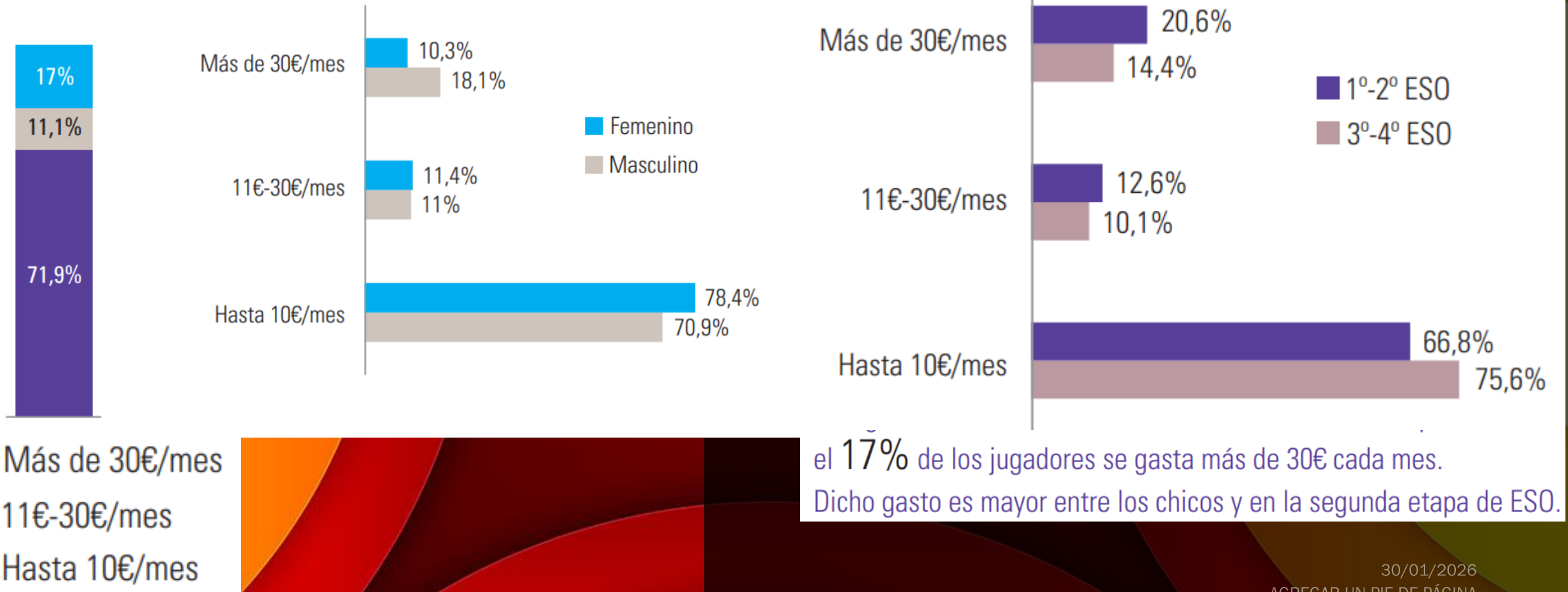
Juego patológico
312.31 (F63.0)
A. Juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un periodo de 12 meses:
1. Necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
2. Está nervioso o irritado cuando intenta reducir o abandonar el juego.
3. Ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
4. A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (p. ej. reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
5. A menudo apuesta cuando siente desasosiego (p. ej. desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).
6. Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar ("recuperar" las pérdidas).
7. Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
8. Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
9. Cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.

Modalitat d'apostes



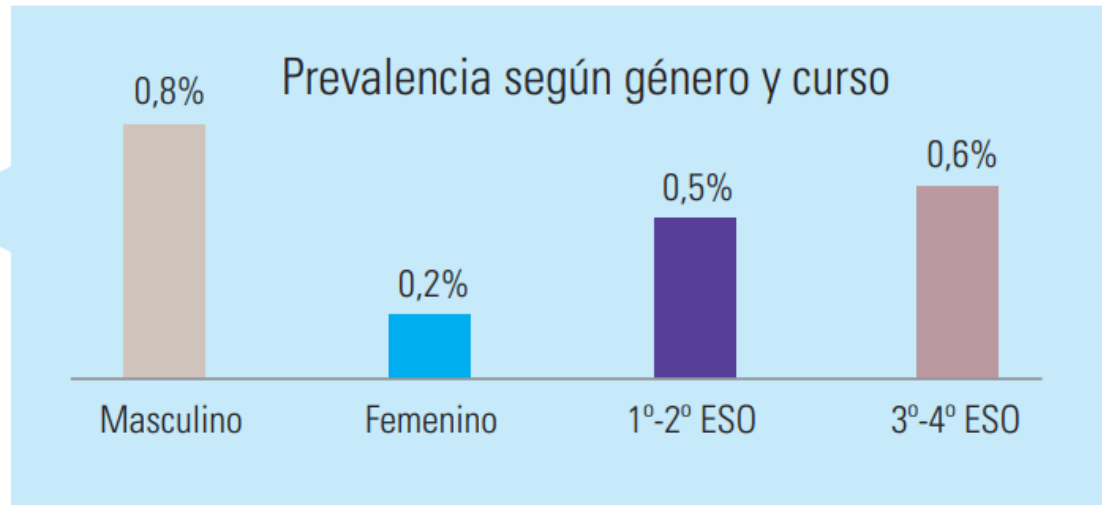
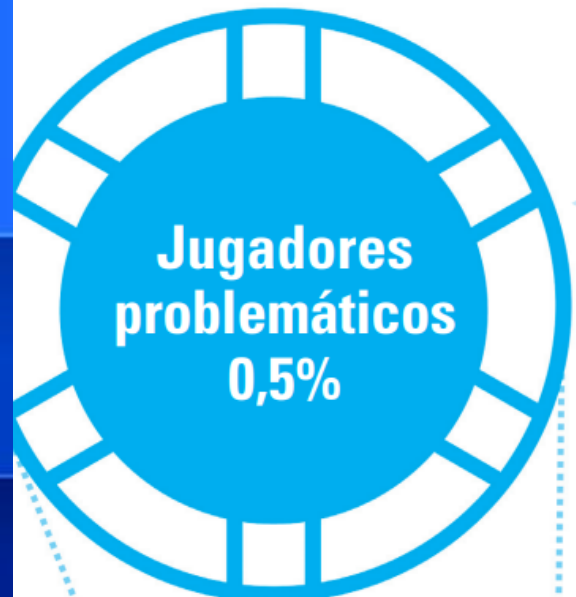
- Aunque la variedad de formatos es enorme, **las apuestas deportivas son la modalidad que más aceptación tiene entre los estudiantes de secundaria**, especialmente entre los chicos y en 3.º-4.º de ESO.

diners jugats



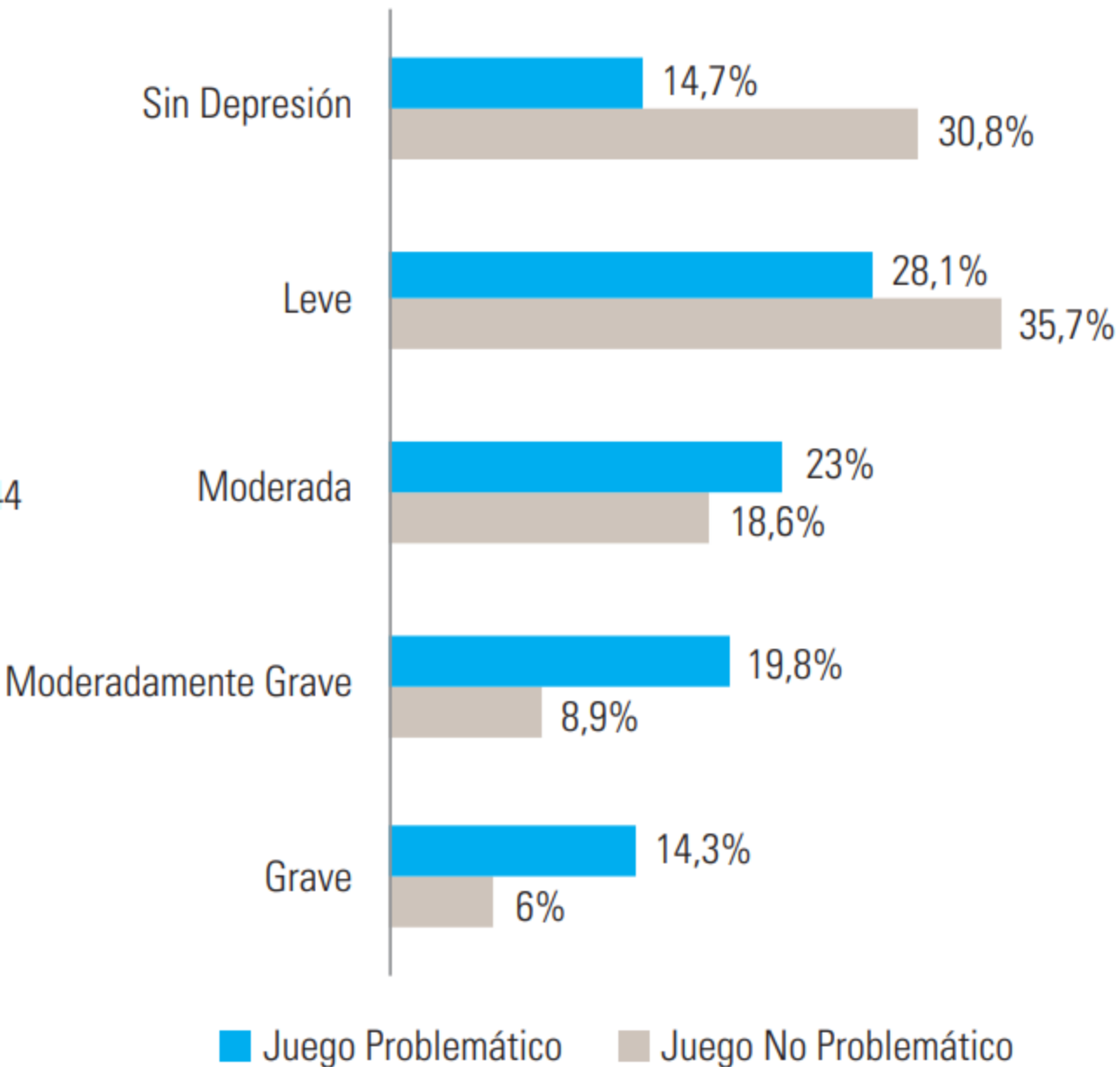
Joc problemàtic/dependència al joc o ludopatia

Estimación de la prevalencia de juego problemático

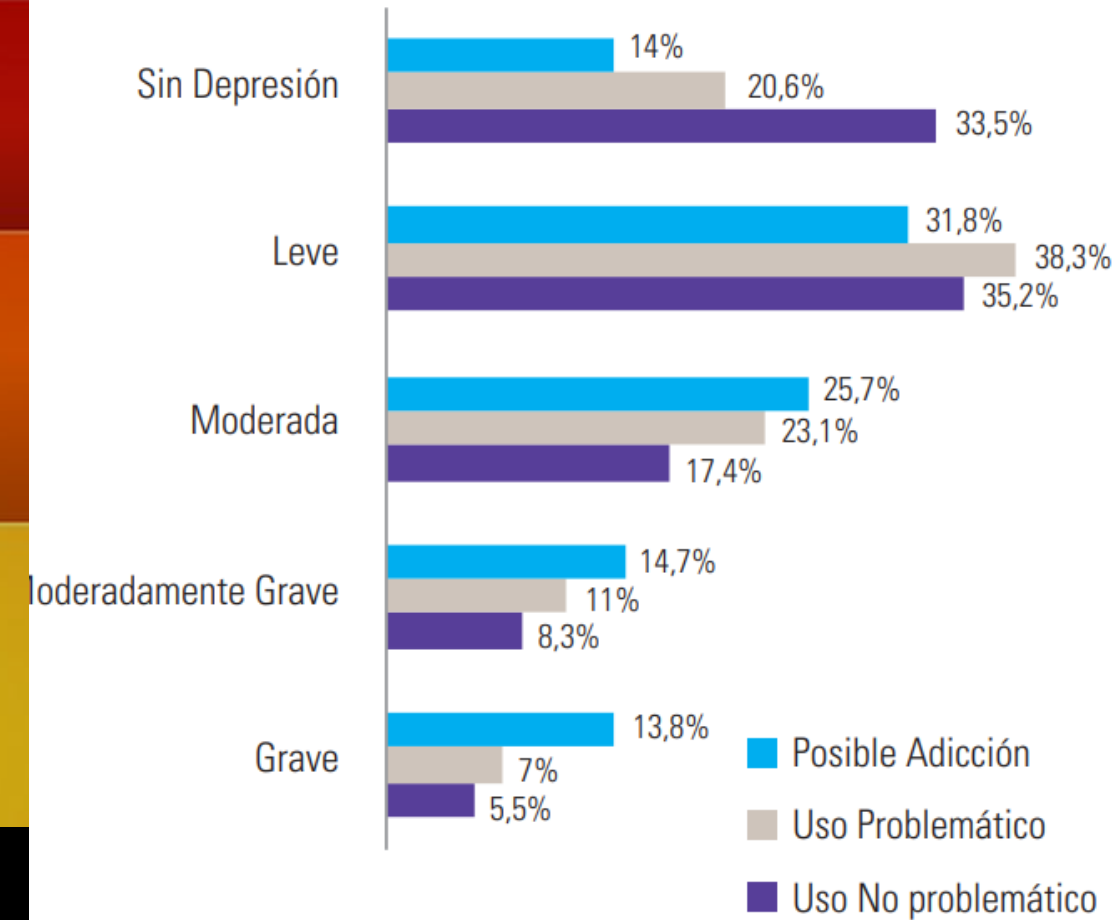


- Aunque la prevalencia global de un posible juego problemático es numéricamente reducida (0,5%), se ha podido comprobar, tal y como insisten los expertos, que al menos 1 de cada 10 adolescentes que juegan *online* podría llegar a desarrollar una adicción al juego (14,4%).

Juego problemático y depresión



Adicción a videojuegos y depresión



Entre els que pateixen joc problemàtic la taxa de depressió és superior al doble.
Els pateixen addicció un 13,8% presenten depressió greu

30/01/2026

Problema: salut assistencial

- **Reconeixement recent per part de l'OMS: problema de salut pública**
- **Manca de professionals especialitzats en infància i adolescència (PS i Squ)**
- **Recursos assistencials en salut mental insuficients (CDIAP, CSMIJ, HDIJ, SEMSDI, UCA)**
- **Necessitat d'intervenció multidisciplinària i integral (comorbiditats)**

Problema: difícil solució a nivell mèdico-legal i jurídic

- Menors de 16anys (consentiment parental)
- >16 anys a <18 anys (no consentiment per representació parental)
- No possibilitat de Provisió de mesures de suport a les persones amb discapacitat (Llei 8/21)
- Internament urgent menor d'edat (autorització/ratificació judicial). Intervenció necessària del jutge guàrdia, M^o Fiscal i Metge forense (art.763.2 LECi)

Solució: prevenció

- No exposició de pantalles 0-3 anys
- Jocs tradicionals
- Activitats extraescolars i en família
- Activitats culturals
- Fomentar hàbits d'ús saludable de pantalles
- Ús d'eines de control parental
- Detecció precoç: buscar ajuda professional especialitzada (pediatre i MAP) altres: infermeria, psicòlegs, escola(EAP), TS.
- Assessorament legal i associacions de famílies

Serveis per a estudiants: Programa Salut i Escola PSiE

Salut i Escola és un programa impulsat pel Departament de Salut i el Departament d'Educació que es desenvolupa als centres educatius de secundària de Catalunya.



La Consulta Oberta és un espai d'atenció directa i de consulta adreçat a **adolescents** que s'ofereix dins del centre educatiu amb un/a professional d'infermeria del Programa Salut i Escola (PSiE).

Àmbit d'intervenció

Salut mental i benestar emocional

Salut sexual i educació afectiva

Consum de **substàncies addictives** (drogues, alcohol i tabac), incloent les **addiccions comportamentals** (TICs, xarxes socials, videojocs...)

Servei orientat a la ciutadania

Consulta gratuïta 365 dies a l'any, les 24 hores.



Ofereix orientació i una resposta professional especialitzada que afavoreix la presa de decisions encaminades a la solució del problema.

Atenció confidencial i gratuïta davant dubtes relacionats amb el consum de drogues, fàrmacs, pantalles, o joc patològic.





Deixe-os jogar i embrutar-se

Gracies

ROSA MARIA CABÚS GRANGÉ

Correu electrònic:

rosa.cabus@xij.gencat.cat