



VIVENCIARIO

sobre uso problemático
de redes sociales

"Palabras entre redes. Vivenciar sobre uso problemático de redes sociales" por Maribel Tercedor Sánchez, Adrián Lozano Ruiz y Rosa Navarro Ruiz se encuentra bajo una Licencia [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](#). Publicado originalmente en el repositorio institucional [Digibug - Universidad de Granada](#).

Vivenciar

Vivenciar® es una marca registrada en la Oficina Española de Patentes y Marcas.

Coordinación:

© Maribel Tercedor Sánchez

© Proyecto Hombre

Textos:

© Adrián Lozano Ruiz

© Rosa Navarro Ruiz

© Maribel Tercedor Sánchez

Dibujos: © Rosa Navarro Ruiz

Diseño de cubierta: © Rosa Navarro Ruiz



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Con el apoyo de:





VIVENCIOARIO

sobre uso problemático
de redes sociales

ÍNDICE

Presentación	13
Adicciones comportamentales	17
Aislamiento físico	18
Aislamiento social	19
Alfabetización digital	20
Algoritmo de recomendación	21
Amígdala cerebral	22
Amnesia digital	23
Ansiedad	24
Aplicación	25
Astenopía	26
Atención dividida	27
Autocontrol	28
Autoestigma	29
Autoestima	30
Autolesión	31
Basura digital	32
<i>Body Shaming</i>	33
<i>Brainrot</i>	34
<i>Burnout</i> digital	35
Carencia	36
Ciberacoso	37
Ciberadicción	38
Cibercondría	39
Cibermareo	40
<i>Clickbait</i>	41
Comparación social	42
Concienciación	43
Control parental	44
Corteza prefrontal	45
Déficit de atención	46
Dependencia tecnológica	47
Desconexión	48
Desinformación	49
Desintoxicación digital	50
Disciplina	51
Diseño de información	52
Diseño persuasivo	53

Dismorfia corporal	54
<i>Doomscrolling</i>	55
Dopamina	56
Economía de la atención	57
Enganchar	58
Ensimismamiento	59
Estigma	60
Estímulo	61
Exclusión social	62
Exposición a las pantallas	63
<i>Feed</i>	64
Generación Z	65
<i>Grooming</i>	66
<i>Ghosting</i>	67
Hábito	68
<i>Hashtag</i>	69
Hiperconectividad	70
Hipervigilancia social	71
Huella digital	72
Idealización	73
Infoxicación	74
Insomnio	75
<i>Like</i>	76
Malestar emocional	77
Narcisismo digital	78
Neuroticismo	79
Ningufoneo	80
Nomofobia	81
Oniomanía	82
<i>Phishing</i>	83
Plataforma digital	84
Positividad corporal	85
Postureo	86
Prevención	87
Programa terapéutico	88
Psicoeducación	89
Recaída	90
<i>Reel</i>	91
Refuerzo intermitente	92
Regulación emocional	93
Reinserción	94
Reto viral	95

Retroalimentación	96
<i>Scroll</i>	97
<i>Scroll</i> infinito	98
Secuelas	99
Sexting	100
Sextorsión	101
Síndrome FOMO	102
Síndrome JOMO	103
Síndrome de abstinencia	104
Síndrome de la llamada	105
Sistema de recompensa	106
Sobreestimulación	107
Sobreestimulación digital temprana	108
Soledad	109
<i>Stalkear</i>	110
Tabú	111
Tecnofilia	112
Tecnología	113
Trastorno	114
Trastorno alimentario	115
Tratamiento de deshabitación	116
TRIC	117
Uso compulsivo	118
Usuario/a	119
Validación social	120
Violencia digital	121
Violencia digital de género	122
Vulnerabilidad	123

PRESENTACIÓN

Esta obra surge de una investigación léxica con el fin de estudiar el estigma asociado al ámbito del uso problemático de redes sociales y recopilar las palabras que nos acercan a la complejidad de esta nueva forma de comunicación. El resultado es un material hecho por y para jóvenes, a modo de Vivenciarlo® (marca creada para obras educativas con estructura de diccionario que incluyan la participación de jóvenes) donde encontramos las palabras más importantes en este ámbito y damos protagonismo a las voces de jóvenes.

La Unión Europea ha empezado a tomar medidas en relación con las limitaciones en el acceso y uso de redes sociales. Dichas medidas vienen derivadas de los riesgos importantes que estas plataformas tienen, especialmente en edades de desarrollo críticas. Para acercarnos a estos peligros, es esencial conocer qué significan las palabras que describen las causas, los síntomas y las consecuencias del uso problemático que pueden entrañar estas tecnologías. Las palabras que usamos en este contexto con frecuencia son poco transparentes, muchas veces por ser préstamos del inglés, o bien son términos con estigma que ponen en los usuarios el peso de la culpa de un problema social complejo, en el que con frecuencia son las víctimas y del que todos tenemos parte. Por ello, se hace imprescindible contar con herramientas que contribuyan a mejorar la información y la comunicación sobre el uso problemático de las redes sociales pues, como afirma Adela Cortina: «la claridad no es solo la cortesía del filósofo, sino sobre todo el derecho de las personas a entender cuanto les afecta» (Cortina, 2024: 194).

En el año 2024, la Universidad de Granada inició un proceso participativo suscitado por la irrupción de la inteligencia artificial generativa en docencia, investigación y gestión en el ámbito de la Universidad. En las reuniones de estudiantado, profesorado y personal de administración y servicios, pronto se identificó la necesidad de un proceso de alfabetización digital en el que el aspecto ético ocupe el centro del debate. Además, se observó el importante papel de esta tecnología disruptiva en el uso problemático de redes sociales, así

como en la creación de contenidos manipulados y sin consentimiento. Los participantes en dicho proceso convinimos la necesidad de establecer una colaboración con entidades dedicadas al ámbito de las adicciones para poder sentar las bases de una alfabetización digital para el bien común.

Por este motivo, comenzamos una colaboración entre la investigación en el ámbito del acceso a la ciencia y la cultura a través del lenguaje, en el Grupo Traducción y Acceso Multimodal a la Ciencia y la Cultura (TRADAMACC) (<https://tradamacc.ugr.es/>) de la Universidad de Granada, y Proyecto Hombre Granada, para buscar formas que contribuyan a la mejora de la comunicación sobre este problema.

En este contexto, hemos podido acercarnos al mundo de las adicciones comportamentales, entender su complejidad, y conocer cómo el uso del lenguaje puede contribuir a la prevención, pero también dificultar el acceso a servicios de apoyo.

La obra **Palabras entre redes** es el resultado de una investigación lingüística realizada durante el curso académico 2025-2026 con metodología participativa desde el aprendizaje-servicio con Proyecto Hombre Granada.

El resultado es este trabajo, que se presenta a modo de glosario de 107 términos relacionados con el ámbito del uso problemático de redes sociales. Los términos recogidos son el resultado de un exhaustivo análisis textual. En concreto, se compiló un corpus de 869.000 palabras, proveniente de documentos institucionales y fuentes académicas. Se extrajeron las palabras clave con la herramienta Sketch Engine, suscrita por la Universidad de Granada. Los equipos de Proyecto Previa y Comunicación de Proyecto Hombre Granada revisaron y completaron la lista de lemas seleccionados para elaborar un listado del que se crearía el glosario. Además, se dio voz a las personas jóvenes para enriquecer la herramienta con palabras de uso actual. Las palabras pertenecen a distintos campos semánticos: prevención, causas, consecuencias, tratamiento, cuidados, síntomas; hemos cuidado que todos ellos estén representados.

Cada entrada es una invitación a crear espacios seguros para la reflexión y el debate. Se presenta con un encabezamiento en el que encontramos la palabra o lema en español e inglés, con el fin de poder usar este material en aulas de enseñanza bilingüe.

Bajo el lema encontramos una definición hecha teniendo en cuenta una redacción en lenguaje claro, siguiendo criterios de claridad sintáctica, estructuras gramaticales sencillas, léxico general y evitando ambigüedades, vaguedades y redundancias, tal como se recomienda en la *Guía de Lenguaje Claro* de la Real Academia Española (RAE y ASALE, 2024).

A continuación, se presentan otros nombres con los que se puede conocer el término de la entrada. En esta información, hemos incluido con una nota los términos que son de uso coloquial, los de uso formal y aquellos cuyo uso está desaconsejado por ser peyorativos o tener el potencial de crear estigma.

Un contexto de uso ilustra la actualidad e importancia de cada palabra, con una cita extraída de noticias de medios de comunicación, principalmente del ámbito de España.

Los dibujos que acompañan cada entrada son diseños y elaboraciones originales de Rosa Navarro. Estos ilustran cada entrada de forma creativa y única, al tiempo que invitan a la reflexión y al debate a modo de álbum ilustrado con el que se fomenta el pensamiento crítico.

Por último, encontramos testimonios de jóvenes sobre la experiencia suscitada por cada palabra. Se trata de reflexiones –en su mayoría anónimas– de un grupo de estudiantes universitarios y de secundaria que ha participado en distintos debates y ha respondido a cuestionarios sobre el impacto de las palabras con una visión personal y social sobre el uso problemático de redes sociales. Como quiera que el objetivo de este trabajo es traer la voz de los y las jóvenes al centro de la investigación lingüística, hemos querido integrar la visión de esta población en este estudio de corte lexicográfico sobre redes sociales.

Animamos a usar este trabajo en el ámbito educativo y familiar, de forma pausada, observando, releendo y trayendo al debate y a la propia experiencia las palabras, definiciones, dibujos y testimonios que en cada página encontrará el lector. Es una obra para trabajar individualmente y en grupo, en familia o en el aula, para detenerse a mirar su contenido, preguntándose sobre experiencias propias evocadas por los contextos, los dibujos o quizás por los testimonios que en él se incluyen, comprendiendo, en definitiva, que no estamos solos en lo que sentimos cuando estamos entre redes.

Maribel Tercedor Sánchez
Catedrática de Universidad.
itercedo@go.ugr.es

Cortina, A. (2024). *¿Ética o ideología de la inteligencia artificial?* Barcelona: Paidós.

Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2024). *Guía panhispánica de lenguaje claro y accesible*. Madrid: Espasa.

ADICCIONES COMPORTAMENTALES

BEHAVIOURAL ADDICTIONS

comportamientos de pérdida de control que no dependen de una sustancia química. Entre estos se incluyen los juegos de apuestas, los videojuegos, el uso excesivo de Internet y las redes sociales.

OTROS NOMBRES

adicciones conductuales, trastornos de conducta adictiva, dependencia

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Según la última Encuesta sobre el Uso de Drogas de Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES 2025), las **adicciones comportamentales** han cobrado una especial relevancia, especialmente el uso problemático de internet y de videojuegos, de redes sociales y el juego con dinero".

Fuente: García, O. (19 de abril de 2026). "Un millón de euros a la prevención de adicciones y promoción de la salud mental en jóvenes". La Razón.

VOCES DE JÓVENES

"No solo son los químicos y el alcohol lo que nos engancha, nos manejan para que nos comportemos compulsivamente, para que sigamos enganchados, adormecidos, sin desear, sin vivir".



AISLAMIENTO FÍSICO

PHYSICAL DISTANCING

tendencia de una persona a separarse de su entorno y sus relaciones para encerrarse en su hogar.

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Es importante mantenerse en contacto con otros por el medio que sea, pero también recordar que el **aislamiento físico** es temporal y es preventivo porque nos estamos cuidando entre todos".

Fuente: "El aislamiento puede incidir en el consumo problemático de los usuarios de drogas". (8 de abril de 2020). La Capital.

VOCES DE JÓVENES

"Voy a una reunión y me siento aparte, lejos del ruido, escuchando solo el sonido que me aturde desde mi móvil".



AISLAMIENTO SOCIAL

SOCIAL ISOLATION

falta de relaciones sociales y desconexión emocional derivados del rechazo, la soledad y el estigma de las adicciones.

OTROS NOMBRES

marginación social, exclusión social

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Estamos ante un gran problema porque el abuso de las nuevas tecnologías trae una serie de consecuencias entre las que se encuentra el **aislamiento social**”.

Fuente: Fernández, M. (17 de enero de 2024). “Aislamiento social, entre los principales riesgos de la dependencia a las nuevas tecnologías”. Diario de Sevilla.

VOCES DE JÓVENES

“Es un sentimiento muy doloroso, sobre todo porque muchas veces la ‘culpa’ o buscar un responsable para solucionar este sentimiento es muy confuso. Muchas veces nos sentimos incomprendidos y no sabemos cómo expresarnos (bien sea por falta de autoestima, traumas del pasado, etc.) y eso provoca que no sepamos cómo comunicarnos con los demás y que estos nos den de lado”.

Carlos.



ALFABETIZACIÓN DIGITAL

DIGITAL LITERACY

capacidades y habilidades necesarias para emplear las tecnologías digitales y conocer sus riesgos: acceder, analizar, gestionar, interpretar, reproducir y crear información en un entorno digital.

OTROS NOMBRES

educación digital, competencia digital

EJEMPLO EN LA PRENSA

“En este marco, las personas participantes del Itinerario de Inclusión Social están llevando a cabo talleres de **alfabetización digital** con el objetivo de mejorar sus competencias tecnológicas y facilitar su integración plena en la sociedad actual”.

Fuente: "Apuesta por la alfabetización digital para reducir la brecha tecnológica". (6 de abril de 2026). Las Provincias.

VOCES DE JÓVENES

“Una asignatura pendiente, urgente, los jóvenes nos preguntamos por qué no se implanta”.



ALGORITMO DE RECOMENDACIÓN

ALGORITHM

reglas y procesos utilizados en plataformas digitales que examinan las preferencias de los usuarios con el fin de priorizar y ordenar lo que ven y así conseguir su permanencia, haciendo difícil que se deje a un lado el uso.

OTROS NOMBRES

algoritmo adaptativo, algoritmo

EJEMPLO EN LA PRENSA

"TikTok, Meta y YouTube afirman que los **algoritmos** que controlan tu feed son sistemas complejos e interconectados que utilizan miles de millones de puntos de datos para ofrecer contenido que consideran relevante y satisfactorio para cada usuario".

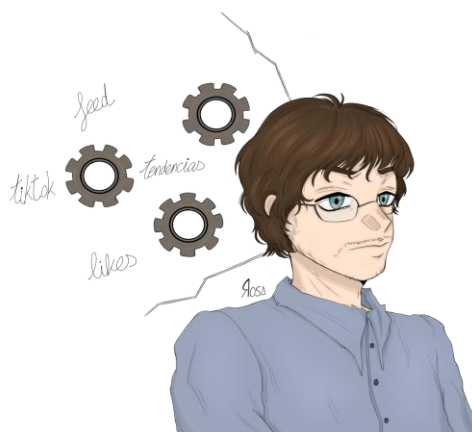
Fuente: Germain, T. (26 de noviembre de 2025). "Algospeak: la lista secreta de palabras que no se pueden decir en las redes sociales según los que intentan derrotar al algoritmo". BBC.

VOCES DE JÓVENES

"Sorprendente, pero peligroso.

Por culpa del algoritmo, el contenido inmenso del internet se simplifica hasta tal punto que solo vemos vídeos y publicaciones relacionadas con lo que nos gusta, con lo que pensamos, sin profundizar más allá en otras cuestiones, sin dejarnos reflexionar sobre otros puntos

de vista sobre la vida, a veces sin dejarnos siquiera pensar sobre la vida e inyectándonos constantemente dopamina".



AMÍGDALA CEREBRAL

CEREBRAL AMIGDALA

estructura del cerebro en forma de almendra que se encarga del control de las emociones, los estímulos, la memoria y el comportamiento social de una persona.

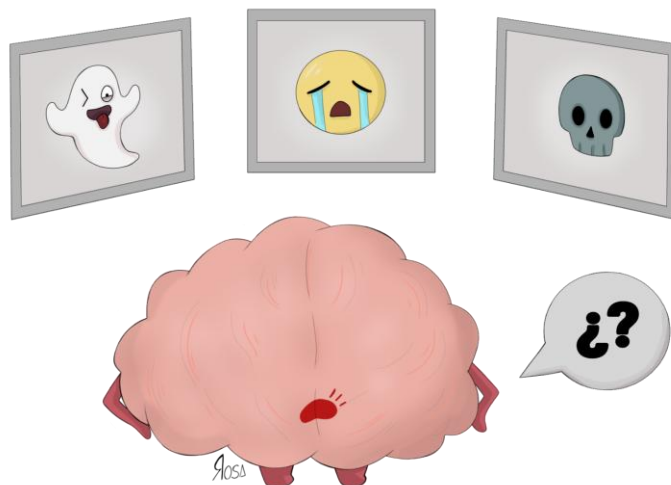
OTROS NOMBRES

amígdala, cuerpo amigdalino

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Pero ¿qué ocurre cuando el uso de tecnología digital en general y de las redes sociales en particular se convierte, durante la infancia y la adolescencia, en el eje central de las experiencias diarias, de los contactos sociales y de los aprendizajes? Se ha demostrado que en ese caso se altera la conectividad en diversas áreas del cerebro, entre las que destacan la corteza prefrontal, la **amígdala** y el estriado".

Fuente: Bueno, D. (22 de abril de 2024). "El uso de la tecnología digital y las redes sociales repercute en niños y adolescentes: así afecta a su cerebro". Onda Cero.



AMNESIA DIGITAL

DIGITAL AMNESIA

tendencia a olvidar la información porque confiamos en encontrarla en Internet o en nuestro teléfono móvil.

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Cada vez más personas delegan su memoria diaria en el teléfono, y eso es justo lo que se conoce como **amnesia digital**".

Fuente: "¿Qué es la amnesia digital? Riesgos y ejercicios para evitarla?" (14 de enero de 2026). La Sexta.

VOCES DE JÓVENES

"Mi madre se acuerda de todo, es un libro abierto, literalmente. A mí ya no se me queda nada, ¿qué haría yo sin mi agenda, mis vídeos, mi móvil?"



ANSIEDAD

ANXIETY

estado emocional que provoca al usuario angustia y malestar inducidos por la sustancia o el objeto de la adicción.

OTROS NOMBRES

angustia, inquietud, nerviosismo

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Igualmente, la relación entre la adicción a esta red y el daño psicológico presenta coeficientes significativamente superiores a los detectados en otras plataformas y provoca **ansiedad** en el 42% de los menores cuando no reciben una respuesta inmediata a sus mensajes".

Fuente: Sarriá, B. (10 de febrero de 2026) "Más de la mitad de los adolescentes sufre ansiedad si no responde rápido al chat y duerme menos por las redes". ABC.

VOCES DE JÓVENES

"Estoy agotada. De día se me cierran los ojos. No puedo concentrarme en nada. Pienso en lo que hago cada día y lo único que es constante es que me acuesto igual que me levanto: mirando el móvil. ¿Por qué lo hago? No lo sé. Antes sacaba historias que me motivaban, manualidades que me inspiraban... Pero ya no".
C. C.



APLICACIÓN

APP

programa de *software* diseñado para que funcione en tecnologías digitales, como móviles y tabletas, y destinado a la mensajería instantánea, al entretenimiento y a las redes sociales.

OTROS NOMBRES

programa, *software*, herramienta digital, *app*

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Las **aplicaciones** móviles que utilizan a diario millones de personas están diseñadas para captar la atención y generar hábitos de uso continuo mediante mecanismos que activan el sistema de recompensa del cerebro”.

Fuente: Morales, S. (23 de marzo de 2026). "Así 'hackean' tu cerebro las apps (y por qué los jóvenes son más vulnerables)". RTVE.

VOCES DE JÓVENES

“Fue curioso ver cómo las aplicaciones los controlan, hasta el punto de que siempre están localizados, saben su estado de ánimo, los planes que tienen, por dónde pasan, quiénes son sus amigos... parece distópico, ¿verdad?”.



“No creo que haya aplicaciones adecuadas para la infancia. Los menores no sacan nada bueno de los móviles”.

ASTENOPIA

ASTHENOPIA

cansancio visual que aparece por un uso forzado de la visión con las pantallas y las tecnologías digitales.

OTROS NOMBRES

fatiga visual, astenopia

EJEMPLO EN LA PRENSA

“En nuestra consulta, –advierte la profesional–, cada vez vienen más niños y jóvenes que presentan mayor sensibilidad al enfocar de manera prolongada, dificultad en los cambios de enfoque según distancias, dolores de cabeza, mareos, dolor cervical, visión desdoblada ocasional y falta de concentración” y agrega que “cerca del 70% de la población sufre fatiga ocular provocada por el excesivo uso de pantallas, es decir la **astenopía**, que es la respuesta de nuestro sistema visual frente a una situación que requiere un esfuerzo muscular excesivo durante un largo periodo de tiempo”.

Fuente: “El consumo excesivo de las pantallas a edades tempranas puede alterar la salud visual de los niños”. (5 de mayo de 2022). Cadena SER.

VOCES DE JÓVENES

“Solo paraba de ver el móvil cuando la vista se le nublaba, incluso sentía un dolor punzante en los ojos y tenía que cerrarlos”.



ATENCIÓN DIVIDIDA

DIVIDED ATTENTION

capacidad que permite a una persona captar varios estímulos al mismo tiempo para así poder realizar diferentes tareas de forma simultánea.

OTROS NOMBRES

foco compartido

EJEMPLO EN LA PRENSA

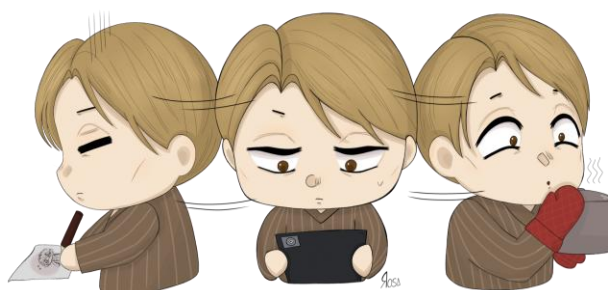
“Según explica Rojas Estapé, se han normalizado conductas que empujan a estar en constante modo de **atención dividida**: responder mensajes mientras se trabaja, revisar el correo electrónico en medio de una conversación o intentar avanzar en varias tareas de forma simultánea. Sin embargo, lejos de acercar a la eficiencia, estas prácticas provocan el efecto contrario: desconcentran y disminuyen la calidad de lo que se hace”.

Fuente: Camino, L. (15 de septiembre de 2025). "Marian Rojas Estapé, psiquiatra: 'El 'multitasking' aumenta el estrés y reduce la concentración". Diario de Cádiz.

VOCES DE JÓVENES

“Tengo 30 años y quiero ver una película relajándome, sin hacer otra cosa. ¿Tanto estoy pidiendo?

Si vemos una serie o una peli en casa, mis compañeros me llaman la atención cada minuto para que atienda a lo que va sucediendo en sus móviles. Ellos parece que pueden hacer dos cosas a la vez, a mí me pone de los nervios.”.



AUTOCONTROL

SELF-CONTROL

capacidad para tomar el control de uno mismo, sobre sus propias decisiones y comportamientos.

OTROS NOMBRES

disciplina, control de impulsos, regulación

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Un estudio publicado en 2024 en la revista científica Frontiers asegura que la adicción a videos cortos en teléfonos móviles, como los Reels de Instagram o el contenido natural de TikTok, 'podría afectar negativamente el **autocontrol** y disminuir el control ejecutivo en el ámbito de las funciones atencionales'".

Fuente: Espinosa, M. (6 de abril de 2026). "Los científicos coinciden: 'La adicción a los vídeos cortos puede reducir el autocontrol'". AS.

VOCES DE JÓVENES

"El maldito autocontrol retumba en mi cabeza recordándome que 'si quiero, puedo'. Pero como dice un experto en educación, 'no, no siempre puedes'".



AUTOESTIGMA

SELF-STIGMA

interiorización de prejuicios y estereotipos sobre la propia condición. La persona se sugestiona a sí misma mediante etiquetas negativas que la sociedad asocia con su trastorno.

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Entre las causas del aumento, se encuentran el uso intensivo de redes sociales, la presión académica y la falta de educación emocional desde edades tempranas. Morales aboga por hablar abiertamente del suicidio como forma de prevención y destaca la importancia de recursos como el teléfono 024, especializado en atención a personas con ideas suicidas. Y habla del **autoestigma**, que es mucho peor que el estigma social”.

Fuente: García, R. (29 de junio de 2025). "Salud Mental alerta del aumento de suicidios juveniles en la Región y más de 2.300 intentos en 2023: 'Por cada 20 personas que lo intentan, uno lo consigue'". Cadena SER.

VOCES DE JÓVENES

“Supongo que hablamos de los sentimientos de culpa que me genera hacer cosas sin mucho sentido y cómo los demás me ven por eso”.



AUTOESTIMA

SELF-ESTEEM

percepción y valoración que una persona posee de sí misma, ya sea positiva o negativa.

OTROS NOMBRES

valoración personal, imagen de uno mismo

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Respecto a las principales barreras para buscar ayuda entre hombres con problemas de adicción, los estudios analizados destacan el estigma público, la autoestigmatización, la vergüenza, la baja **autoestima**, las normas de género propias de la masculinidad hegemónica (por ejemplo: ‘ser duro’ o ‘ser fuerte’) y la falta de información o conocimiento sobre los recursos disponibles para recibir ayuda y las vías de acceso a estos”.

Fuente: "Un estudio en el que participan los investigadores de la UMU Julio A. Camacho Ruiz, Carmen M. Gálvez Sánchez, y Rosa M. Limiñana Gras, desvela las dificultades en el tratamiento de adicciones en hombres". (18 de noviembre de 2024). Universidad de Murcia.

VOCES DE JÓVENES

“Las redes sociales son el enemigo de la autoestima. En el mundo de la belleza, ni siquiera te puedes fiar de quien tiene una cuenta de *body positivity* ni de la visualización de personas fuera del canon de belleza. En el mundo profesional, tampoco. Por muy penoso que parezca, a la gente le encanta aparentar éxito. Si no tienes una mente fuerte y realista sobre la vida, las redes sociales acabarán con tu autoestima”.



AUTOLESIÓN

SELF-INJURY

acto mediante el que una persona se causa daño a sí misma al no poder enfrentar un daño emocional. Puede incluir cortes, quemaduras y autolesiones.

OTROS NOMBRES

daño autoinfligido

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Un experimento realizado por EL PAÍS con la cuenta de dos menores ficticios demuestra cómo, en pocos minutos, el algoritmo es capaz de abrir una vía de acceso a contenidos que normalizan la **autolesión** y el suicidio".

Fuente: "Rubio, I. (7 de febrero de 2026). "Un día en el TikTok de un adolescente de 13 años: así pone el algoritmo en peligro a menores vulnerables". El País.

VOCES DE JÓVENES

"No me podía creer que afrontara el dolor provocándose más dolor. Ahí nos dimos cuenta de que gritaba pidiendo ayuda silenciosamente".



BASURA DIGITAL

DIGITAL CLUTTER

conjunto de datos y archivos innecesarios que emplean recursos y siguen siendo consumidos por los usuarios en Internet.

OTROS NOMBRES

contenido irrelevante, información de mala calidad

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Los archivos y datos innecesarios u obsoletos se acumulan en los dispositivos y en la red. El impacto de esta **basura digital** (o 'e-waste') ralentiza los equipos, tiene una formidable huella ambiental y supone una puerta de entrada a los ciberdelincuentes al tiempo que compromete la privacidad de los usuarios”.

Fuente: Barroso, C. (22 de junio de 2025). "Las dos caras de las enormes 'montañas' de basura digital". ABC.

VOCES DE JÓVENES

“La IA no hace más que aumentar la cantidad de datos inservibles que vuelan por la nube”.



BODY SHAMING

BODY SHAMING

acto de criticar y burlarse del aspecto físico y del cuerpo de otras personas, generalmente en redes sociales.

OTROS NOMBRES

vergüenza corporal, humillación corporal

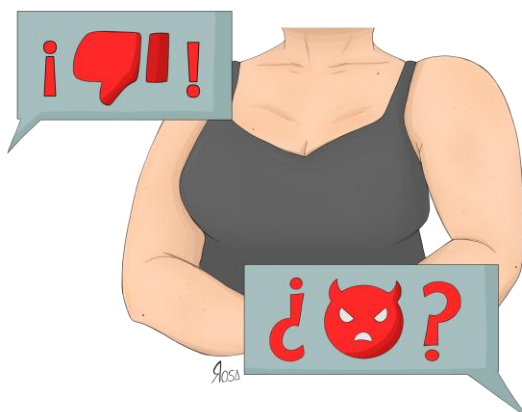
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Eso lo sabemos nosotras y lo saben ellos, así que el body shaming funciona como una herramienta de destrucción masiva, pero sobre todo de disciplinamiento. Desde el instituto, nuestro cuerpo es sujeto de discusión —tanto para 'bien' como para mal—, y nuestra sexualidad, analizada y cuestionada al detalle. No hay salida. Agujero de conejo. *Rabbit hole*. Y aunque la mayoría hemos dejado atrás hace mucho tiempo los pasillos del instituto, el **body shaming** sigue en activo."

Fuente: Lores, A. (18 de febrero de 2026). "El *body shaming*: el cuerpo como último reducto para rebajar a una mujer (poderosa)". Vogue Spain.

VOCES DE JÓVENES

"Muchos hacen constantemente *bodyshaming* con sus comentarios sobre cuerpos no normativos".



BRAINROT

BRAIN ROT

deterioro intelectual y cognitivo provocado por el uso de las redes sociales y el consumo de contenido corto y de baja calidad.

NOTA

término coloquial

OTROS NOMBRES

podredumbre cerebral, podredumbre mental, cerebro frito

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Una de estas tendencias es el '**Brainrot** italiano', un contenido muy viral que está causando furor entre los jóvenes y cierta preocupación entre los expertos que empiezan a advertir de los riesgos de consumir estos contenidos”.

Fuente: Fole, L. (23 de abril de 2025). “Preocupación por la nueva tendencia de Tik Tok: el 'Brainrot italiano', qué es y cuáles son sus consecuencias”.
Marca.

VOCES DE JÓVENES

“Está relacionado con el algoritmo y el bombardeo de vídeos cortos que vemos diariamente y que deterioran nuestra capacidad de atención, entre otras cosas”.



BURNOUT **DIGITAL**

DIGITAL **BURNOUT**

estado de agotamiento mental, físico y emocional por el uso excesivo y prolongado de redes sociales y las tecnologías digitales.

OTROS NOMBRES

agotamiento digital

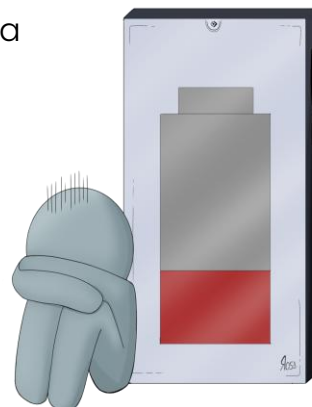
EJEMPLO EN LA PRENSA

“En ese sentido, los investigadores del estudio de Redalyc describieron que el **burnout digital** disminuye la capacidad del individuo para ofrecer atención y soporte social en la vida real, debido a que reduce el tiempo que dedica a quienes lo rodean, lo que a su vez contribuye al desarrollo de aislamiento”.

Fuente: Fiorella, T. (23 de diciembre de 2025). "Burnout digital, el síndrome de agotamiento social que puede provocar la desaparición en redes sociales". El Diario.

VOCES DE JÓVENES

“Es un vampiro de nuestro tiempo, nos chupa la energía y nos deja extenuados mental y físicamente. En mi caso, sobre todo mentalmente. No puedo pensar en nada cuando por fin suelto el móvil”.



CARENCIA

DEPRIVATION

falta de relaciones sociales, autoestima, red de apoyo y recursos que pueden llevar a una persona a desarrollar una adicción.

OTROS NOMBRES

insuficiencia, falta significativa

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Los motivos que se esconden detrás de estas adicciones son varios, pero por lo general, las personas que lo padecen cumplen una serie de patrones: ‘Las personas adictas suplen **carencias** comprando. Tienen que ver con un sentimiento de la persona, de inadecuación, su autoconcepto es más bajo. Comprar les hace sentirse mejor’”.

Fuente: Adictos a comprar: “Las personas adictas suplen carencias comprando, les hace sentirse mejor”. (7 de enero de 2022). RTVE.

VOCES DE JÓVENES

“Las nuevas generaciones van a tener importantes carencias sociales por pasar tanto tiempo sin relacionarse con los demás”.



CIBERACOSO

CYBERBULLYING

hostigamiento, humillación e intimidación perpetrados mediante las tecnologías digitales, especialmente en las redes sociales.

OTROS NOMBRES

acoso cibernético

EJEMPLO EN LA PRENSA

“El protocolo no distingue entre acoso y **ciberacoso**, ya que no siempre es fácil diferenciarlos. Es más, el **ciberacoso** suele ir acompañado de acoso físico, ya sea dentro o fuera del centro”.

Fuente: Hierro, J. (19 de febrero de 2026). “El reto contra el acoso escolar: que los alumnos espectadores den la cara por las víctimas”. ABC.

VOCES DE JÓVENES

“Más importante de lo que parece”.

“Hay que ser rastrero en la vida para provocarlo, no hay acción más despreciable. Me da muchísima lástima quien sufre por ello”.

Carlos.



CIBER- ADICCIÓN

CYBERADDICTION

uso excesivo y problemático de Internet, caracterizado por la dependencia de las redes sociales y la tecnología, que afecta tanto a personas jóvenes como a personas mayores.

OTROS NOMBRES

dependencia de Internet, enganche

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Estamos sometidos a una multiestimulación brutal. Ahora hay más casos de **ciberadicción** que nunca. Yo creo que el cerebro está mutando hacia un déficit de atención. Es una defensa”.

Fuente: Fominaya, C. (1 de septiembre de 2016). “Sonia Cervantes: «No hay peor tormenta que la que te armas en tu cabeza»”. ABC.

VOCES DE JÓVENES

“Me toca muy de cerca la ciberadicción. El *scrolllear* crea una dopamina instantánea que puede llegar a hacer que te conviertas en un zombi y sumiso de las redes sociales solo por conseguir un momento de felicidad. Creo que es una de las peores cosas que te puede pasar, porque luego cuesta mucho retomar tu vida con normalidad”.



CIBERCONDRIA

CYBERCHONDRIA

trastorno de ansiedad causado por la búsqueda excesiva de información sobre enfermedades y salud en Internet.

NOTA

término de uso formal

OTROS NOMBRES

hipocondría en Internet, hipocondría digital

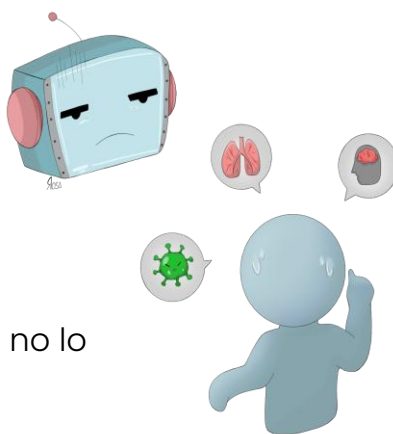
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Cuando el problema está instaurado, los síntomas serán lo que pongan sobre la pista a los padres. Para Gloria R. Ben, la **cibercondría** también produce un cambio en la manera de comportarse. Se pueden encerrar más, estar más tiempo realizando búsquedas en internet, dejar de realizar rutinas que antes tenían, cambios en el comportamiento e incluso, reacciones emocionales más intensas”.

Fuente: Fominaya, C. (7 de agosto de 2024). "Cibercondría, la nueva obsesión de los jóvenes por autodiagnosticarse enfermedades en redes sociales". ABC.

VOCES DE JÓVENES

“Todo el mundo se puede hoy convertir en experto en la enfermedad que le preocupa. La información está al alcance de la mano y es normal querer saber, pero lo malo es que no tenemos criterio para saber qué es cierto y qué no lo es”.



CIBERMAREO

CYBERSICKNESS

serie de síntomas como náuseas, malestar, vértigo, fatiga y dolor de cabeza por un uso excesivo de las pantallas.

OTROS NOMBRES

malestar por exposición digital

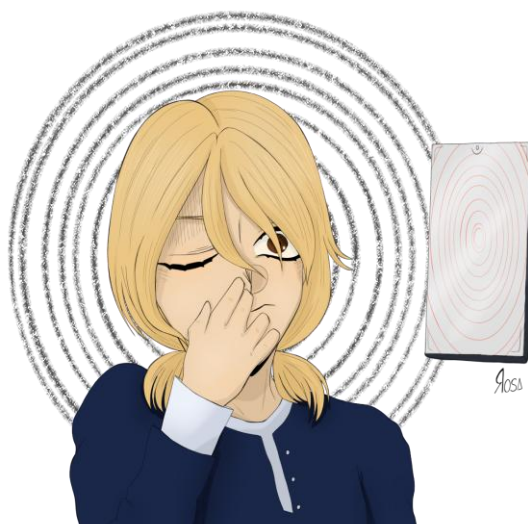
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Aún más, los dispositivos móviles –incluidas las tabletas– pueden generar padecimientos físicos entre los que se encuentran el síndrome del túnel carpiano y el ojo seco, así como trastornos psicológicos como el **cibermareo**, el síndrome de la vibración fantasma, fobias y adicciones."

Fuente: "El uso excesivo del celular puede generar cambios en el cerebro". (23 de septiembre de 2014). UNO Santa Fe.

VOCES DE JÓVENES

"No conocía la palabra pero tiene todo el sentido, puede expresar lo que usar tanto las pantallas provoca en nuestra vista y en nuestra cabeza".



CLICKBAIT

CLICKBAIT

técnica de *marketing* usada para captar los máximos usuarios posibles con contenido llamativo o engañoso. El enganche de los usuarios permite obtener visitas y visualizaciones que aportan beneficios económicos.

OTROS NOMBRES

ciberanzuelo, cibercebo

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Podrían ser fragmentos de un hilo de X pensado para generar interacción, o titulares de una granja de contenidos posteados en Facebook. Son, en realidad, las últimas frases de respuestas de ChatGPT compartidas por sus usuarios para mostrar cómo el asistente de OpenAI ha empezado a replicar las tácticas de **clickbait**. Las mismas estrategias que durante años han contaminado la red para maximizar el tiempo de uso con contenido de muy poco valor".

Fuente: Del Castillo, C. (11 de marzo de 2026). "¿ChatGPT te hace clickbait? Se llama 'mierdificación' y acaba de llegar a la inteligencia artificial". elDiario.es.

VOCES DE JÓVENES

"Con frecuencia, nos enganchan mediante noticias falsas o engañosas, tan llamativas, tan bien puestas, en el momento adecuado, que no nos damos cuenta".



COMPARACIÓN SOCIAL

SOCIAL COMPARISON

tendencia a evaluar la propia imagen, las experiencias o los estilos de vida a partir de lo que otras personas muestran en redes sociales.

EJEMPLO EN LA PRENSA

"La Universidad de Cambridge ha realizado un estudio sobre 3.340 adolescentes de Reino Unido de entre 11 y 19 años y ha encontrado diferencias significativas en la salud mental de aquellos que utilizan las redes sociales durante más tiempo. Quienes más tiempo invierten en ellas, unos 50 minutos más en un día rutinario, muestran cambios de humor significativos y ansiedad por **comparación social**, es decir, miden el éxito en redes sociales y comparan el número de seguidores con conocidos. ".

Fuente: "Cambios de humor y comparación social: un estudio desvela cómo condicionan las redes sociales la salud mental de los adolescentes". (10 de mayo de 2025). La Sexta.

VOCES DE JÓVENES

"Para mí, lo peor de las redes es eso: estar siempre comparándote con la vida maravillosa de otras personas".



CONCIENCIACIÓN

AWARENESS

proceso por el cual se adquiere conocimiento sobre el peligro, la prevención y las consecuencias de un tema, como las adicciones.

OTROS NOMBRES

sensibilización

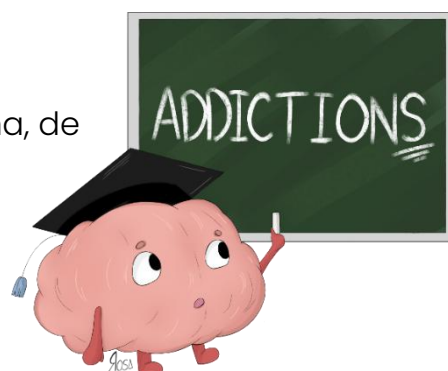
EJEMPLO EN LA PRENSA

"El avance de la tecnología ha posicionado a los más jóvenes en el centro de un ecosistema digital lleno de oportunidades, pero también de amenazas. Redes sociales, videojuegos y plataformas de mensajería instantánea forman parte de su vida diaria; muchas veces, sin la preparación suficiente para identificar posibles riesgos. En este contexto, Rafa López, experto en ciberseguridad, afirma contundentemente: 'Vamos muy tarde en la **concienciación**'".

Fuente: Iglesias, J. (23 de diciembre de 2025). "Rafa López, experto en ciberseguridad, sobre los riesgos digitales: 'Vamos muy tarde con la concienciación'. La Vanguardia.

VOCES DE JÓVENES

"Educar a la gente en un tema, hacer que observen detalles en su realidad más cercana, de los que quizá antes no se daban cuenta, y quizá a partir de ahí hagan algo para cambiar y mejorar esa realidad".



CONTROL

PARENTAL

PARENTAL

CONTROLS

medidas empleadas por los padres destinadas a la protección de los menores que disponen de acceso a Internet.

OTROS NOMBRES

supervisión, gestión del uso

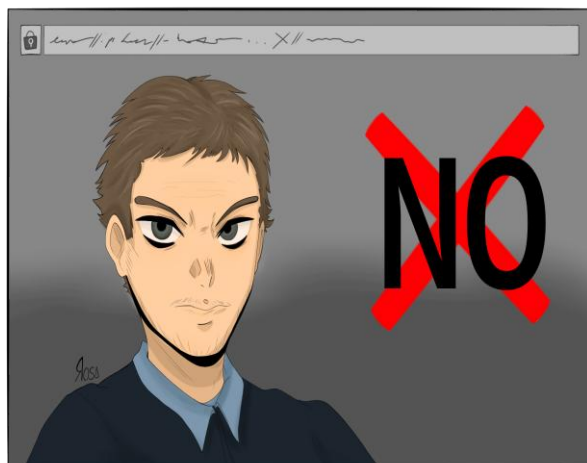
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Los jóvenes reconocen que les hubiera gustado conversar acerca de cómo están diseñadas las redes para captar y retener su atención; qué tipo de perfiles seguir y cómo protegerse para no compararse constantemente. Hay una división en cuanto al **control parental**: para algunos, es una herramienta de seguridad (aunque en su momento no lo entendieron así); para otros, una intromisión en su privacidad”.

Fuente: Pérez, S. (11 de abril de 2026). "Los adolescentes que crecieron sin ningún límite en las redes sociales: 'Mis padres me dieron el móvil y, a partir de ahí, tiré solo'". El País.

VOCES DE JÓVENES

“Empezó a usarse esta palabra con los videojuegos, creo. Ahora se usa con los móviles también. El problema es que en edades tempranas, el uso debería ser cero”.



CORTEZA PREFRONTAL

PREFRONTAL CORTEX

parte anterior del lóbulo frontal del cerebro que se encarga de las funciones cognitivas, el comportamiento social y la personalidad.

OTROS NOMBRES

córtex prefrontal

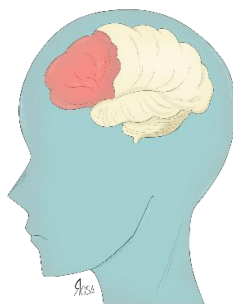
EJEMPLO EN LA PRENSA

“El cerebro no se termina de formar hasta los 25 o 30 años, y la **corteza prefrontal** (el área que frena impulsos y analiza las consecuencias de nuestros actos) no está del todo desarrollada a los 16 años. Si le añadimos que su sistema de recompensa está hiperactivado, se da lo que coloquialmente llamamos la 'edad del pavo': tomar decisiones impulsivas sin pensar en consecuencias y necesitar más estímulos para sentirse satisfechos”.

Fuente: "El cerebro antes de los 16 años: ¿Deberíamos prohibirles las redes sociales?" (10 de febrero de 2026). Cadena SER.

VOCES DE JÓVENES

“El desarrollo de nuestro cerebro debería cuidarse. Si hay cosas como la música, que se sabe que son positivas, ¿por qué no se invierte más en eso?”



DÉFICIT DE ATENCIÓN

ATTENTION DEFICIT

disminución de la capacidad de concentración que surge por distintas causas, como el sobreuso de las pantallas y las tecnologías digitales.

OTROS NOMBRES

inatención, dificultad de concentración, falta de atención

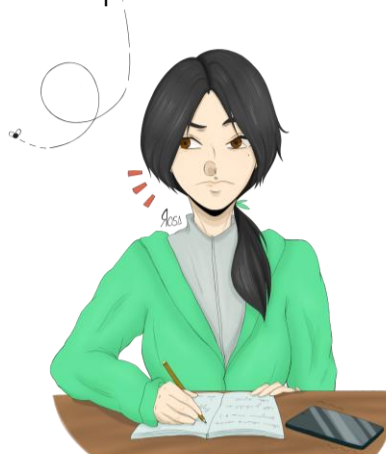
EJEMPLO EN LA PRENSA

“La exposición temprana y sin supervisión puede llevar a problemas como **déficit de atención**, dificultades en el aprendizaje, y a dependencia tecnológica en etapas críticas del desarrollo’, advierte el especialista.”.

Fuente: "Atrapados por el algoritmo: cómo la adicción a las redes sociales y la tecnología golpea la salud mental". (16 de enero de 2026). Diario de Sevilla.

VOCES DE JÓVENES

“Pienso que todo es tan inmediato, tan colorido, tan rápido, que no tenemos energía para atender a lo que requiere más paciencia. No sé si es esto de lo que hablamos, pero a mí me pasa”.



DEPENDENCIA TECNOLÓGICA

DIGITAL DEPENDENCY

conducta repetitiva provocada por el uso excesivo de las tecnologías digitales para todo tipo de tareas en la vida diaria.

OTROS NOMBRES

dependencia digital

EJEMPLO EN LA PRENSA

“A partir del caso de una joven que sufrió depresión y ansiedad por su **dependencia tecnológica**, la corte suprema de Los Ángeles sienta en el banquillo a gigantes como Meta y Google”.

Fuente: Porcel, M. (18 de febrero de 2026). "Zuckerberg se defiende por primera vez ante un juez sobre la adicción de los menores a las redes sociales: 'Mienten sobre su edad'". El País.

VOCES DE JÓVENES

“La continua necesidad de tener una pantalla encendida o cerca”. Alba.

“Necesitar el móvil u otros dispositivos en el día a día con frecuencia, sentir ansiedad o malestar si no estás con ese dispositivo”.



DESCONEXIÓN

DISCONNECTION

acción de limitar el uso de redes sociales y dispositivos digitales, normalmente por elección propia.

OTROS NOMBRES

desconexión digital

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Hubo un tiempo en que conectarse a internet exigía intención y paciencia; hoy, en cambio, la conexión ha dejado de ser un acto para convertirse en un estado. La presencia digital se ha vuelto casi automática, especialmente entre los más jóvenes, atrapados entre la inercia de una conectividad constante y una narrativa cada vez más seductora que idealiza la **desconexión** como forma de resistencia. En esa tensión se dibuja una de las paradojas más reveladoras de la época: nunca fue tan fácil estar fuera y, sin embargo, nunca resultó tan difícil irse".

Fuente: Jiménez, C. (28 de abril de 2026). "¿Desconectar para conectar? Lo que haces después de dejar las redes sociales determina si mejora o empeora tu bienestar". La Vanguardia.

VOCES DE JÓVENES

"Para estudiar, intento guardar el móvil en un cajón, o a veces se lo doy a mi madre porque soy incapaz de no volver a él".



DESINFORMACIÓN

DISINFORMATION

propagación de información falsa que tiene el propósito de engañar y manipular al público general. Se da a través de campañas de desinformación y noticias falsas en las redes sociales.

OTROS NOMBRES

manipulación informativa

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Un 80% de los jóvenes españoles asegura encontrarse con **desinformación** con frecuencia en las redes sociales, especialmente en plataformas como TikTok y X y en contenidos relacionados con política, migración o conflictos internacionales. Sin embargo, sólo un 13% afirma comprobar siempre la información que consume. Esto, según los expertos, deja a muchos jóvenes en una vulnerabilidad informativa que tiene otras consecuencias: el 87 % cree que la desinformación daña la calidad democrática en España".

Fuente: "Un 80% de los jóvenes admite que encuentra desinformación en redes y sólo el 13% la verifica". (27 de noviembre de 2025). RTVE.

VOCES DE JÓVENES

"Es la enfermedad de nuestro tiempo. Cuando te das cuenta de que la noticia era falsa, ya ha logrado llegar a todos y da un poco igual".



DESINTOXICACIÓN DIGITAL

DIGITAL DETOX

disminución y limitación del tiempo de uso de las pantallas y los dispositivos electrónicos.

OTROS NOMBRES

detox digital, reducción del uso de tecnología

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Desplazarse sin Google Maps, dejar de deslizar el dedo por Instagram, guardar los auriculares para escuchar el canto de los pájaros: durante un mes, un grupo de jóvenes cambió sus teléfonos inteligentes por sencillos aparatos de tapa y se embarcó en una **desintoxicación digital**".

Fuente: Bellier, U. (17 de mayo de 2026). "La desintoxicación avanza entre los jóvenes." La Nación.

VOCES DE JÓVENES

"Algo que va a ser necesario pronto para muchos de nosotros. No podemos vivir experiencias fuera de la conexión".



DISCIPLINA

DISCIPLINE

capacidad de autocontrol de las emociones y los comportamientos del usuario, que sustituye los hábitos adictivos por una rutina más saludable.

OTROS NOMBRES

constancia

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Ella simplemente me impuso la ley y eso es lo que necesitaba’, recuerda Aliyah. Nunca antes había experimentado la **disciplina**”.

Fuente: Kirton, A. (6 de octubre de 2021). "Cuando tenía 10 años vivía en una casa llena de traficantes de drogas: cómo una joven británica logró escapar de un mundo de violencia y abusos." BBC.

VOCES DE JÓVENES

Es algo útil en nuestra vida. Pero no creo que los jóvenes tengamos un problema de disciplina por el abuso de la tecnología. Creo que nos enganchan otros y que conviene que no pensemos mucho”.



DISEÑO DE INFORMACIÓN

INFORMATION DESIGN

disciplina encargada de organizar y presentar información para el usuario de manera accesible y comprensible en entornos digitales.

OTROS NOMBRES

estructura de los contenidos, organización de la información

EJEMPLO EN LA PRENSA

“El feed de Tiktok tiene accesibilidad y facilidad de uso, las acciones principales y el **diseño de la información** de la publicación siempre se encuentran en la misma área todo el tiempo. Esto se puede hacer gracias a su feed fijo de pantalla completa y elimina la necesidad de apuntar a diferentes puntos a lo largo del desplazamiento’, explicó el especialista en diseño”.

Fuente: Chiaraviglio, V. (21 de octubre de 2024). "Más denuncias contra TikTok: por qué el diseño de la app 'es adictivo' y cómo utilizarla sanamente". El Litoral.

VOCES DE JÓVENES

“Me gusta mucho lo atractivo que es y cómo los colores se usan de forma que llamen la atención”.



DISEÑO PERSUASIVO

PERSUASIVE DESIGN

estrategias de diseño orientadas a aumentar la interacción y permanencia en plataformas digitales.

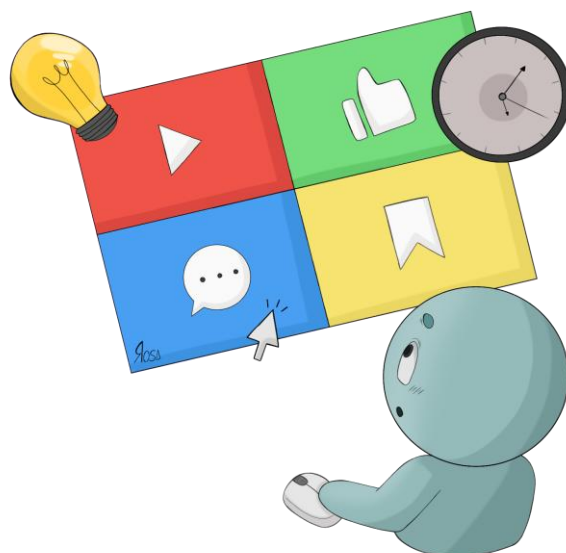
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Lo que comienza como una revisión de una notificación termina convirtiéndose en un largo periodo de consumo digital que desplaza la tarea académica. Esta dinámica no es casual; responde a un **diseño persuasivo** que transforma el uso del smartphone en un patrón de conducta a menudo compulsivo”.

Fuente: “El móvil nos hace peores estudiantes, lo que nos lleva a refugiarnos más en él”. (20 de abril de 2026). The Conversation.

VOCES DE JÓVENES

“Buscan que permanezcamos en las redes, con imágenes que se repiten y colores que te atontan”.



DISMORFIA CORPORAL

BODY DYSMORPHIC DISORDER

enfermedad mental que se caracteriza por la preocupación obsesiva de la apariencia física propia.

OTROS NOMBRES

trastorno dismórfico corporal, TDC, trastorno dismórfico

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Charlotte cuenta que empezó a aislarse, hasta que ni siquiera podía ir a la universidad, salvo para hacer los exámenes. No fue al baile de fin de curso porque no se atrevía a que le hicieran fotos. Finalmente, le diagnosticaron **trastorno dismórfico corporal (TDC)**. La **dismorfia corporal** es un término que se utiliza a menudo en las redes sociales para reflejar la insatisfacción de una persona con su cuerpo".

Fuente: Holt, E. (18 de febrero de 2026). "'Quería pedir perdón por lo fea que era': qué es el trastorno dismórfico por el que algunas personas no soportan ver su cuerpo". BBC.

VOCES DE JÓVENES

"Es normal que con tantas imágenes ideales e idealizadas, nos miremos al espejo y no nos guste lo que vemos. Eso no ayuda mentalmente a algunas personas con tendencia a estos problemas".



DOOMSCROLLING

DOOMSCROLLING

hábito de estar horas divagando por las redes sociales, consumiendo contenido negativo de manera continua y desenfrenada.

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Plataformas como TikTok o Instagram han consolidado un modelo de entretenimiento rápido, visual y aparentemente inofensivo que forma parte de la rutina diaria de millones de usuarios. Sin embargo, el crecimiento del llamado '**doomscrolling**', el gesto de deslizar el dedo sin parar para consumir contenido, ha despertado preocupación entre especialistas en salud mental y neurociencia".

Fuente: Caverio, D. (9 de febrero de 2026). "*Doomscrolling*": qué efectos negativos tiene el desplazamiento infinito en TikTok e Instagram y por qué es tan adictivo". La Razón.

VOCES DE JÓVENES

"La cantidad de tonterías que vemos en las redes es increíble, pero ahí seguimos, desplazando la pantalla continuamente y recibiendo eso que poco nos alimenta".



DOPAMINA

DOPAMINE

neurotransmisor implicado en el sistema de recompensas del cerebro, que refuerza los comportamientos repetitivos y la sensación de placer propia de las adicciones.

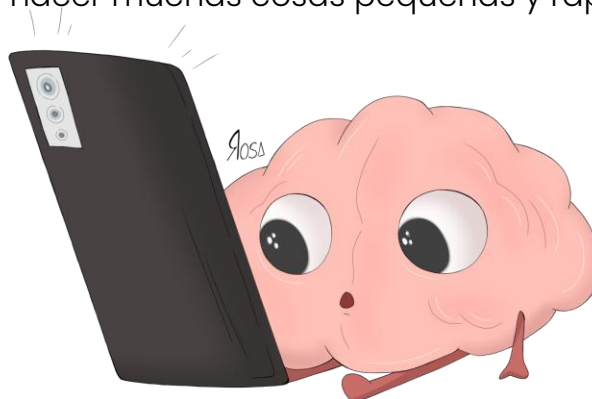
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Al igual que la jeringuilla es el mecanismo de administración de drogas como la heroína, el teléfono inteligente es la jeringuilla moderna que administra **dopamina** digital a una generación conectada’, explica la psiquiatra Anna Lembke, autora de Generación Dopamina, una de las primeras obras que documentó este efecto”.

Fuente: Del Castillo, C. (3 de febrero de 2026). "Sobreestimulación, dopamina, miedo al rechazo: así es como las redes sociales usan la neurociencia contra los adolescentes". elDiario.es.

VOCES DE JÓVENES

“Hormona que te genera una sensación de placer. En el contexto de redes sociales lo he oído en ejemplos como ‘Los jóvenes tienen los receptores de dopamina alterados de tanto ver *reels*’ en el sentido de que te acostumbras a una gratificación inmediata y diversión rápida, y luego no tienes capacidad de concentración para hacer una tarea larga, porque estás acostumbrado a hacer muchas cosas pequeñas y rápidas”.



ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

ATTENTION ECONOMY

modelo en el que las plataformas digitales compiten por captar y mantener la atención del usuario.

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Si la **economía de la atención** sentó las bases sobre las que se ha edificado un patrón de consumo en Internet, una suerte de economía de la distracción es la premisa del éxito de los *shorts*, *reels* o vídeos cortos, normalmente de entre 15 segundos y un minuto de duración, que nos tienen enganchados a X, Instagram, TikTok o YouTube”.

Fuente: Manetto, F. (16 de febrero de 2026). "El río del olvido está en X". El País.

VOCES DE JÓVENES

“En esta palabra aparentemente neutra, sin connotaciones negativas, hay una intención comercial y poco sana de competir por nuestra atención, por nuestra dependencia”.



ENGANCHAR

TO BECOME ADDICTIVE

acción de generar dependencia cuando se consume o se repite una acción de forma continua.

OTROS NOMBRES

habituarse

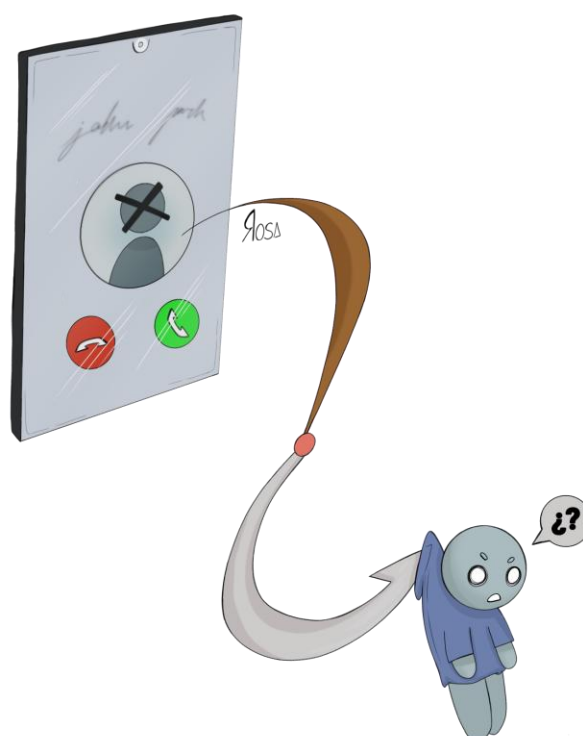
EJEMPLO EN LA PRENSA

"La sentencia sienta precedente y podría influir en miles de casos similares contra las tecnológicas presentados por padres y madres de menores, fiscales generales y distritos escolares en el país. El tribunal considera que sus aplicaciones y redes sociales fueron diseñadas para **enganchar** a los adolescentes, obviando el posible impacto en su salud mental".

Fuente: "Meta y Google, condenadas por fomentar la adicción a las redes sociales en una histórica sentencia". (25 de marzo de 2026). RTVE.

VOCES DE JÓVENES

"La aplicación me enganchó, me gustaba ver cómo obtenía dinero por mostrar imágenes de mi cuerpo. Luego, comprendí que yo no sabía nada de quien me observaba, pero ellos sabían todo de mí. Alguien me dijo que estaba ante una situación de pornografía digital, me dio la risa, luego me dio rabia... Ni siquiera era mayor de edad cuando empecé a ganar dinero con esta porquería".



ENSIMISMAMIENTO SELF-ABSORPTION

estado en el que una persona se retrae y desconecta de la realidad y su entorno por culpa del aislamiento que genera la adicción.

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Se produce un **ensimismamiento**, una desigualdad solitaria que encuentra consuelo, una comprensión, en determinados ámbitos de la vida digital".

Fuente: "La soledad no deseada, un reto creciente para la salud de los jóvenes con impacto político". (25 de septiembre de 2025). INFOCOP.

VOCES DE JÓVENES

"Así es cómo empezó a aislarse en su cuarto. Primero dejó de hablar, mirada perdida, desconectó de sus amistades...pero de un modo que no era bueno para él. El ensimismamiento siempre es negar un problema".



ESTIGMA

STIGMA

tendencia que abarca juzgar y excluir a una persona o colectivo mediante una serie de estereotipos y prejuicios negativos asociados con una situación.

OTROS NOMBRES

etiqueta negativa, estereotipos, prejuicios

EJEMPLO EN LA PRENSA

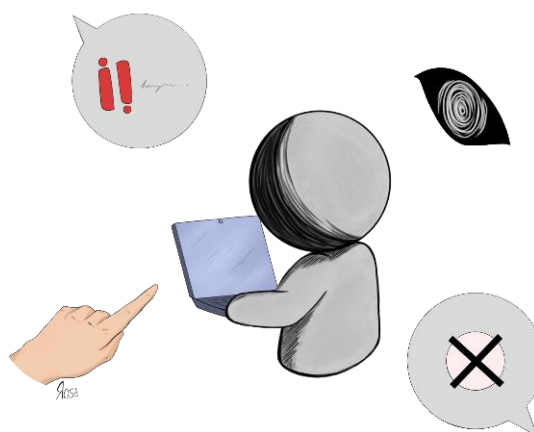
"El camino para salir de una adicción es largo y en él, las recaídas, como sucede con otros trastornos como la depresión, son muy probables a lo largo de la vida. Por eso, la agresividad o el **estigma** que provoca la culpabilización puede tener efectos nefastos a la larga, incluso aunque en un primer momento, para algunos, pueda funcionar".

Fuente: Mediavilla, D. (9 de septiembre de 2025) "De Synanon a los 'influencers': la peligrosa vuelta de la humillación como cura para las drogas". El País.

VOCES DE JÓVENES

"Algo que está mal visto socialmente y de lo que apenas se habla en público".

"Señalar a alguien con o sin motivo aparente".



ESTÍMULO

STIMULUS

factor que provoca una reacción en el sistema de recompensas del cerebro del usuario y desencadena un cambio en su comportamiento.

OTROS NOMBRES

incentivo

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Cuidar la atención hacia lo que nos rodea es, en realidad, una decisión valiente. Porque en un mundo saturado de **estímulos**, 'la revolución más silenciosa comienza con el acto más radical de todos: prestar atención a quien tenemos enfrente', invita Romo".

Fuente: Jericó, P. (25 de noviembre de 2025). "Cómo recuperar la atención: no se trata de desconectarse, sino de volver a estar presentes". El País.

VOCES DE JÓVENES

"Algo que causa una reacción en una persona. Los vídeos cortos tipo TikTok son el estímulo que genera dopamina".



EXCLUSIÓN SOCIAL

SOCIAL EXCLUSION

marginación y discriminación de las personas de un colectivo vulnerable, a las que se les priva de relaciones sociales y derechos.

OTROS NOMBRES

alienación social

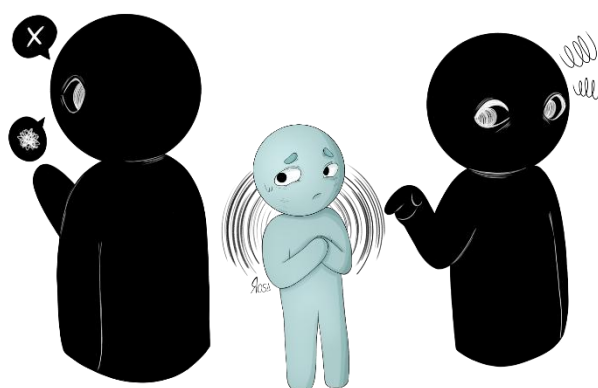
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Eso sí, aunque no existen estadísticas públicas que vinculen de forma directa el estatus de institucionalización (centros de menores) o la pérdida de custodia por drogodependencia parental con la prevalencia del consumo en adolescentes, la ciencia sugiere que el desarraigo y la **exclusión social** aumentan la probabilidad de adquisición de hábitos adictivos”.

Fuente: López, A. (4 de octubre de 2025). "Hijos de la exclusión: cómo la droga y la sociedad condenan a varias generaciones". El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

“Todas las personas somos susceptibles de vivir un problema de adicción, no solo aquellas que están excluidas socialmente”.



EXPOSICIÓN A LAS PANTALLAS

SCREEN EXPOSURE

tiempo que ocupan las personas frente a tecnologías digitales. Si es excesivo, se producen desventajas como efectos negativos sobre la salud mental y física, retraso en la capacidad de aprendizaje y desarrollo del lenguaje.

OTROS NOMBRES

tiempo en pantalla

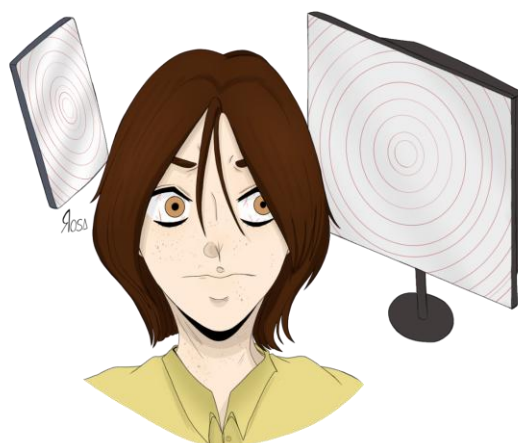
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Más allá de la adicción, puede haber otras consecuencias negativas para la salud en la **sobreexposición a las pantallas**, como la obesidad, las alteraciones del sueño o la accidentabilidad, sin olvidar la depresión o la insatisfacción con la imagen corporal cuando surge una disonancia entre la realidad y la felicidad ficticia exhibida en las redes".

Fuente: Echeburúa, E. (6 de junio de 2025) "Las señales de alarma que muestran la sobreexposición a las pantallas en los adolescentes". El País.

VOCES DE JÓVENES

"Que pasamos mucho tiempo de exposición está claro. Esto no puede tener consecuencias buenas ni para la cabeza ni para nuestras relaciones sociales".



FEED

FEED

flujo constante de fotos o vídeos que aparecen en las redes sociales para mostrar contenido a los usuarios.

OTROS NOMBRES

cronología, flujo

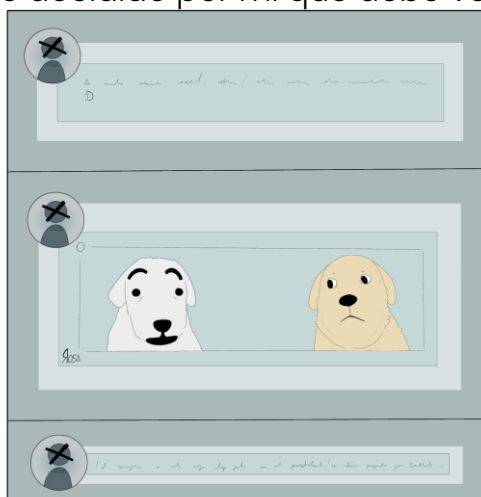
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Por otra parte, la propia dinámica de las redes sociales ha mutado mucho. Si antes lo que veíamos en nuestros **feeds** era lo más comentado o lo que más gustaba a nuestros contactos, ahora se le da prioridad total al algoritmo, que es quien decide qué ve cada uno y, por tanto, qué puede o no viralizarse. De ahí la importancia de poder medir la incidencia del algoritmo en la configuración o refuerzo de las ideas políticas”.

Fuente: Pacuel, M. (27 de noviembre de 2025). "Los algoritmos sí amplían la brecha: el 'feed' de las redes determina la polarización política". El País.

VOCES DE JÓVENES

“No tengo mucha idea, pero siempre veo las mismas cosas en mi *feed*. Como si alguien hubiese decidido por mí qué debo ver”.



GENERACIÓN Z

GENERATION Z

franja de población nacida aproximadamente entre 1996 y 2010, que ha vivido en un entorno en el que predominan Internet y las tecnologías digitales.

OTROS NOMBRES

zoomers, centennials

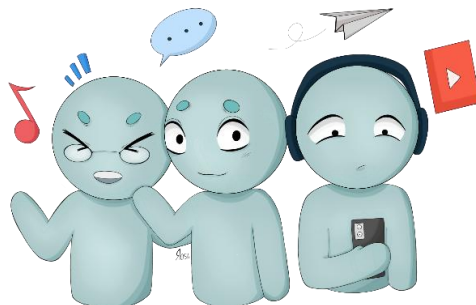
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Esto no quiere decir que los jóvenes no utilicen redes sociales. Según últimos estudios, el 86% de los usuarios de Internet de entre 12 y 74 años usan redes sociales; los **Generación Z** tienen una media de 5 cuentas en ellas. Simplemente, fruto de las circunstancias —y de la naturalísima tendencia de querer diferenciarse de las generaciones anteriores —han encontrado nuevas maneras de relacionarse con ellas”.

Fuente: García, P. (2 de octubre de 2025). "Por qué la Generación Z ya no sube fotos a sus redes: 'Te puedes hacer viral de golpe con una chorrada y eso se queda en Internet para siempre; yo no me quiero arriesgar'". La Vanguardia.

VOCES DE JÓVENES

“A mí me parece fatal que nos clasifiquen como generación por nuestro uso de las tecnologías, la verdad”.



GROOMING

GROOMING

acoso sexual por parte de un adulto a un menor mediante una plataforma digital, usualmente redes sociales.

OTROS NOMBRES

acoso sexual *online*

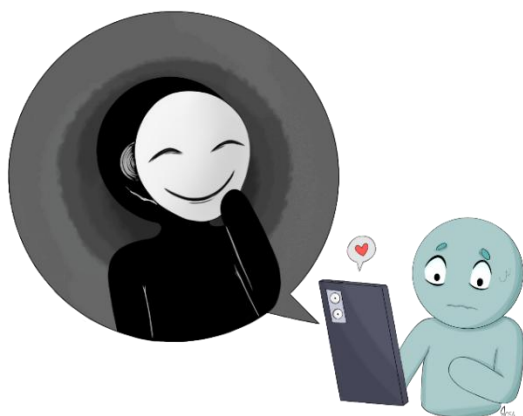
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Sobre el perfil de los agresores, los datos de Interior muestran que la mayoría son hombres (el 93,4% de los detenidos e investigados por delitos de ***grooming*** en 2023 en España); la franja de edad más común es la de 18 a 25 años...”.

Fuente: Caballero, A. (8 de julio de 2025). “Un 98% de los jóvenes ha sufrido violencia sexual en internet cuando eran menores, según Save The Children”. RTVE.

VOCES DE JÓVENES

“Mayores de edad que intentan ligar con menores en redes sociales aprovechándose de la diferencia de poder, de su influencia, del hecho de que los menores ven a estos mayores como gente ‘guay’ o ‘admirable’”.



GHOSTING

GHOSTING

proceso por el que una persona se distancia y corta una relación con otra persona al dejar de contestar mensajes y llamadas.

OTROS NOMBRES

esfumarse, desaparecer, silencio digital

EJEMPLO EN LA PRENSA

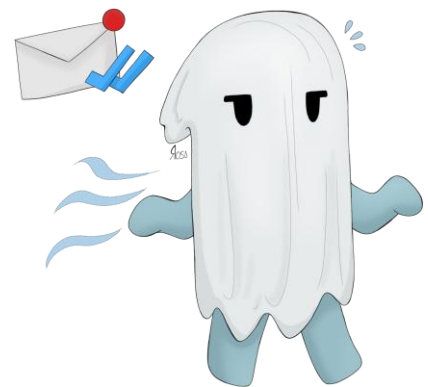
"También hay investigaciones que señalan el efecto nocivo del **ghosting** en la autoestima y se ha reportado que alrededor del 7% de la información que se comparte en esas plataformas es falsa, sobre todo, con el fin de resultar más interesante".

Fuente: Mouzo, J. (20 de junio de 2025). "El lastre emocional de ligar por el móvil: mentiras, fantasmas y migajas de atención". El País.

VOCES DE JÓVENES

"Es un comportamiento inmaduro que hoy en día está muy de moda. Debido a que las interacciones son, en su mayoría, a través del móvil, es mucho más fácil hacer '*ghosting*'".

"Yo pensaba que no era algo para nada común, hasta que me di cuenta de que amigas mías tienen cientos de mensajes sin leer solo porque 'queda guay'. ¿Qué necesidad hay de hacer *ghosting* viviendo en una sociedad tan comunicada entre sí, pegada 24/7 al teléfono? responder un mensaje o una llamada no cuesta ni 5 segundos a veces".



HÁBITO

HABIT

actividad repetitiva a la que una persona se acostumbra. El hábito desmedido conforma la base de la adicción.

OTROS NOMBRES

costumbre, rutina

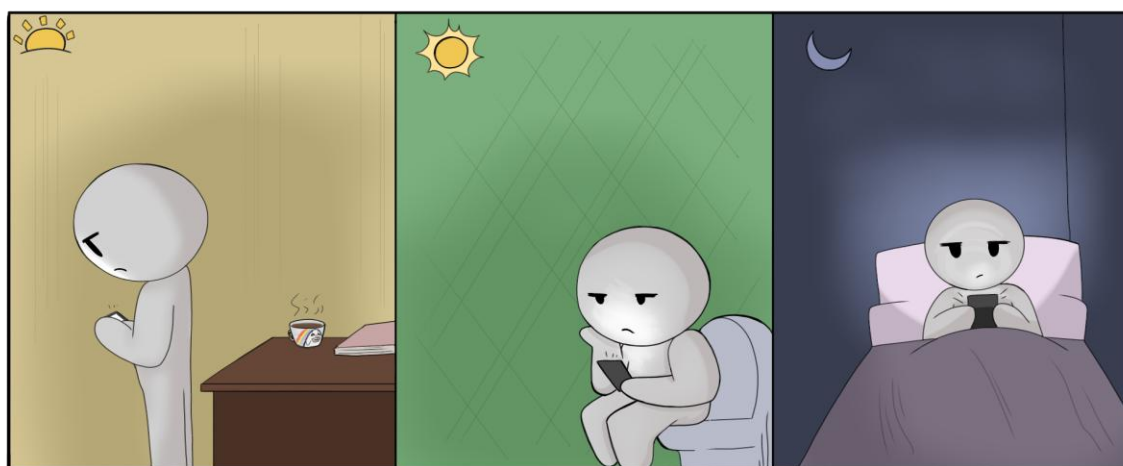
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Dos investigadores afirman que el uso excesivo de plataformas es, en la mayoría de los casos, un mal **hábito**, aunque los usuarios se crean dependientes".

Fuente: Limón, R. (27 de noviembre de 2025). "La adicción a las redes sociales 'es un mito' y afecta a menos del 2% de usuarios, según un estudio". El País.

VOCES DE JÓVENES

"Se habla mucho de hábitos de vida saludable pero también están a nuestro alcance los hábitos que no son nada saludables..."



9058

HASHTAG

HASHTAG

herramienta digital empleada en las redes sociales que agrupa mensajes pertenecientes a un mismo tema o tendencia bajo una palabra.

OTROS NOMBRES

etiqueta

EJEMPLO EN LA PRENSA

"El uso del **hashtag** tiene una misión específica en las redes sociales: amplificar el elogio o el insulto y dar la apariencia de que se trata de un sentimiento generalizado".

Fuente: Caraballo, J. (5 de abril de 2026). "Todo lo que odian de Felipe González". El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

"Han empezado a estudiar algunas palabras de odio usadas bajo *hashtags* inofensivos. Me parece algo necesario".



HIPER- CONECTIVIDAD

HIPER- CONNECTIVITY

fenómeno mediante el cual las personas viven constantemente conectadas a Internet mediante tecnologías digitales.

OTROS NOMBRES

hiperconexión

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Hay chicos que están 14 horas por día con el celular”: cómo afecta la **hiperconectividad** al cerebro adolescente”.

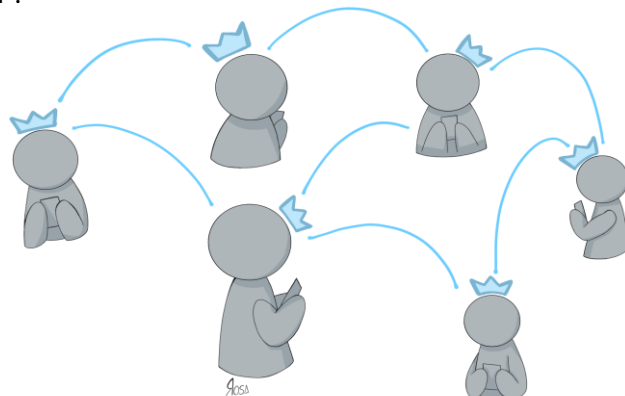
Fuente: Ayuso, M. (9 de octubre de 2025). “Hay chicos que están 14 horas por día con el celular”: cómo afecta la hiperconectividad al cerebro adolescente”. La Nación.

VOCES DE JÓVENES

“Lo sufrimos muchos sin darnos cuenta”.

Armando Moya.

“Paso previo a la ciberadicción”.



HIPERVIGILANCIA SOCIAL

SOCIAL HYPERVIGILANCE

estado en el que una persona busca detectar amenazas de forma constante en su entorno aunque no exista ningún peligro.

EJEMPLO EN LA PRENSA

“La psicología advierte que este ciclo puede resultar problemático: la autoestima deja de depender de factores internos y se apoya casi exclusivamente en la validación digital. A largo plazo, esto puede aumentar la inseguridad emocional, la **hipervigilancia social** y la necesidad constante de atención, elementos que definen el narcisismo vulnerable”.

Fuente: Chuvieco, S. (23 de enero de 2026). "El uso intensivo de las redes sociales aumenta el narcisismo vulnerable, según la psicología". Voz Populi.

VOCES DE JÓVENES

“Parece que cuanto más aisladas están algunas personas, más dudan de todos los que las rodean, y cansa estar siempre vigilando, lo que las lleva a aislarse más”.



HUELLA DIGITAL

DIGITAL FOOTPRINT

rastro de datos que se crea mientras una persona hace uso de las redes sociales.

OTROS NOMBRES

identidad digital, rastro digital

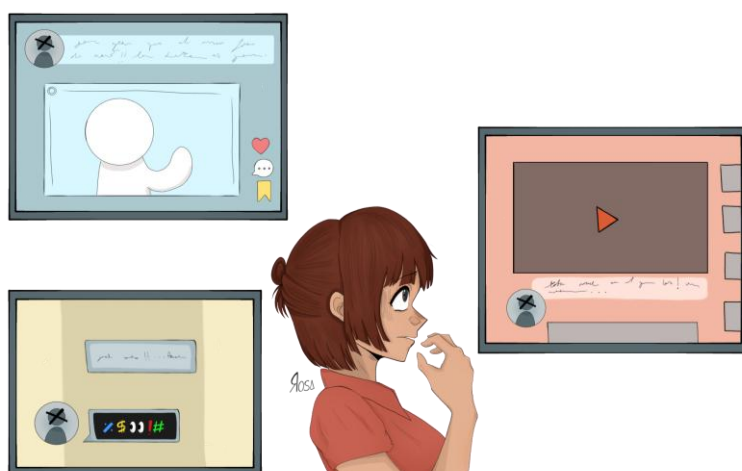
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Lo primero que debe hacer un usuario que quiere conocer su **huella digital** es saber qué informaciones están disponibles en internet sobre él. Una práctica conocida como egosurfing, pues se trata de buscarse a uno mismo navegando por la red”.

Fuente: Fernández, J. (10 de diciembre de 2025). "Cuando la huella digital condiciona el futuro". El País.

VOCES DE JÓVENES

“A mí no me preocupa mucho, pero sí me preocupa la huella digital de las futuras generaciones que desde que son pequeños viven con internet”.
Carlos.



IDEALIZACIÓN

IDEALIZATION

acción por la que las personas prestan atención solamente a las características positivas y las exageran, olvidando o ignorando los aspectos negativos.

OTROS NOMBRES

sublimación, exaltación

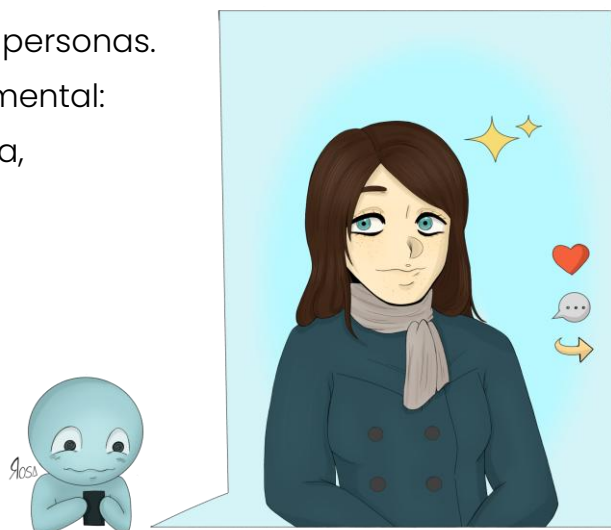
EJEMPLO EN LA PRENSA

“La **idealización** corporal que se proyecta en redes sociales no solo es ficticia, sino que también puede ser perjudicial para la salud mental y física. Es fundamental fomentar una cultura digital más crítica, basada en la aceptación corporal, la diversidad de cuerpos reales y el bienestar integral”.

Fuente: Fernández, M, S. (21 de mayo de 2025). "Redes sociales y cuerpos irreales: cómo afecta a la salud física y mental". Diario de Sevilla.

VOCES DE JÓVENES

“La falsedad de las redes sociales ha creado estándares irreales para muchas personas. Esto tiene consecuencias a nivel mental: falta de autoestima, autoexigencia, comparaciones, etc.”.



INFOXICACIÓN

INFORMATION

OVERLOAD

exceso de información provocado por búsquedas compulsivas en Internet, que resulta en ansiedad y estrés.

OTROS NOMBRES

exceso de información

EJEMPLO EN LA PRENSA

“En un ecosistema donde la **infoxicación**, el ciberacoso y las filtraciones de datos son el pan nuestro de cada día, esta muestra funciona como un recordatorio —a veces dulce, a veces incómodo— de que en la vida online también tenemos derechos (y responsabilidades)”.

Fuente: Morla, J. (24 de noviembre de 2025). "Derechos digitales: En 2025 siempre hay alguien vigilándote". El País.

VOCES DE JÓVENES

“Tener tanta información guardada o en la nube nos hace agobiarnos. Los profesores siempre insisten en que seleccionemos fuentes, pero parece que cuanto más tengamos, mejor”.



INSOMNIO

INSOMNIA

trastorno común del sueño que dificulta quedarse o mantenerse dormido. También implica despertarse con frecuencia por la noche o con cansancio.

OTROS NOMBRES

alteración del descanso, alteración del sueño, hiposomnia

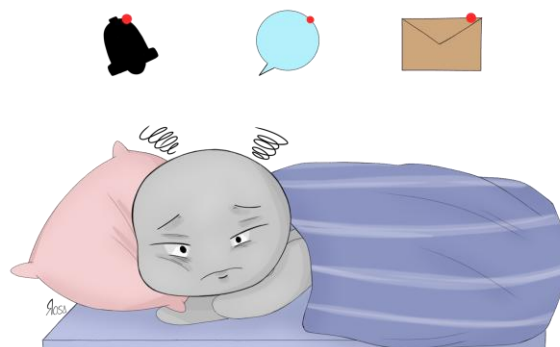
EJEMPLO EN LA PRENSA

"La gente entra en un círculo vicioso: no puedo dormir, me miro con el dispositivo, veo que no me gustan los datos, sigo más obsesionado y entramos ya en una espiral de preocupación e **insomnio**", ha advertido".

Fuente: Nieva, D. (6 de abril de 2026). "Los expertos coinciden: crecen las personas con ortosonia por usar aplicaciones que miden la calidad del sueño". El Español.

VOCES DE JÓVENES

"Tengo un amigo que no puede dormir, pero se acuesta con el móvil bajo la almohada. En realidad, creo que muchos adolescentes hacen eso...Yo misma me he visto en situaciones de hacer eso".



LIKE

LIKE

función de las redes sociales que permite a otros usuarios expresar su gusto o afirmación por contenido digital.

OTROS NOMBRES

me gusta

EJEMPLO EN LA PRENSA

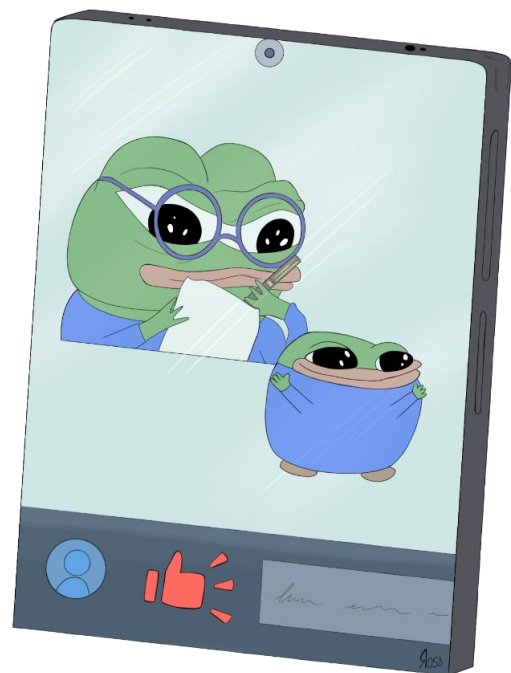
"No es posible entender a los adolescentes sin comprender su entorno e identidad digitales. El deseo de pertenecer a una comunidad o de buscar la aprobación de alguien no ha cambiado, pero sí el sitio donde la reciben: en redes sociales y en forma de **likes**".

Fuente: Sáez, R. (12 de octubre de 2022). "Todo lo que se esconde tras un 'like': ansiedad, inseguridad, angustia o adicción". La Vanguardia.

VOCES DE JÓVENES

"Puede que parezca una afición, pero llegar a no dormir o despertarse para mirar si tienes muchos *likes* no es agradable".

"Llegué a tener ansiedad por pensar obsesivamente en cómo hacer que mis publicaciones tuvieran las reacciones que yo buscaba".



MALESTAR EMOCIONAL

EMOTIONAL DISTRESS

sensación de desazón, incomodidad o molestia. Aparece mediante una serie de manifestaciones emocionales negativas sin razón aparente.

OTROS NOMBRES

dolor emocional, sufrimiento

EJEMPLO EN LA PRENSA

“El informe subraya que las chicas presentan un mayor **malestar emocional** cuando su autoestima baja, identificándose este aspecto como un factor clave en el equilibrio emocional durante la adolescencia”.

Fuente: Del Álamo, M. (9 de febrero de 2026). "Un estudio alerta del impacto de las redes sociales en la inseguridad y ansiedad de los adolescentes". Antena 3 Noticias.

VOCES DE JÓVENES

“El día a día de muchas personas. Consumir tanta información de las redes sociales es increíblemente agotador, claro que nos vamos a sentir mal emocionalmente. Yo misma lo he sentido algunas veces. Cuando mi tiempo de pantalla se reduce, me siento mucho mejor anímicamente, me siento más realizada y tengo la sensación de tener muchísimo más tiempo”.



NARCISISMO DIGITAL

DIGITAL NARCISSISM

rasgo de personalidad caracterizado por una actitud de grandeza en personas que proyectan versiones ideales de sí mismas, y buscan validación en las redes sociales.

EJEMPLO EN LA PRENSA

“La consulta obsesiva de las redes sociales para comprobar los 'likes' (me gusta) y los comentarios que acompañan a sus publicaciones se vuelve casi una droga y esa especie de dependencia de atención y reconocimiento puede acabar creando un personaje o un alter ego que no se corresponde con la realidad que está viviendo esa persona. Vive así un trastorno que se conoce como «**narcisismo digital**»”.

Fuente: Alcolea, R. (28 de mayo de 2023). "Narcisos digitales: qué se esconde detrás de los que se obsesionan por un 'like'". ABC.

VOCES DE JÓVENES

“La persona que ahora soy y la que empecé a mostrar en las redes no eran la misma. Con el tiempo me vi realmente ridícula, haciéndome valer todo el tiempo. Lo peor es que ese rastro de mí está ahí afuera”.



NEUROTICISMO

NEUROTICISM

rasgo de personalidad que se caracteriza por experimentar emociones negativas. Entre ellas encontramos: ansiedad, depresión, sentimiento de culpa, baja autoestima, tensión, irracionalidad, timidez, tristeza y emotividad.

OTROS NOMBRES

inestabilidad emocional

EJEMPLO EN LA PRENSA

"El **neuroticismo**, relacionado con los sentimientos negativos y la ansiedad, aumenta la tendencia a la adicción, mientras que una persona que tiene mucho autocontrol y es muy meticulosa es menos proclive a desarrollar este problema. Desgraciadamente, cuando se combinan, la inestabilidad emocional tiende a paliar el efecto positivo del autocontrol".

Fuente: Caballero, L. (18 de marzo de 2018). "Radiografía del adicto a las redes sociales: neurótico y narcisista". El Español.

VOCES DE JÓVENES

"Es muy fácil tender a tener emociones negativas tras haberse enganchado a las redes. Primero estás anestesiado, luego empiezas a pensar en qué estás haciendo con tu vida".



NINGUFONEO

PHUBBING

acción de ignorar a una persona por prestarle atención solamente al teléfono móvil.

OTROS NOMBRES

ignorar

EJEMPLO EN LA PRENSA

“El **ningufoneo** no solo afecta a parejas; también se manifiesta en amistades, relaciones familiares e incluso en el ámbito laboral. La presencia visible del móvil sobre una mesa, según Andrew K. Przybylski y Netta Weinstein, investigadores de la Universidad de Essex, reduce la calidad de la conversación, especialmente si el tema tratado tiene carga emocional. El móvil se convierte en una barrera invisible que impide una conexión auténtica”.

Fuente: Gracia, J. (1 de enero de 2025). "Alarma por el aumento del 'phubbing': ¿qué es y cómo afecta a la forma de relacionarte con la gente?". El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

“Estoy harta de ver a todo el mundo con el móvil, incluso cuando quedamos para tomar un café después de tiempo sin vernos. Prefiero no decirles nada, pero al final estoy llena de rabia y de impotencia”.



NOMOFOBIA

NOMOPHOBIA

miedo desproporcionado de las personas al no poder usar su teléfono móvil, o permanecer desconectadas de las redes sociales e Internet.

OTROS NOMBRES

ansiedad por desconexión

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Encuestas citadas en el mismo análisis señalan que hasta el 85% de los británicos admite sufrir **nomofobia**, un porcentaje que alcanza el 98% en mujeres. En España, los estudios apuntan a que entre el 53% y el 66% de los usuarios experimenta este miedo irracional, impulsado por la alta penetración de smartphones".

Fuente: Díaz, P. (26 de septiembre de 2025). "¿Qué es la nomofobia? El síndrome del móvil que atrapa a la generación Z todos los días". El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

"A mí personalmente no me ha pasado, pero mi hermano grita y llora cuando mis padres deciden que ya está bien de móvil".



ONIOMANÍA

ONIOMANIA

trastorno que provoca una adicción a realizar compras compulsivas e innecesarias.

NOTA

término de uso formal

OTROS NOMBRES

compra impulsiva, compra compulsiva

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Dice que ver en Internet a influenciadores con abundantes cantidades de ropa ‘normalizó’ sus hábitos. No fue hasta que un terapeuta le dijo que podía tener **oniomanía** -la necesidad compulsiva de comprar cosas- cuando se dio cuenta de que era posible ser adicto a las compras”.

Fuente: “Me volví adicta a las compras’: qué es la oniomanía y cómo las redes sociales la impulsan cada vez más. (1 de agosto de 2025). La Nación.

VOCES DE JÓVENES

“Las compras online, lo rápido que llega todo, lo fácil que es devolver algo que no te gusta...todo eso hace que nos enganchemos a las compras innecesarias. Incluso en clase ves a gente comprando mientras la profesora explica”.



PHISHING

PHISHING

tipo de ataque digital que consiste en suplantar la identidad de una persona o una entidad para robar información privada o estafar a la víctima.

OTROS NOMBRES

falsificación de identidad

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Así engañan a Grok para difundir en X enlaces de '**phishing**' y '**malware**' a gran escala. Una nueva campaña de anuncios maliciosos ha logrado manipular a Grok, el '**chatbot**' integrado en la red social X (antigua Twitter), para difundir enlaces de '**phishing**' y '**malware**' a gran escala”.

Fuente: "Así engañan a Grok para difundir en X enlaces de 'phishing' y 'malware' a gran escala". (16 de octubre de 2025). Europa Press.

VOCES DE JÓVENES

“Antes esto era

Excepcional y más fácil de detectar, pero ahora con la IA es fácil creerse que esa persona es alguien cercano y de verdad necesita nuestra ayuda”.



PLATAFORMA DIGITAL

DIGITAL PLATFORM

conjunto de entornos digitales que facilitan el uso de otras aplicaciones disponibles en la red.

OTROS NOMBRES

espacio digital, entorno digital

EJEMPLO EN LA PRENSA

“En un discurso muy duro hacia las grandes **plataformas digitales**, ha calificado las redes sociales como ‘un estado fallido’ y ‘sin ley’ y ha acusado a las plataformas de actuar de forma ‘tibia’ o ‘inexistente’ en el peor de los casos ante las advertencias lanzadas por las administraciones”.

Fuente: "El Gobierno español llevará a Meta al Congreso para aclarar por qué rastreó sin permiso la navegación en móviles". (19 de noviembre de 2025). RTVE.

VOCES DE JÓVENES

“Los que manejan y deciden sobre nuestras interacciones son unos pocos. Quizá el futuro implique que tengamos que desconectarnos de tanto control como ejercen las grandes plataformas”.



POSITIVIDAD CORPORAL

BODY POSITIVITY

movimiento que se posiciona en contra de los estándares de belleza tradicionales y promueve la aceptación de todo tipo de cuerpos diferentes.

OTROS NOMBRES

body positive

EJEMPLO EN LA PRENSA

"En 2025, ha regresado un ideal corporal de principios de la década de 2000, filtrado a través de un discurso de **positividad corporal** de mediados de la década de 2010. En la primera década del milenio, una nueva y vigorizada cultura sensacionalista hizo ultrafamosas a estrellas como Paris Hilton y Amy Winehouse, con imágenes de caderas y clavículas puntiagudas que adornaban la fascinación morbosa de los primeros blogs sobre los famosos".

Fuente: Hess, A. (11 de mayo de 2025). "La nueva positividad corporal no es tan positiva". The New York Times.

VOCES DE JÓVENES

"Leí un texto sobre ser cuerpositivos y me convenció. Y es que ahora está mal visto hablar del aspecto físico, pero en mi familia todos lo hacen".



SOCIAL MEDIA

POSTUREO

POSTURING

acciones y actitudes de una persona en redes sociales que buscan llamar la atención.

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Durante años, la norma implícita fue compartir. El **postureo** era el pan de cada día: cenas, exámenes aprobados, rupturas, amaneceres, entrenamientos, *selfies* frente al espejo... Cada momento importante –y muchos que no lo eran– encontraba su traducción en una imagen. Con el tiempo, esa dinámica empezó a generar un tipo de presión sutil: la necesidad de sostener una versión pública de uno mismo, coherente y actualizada. Lo que en LinkedIn se conoce como marca personal, vaya".

Fuente: Incertis, R. (20 de enero de 2026). "Zero posting', la muerte del postureo infinito en redes sociales: 'No tener una cuenta activa en Instagram es lo mejor que me ha pasado en la vida". El Mundo.

VOCES DE JÓVENES

"Hoy día, cualquier información tiene más valor si viene de alguna *influencer*, cuando ellas suelen ser las reinas del postureo".



PREVENCIÓN

PREVENTION

acción que trata de evitar la aparición de riesgos o enfermedades para la salud física y mental de la persona, su familia y aquellos que le rodean.

OTROS NOMBRES

intervención temprana

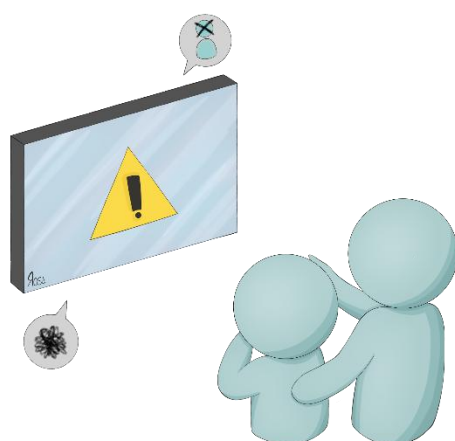
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Reconoce que 'siempre habrá menores que encuentren tretas para saltarse la restricción, pero una mayoría tendrá que buscar otras alternativas de entretenimiento y desarrollar otros ocios'. Para ello, considera fundamental la **prevención** desde edades muy tempranas, así como trabajar en la comunicación y el diálogo entre las familias y los niños".

Fuente: Saiz, A. (5 de febrero de 2026). "Entre el 25 y el 30 por ciento de los adolescentes en España son adictos a las redes sociales". RTVE.

VOCES DE JÓVENES

"Si algo parece claro es que la prevención es tarea de todos, desde la familia, hasta la escuela, pasando por los que hacen las leyes".



PROGRAMA TERAPÉUTICO

THERAPEUTIC PROGRAM

plan estructurado y personalizado orientado a tratar un trastorno o adicción. Durante este se realizan intervenciones basadas en unos objetivos para mejorar la salud del paciente.

OTROS NOMBRES

plan de intervención

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Proyecto Hombre lleva décadas combatiendo las adicciones, con y sin sustancias. Ahora hace frente a un problema cada vez más generalizado: la adicción a las pantallas, a las Redes Sociales, sobre todo entre los más jóvenes. Proyecto Joven es un **programa terapéutico** educativo que trabaja estrechamente con las familias para reconducir este comportamiento".

Fuente: "Adicciones sin sustancias". (s.f.). Canal Sur.

VOCES DE JÓVENES

"Cada vez serán más necesarios, más habituales, porque cada vez el problema de las adicciones está más extendido".



Psico-

EDUCACIÓN

PSYCHOEDUCATION

proceso de educación mediante el que se intenta informar al usuario y a su familia sobre las características de la patología. Además, se enseña a gestionarla e intervenir para mejorar la calidad de vida.

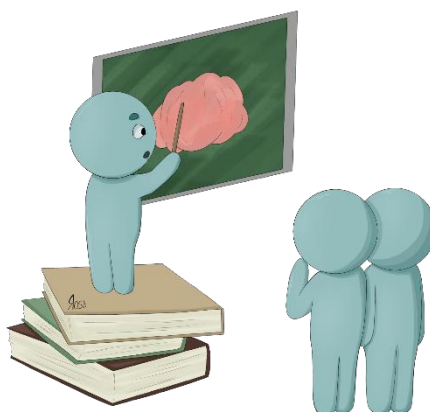
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Los investigadores creen que modificar algoritmos de redes sociales que amplifiquen mensajes positivos y psicoeducativos entre jóvenes vulnerables puede tener "efecto disuasorio". El estudio se centra en identificar patrones lingüísticos, conductuales o emocionales para prevenir esta actitud mediante mensajes positivos y replicables, de índole **psicoeducativa**”.

Fuente: "Psiquiatras del Hospital Macarena defienden el uso de la IA en redes para prevenir conductas suicidas". (10 de abril de 2026). Canal Sur.

VOCES DE JÓVENES

“Ante todo lo que tenemos entre nosotros, trabajar para fortalecer nuestra mente para ayudarnos a enfrentarnos al uso indebido de la tecnología debería ser una prioridad”.



RECAÍDA

RELAPSE

retorno al uso excesivo y compulsivo de una sustancia o un comportamiento, como la dependencia de las redes sociales, después de un periodo de abstinencia.

OTROS NOMBRES

empeoramiento

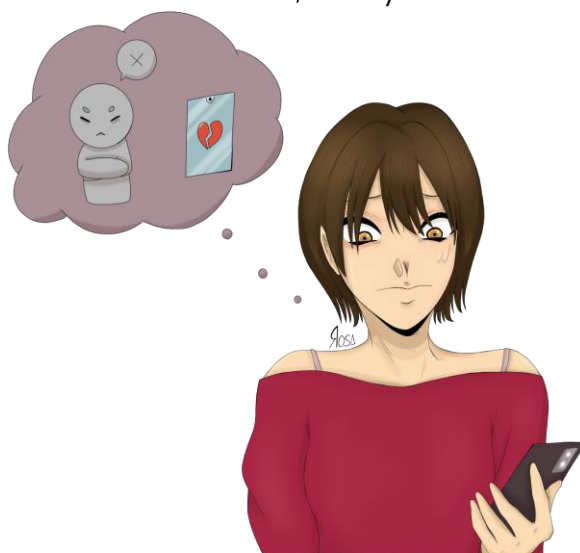
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Recaída. Aunque se establezcan horarios para el uso de redes sociales, al finalizar estos períodos pueden sentirse abrumados por la desconexión, lo que lleva a abrir las aplicaciones nuevamente y perder el control".

Fuente: Chavez, V. (18 de junio de 2024). "Las redes sociales moldean la salud mental en la infancia: 8 recomendaciones para padres". Infobae.

VOCES DE JÓVENES

"Sus padres ya no saben cómo manejar su enganche. Ahí está ella, luchando contra su uso del móvil, una y otra vez".



REEL

REEL

vídeo corto en formato vertical de las redes sociales que permite a los usuarios compartir su contenido o volverse virales.

OTROS NOMBRES

vídeo corto

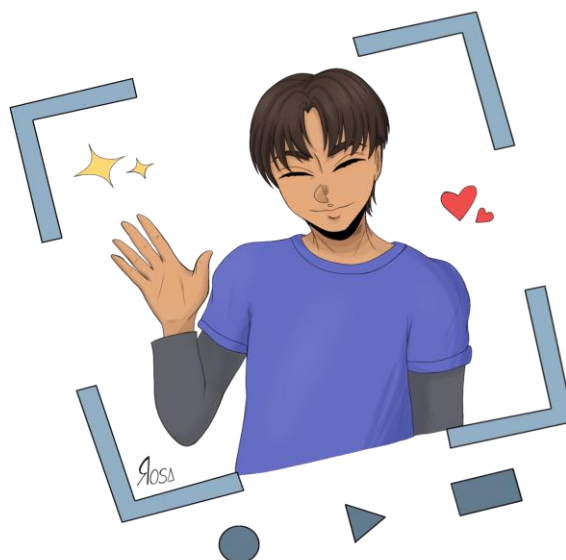
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Plataformas como TikTok, Instagram **Reels** o YouTube Shorts ofrecen estímulos rápidos, diseñados para enganchar al usuario con pocos segundos de duración. Sin embargo, detrás de esa aparente inocencia se esconden riesgos que afectan a la salud mental y física".

Fuente: "Jorge Ángel, enfermero: 'Ver vídeos cortos continuamente afecta negativamente a tu cerebro; produce una adicción'". (12 de septiembre de 2025). El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

"Pienso que esa falta de atención que muchos jóvenes tenemos ahora viene dada por el tipo de contenido que estamos acostumbrados a ver, cada vez más corto, con menos palabras, como en los *reels*".



REFUERZO INTERMITENTE

INTERMITTENT REINFORCEMENT

sistema de recompensas variables que favorece la repetición de determinadas conductas y mantienen a la persona enganchada.

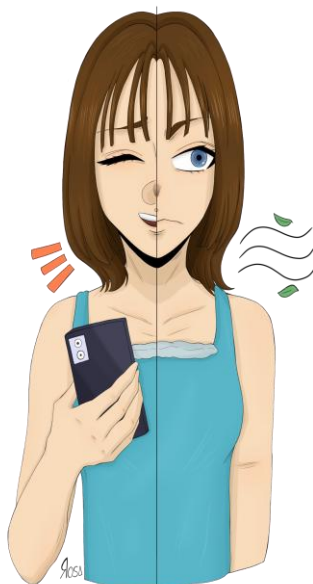
EJEMPLO EN LA PRENSA

“La adicción al móvil es uno de los hábitos más extendidos de la última década. Redes sociales, plataformas de vídeo corto y mensajería funcionan con sistemas de **refuerzo intermitente**: notificaciones, ‘likes’ y desplazamiento infinito activan el circuito de recompensa y fomentan la consulta repetida”.

Fuente: Millán, M. (24 de febrero de 2026). "Qué es la 'hobby basket', la nueva tendencia para acabar con la adicción al móvil". El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

“Nos tienen enganchados, saben darnos el caramelito adecuado para que sigamos cogiendo el móvil, mirando mensajes...”.



REGULACIÓN EMOCIONAL

EMOTION REGULATION

proceso por el que la persona ejerce control sobre sus sentimientos, sobre cuándo, cómo se tienen y experimentan.

OTROS NOMBRES

control emocional, gestión emocional

EJEMPLO EN LA PRENSA

“«El uso excesivo y prolongado de las pantallas se asocia con alteraciones en los circuitos neuronales implicados en la atención, la memoria y el control de impulsos. En niños y adolescentes, cuyo cerebro aún está en desarrollo, la sobreexposición digital puede interferir en la maduración de áreas como la corteza prefrontal, fundamental para la toma de decisiones, la planificación y la **regulación emocional**»”.

Fuente: "La adicción digital impacta en el bienestar emocional del 20% de los jóvenes españoles". (11 de octubre de 2025). ABC Sevilla.

VOCES DE JÓVENES

“Somos conscientes de que cuanto más control tengamos sobre nuestras emociones, cuanto más las conozcamos, más fuertes seremos ante el enganche de las redes”.



SOCIAL

REINSERCIÓN

REINTEGRATION

acción de integrar en la sociedad a una persona que se encontraba marginada o penalmente condenada, tal vez por causa de una adicción.

OTROS NOMBRES

reintegración, reincorporación

EJEMPLO EN LA PRENSA

“La **reinserción** es el tercer eje de la labor de Proyecto Hombre. ¿La sociedad está dispuesta a dar esa segunda oportunidad? Nuestra experiencia es que por lo general sí. Normalmente, la gente que ha hecho un programa, está formada y ha incorporado el valor de la responsabilidad, la puntualidad, etc., funciona muy bien. No suele haber problema en la **reinserción**”.

Fuente: González, S. (6 de abril de 2026). “«La sociedad nos aprecia pero echamos de menos más compromiso»”. El Día de Valladolid.

VOCES DE JÓVENES

“Es curioso cómo palabras como ‘reinserción’, que parecen del ámbito de las drogas, de los márgenes, ya se están usando con otras adicciones”.



RETO VIRAL

VIRAL CHALLENGE

desafío que se convierte en tendencia en las redes sociales y promueve comportamientos que pueden ser peligrosos y dañinos entre los jóvenes.

OTROS NOMBRES

reto peligroso

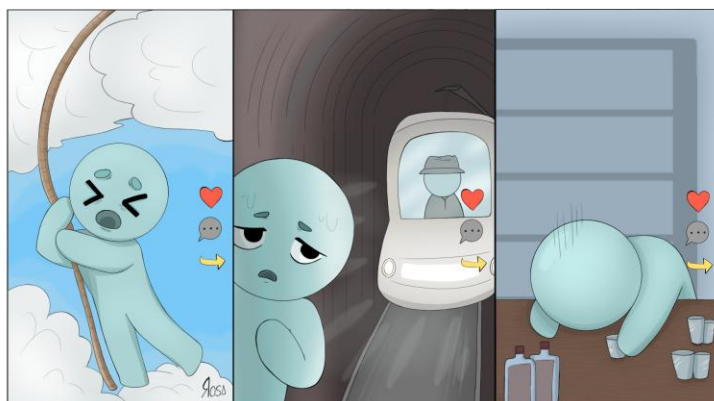
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Ahora analiza el fenómeno de los **retos virales**, una tendencia cada vez más presente entre adolescentes. Ha detectado varios de ellos en diferentes provincias de Andalucía, y es sorprendente la viralidad de estos desafíos, tanto por la velocidad con la que se propagan como a los rincones a los que llegan”.

Fuente: Aguilera, J. (15 de marzo de 2026). “«Si hacer algo arriesgado o burlarse de alguien les da seguidores o 'likes', para ellos eso se convierte en una recompensa»”. ABC Sevilla.

VOCES DE JÓVENES

“Son preocupantes todos los retos absurdos que van saliendo en la prensa y que ponen en peligro a los más vulnerables, que se ponen en peligro por conseguir atención, por conseguir gustar”.



RETRO- ALIMENTACIÓN

FEEDBACK

respuesta u opinión de una persona usuaria sobre un tema determinado en las redes sociales.

OTROS NOMBRES

respuesta del entorno

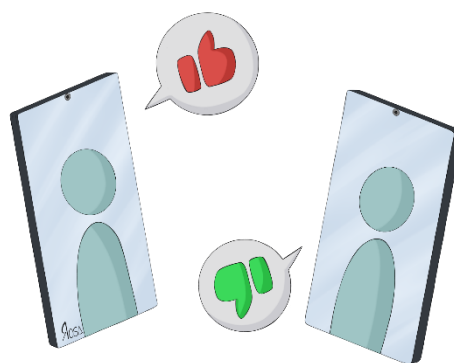
EJEMPLO EN LA PRENSA

“La validación en las redes sociales puede generar un problema de dependencia que implique que una persona solo se sienta bien cuando reciba **feedback** positivo en estas redes. ‘La validación puede tener una dependencia, porque si yo aprendo a sentirme querido por una foto que saco, y ese sentirme querido me hace sentir bien siempre andaré buscando lo mismo. Andaré buscando la foto perfecta para que me sigan validando para que yo siga sintiendo que valgo la pena. Es un bucle muy peligroso’.

Fuente: Mendoza, A. (18 de marzo de 2022). "Así afectan las Redes Sociales a la autoestima de tus hijos". El Periódico.

VOCES DE JÓVENES

“Si publicamos, buscamos inmediatamente la aprobación de los demás en modo de comentario, de *like*. Si no la obtenemos, nuestra cabeza empieza a pensar que no hacemos bien las cosas, que no valemos, que no gustamos...”.



SCROLL

SCROLL

desplazamiento hacia abajo o arriba de los contenidos de los que dispone una red social, página web, etc.

OTROS NOMBRES

deslizar, desplazamiento, esrolear

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Si sabemos lo mucho que nos perjudica, ¿por qué no somos capaces de dejar de hacer **scroll**? 'Porque las redes sociales modernas están diseñadas para enganchar el máximo tiempo posible. Las empresas ganan dinero con la publicidad, por lo que su estrategia es mostrar tantos anuncios como puedan para maximizar sus ingresos".

Fuente: Del Bosque, M. (16 de enero de 2026). "Nicklas Brendborg, biólogo, explica por qué no puedes dejar de hacer scroll: 'Las redes sociales funcionan como las máquinas tragaperras del casino". El Mundo.

VOCES DE JÓVENES

"Hace un par de años nadie sabía lo que significaba esta palabra. Ahora es rara la reunión en la que no hay varias personas perdiendo el tiempo desplazándose por las pantallas sin buscar nada concreto".



SCROLL

INFINITE

INFINITO

SCROLL

mecanismo de las aplicaciones y las redes sociales que ofrece contenido automático e interminable. El usuario pierde la noción del tiempo y provoca problemas de atención posteriores.

OTROS NOMBRES

scrolling infinito, desplazamiento infinito

EJEMPLO EN LA PRENSA

“La Generación Z empieza a rebelarse contra el **scroll infinito**, consciente de que no es solo una forma de entretenimiento, sino también una fuente de ruido mental y desgaste emocional. Frente a un ecosistema de contenidos diseñado para retener su atención a cualquier precio, cada vez más jóvenes deciden pausar, limitar y rediseñar su forma de estar en redes”.

Fuente: Montero, B. (23 de enero de 2026). "La Generación Z reconoce que el *scroll* infinito en las redes sociales les genera tensión constante". Antena 3 Noticias.

VOCES DE JÓVENES

“En una charla me contaron que no somos culpables de hacer *scroll* infinito con nuestras redes sociales, que todo está organizado para que permanezcamos con ese desplazamiento hasta caer agotados”.



SECUELAS

SEQUELAE

conjunto de consecuencias físicas y mentales provocadas por adicciones, enfermedades físicas o trastornos.

OTROS NOMBRES

efectos a largo plazo

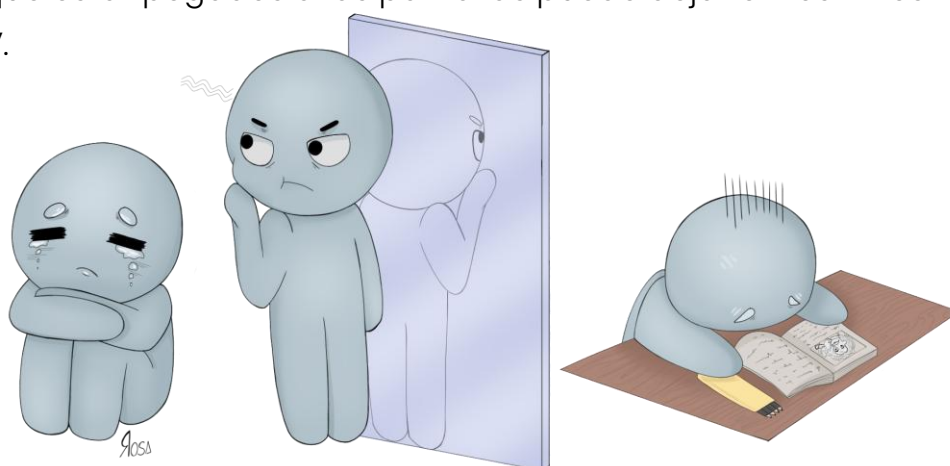
EJEMPLO EN LA PRENSA

"¿Qué novedades trajo la pandemia a nuestra relación con las redes digitales? Tuvo dos efectos simultáneos: nos hizo más sensibles a las **secuelas** tóxicas de la digitalización, pero aceleró nuestra dependencia de ella. Y también confirmó que el segundo efecto es más poderoso que el primero: ser conscientes de que esta adicción nos hace mal no produce ningún cambio en nuestras conductas".

Fuente: Hopenhayn, D. (20 de octubre de 2020). "Martin Hilbert: 'La verdadera fuente de poder de las redes ha sido llevarnos a nuestro narcisismo, enojo, ansiedad, envidia, credulidad y, por cierto, a nuestra lujuria". BBC.

VOCES DE JÓVENES

"Nos dieron una charla en la que nos dejaron claro que no se sabe aún las secuelas que estar pegados a las pantallas puede dejar en los niños pequeños".



SEXTING

SEXTING

intercambio de contenido sexual mediante imágenes, vídeos o mensajes a través de medios digitales.

OTROS NOMBRES

Sexteo

EJEMPLO EN LA PRENSA

"El **sexting** no es un juego. Es una práctica que implica riesgos reales y duraderos, especialmente entre los más jóvenes. Por eso, la educación digital no puede limitarse a usar bien una app, también debe enseñar a proteger la intimidad, respetar los límites y pensar dos veces antes de enviar cualquier contenido".

Fuente: Abadía, C. (8 de julio de 2025). "¿Qué es el 'Sexting'? El error más grave que muchos cometen con el móvil". La Razón.

VOCES DE JÓVENES

"Algunos lo hacen parecer un juego inofensivo pero yo creo que no tiene gracia que tus fotos anden por ahí sin control".



SEXTORSIÓN

SEXTORSION

chantaje en el que el agresor amenaza a la víctima con publicar imágenes o vídeos comprometidos de la misma si no hace algo a cambio.

OTROS NOMBRES

extorsión sexual

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Los intentos de **sextorsión** en redes sociales pueden iniciar de manera inadvertida a través de solicitudes de amistad desde perfiles sin publicaciones o con actividad reciente y sospechosa. Según explica la Policía Nacional, tras un primer contacto, los agresores suelen dirigir la conversación hacia temas sexuales para obtener imágenes íntimas de sus víctimas”.

Fuente: Camarero, J. (7 de abril de 2026). "La Policía Nacional explica las claves para no ser víctima de sextorsión: 'Nunca pagues, seguirán pidiendo dinero'". Infobae.

VOCES DE JÓVENES

“No conozco a nadie que haya recibido amenazas para compartir fotos íntimas, pero estoy convencida de que tus fotos y vídeos pueden usarlas aquellos que no tienen escrúpulos y buscarte la ruina”.



SÍNDROME FOMO

FOMO (FEAR OF MISSING OUT)

temor a perderse experiencias que otras personas viven. Provoca ansiedad social y estar constantemente pendiente de los perfiles de otros usuarios.

OTROS NOMBRES

FoMo, fomo, FOMO

EJEMPLO EN LA PRENSA

“El estudio, que analizó una muestra de 3.569 estudiantes de entre 11 y 14 años, constató que aquellos jóvenes que experimentan **FoMO** en el contexto *online* son más susceptibles a involucrarse en estos comportamientos de uso disfuncional de las tecnologías en el entorno digital”.

Fuente: “El FoMO o miedo a perderse algo en internet aumenta la vulnerabilidad en la adolescencia según un estudio”. (23 de abril de 2025). elDiario.es.

VOCES DE JÓVENES

“Personalmente, no considero que tenga FOMO, pero sí sé que muchos jóvenes sienten la necesidad de participar en todas las actividades que surjan.

En parte está bien si quieres ser una persona más espontánea y de esas personas que ‘dicen que sí a todo’. Sin embargo, no debería hacer a la persona sentir presión o sentirse mal por no estar en determinadas actividades”.



SÍNDROME JOMO

JOMO (JOY OF MISSING OUT)

sentimiento de alegría y calma al estar desconectado de las redes sociales y las actividades en las que otras personas usuarias participan.

OTROS NOMBRES

JoMo, jomo, JOMO

EJEMPLO EN LA PRENSA

“En lugar de sentir ansiedad por no participar, el **JOMO** propone abrazar la desconexión intencionada y disfrutar de los beneficios de estar ausentes de ciertos momentos. [...] En definitiva, adoptar el **JOMO** no implica una renuncia definitiva al mundo digital o a las interacciones sociales, sino una toma de conciencia sobre cómo y cuándo es mejor estar conectados”.

Fuente: Serrano, O. (21 de octubre de 2024). "JOMO, el antídoto para dejar de estar constantemente conectado a las redes sociales". BBC.

VOCES DE JÓVENES

“No conocía estas siglas pero me gustaría ser fan de lo que representan. Ser capaz de desconectar, de vivir”.



SÍNDROME DE ABSTINENCIA

WITHDRAWAL SYNDROME

síntomas tanto físicos como psicológicos que aparecen cuando una persona deja de consumir, en este caso, las redes sociales.

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Por eso, restringir el uso del móvil puede causar un **síndrome de abstinencia** en los jóvenes. El ‘scroll’ infinito –desplazarse por la pantalla–, sobre todo viendo vídeos de corta duración, crean enganche, y los ‘likes’ –o ‘me gusta’, en español– pueden generar una dependencia emocional; dando pie a problemas de adicción, baja autoestima y comportamientos arriesgados al participar en algún reto viral”.

Fuente: Marcos, P. (11 de febrero de 2026). "El 'mono' de los niños adictos a las redes sociales: dos semanas de ira e insomnio por el síndrome de abstinencia". Voz Populi.

VOCES DE JÓVENES

“Parece una palabra del ámbito de las drogas, pero también a mí me pasa con las redes sociales. Si dejo de usarlas, siento que algo me falta. Es un sentimiento físico que me incomoda muchísimo”.



SÍNDROME DE LA LLAMADA

PHANTOM PHONE VIBRATION

comportamiento que provoca la ilusión en una persona que cree que su teléfono está sonando o vibrando.

OTROS NOMBRES

síndrome del mensaje, síndrome de la vibración fantasma

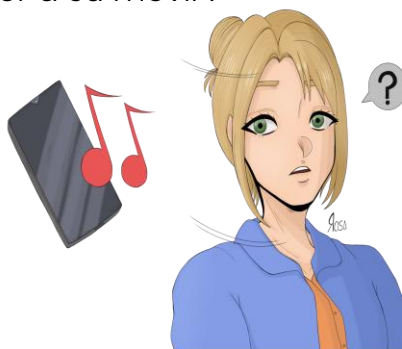
EJEMPLO EN LA PRENSA

"El trabajo, que también firman Alejandro Tapia-Frade, de la Universidad Loyola, de Sevilla, y la alumna de la UEMC Clauida Ruiz Velasco, pone de manifiesto, además, que hasta un 15 por ciento de los que ha sufrido síntomas ha padecido cibermareo o **síndrome de la llamada** imaginaria, y también otras patologías que no identifican, como la cibercondría, y la nomofobia".

Fuente: Calleja, S. (31 de diciembre de 2024). "El impacto de las redes sociales en la salud mental: cuatro de cada diez 'centennials' presentan ansiedad o depresión". La Razón.

VOCES DE JÓVENES

"Está tan enganchada que hasta en el baño piensa que la están llamando y tiene que correr a atender a su móvil".



SISTEMA DE RECOMPENSA

BRAIN REWARD SYSTEM

conjunto de estructuras cerebrales que se encarga de experimentar deseo ante ciertos estímulos asociados, por ejemplo, con sustancias o comportamientos que provocan adicciones.

OTROS NOMBRES

circuito de recompensa

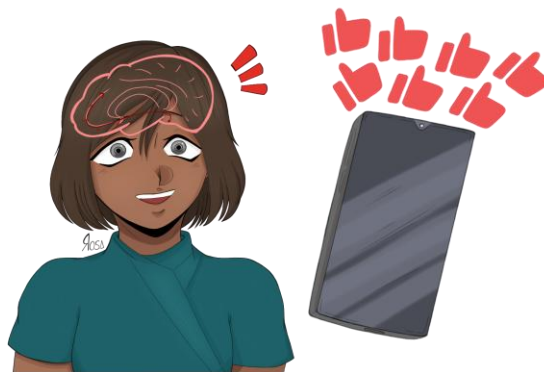
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Las aplicaciones móviles que utilizan a diario millones de personas están diseñadas para captar la atención y generar hábitos de uso continuo mediante mecanismos que activan el **sistema de recompensa** del cerebro”.

Fuente: Morales, S. (23 de marzo de 2026). "Así 'hackean' tu cerebro las apps (y por qué los jóvenes son más vulnerables)". RTVE.

VOCES DE JÓVENES

“Es un chute de optimismo rápido, pero que desaparece igual de rápido”.



SOBRE- ESTIMULACIÓN

OVERSTIMULATION

estado provocado por el exceso de la percepción de estímulos o información que abruma a una persona.

OTROS NOMBRES

sobrecarga sensorial

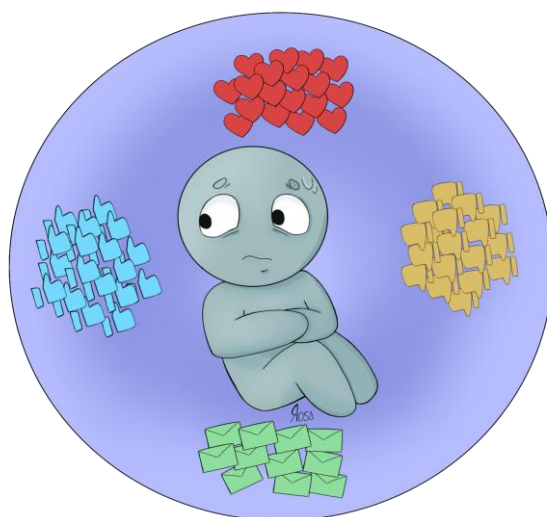
EJEMPLO EN LA PRENSA

"La **sobreestimulación** constante de las redes activa un mecanismo de defensa que reduce la transmisión de dopamina y disminuye la sensibilidad de sus receptores. Lembke lo llama un 'estado de déficit de dopamina': el menor ya no usa el móvil para entretenerse, sino para intentar corregir un desequilibrio químico que le impide disfrutar de cualquier otra actividad cotidiana".

Fuente: Del Castillo, C. (3 de febrero de 2026). "Sobreestimulación, dopamina, miedo al rechazo: así es como las redes sociales usan la neurociencia contra los adolescentes". El Diario.

VOCES DE JÓVENES

"Ser incapaz de atender en clase, de ver una película, no saber mantener conversaciones cara a cara. Cada vez siento a más gente así, y yo intento remediar mi propio caso".
Carlos.



SOBRE- ESTIMULACIÓN DIGITAL TEMPRANA

EARLY DIGITAL OVERSTIMULATION

fenómeno en el que los niños presentan similitudes con personas del Trastorno del Espectro Autista (TEA) por el uso prolongado de las pantallas.

OTROS NOMBRES

autismo digital (*uso no recomendado)

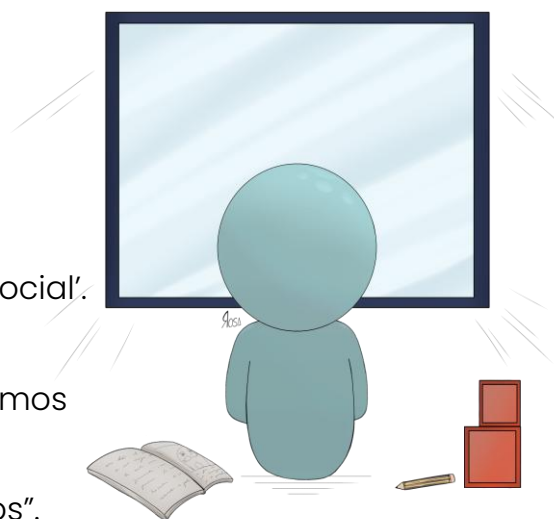
EJEMPLO EN LA PRENSA

“La Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP) alerta de un aumento de casos en las consultas de neuropediatría de un fenómeno, el **autismo digital**, un término que, aunque no constituye una categoría diagnóstica oficial, sí describe a niños que presentan síntomas similares al Trastorno del Espectro Autista (TEA) en relación con un uso abusivo de dispositivos electrónicos a edades tempranas”.

Fuente: "Los expertos alertan de un aumento del 'autismo digital', niños con síntomas similares al TEA por las pantallas". (2 de abril de 2026). El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

“Es desesperanzador ver cómo los niños ya no están creciendo en esa afirmación de Aristóteles: ‘El ser humano es un animal social’. Considero que, como dijo John Donne, ‘Ningún hombre es una isla’, y por eso debemos estar intrínsecamente conectados como parte de un todo, dependiendo unos de otros”.



SOLEDAD

LONELINESS

sentimiento que surge a partir de la falta de relaciones sociales y apoyo, y hace que las personas recurran a las redes sociales para evitarlo.

OTROS NOMBRES

aislamiento

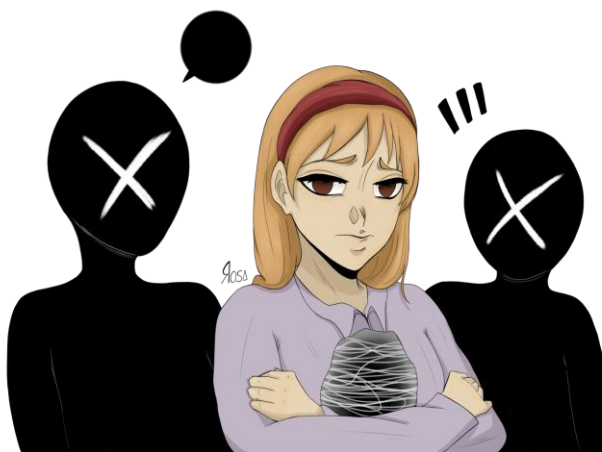
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Coincide Ana Peña, psicóloga experta en infancia y juventud: ‘Notamos esa sensación de **soledad**, igual no identificada por los jóvenes mismos. Puede que empezara en la pandemia, pero la venimos arrastrando. Esta visión de que los jóvenes están muy acompañados y bien en grupo empieza a no corresponder con la realidad, porque hoy en día las relaciones son más laxas, superficiales, menos estables, también potenciado por las redes sociales’”.

Fuente: Villuendas, J. (10 de febrero de 2026). "Jóvenes hiperconectados, pero ¿más solos que nunca?". RTVE.

VOCES DE JÓVENES

“Último momento del día, antes de dormir, cuando decides ver algo o hablar con alguien, es ese momento que refleja un poco la soledad actual y cómo hemos cambiado muchas de las rutinas que teníamos por el uso del móvil”.



STALKEAR

CYBERSTALKING

acción de seguir y acosar a una persona de manera intrusiva a través de redes sociales.

OTROS NOMBRES

espiar, husmear

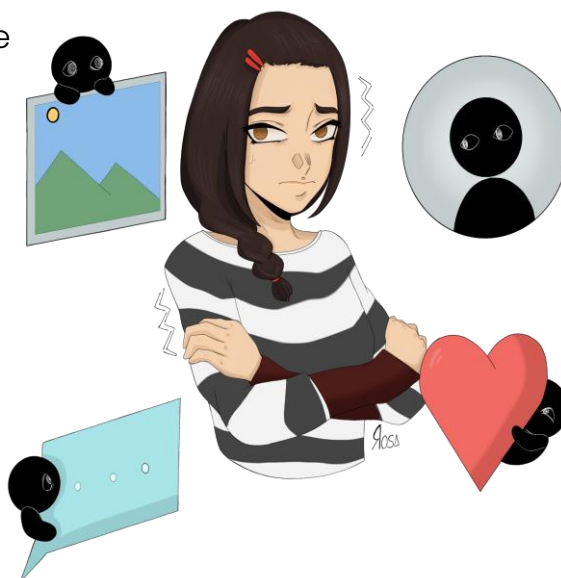
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Este último fin es el que puede formar parte de una conducta enfermiza: ‘**Stalkear**’ de una forma recurrente y obsesiva puede convertirse en una adicción. Esta ocurre cuando se revisa a cada hora qué hace otra persona. Es decir, el stalker deja a un lado sus actividades para conocer antes las de los otros’, explicó la especialista”.

Fuente: “Stalkear: una obsesión que se puede convertir en adicción”. (18 de agosto de 2019). Infobae.

VOCES DE JÓVENES

“La red está llena de consejos sobre cómo ‘stalkear’ a la gente sin que se den cuenta... da que pensar esta información que nos anima a algo que podría ser incluso acoso”.



TABÚ

TABOO

prohibición de hablar o tocar un tema por motivos religiosos, sociales o supersticiosos. Es el caso de las adicciones en entornos estigmatizados.

EJEMPLO EN LA PRENSA

"La alcaldesa ha reconocido que, aunque se ha avanzado mucho en el tratamiento y la sensibilización sobre las adicciones, 'las adicciones siguen siendo un tema **tabú**, un asunto del que se habla poco o incluso se evita en muchos círculos. A pesar de los esfuerzos, hay muchos prejuicios y estigmas que persisten en la sociedad'".

Fuente: Troyano, R. (11 de febrero de 2025). "Proyecto Hombre: 25 años de éxito reconstruyendo vidas en Granada". Cadena SER.

VOCES DE JÓVENES

"El suicidio es un tema tabú, pero el abuso de la tecnología que nos aísla es un riesgo para ello y nadie habla de eso".



TECNOFILIA

TECHNOPHILIA

aceptación y fascinación hacia las nuevas tecnologías.

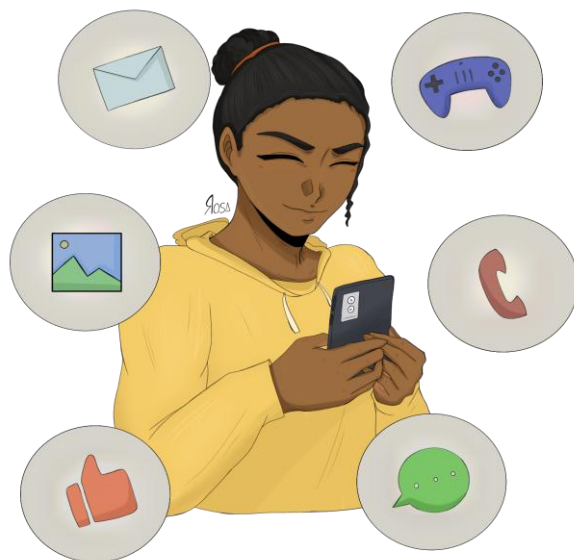
EJEMPLO EN LA PRENSA

“Ahora bien, entre ambas posiciones, ‘paradójicamente, la **tecnofilia** ingenua es más razonable que la tecnofobia, porque al menos dice que tenemos un futuro y que tratamos de organizarlo, mientras que la tecnofobia dice que no tenemos futuro, que somos manipulados por la inteligencia artificial y que estamos destinados a ser esclavos’.

Fuente: Marín, P. (17 de enero de 2026). "Maurizio Ferraris, filósofo: 'La IA es el espejo de lo que somos y de lo que aspiramos a ser'. El País.

VOCES DE JÓVENES

“Amo todos los dispositivos, todas las herramientas. Pero paradójicamente, cuando me siento más feliz es cuando estoy desconectada”.



TECNOLOGÍA

TECHNOLOGY

conjunto de conocimientos científicos que se usan para crear máquinas o herramientas que ayudan a las personas a realizar acciones y solucionar problemas.

OTROS NOMBRES

herramientas digitales, recursos digitales

EJEMPLO EN LA PRENSA

"La ciencia aún no ha llegado a un consenso, y las tecnológicas se apresuran a destacar que la adicción a la **tecnología** no está reconocida formalmente en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM); este solo menciona el 'trastorno por juego en internet' como una condición que requiere mayor investigación. Algunos expertos argumentan que etiquetar el uso intensivo de tecnología como 'adicción' puede ser contraproducente".

Fuente: Stoller, K. (2 de abril de 2026). "¿Qué es la adicción a la tecnología? Un fallo judicial la convierte en el próximo gran problema de las grandes tecnológicas". Infobae.

VOCES DE JÓVENES

"Muñecos de trapo somos. Hacen con nosotros lo que quieren. Nos meten en una jaula de la que es difícil salir y, encima, nos hacen parecer culpables, poco creativos, con poca imaginación...".



TRASTORNO

DISORDER

alteración o anomalía que afecta al funcionamiento físico y mental del organismo.

OTROS NOMBRES

desorden, patología

EJEMPLO EN LA PRENSA

"Numerosos estudios confirman la relación entre el consumo de redes sociales y la aparición de síntomas o **trastornos** psiquiátricos relacionados con la depresión".

Fuente: García, J. (5 de abril de 2026). "Redes sociales y depresión adolescente: una relación cada vez más evidente". El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

"Aunque también se habla de los beneficios de las redes, a mi cabeza solo vienen los trastornos que veo en otros o en mí mismo: tristeza, depresión, ansiedad, soledad...".



TRASTORNO ALIMENTARIO

EATING DISORDER

conjunto de enfermedades que se caracterizan por alterar la conducta alimentaria y el pensamiento de una persona, de manera que cambia su relación con la comida y su propio peso.

OTROS NOMBRES

trastorno de la conducta alimentaria, trastorno de la alimentación

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Expertos en salud mental alertan del impacto que puede tener el verano en personas con **trastornos de la conducta alimentaria**, especialmente en adolescentes, ya que, con la llegada del verano, los factores de riesgo asociados a los **trastornos de la conducta alimentaria (TCA)** se intensifican. La mayor exposición corporal, la presión estética derivada de redes sociales y publicidad, así como la ruptura de rutinas escolares o terapéuticas pueden actuar como desencadenantes o agravantes”.

Fuente: Sánchez-Manjavacas, I. (1 de agosto de 2025). "Los trastornos alimentarios se agravan en verano por la exposición corporal y el aumento del uso de redes". El Confidencial.

VOCES DE JÓVENES

“Es fácil encontrar mensajes distorsionados y figuras irreales en las redes. Poco a poco van calando... te sientes una porquería por no ser como quieren que seas”.



TRATAMIENTO DE DESHABITUACIÓN

ADDICTION TREATMENT

proceso por el que una persona pasa para eliminar una dependencia y así mejorar su salud física y mental. El proceso comprende asistencia social y sanitaria.

OTROS NOMBRES

desintoxicación

EJEMPLO EN LA PRENSA

“Así pues, en la Fiscalía Provincial se ha impuesto en más de una ocasión la medida de tareas socioeducativas consistentes en aprender el buen uso de las redes sociales e incluso se ha llegado a imponer **tratamiento de deshabituación** a un menor, puesto que uno de los principales problemas de las redes sociales es la adicción que provocan”.

Fuente: Alarcón. J. (11 de septiembre de 2024). "El alarmante aviso de la Fiscalía de Cádiz: los jóvenes tienen menos amigos fuera de las pantallas". Diario de Cádiz.

VOCES DE JÓVENES

“Algo sobre lo que tendré que decidir en algún momento si quiero vivir en paz”. M. L.



TRIC

(TECNOLOGÍAS DE LA
RELACIÓN, INFORMACIÓN
Y COMUNICACIÓN)

RICT

(RELATIONSHIP,
INFORMATION AND
COMMUNICATION
TECHNOLOGIES)

enfoque sobre las tecnologías de la información y la comunicación que enfatiza el factor humano y la interacción entre personas usuarias.

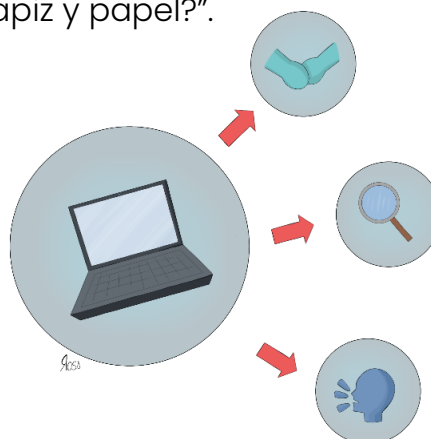
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Las **TRIC** han transformado nuestra forma de vida pero, sin duda, los jóvenes han sido los más influenciados por esta revolución tecnológica. Como nativos digitales, se exponen de forma muy temprana a nuevas tecnologías como las redes sociales o los videojuegos".

Fuente: Cuesta, L. (30 de noviembre de 2021). "El impacto de la tecnología en los jóvenes". La Vanguardia.

VOCES DE JÓVENES

"Se dice que es nuestra forma de vida, que nos movemos en ellas como pez en el agua, pero realmente nos gusta tener otras formas de hacer las cosas, otras aficiones. Yo me pregunto: ¿por qué en el colegio nos metieron la *tablet* y dejamos de usar libros, incluso lápiz y papel?".



Uso

COMPULSIVO

COMPULSIVE

USE

acción que se realiza de forma repetida a pesar de que tenga efectos negativos sobre la salud física y mental de la persona usuaria.

OTROS NOMBRES

uso problemático, uso extensivo, uso constante, uso excesivo

EJEMPLO EN LA PRENSA

“«Vemos a bebés que van en su carrito mirando el móvil». La frase, pronunciada ayer por la pediatra María Angustias Salmerón, habría producido indiferencia hace un par de años. Hoy se emite y se recibe «con preocupación», pues los médicos están alarmados por el **uso compulsivo** de la tecnología en las familias y están viendo que esos bebés con el móvil son después «los niños de dos años que saben mover el dedo por la pantalla, pero no aciertan a meter una pieza dentro de otra»”.

Fuente: Santamarín, O. (22 de abril de 2026). "Alarma entre los médicos por el uso compulsivo de las pantallas: 'Vemos a bebés que van en su carrito mirando el móvil'". El Mundo.

VOCES DE JÓVENES

“Todos somos víctimas sin quererlo, incluso yo misma. A veces he ido a mirar la hora o a buscar un dato que me hacía falta justo en ese momento y me he encontrado a mí misma entrando sin querer en redes sociales por costumbre, por inercia casi. Lo peor es que la gente hace memes sobre esto, cuando es muy triste”.



USUARIO/A

USER

persona que hace uso de una plataforma digital, red social o algún producto digital.

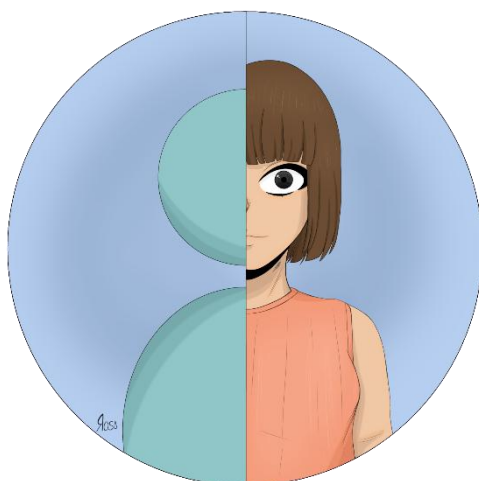
EJEMPLO EN LA PRENSA

“El hábito se refiere más a la repetición frecuente de una conducta. Un estudio publicado por Scientific Reports ha analizado ambos conceptos entre 1.204 adultos **usuarios** de Instagram como ejemplo de consumo de redes sociales y concluye que, “para la mayoría, el uso excesivo está impulsado por el hábito más que por una adicción genuina”. Muchos —el 18%— se consideran adictos, aunque no lo sean”.

Fuente: "La adicción a las redes sociales "es un mito" y afecta a menos del 2% de usuarios, según un estudio". El País.

VOCES DE JÓVENES

“Me gustaría saber qué pasaría si todos los usuarios nos desconectáramos, como en una rebelión”.



VALIDACIÓN

SOCIAL

SOCIAL

VALIDATION

necesidad de aprobación externa mediante la interacción en la red por medio de likes, comentarios o visualizaciones.

EJEMPLO EN LA PRENSA

"A su vez, las redes sociales, como X, Instagram, Youtube o TikTok, están disponibles las 24 horas, son de fácil acceso y proporcionan a los adolescentes la visibilidad, el contacto inmediato y la creación de vínculos con su red de amistades, lo que les posibilita su **validación social**, tan importante en este período evolutivo".

Fuente: Echeburúa, E. (6 de junio de 2025). "Las señales de alarma que muestran la sobreexposición a las pantallas en los adolescentes". El País.

VOCES DE JÓVENES

"No se trata de publicar sin parar, eso no tiene sentido. Esperas la recompensa de que los demás miren tus historias, que conozcan la vida tan aparentemente idílica que vives".



VIOLENCIA DIGITAL

ONLINE VIOLENCE

conducta dañina que consiste en perjudicar a una persona o colectivo mediante las tecnologías digitales. Se da, por ejemplo, mediante el ciberacoso, la difusión de bulos o la sextorsión.

OTROS NOMBRES

ciberviolencia

EJEMPLO EN LA PRENSA

“La **violencia digital** se está extendiendo a una velocidad alarmante, alimentada por la inteligencia artificial, el anonimato y la ausencia de leyes eficaces y mecanismos de rendición de cuentas. En la actualidad llega a todos los rincones de Internet, desde el acoso en línea y el ciberacecho hasta el doxéo (revelación de información personal), la difusión no consentida de imágenes, los ultrafalsos (deepfakes) o la desinformación, y se utiliza como arma para silenciar, avergonzar e intimidar a mujeres y niñas”.

Fuente: “La violencia digital se está intensificando, pero casi la mitad de las mujeres y niñas del mundo carecen de protección jurídica frente al abuso digital”. (18 de noviembre de 2025). ONU Mujeres.

VOCES DE JÓVENES

“Que alguien te bloquee, que te deje en ‘visto’, es un modo de violencia del que no se suele hablar”.



VIOLENCIA DIGITAL DE GÉNERO

ONLINE GENDER- BASED VIOLENCE

fenómeno por el que se discrimina y hostiga a las mujeres en entornos digitales. Afecta sobre todo a jóvenes y adolescentes por el acoso que se da mediante las nuevas tecnologías.

OTROS NOMBRES

ciberviolencia de género, violencia de género en línea

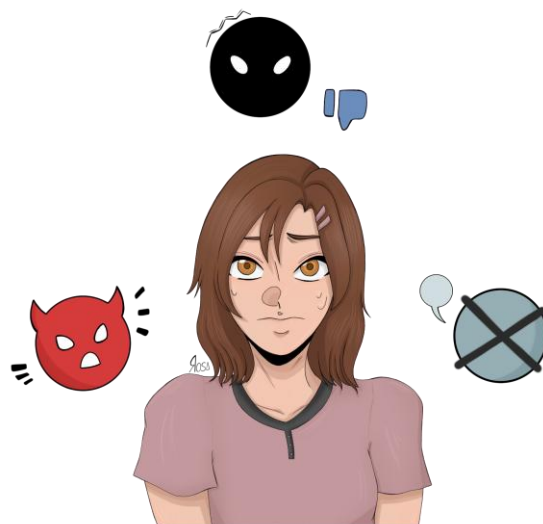
EJEMPLO EN LA PRENSA

"Víctimas de la **violencia de género digital**: 'Ponen nuestras caras a cuerpos desnudos', 'He recibido fotos de hombres masturbándose y en su perfil podías ver todo: nombre, edad...'"

Fuente: Lorenzo, S. (24 de noviembre de 2025). "Víctimas de la violencia de género digital: 'Ponen nuestras caras a cuerpos desnudos'". El Mundo.

VOCES DE JÓVENES

"Es estar sentada en tu casa preguntándote cuándo te llegará el siguiente mensaje salido de tono, pensar en si la foto que acabas de recibir será de unos genitales no deseados. Es darle la vuelta al móvil cuando te duchas porque no sabes si usarán la cámara frontal del teléfono para grabarte, pero también tapar la trasera porque sabes que hacen cualquier cosa por conseguir una foto tuya. Es jugar a un videojuego y no querer usar el chat de voz porque sabes que, en cuanto te escuchen hablar, serás motivo de burlas, de comentarios obscenos".



VULNERABILIDAD

VULNERABILITY

característica de una persona que tiene el riesgo de sufrir daño emocional o físico ante un fenómeno que amenaza su integridad.

OTROS NOMBRES

debilidad, fragilidad

EJEMPLO EN LA PRENSA

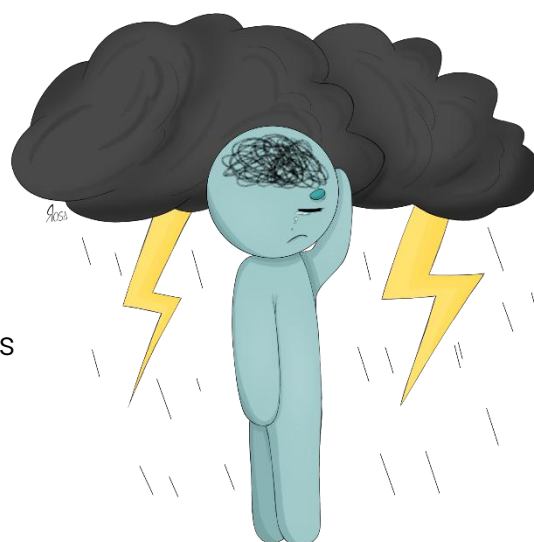
“La **vulnerabilidad** a las redes sociales disminuye a partir de los 16 años”.

Fuente: Castillo, M. (18 de abril de 2026). “La vulnerabilidad a las redes sociales disminuye a partir de los 16 años”. Expansión.

VOCES DE JÓVENES

“Sentimiento que permite a las personas ser lo más honestas posibles, sin tener en cuenta los prejuicios o comportamientos esperados por parte de la sociedad”.

“La vulnerabilidad no es solo debilidad, sino también una forma de valentía. Mostrar lo que sentimos, aunque nos da miedo nos permite conectar con los demás. A veces nos cuesta aceptar que no siempre somos fuertes y podemos con todo, pero en esos momentos es cuando más crecemos y aprendemos sobre nosotros mismos”.





"Palabras entre redes. Vivenciar sobre uso problemático de redes sociales" por Maribel Tercedor Sánchez, Adrián Lozano Ruiz y Rosa Navarro Ruiz se encuentra bajo una Licencia [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](#). Publicado originalmente en el repositorio institucional [Digibug - Universidad de Granada](#).