

## **Más allá de las drogas: el auge de las adicciones comportamentales y sus implicaciones clínicas**

### ***Beyond drugs: the rise of behavioral addictions and their clinical implications***

M<sup>a</sup> Teresa Bobes-Bascarán

Servicio de Salud del Principado de Asturias (SESPA), ISPA, CIBERSAM  
Universidad de Oviedo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5279-504X>

Recibido: 03/03/2025 · Aceptado: 24/03/2025

Cómo citar este artículo/citation: Bobes-Bascarán, M. T. (2025). Más allá de las drogas: el auge de las adicciones comportamentales y sus implicaciones clínicas. *Revista Española de Drogodependencias*, 50(1), 5-15. <https://doi.org/10.54108/10103>

#### **Resumen**

Las adicciones comportamentales han emergido como un reto creciente en salud pública, impulsadas por la digitalización y el acceso inmediato a gratificaciones. Aunque no implican el consumo de sustancias, estas conductas compulsivas comparten mecanismos neurobiológicos y consecuencias clínicas con las adicciones tradicionales. En este editorial se analizan los aspectos clave de estas adicciones, su impacto en los sistemas diagnósticos, los retos clínicos y de investigación, los principales factores de vulnerabilidad, los métodos de evaluación e intervención, las regulaciones políticas y las controversias en su conceptualización y abordaje. Se discuten, además, las implicaciones de la brecha generacional en el tratamiento y la comprensión de estas patologías.

#### **Palabras clave**

Adicciones comportamentales, juego patológico, adicción a videojuegos, compras compulsivas, neurobiología de la adicción, regulación de adicciones

— Correspondencia:

M<sup>a</sup> Teresa Bobes-Bascarán

Email: [bobesmaria@uniovi.es](mailto:bobesmaria@uniovi.es)



## Abstract

Behavioral addictions have emerged as an increasing public health challenge, driven by digitalization and immediate access to gratification. Although they do not involve substance use, these compulsive behaviors share neurobiological mechanisms and clinical consequences with traditional addictions. This editorial analyzes the key aspects of behavioral addictions, their impact on diagnostic systems, clinical and research challenges, main vulnerability factors, evaluation and intervention methods, regulatory policies, and controversies in their conceptualization and treatment. Additionally, the implications of the generational gap in the treatment and understanding of these pathologies are discussed.

## Keywords

Behavioral addictions, gambling disorder, video game addiction, compulsive shopping, addiction neurobiology, addiction regulation.

## I. INTRODUCCIÓN

Las adicciones han evolucionado en la era digital, trascendiendo el consumo de sustancias y manifestándose en conductas compulsivas impulsadas por la hiperconectividad y la inmediatez. Videojuegos, redes sociales, apuestas en línea y compras compulsivas representan un desafío creciente en salud mental. A pesar del reconocimiento tardío en manuales como el DSM-5 y la CIE-11, el debate sobre qué comportamientos pueden considerarse adictivos sigue abierto.

La digitalización ha generado una nueva población vulnerable, atrapada en entornos diseñados para maximizar el engagement mediante recompensas intermitentes y valida-

ción inmediata. A diferencia de las adicciones a sustancias, las adicciones comportamentales pueden permanecer ocultas durante años bajo la apariencia de hábitos normales, dificultando su detección temprana.

Este editorial analiza las adicciones comportamentales desde una perspectiva clínica y de salud pública, abordando su prevalencia, bases neurobiológicas, diagnóstico, estrategias de intervención y regulaciones. Además, se discuten los retos asociados a la brecha generacional entre los afectados y los profesionales, destacando la necesidad de actualizar los enfoques terapéuticos para enfrentar eficazmente estas nuevas formas de adicción.



## 2. PREVALENCIA Y PUNTO DE INFLEXIÓN EN SU AUMENTO

El crecimiento de las adicciones comportamentales ha seguido una tendencia ascendente en las últimas décadas, en paralelo con el auge de la digitalización y la accesibilidad global a internet. A diferencia de las adicciones a sustancias, que han mostrado patrones epidemiológicos relativamente estables, las adicciones comportamentales han experimentado un aumento exponencial, especialmente en poblaciones jóvenes.

### 2.1 Datos epidemiológicos y estudios recientes

Las cifras sobre la prevalencia de las adicciones comportamentales varían en función de los criterios diagnósticos empleados y la población evaluada, pero diversos estudios han intentado establecer la magnitud del problema. En España, según el Plan Nacional sobre Drogas (PNSD, 2023), el 6,1% de la población ha desarrollado problemas relacionados con el juego patológico, mientras que el 4,7% presenta un uso problemático de internet. A nivel internacional, se estima que la prevalencia de la adicción a los videojuegos oscila entre el 1% y el 10%, dependiendo de la edad, el contexto sociocultural y los criterios diagnósticos empleados (Király et al., 2020). En cuanto a la adicción a las compras compulsivas, esta afecta aproximadamente al 5-7% de la población adulta, con un predominio en mujeres, mientras que el trastorno por comportamiento sexual compulsivo se ha reportado en un 3-6% de la población, con un predominio en hombres (Grant et al., 2022). Además, en adolescentes, el uso

problemático de las redes sociales alcanza cifras preocupantes. Un estudio realizado en España en 2022 mostró que el 27% de los adolescentes presenta una conducta de riesgo asociada a la hiperconectividad.

Estos datos sugieren que la exposición constante a estímulos digitales ha creado un entorno propicio para el desarrollo de patrones de uso compulsivo. La normalización del acceso ininterrumpido a plataformas de entretenimiento, redes sociales y juegos en línea ha dificultado la identificación temprana del problema y ha favorecido su progresión hasta convertirse en una patología establecida. La alta accesibilidad de estos estímulos y su diseño basado en la gratificación inmediata han generado un aumento en la prevalencia de estas adicciones, haciendo imprescindible el desarrollo de estrategias de prevención y tratamiento adaptadas a esta nueva realidad.

### 2.2 Puntos de inflexión en el auge de las adicciones comportamentales

El auge de las adicciones comportamentales no ha ocurrido de manera aleatoria, sino que ha seguido una serie de hitos tecnológicos y socioculturales que han favorecido su expansión:

- **2007: Aparición y expansión del uso de smartphones.** La posibilidad de acceder a internet en cualquier momento marcó un cambio en la forma en que los individuos interactúan con la tecnología.
- **2010-2015: Expansión de los videojuegos multijugador en línea.** Juegos como *Fortnite* y *League of Legends* popularizaron mecánicas



de refuerzo basadas en la interacción social y la gratificación intermitente.

- **2015-2020: Introducción de algoritmos de refuerzo en redes sociales.** Plataformas como Instagram y TikTok optimizaron la personalización del contenido para maximizar el tiempo de uso del usuario.
- **2020-2022: Pandemia de COVID-19 y confinamiento.** El aislamiento social y la limitación de actividades presenciales incrementaron el tiempo de pantalla, consolidando patrones de uso problemático en amplias capas de la población, especialmente la infanto-juvenil.

El desarrollo de estrategias de monetización agresivas ha contribuido a la consolidación de estas tendencias. Las plataformas han incorporado modelos de negocio basados en la economía de la atención, diseñados para prolongar la interacción del usuario y aumentar la dependencia conductual. Los mecanismos de refuerzo intermitente utilizados en las apuestas en línea y en las compras dentro de los videojuegos han generado dinámicas de comportamiento similares a las observadas en la adicción al juego.

### 2.3 Diferencias entre poblaciones y factores de vulnerabilidad

No todas las personas expuestas a estas tecnologías desarrollan adicciones comportamentales. Sin embargo, se han identificado diversos factores de riesgo que pueden aumentar la vulnerabilidad a estos trastornos. La edad es un factor determinante, ya que la adolescencia y la adultez temprana son los periodos de mayor

riesgo debido a la inmadurez en el control de impulsos y la tendencia a buscar gratificación inmediata. El género también juega un papel en la distribución de las adicciones comportamentales, observándose que la adicción a los videojuegos y al comportamiento sexual compulsivo son más prevalentes en hombres, mientras que las compras compulsivas y la adicción a las redes sociales son más comunes en mujeres. En el ámbito neurobiológico, se ha identificado que la disfunción en los circuitos de recompensa, particularmente en el estriado ventral y la corteza prefrontal, puede predisponer a la compulsión conductual. Además, la comorbilidad psiquiátrica es un factor de alto impacto, ya que la coexistencia con trastornos del estado de ánimo, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y trastornos de ansiedad incrementa significativamente el riesgo de desarrollar una adicción comportamental. Finalmente, los factores socioculturales también desempeñan un papel clave, ya que la disponibilidad de contenido digital, la normalización del uso prolongado de dispositivos y la falta de regulación efectiva contribuyen a la prevalencia de estos trastornos, favoreciendo la exposición prolongada y el refuerzo de hábitos adictivos.

### 2.4 Perspectivas futuras y desafíos epidemiológicos

El avance en la investigación sobre adicciones comportamentales ha permitido una mejor comprensión del problema, pero persisten importantes desafíos en su identificación y abordaje. La falta de consenso sobre los criterios diagnósticos ha llevado a una disparidad en la estimación de la prevalencia, dificultando la comparación entre estudios y limitando la implementación de políticas de salud pública efectivas.



En el futuro, se espera que la evolución de las tecnologías digitales continúe presentando nuevos desafíos en la identificación y tratamiento de estos trastornos. La integración de inteligencia artificial y realidades virtuales en el entretenimiento y las redes sociales podría generar patrones de consumo aún más adictivos, requiriendo una actualización constante de los modelos de intervención y prevención.

El reto para los sistemas de salud es diseñar estrategias de detección precoz, intervenciones efectivas y regulaciones que limiten los riesgos sin restringir el acceso a herramientas digitales esenciales. La prevención debe centrarse en la educación digital, el fomento del uso responsable de la tecnología y la capacitación de profesionales para abordar este fenómeno emergente con el rigor que merece.

### **3. MECANISMOS NEUROBIOLÓGICOS Y COMORBILIDADES**

Las adicciones comportamentales comparten una base neurobiológica con las adicciones a sustancias, involucrando los mismos circuitos cerebrales de recompensa, control inhibitorio y toma de decisiones. A pesar de la ausencia de una sustancia externa, las respuestas cerebrales observadas en estas conductas compulsivas reflejan un patrón de refuerzo y dependencia similar al observado en personas con trastorno por uso de sustancias. Esto ha llevado a la comunidad científica a considerar las adicciones comportamentales como manifestaciones conductuales de una disfunción en los mecanismos de recompensa y regulación emocional del cerebro.

#### **3.1 Disfunción en el sistema de recompensa**

Las adicciones comportamentales están mediadas por el sistema dopaminérgico, particularmente en el núcleo accumbens y el área tegmental ventral. Estas estructuras forman parte del circuito de recompensa del cerebro y se activan en respuesta a estímulos placenteros, promoviendo la repetición de conductas gratificantes. En individuos con adicción, se observa una hiperactivación del circuito de recompensa ante estímulos específicos (como apuestas, videojuegos o máquinas tragaperras), mientras que los sistemas de control cognitivo presentan una actividad reducida, favoreciendo la compulsividad.

Estudios de neuroimagen han demostrado que los patrones de activación cerebral en sujetos con adicción a los videojuegos o al juego patológico son similares a los observados en personas con trastorno por consumo de sustancias, reforzando la hipótesis de que estas condiciones comparten mecanismos neurobiológicos subyacentes. La incapacidad para modular la respuesta dopaminérgica puede explicar la dificultad para detener la conducta y la tendencia a la búsqueda constante de la gratificación inmediata.

#### **3.2 Alteraciones en el control inhibitorio y toma de decisiones**

Además del sistema de recompensa, la corteza prefrontal desempeña un papel crucial en la regulación del comportamiento y el control de impulsos. En personas con adicciones comportamentales, se ha observado una hipofuncionalidad de la corteza prefrontal dorsolateral y ventromedial, lo que compromete la capacidad de planificación y la toma



de decisiones basada en consecuencias a largo plazo.

- Déficits en la inhibición de respuestas impulsivas: La disfunción en la corteza prefrontal limita la capacidad del individuo para resistir impulsos y detener conductas adictivas, generando una tendencia a la repetición compulsiva de la conducta.
- Alteraciones en la flexibilidad cognitiva: Se han documentado dificultades en la adaptación del comportamiento ante cambios en las contingencias ambientales, lo que explica por qué muchas personas con adicciones comportamentales continúan con su conducta a pesar de experimentar consecuencias negativas.
- Déficits en la toma de decisiones basada en recompensas: La evaluación del riesgo y la anticipación de consecuencias están alteradas, favoreciendo elecciones impulsivas en detrimento de alternativas con beneficios a largo plazo.

### 3.3 Papel de la amígdala y la regulación emocional

La amígdala, estructura clave en la regulación emocional, también está implicada en las adicciones comportamentales. En estos pacientes, se ha observado una hiperactividad de la amígdala ante estímulos asociados a la adicción, lo que sugiere que la vulnerabilidad emocional puede desempeñar un papel clave en la perpetuación de la conducta adictiva. Esta hiperactividad puede estar relacionada con:

- Mayor reactividad al estrés y a emociones negativas, lo que lleva al indi-

viduo a utilizar la conducta adictiva como un mecanismo de afrontamiento emocional.

- Déficits en la extinción del refuerzo, lo que dificulta la reducción del comportamiento compulsivo incluso cuando ya no genera placer o satisfacción.

## 4. MÉTODOS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN

El abordaje clínico de las adicciones comportamentales requiere un proceso de evaluación riguroso que permita diferenciar entre el uso excesivo y una verdadera adicción, identificando factores de riesgo, comorbilidades y el grado de interferencia funcional. A continuación, se describen los métodos más utilizados en la evaluación y las estrategias de intervención basadas en la evidencia. Una reciente guía de adicciones comportamentales aporta un análisis basado en la evidencia *Socidrogalcohol* (2024) en el que incluye diferentes instrumentos como el Gambling Disorder Screening Questionnaire (GDSQ) Ladouceur, Bouchard, Rhéaume y Ladouceur (2000), el Internet Addiction Test (IAT, Young, 1998) o la Game Addiction Scale (GAS) creada por Lemmens, Valkenburg y Peter (2009).

El tratamiento de las adicciones comportamentales debe adaptarse a las características individuales de cada paciente, combinando intervenciones psicoterapéuticas, farmacológicas y estrategias de regulación ambiental. Dentro de las intervenciones psicoterapéuticas, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es el tratamiento de primera línea para la mayoría de estos trastornos, ya que se centra



en la identificación y modificación de patrones disfuncionales de pensamiento, la regulación del control de impulsos y el desarrollo de estrategias de afrontamiento alternativas. Por otro lado, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha mostrado eficacia en la aceptación del malestar emocional sin recurrir a la conducta adictiva como mecanismo de evitación. Asimismo, el entrenamiento en habilidades sociales y regulación emocional es especialmente útil en pacientes cuyas adicciones están asociadas con déficits en la interacción social y en el manejo de emociones. Además, las intervenciones basadas en *mindfulness* y técnicas de regulación atencional han demostrado ser eficaces en la reducción de la impulsividad y en la mejora del autocontrol en personas con adicciones comportamentales.

En cuanto al tratamiento farmacológico, si bien no existe un fármaco específico aprobado para las adicciones comportamentales, algunas estrategias han mostrado eficacia en el control de síntomas asociados. Los Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS) han sido utilizados en el tratamiento del juego patológico y la adicción a internet, especialmente en pacientes con síntomas depresivos y ansiedad comórbida. La naltrexona, un antagonista opiode, ha demostrado eficacia en la reducción de la impulsividad y la disminución del *craving* en el juego patológico y otras adicciones conductuales. Además, algunos estudios sugieren que los moduladores dopaminérgicos, como el aripiprazol y el pramipexol, pueden ser útiles en la regulación de la impulsividad en pacientes con adicción al juego. En el caso de pacientes con TDAH comórbido, el metilfenidato y la atomoxetina han demostrado reducir los síntomas impulsivos que favorecen la perpetuación de la adicción.

Dado que muchas adicciones comportamentales están vinculadas a la accesibilidad digital y la exposición constante a estímulos adictivos, las estrategias de regulación ambiental y control de estímulos son fundamentales. En este sentido, establecer restricciones en el acceso a dispositivos y plataformas mediante horarios de uso y herramientas de control parental puede ayudar a reducir la exposición a contenidos adictivos. Asimismo, la modificación de patrones de uso a través de técnicas como el “uso programado” o la sustitución por actividades alternativas puede ser eficaz para disminuir la dependencia. La implicación de la familia en el tratamiento es crucial, ya que el apoyo social y las intervenciones familiares refuerzan los cambios conductuales y fomentan un entorno saludable.

Por último, las estrategias de prevención deben centrarse en la educación digital desde edades tempranas, promoviendo el uso responsable de la tecnología y la identificación de señales de alarma. En este sentido, las intervenciones escolares juegan un papel clave, ya que los programas de educación digital en colegios pueden enseñar a niños y adolescentes sobre los riesgos del uso excesivo de internet y videojuegos. Además, la capacitación de profesionales de la salud es esencial para dotar a médicos, psicólogos y trabajadores sociales de herramientas para la detección temprana y el manejo de las adicciones comportamentales. Finalmente, la concienciación en redes sociales y plataformas digitales mediante campañas de sensibilización dirigidas a la población general puede ayudar a reducir el impacto de la hiperconectividad y el consumo digital problemático.



## 5. REGULACIONES POLÍTICAS Y NORMATIVAS

El desarrollo de las adicciones comportamentales ha generado un intenso debate sobre la necesidad de establecer regulaciones específicas para minimizar su impacto en la salud pública. Aunque la mayor parte de la regulación histórica ha estado centrada en las adicciones a sustancias, en los últimos años se han implementado normativas dirigidas a las adicciones comportamentales, particularmente en el juego patológico y el consumo digital excesivo.

En cuanto a la regulación del juego patológico en España y Europa, el juego de azar es la única adicción comportamental oficialmente reconocida en el DSM-5 y la CIE-11, lo que ha permitido un mayor desarrollo normativo en esta área. En España, la regulación del juego ha sido un proceso progresivo, especialmente desde la aprobación de la Ley 13/2011 de Regulación del Juego, que estableció un marco legal para las apuestas en línea y los casinos digitales. Entre las medidas implementadas destacan las restricciones publicitarias, establecidas en 2021, que prohíben los anuncios de casas de apuestas en horario diurno y eliminan el patrocinio en equipos deportivos; el registro de autoexclusión, que permite a los jugadores con problemas inscribirse en el Registro General de Interdicciones de Acceso al Juego (RGIAJ) para restringir su acceso a plataformas de juego; y los límites en la oferta de bonos y promociones, que han reducido las bonificaciones de bienvenida para evitar la captación agresiva de nuevos jugadores. A nivel europeo, países como Italia y Bélgica han endurecido aún más la regulación, prohibiendo completamente la publicidad de apuestas y restringiendo el acceso a me-

nores mediante sistemas de verificación de identidad más estrictos. En el Reino Unido, la *Gambling Commission* ha implementado un enfoque basado en la reducción de riesgos, estableciendo controles más estrictos sobre la verificación de la edad y el comportamiento de los usuarios.

En relación con la regulación de la adicción a los videojuegos y el uso problemático de internet, el auge de esta problemática ha llevado a la Organización Mundial de la Salud a incluir el Trastorno por Juego en Internet en la CIE-11, lo que ha impulsado iniciativas legislativas en varios países. En España, aunque aún no se han implementado normativas específicas, se han propuesto medidas para la protección de menores y la regulación del tiempo de juego. A nivel europeo, algunos países han tomado medidas pioneras en este ámbito. China y Corea del Sur han establecido límites de tiempo en los videojuegos para menores de edad, restringiendo su uso a determinadas horas del día. Países Bajos y Bélgica han prohibido las *loot boxes*, un mecanismo de monetización dentro de los videojuegos que ha sido equiparado con apuestas encubiertas. Por su parte, Francia y Alemania han impulsado campañas de concienciación y programas de educación digital en colegios con el fin de prevenir la dependencia a la tecnología.

En cuanto a la legislación sobre redes sociales y el uso excesivo de pantallas, este ha sido un tema de creciente preocupación en la Unión Europea. La implantación del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) en 2018 ha marcado un hito en la protección de la privacidad de los usuarios, especialmente de los menores, limitando el uso de datos personales para la manipulación del consumo digital. Entre las principales iniciativas



de regulación en Europa destacan la Ley de Servicios Digitales de la UE (DSA, 2022), que obliga a las grandes plataformas digitales a establecer mecanismos para limitar el consumo excesivo y reducir la manipulación algorítmica del contenido; las restricciones en la recolección de datos de menores, mediante las cuales España ha elevado la edad mínima de consentimiento digital a 14 años, mientras que Francia ha propuesto aumentar la edad de acceso a redes sociales a 15 años sin consentimiento parental; y el etiquetado de contenido adictivo, una medida en consideración en Alemania, donde algunas propuestas legislativas buscan incluir advertencias sobre el tiempo de uso y la exposición a contenido potencialmente perjudicial.

A pesar de estos avances en la regulación, persisten importantes desafíos en la aplicación efectiva de estas normativas. Entre los principales retos se encuentran la dificultad en la supervisión del cumplimiento, ya que la naturaleza digital de las plataformas permite que muchas empresas evadan regulaciones nacionales operando desde jurisdicciones con leyes más laxas; la necesidad de adaptabilidad a los avances tecnológicos, ya que la rápida evolución de la tecnología dificulta la creación de marcos normativos estables y eficaces a largo plazo y la resistencia de la industria tecnológica y del juego, dado que muchas empresas con modelos de negocio basados en la captación de atención han ejercido presión en contra de regulaciones más estrictas.

En conclusión, España y Europa han avanzado en la regulación de las adicciones comportamentales, especialmente en el juego patológico y el uso problemático de internet. Sin embargo, aún queda un largo camino por recorrer en la implementación de normativas más eficaces que protejan a

los usuarios vulnerables sin limitar el acceso a las herramientas digitales necesarias en la sociedad actual.

## 6. BRECHA GENERACIONAL EN LA COMPRENSIÓN DEL ECOSISTEMA DIGITAL

La brecha generacional entre los profesionales de la salud y los pacientes con adicciones comportamentales representa un obstáculo significativo en su evaluación y tratamiento. Mientras que las generaciones más jóvenes han crecido inmersas en un entorno digital, donde la interacción con plataformas en línea, videojuegos y redes sociales es parte esencial de su vida cotidiana, muchos clínicos fueron formados en un contexto previo a la era digital. Esta desconexión genera dificultades en la identificación de patrones problemáticos y en la implementación de estrategias terapéuticas efectivas.

Uno de los principales desafíos es la dificultad en la detección precoz de estas adicciones. Los profesionales pueden minimizar o, por el contrario, sobrediagnosticar ciertos comportamientos sin considerar el contexto sociocultural del paciente. Un adolescente que pasa varias horas jugando videojuegos puede ser visto como un caso de uso patológico cuando, en realidad, su conducta es socialmente aceptada dentro de su grupo de referencia. A la inversa, un adulto que revisa compulsivamente sus redes sociales para obtener validación digital puede no ser identificado como alguien con una conducta adictiva, dado que el uso de estas plataformas está ampliamente normalizado.

El desconocimiento de las dinámicas de refuerzo digital agrava aún más el problema. Los algoritmos de recomendación, los sistemas de



recompensas intermitentes en videojuegos y la monetización agresiva de las plataformas están diseñados para fomentar un uso compulsivo y maximizar la permanencia del usuario en el entorno digital. Sin una comprensión adecuada de estos mecanismos, los profesionales pueden subestimar su impacto en la salud mental y no ofrecer herramientas eficaces para ayudar a los pacientes a regular su comportamiento. Un claro ejemplo es el fenómeno del “FOMO” (*Fear of Missing Out*), que genera en los jóvenes una ansiedad constante por estar conectados y no perderse eventos sociales digitales, dificultando la autorregulación del tiempo de uso.

Además, la falta de conocimiento sobre la terminología utilizada por las nuevas generaciones puede afectar la comunicación terapéutica. Conceptos como “grindear” (repetir una tarea en videojuegos para obtener una recompensa), “streak” (mantener una racha de mensajes en Snapchat) o “scroll infinito” (uso compulsivo del feed en redes sociales) reflejan patrones de comportamiento que pueden ser indicativos de una adicción digital. La incapacidad de los clínicos para comprender estas dinámicas puede hacer que los pacientes perciban la terapia como irrelevante o desconectada de su realidad, afectando la adherencia al tratamiento.

Para cerrar esta brecha, es esencial que los profesionales de la salud mental se formen en cultura digital y actualicen sus estrategias terapéuticas. Integrar elementos del mundo digital en la terapia, como el uso de aplicaciones de autocontrol, la gamificación del tratamiento o la intervención en entornos virtuales, puede mejorar significativamente la adherencia y eficacia de las intervenciones. Además, la colaboración con expertos en tecnología, educadores y diseñadores de

videojuegos puede proporcionar una visión más completa del problema y facilitar la creación de estrategias preventivas innovadoras.

En una sociedad donde la tecnología avanza a un ritmo vertiginoso, la salud mental no puede quedarse atrás. La comprensión del ecosistema digital no es opcional, sino una necesidad urgente para los profesionales que buscan abordar eficazmente las adicciones comportamentales y prevenir su impacto en las nuevas generaciones.

## 7. CONCLUSIÓN Y REFLEXIÓN FINAL

Las adicciones comportamentales representan un reto creciente en la salud pública y la atención psicológica, con implicaciones neurobiológicas, conductuales y sociales que van más allá del simple uso excesivo de la tecnología. Su reconocimiento, los mecanismos subyacentes, la brecha generacional y la regulación en España y Europa subrayan la necesidad de un enfoque integral para su abordaje.

Es imprescindible impulsar la investigación sobre los factores de vulnerabilidad y los marcadores neurobiológicos y psicosociales que predisponen a estas adicciones, lo que permitirá diseñar estrategias de prevención más eficaces y tratamientos personalizados. Al mismo tiempo, las regulaciones deben evolucionar al ritmo de las tecnologías digitales, garantizando la protección de los usuarios sin limitar de manera arbitraria el acceso a herramientas esenciales. La educación digital, tanto en el ámbito escolar como familiar, se consolida como una estrategia clave para fomentar hábitos saludables y un uso responsable de la tecnología.



Además, la brecha generacional entre los profesionales de la salud y los pacientes no puede seguir siendo un obstáculo en la intervención. La actualización constante de los especialistas es crucial para comprender las dinámicas digitales y establecer una comunicación terapéutica efectiva. Como afirmó Zygmunt Bauman, vivimos en una sociedad líquida, en continuo cambio. Por ello, el desafío no es erradicar la tecnología, sino aprender a utilizarla de manera consciente y equilibrada, asegurando que su impacto negativo en la salud mental sea el menor posible.

## REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Brand, M., Rumpf, HJ., Demetrovics, Z. et al. Gaming Disorder Is a Disorder due to Addictive Behaviors: Evidence from Behavioral and Neuroscientific Studies Addressing Cue Reactivity and Craving, Executive Functions, and Decision-Making. *Current Addiction Reports* 6, 296–302 (2019). <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00258-y>
- Eriksen, J. W., Fiskaali, A., Zachariae, R., Wellnitz, K. B., Oernboel, E., Stenbro, A. W., Marcussen, T., & Petersen, M. W. (2023). Psychological intervention for gambling disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(3), 613–630. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00034>
- Guía Clínica sobre Adicciones comportamentales basada en la evidencia. Barcelona: Socidrogalcohol. ISBN: 978-84-123476-5-4 <https://socidrogalcohol.org/proyecto/guia-clinica-sobre-adicciones-comportamentales/>
- Ioannidis, K., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2022). Problematic usage of the internet and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 44, Article 101104. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101104>
- Király, O., Billieux, J., King, D. L., Urbán, R., Koncz, P., Polgár, E., & Demetrovics, Z. (2022). A comprehensive model to understand and assess the motivational background of video game use: The Gaming Motivation Inventory (GMI). *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3), 796–819. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00048>
- Mestre-Bach, G., & Potenza, M. N. (2023). Features Linked to Treatment Outcomes in Behavioral Addictions and Related Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2873. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042873>
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Clasificación Internacional de Enfermedades Undécima Revisión (CIE-11)*. <https://icd.who.int/>
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *The New England Journal of Medicine*, 374(4), 363–371. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>