



DOSSIER INFORMATIVO

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE CONDUCTAS
ADICTIVAS TECNOLÓGICAS



I. Castro & M. Rodríguez

www.metodotouchbrain.es



Contenidos

"En esta era tecnológica las personas estamos permanentemente conectadas a la esfera digital, no sólo de una manera activa como medio que mejora la calidad de vida, también de una forma pasiva y dependiente como medio ocioso que nos aísla del entorno y de una socialización sana. Es el momento de encontrar espacios para volver a conectarnos en analógico con las personas, con las emociones, con la naturaleza, con la comunidad... Este es el verdadero reto para el siglo XXI".



Método Touch Brain

01 ¿Qué es el Método Touch Brain?

02 ¿Por qué la tecnología afecta?

03 Personalidad & tecnología

04 ¿Cómo te alimentas digitalmente?

05 ¿Cuál es tú peso digital?

06 ¿Qué es una dieta digital?

07 Ámbitos de actuación

08 Autores y Contacto



01

¿Qué es el Método Touch Brain?

Consideramos que la tecnología digital es un instrumento que mejora la calidad de vida, que facilita el acceso a la información, que favorece el rendimiento productivo, que potencia la comunicación, etc. Pero tal y como pasa con la comida, a pesar de que alimentarse es necesario y vital, no significa que todo lo que ingerimos sea alimento, ni toda la tecnología digital sea beneficiosa.

En los últimos tiempos, con independencia del valor positivo de la tecnología, profesionales de diferentes ámbitos (sanitario, social, educativo, psicológico, judicial, etc) observan y denuncian cómo el uso de la tecnología por parte de menores y adultos aumenta exponencialmente hacia prácticas cada vez más problemáticas.

Touch Brain es un método, basado en criterios científicos y empíricos (médicos, clínicos, sociales y pedagógicos), que fomenta y ajusta el uso de la tecnología desde un estilo de vida saludable. Entendiendo que el consumo digital debe gestionarse de manera activa y regulada para facilitar el desarrollo psicoevolutivo y social del individuo, la familia y/o el grupo.

El Método Touch Brain nace como una respuesta al nuevo paradigma social que ha generado la incorporación de las tecnologías, principalmente de uso individual, en la vida cotidiana. A partir de esta universalidad digital, en un primer nivel, se pueden observar de manera evidente cambios comportamentales en la población, relacionados con las formas de socializar, comunicar, producir, etc. incluso con una nueva modalidad de ocupación del tiempo.

“El consumo digital debe gestionarse de manera activa y regulada.”

En un segundo nivel, desde una perspectiva clínica comienzan a aparecer las primeras evidencias sobre los efectos negativos del uso abusivo de pantallas en los individuos a escalas cognitivas, fisiológicas, psicológicas, sociales, etc.

En definitiva, la finalidad del Método Touch Brain busca que las personas adquieran conciencia de su conexión mental, facilitando las indicaciones, los instrumentos y los mecanismos necesarios, tanto a nivel individual como grupal, para generar una conexión mental saludable a nivel digital y analógico.

02

¿Por qué la tecnología afecta?

Para responder a esta pregunta, nos ayudamos de las neurociencias y los estudios sobre el cerebro, las emociones y la adicción. Las investigaciones han destacado las similitudes entre los mecanismos neuroquímicos de la dependencia a sustancias y las llamadas adicciones comportamentales o sin sustancias, como el juego patológico. En esta última categoría entran las adicciones a pantallas, internet o videojuegos.

La dopamina es el neurotransmisor más importante en la adicción. Las cuatro vías dopaminérgicas recorren todo un itinerario geográfico al iniciarse en áreas primitivas e ir ascendiendo anatómica y evolutivamente en el cerebro hasta zonas tan recientes como la corteza prefrontal, sede de nuestra personalidad, de nuestro yo.

“Las redes sociales como los videojuegos están diseñados para mantenernos centrados en ellos el mayor tiempo posible.”

El abuso de tecnología

Los estímulos naturales como la comida o el sexo disparan la dopamina y este aumento del neurotransmisor refuerza la repetición de la conducta para conseguir otra elevación semejante. Los estímulos artificiales asociados a drogas o conductas concretas producen un pico de dopamina todavía mayor y con el tiempo llevan a la sensibilización del circuito, que se sintoniza con este nivel elevado de dopamina y pierde la capacidad de activarse con la intensidad de los estímulos naturales.

Una gran parte de los contenidos tecnológicos, tanto las redes sociales como los videojuegos, están diseñados para mantenernos centrados en ellos el mayor tiempo posible. Gracias a la combinación de estímulos sonoros, visuales, interacción online y por otro lado, al desarrollo del juego, plagado de retos, recompensas, exploración de mundos virtuales y otras estrategias, se activan múltiples neurotransmisores: adrenalina y cortisol, dopamina, serotonina, oxitocina, endorfinas, etc. en una experiencia global difícilmente igualable por las del mundo físico.

Podemos responder a la pregunta: la tecnología usada excesivamente conlleva cambios neuroquímicos y neuroanatómicos adversos, desadaptativos y perdurables similares a los observados en la dependencia de sustancias y la adicción comportamental.



Personalidad & tecnología

Las características de personalidad, el ciclo de desarrollo vital o el grupo, además del ambiente y el entorno serán indicadores significativos que afectarán en la gestión de usos tecnológicos.

Rasgos de personalidad

¿Qué entendemos por rasgos de personalidad? Son patrones persistentes de formas de percibir, relacionarse y pensar sobre el entorno y sobre uno mismo que se ponen de manifiesto en una amplia gama de contextos sociales y personales. Familiarizarnos con estas formas de expresión de la personalidad, nos ayuda a individualizar la intervención posterior a medida de cada persona.

Infancia y adolescencia

El uso excesivo de tecnología, el uso de pantallas en un sentido amplio, tanto de tv como de móvil, consola y otros dispositivos, se asocia en los niños menores de cinco años con cambios estructurales en la sustancia blanca en áreas responsables de la lectoescritura, es decir, en su desarrollo cognitivo. Los trabajos publicados se han centrado principalmente en encontrar qué rasgos de personalidad tienen mayor riesgo de desarrollar dichas conductas adictivas en esas edades. Sin entrar en detalle en cada uno de ellos, los artículos destacan que aquellos menores con mayor puntuación en las escalas de apertura a la experiencia y extraversión tienen menor riesgo de desarrollar adicción hacia las redes sociales y/o el móvil. Por el contrario, los sujetos con mayor puntuación en neuroticismo, tenían más riesgo de presentar conductas adictivas hacia las nuevas tecnologías.

La vulnerabilidad en la adolescencia

El mal uso de la tecnología puede ser un factor de riesgo y daño que afecte al desarrollo psicoevolutivo en la adolescencia. Características generales de la adolescencia como: comportamientos orientados a la recompensa, necesidad de buscar sensaciones y emociones significativas, alteraciones y cambios extremos del estado de ánimo y del humor, la presión y la influencia del grupo de iguales, la sensibilidad a la recompensa rápida y la gratificación inmediata, etc. Pueden generar mayor vulnerabilidad a través del mundo digital.

“La sensibilidad a la recompensa rápida y la gratificación inmediata pueden generar mayor vulnerabilidad a través del mundo digital.”

La edad adulta

En la edad adulta la personalidad está más consolidada que en la infancia y la adolescencia, tiende a ser más sólida pero también más rígida, más difícil de cambiar.

Algunos adultos presentan un conjunto de rasgos de personalidad especialmente rígidos, dando lugar a patrones reconocibles asociados a malestar psicológico. En las revisiones bibliográficas los adultos con rasgos dependientes de la personalidad, rasgos obsesivos de personalidad y rasgos narcisistas de la personalidad tienen mayor riesgo de dependencia de la tecnología. Es decir, los adultos en riesgo de engancharse a la tecnología ya son dependientes de sustancias, relaciones, etc., o bien tienden hacia un exceso de control de lo que les rodea, o necesitan sentirse admirados y especiales.

¿Cómo te alimentas digitalmente?

La Pirámide Digital

De la misma manera que existe la pirámide alimenticia para catalogar como los alimentos y sus nutrientes afectan al organismo, la tecnología también se puede clasificar de manera similar, a partir de la tipología y los efectos de su contenido digital sobre la persona y su conducta. **Estos efectos se pueden ir desde aspectos fisiológicos hasta aspectos cognitivos.**

La Pirámide Digital **agrupa los contenidos tecnológicos en 5 niveles** y los divide con **recomendaciones de uso**. Analizando los grupos tecnológicos y las características específicas de cada contenido, a través de indicadores de estimulación gráfica, de activación sonora y de interacción con la persona, el Método Touch Brain clasifica a la tecnología digital en tres grupos: **Saludable, Basura y Tóxica**. (Siendo esta clasificación similar a la de los alimentos).



Clasificación tecnológica

- **Algunos indicadores de tecnología saludable:** no interfieren mediante reclamos (notificaciones), aportan contenidos y soporte con una finalidad productiva, aportan información contrastada y fiable, etc. Los procesos de atención no producen potencialmente una hiperactivación de los circuitos de recompensa. Recomendadas a partir de los 6 años,
- **Algunos indicadores de tecnología basura:** no aportan contenidos y soporte con finalidad productiva, ocupación pasiva, ociosa y prolongada del tiempo, fomentan la socialización desvirtuada y autoestima vacía, generan atención parcial continuada, etc. La estimulación neuroquímica sí conllevan una activación de tres circuitos neuronales relevantes. No recomendable para menores de 13 años, etc.
- **Algunos indicadores de tecnología tóxica:** interfieren mediante reclamos, alteran las obligaciones y hábitos diarios, fomentan el aislamiento y el consumo compulsivo, contienen transacciones económicas, etc. A nivel de estimulación neuroquímica predomina el circuito de recompensa sobre las vías prefrontales a nivel dopaminérgico, debilitando el control voluntario sobre la tendencia automática a seguir usando la tecnología. Prohibidas para menores de 18 años.



¿Cuál es tú peso digital?

ICT: Índice de Consumo Tecnológico

Es un indicador general que define el peso digital de una persona (analogía con el nivel de grasa corporal). Se determina a partir del análisis de las características de la persona, el grupo de tecnología que consume y el tiempo de uso diario. Reflejando el efecto de la tecnología en la conducta.

Bajo consumo

Se considera que los individuos tienen bajo consumo cuando el uso de pantallas es prácticamente inexistente. Este bajo consumo generalmente está asociado a las características de la persona/grupo y a causas endógenas (analfabetismo digital / inadaptación digital) o por causas exógenas (exclusión tecnológica).

En ambas situaciones la persona o grupo adulto sufre una limitación funcional en la gestión de procedimientos básicos debido a la digitalización de la sociedad.

Consumo moderado

Se considera que los individuos tienen un consumo moderado cuando el uso de pantallas es mayoritariamente saludable, realizando una gestión consciente y controlada de la tecnología basura y sin usos de contenidos tóxicos. La tecnología se usa principalmente a nivel productivo (laboral, escolar, comunicativo, informativo, etc.). Existen tiempos definidos y habituales sin pantallas asociados a conexiones analógicas. No se identifican indicadores de dependencia o abusos en la persona o grupo.

Sobrepeso digital

Se considera que los individuos/grupos tienen sobrepeso digital cuando los tiempos de usos de pantallas son superiores a los recomendados por sus características personales, cuando los contenidos tecnológicos basura son de uso habitual en su funcionamiento diario y cuando se detectan indicadores de dependencia o abusos. Algunas conductas de abuso se definen en alteraciones del funcionamiento cotidiano (socialización 2.0, nomofobia, síndrome Fomo, etc.). Además de una presencia excesiva de dispositivos digitales en espacios anteriormente libres de tecnología o de conexión analógica.

“Se pueden observar comportamientos y conductas alteradas debido al abuso tecnológico”

Obesidad digital

Se considera que los individuos/grupos tienen obesidad digital cuando los tiempos de usos de pantallas son muy superiores a los recomendados por sus características personales. Entre los contenidos tecnológicos que se consumen abundan los de tipo basura, incluyendo consumos tóxicos con efectos claramente perjudiciales para las personas. Se pueden observar comportamientos y conductas alteradas debido al abuso tecnológico como pueden ser el aislamiento, la dismorfia snapchat, Síndrome de Hikikomori, etc.



05





06

¿Qué es una dieta digital?

Para contextualizar el consumo adecuado de tecnología utilizamos el concepto “dieta digital”. El Método Touch Brain ha creado una analogía entre calorías y tecnología. En semejanza con la clasificación de los alimentos, donde se analizan sus efectos a nivel psicosocial y se regula su ingesta para establecer un equilibrio adecuado y saludable sobre la persona. Se busca regular el uso tecnológico para realizar un consumo equilibrado.

De la misma forma que a los bebés se les introducen los alimentos de una forma escalonada y adecuada a su maduración, la tecnología digital se debería incorporar de una manera ajustada a las capacidades y al desarrollo psicoevolutivo de los menores y los adultos. De esta manera se podrían evitar situaciones de sobrepeso y obesidad digital y sus adversas consecuencias.

“La tecnología digital se debería incorporar de una manera ajustada a las capacidades”

¿Es lo mismo consultar online un periódico durante una hora, que jugar durante el mismo tiempo al poker en línea? Es de evidencia científica que algunas tecnologías generan dependencia, ya que producen una activación importante de dopamina en el cerebro y por consiguiente, la sensibilización del circuito de recompensa y placer, que es la base neuronal de las adicciones.

Dieta digital

Se implementa a partir de un diagnóstico de los diferentes tipos de consumos y contenidos tecnológicos, de los efectos psicosociales, de los hábitos virtuales, del tiempo de consumo, etc. **La dieta digital es un instrumento profesional que establece una serie de indicaciones o la formulación de pautas individualizadas que tienen en cuenta los procesos de neurotransmisión (inmediatos) y neuromodulación (de mayor alcance), adecuados a las características de la persona; para establecer una regulación de consumos tecnológicos que eviten o solucionen problemas.**



Ámbitos de actuación

El Método Touch Brain además de tener una afectación tanto individualizada como grupal también es aplicable en diferentes ámbitos de actuación; así puede ser implementado en el ámbito escolar o laboral, en el ámbito familiar hasta su aplicación en otros espacios como la terapia individual o grupal.

07

01 Terapia Individual/Grupal

Aplicada a personas adultas, infancia o adolescencia como programa de intervención para abordar problemas relacionados con la adicción tecnológica.

02 Asesoramiento Familiar.

Programa de apoyo, orientación y consejo para la gestión saludable de tecnología dentro del núcleo familiar y adecuado a cada uno de los miembros.

03 Programa Escolar

Educación Tecnológica. Programa de usos y valores digitales basado en la tecnología como generadora de contenidos para el alumnado y el profesorado.

04 Programa Empresas

Salud Tecnológica. Programa de gestión digital basado en la tecnología como medio generador de productividad y respetuoso con la salud de los trabajadores.

Formación

05 Divulgación

Participación en congresos, jornadas, estudios, medios de comunicación, etc. con finalidad de orientar en la gestión saludable de la tecnología.

06 Formación a Profesionales

Programa formativo para profesionales e instituciones en el Método Touch Brain. Diferentes sectores (salud, social, educativo, psicología, juvenil, etc.).

07 Formación a Terapeutas

Formación para la capacitación de profesionales de diferentes ámbitos y sectores como terapeutas del Método Touch Brain (Nivel 1 y 2).

Touch Brain es un método, adaptado a diferentes ámbitos, que fomenta y ajusta el uso de la tecnología desde un estilo de vida saludable y favorecedor del desarrollo psicosocial. Entendiendo que el uso tecnológico debe gestionarse de manera activa y regulada para facilitar el desarrollo psicoevolutivo y social del individuo y el grupo.

Autores



Iván Castro

Educador Social. Postgrado en Educación para la Salud. Máster en Prevención y Tratamiento de las Conductas Adictivas. Jefe de Servicio de Educación (2005-2021). Director de Servicios Sociales y Responsable del Plan de Adicciones de la Ciudad de Ibiza.



Manuel Rodríguez

Médico Psiquiatra. Postgrado en Trastornos Afectivos. Máster en Prevención y Tratamiento de las Conductas Adictivas. Psiquiatra Unidad de Salud Mental Ib-Salut. Director Médico Clínica de Rehabilitación de Adicciones Conductuales - Ibiza Calm.

Contacto y más información



+34 606 02 39 77



info@metodotouchbrain.es



www.metodotouchbrain.es



metodotouchbrain



metodotouchbrain



08

