

De la adicción a un uso virtuoso de internet

From adiction to a virtuous use of the Internet

FRANCISCO JAVIER INSA GÓMEZ

*Doctor en Teología por la Universidad Pontificia
de la Santa Cruz (Roma)*

*Profesor extraordinario en el Departamento de
Teología Espiritual, Universidad Pontificia
de la Santa Cruz. Roma (Italia)*

f.insa@pusc.it

Recibido: 17-06-2025

Aceptado 23-9-2025

RESUMEN

El uso de las tecnologías de la comunicación y la información ha cambiado muchos aspectos de nuestro modo de vivir, facilitando el trabajo, el descanso, las relaciones humanas y un largo etcétera. Es por tanto un elemento indispensable de nuestro día a día. Sin embargo, hoy día es ampliamente reconocida la capacidad adictiva de internet, así como los riesgos morales de su uso indiscriminado debido a los contenidos –especialmente la pornografía– que circulan por la red. Muchas de las recomendaciones en ámbitos de formación cristiana están encaminadas a evitar esos peligros. En este artículo nos planteamos ir más lejos: ¿es posible utilizar esos medios de forma virtuosa, es decir que haga al usuario mejor persona y mejor cristiano? Propondremos algunas ideas que pueden ser útiles tanto para la mejora personal como para orientar a quienes se dedican a tareas educativas (padres, profesores, acompañantes espirituales) en su función de ayudar a otras personas –jóvenes o mayores– a crecer humana y espiritualmente. Nuestra respuesta estará dividida en tres ámbitos de uso de internet. Los dos primeros están constituidos por el trabajo y los momentos de ocio, en los que se requiere establecer antes del acceso un marco que delimite qué se busca en la red, y mantenerse dentro de esos límites. El tercer ámbito que estudiaremos es cuando la persona ha caído en un uso descontrolado de internet, que requerirá limitar las funciones del dispositivo electrónico y buscar la ayuda de una persona que ejerza de mentor.

Palabras clave: Adicción, formación, internet, pornografía, virtud.

ABSTRACT

The use of information and communication technologies has deeply reshaped numerous dimensions of human life, facilitating labor, leisure, interpersonal relationships, and many other aspects of daily existence, at the point of becoming an indispensable component of our lives. At the same time, it is widely acknowledged that the digital sphere possesses a significant addictive potential and entails serious moral risks when employed indiscriminately, above all because of the contents –most notably pornography– that proliferates in it. Within the context of Christian formation, many recommendations have aimed to avoid such dangers. In the present article we intend a further step: is it possible to engage these media in a virtuous manner, so that their use contributes to the integral growth of the person and to her maturation as a Christian? To this end, we shall offer a proposal both for personal advancement and for the task of those –parents, teachers, and spiritual guides– who accompany others, whether young or mature, in their human and spiritual development. Our reflections will be organized around three areas. The first two concern work and leisure, spheres in which it proves necessary to establish in advance a clear framework including the purposes of one's online activity, and to remain faithfully within those boundaries. The third domain pertains to situations in which an individual

has succumbed to a disordered use of the internet; in such cases, it can be necessary to limit the functionalities of the digital devices and to seek the assistance of a mentor.

Keywords: Addiction, education, internet, pornography, virtue.

1. LA IRRUPCIÓN DE INTERNET

El mundo del siglo XXI no se puede entender sin internet, pues la conexión a la red es hoy día casi imprescindible para llevar una vida normal. La comunicación entre personas, la información, las compras, el estudio, el trabajo, la diversión y el entretenimiento se basan en mayor o menor medida en este instrumento. El problema es que todas esas funciones son difíciles de separar entre sí y de otras más desaconsejables.

Por ejemplo, es frecuente que una persona deba estar conectada a la red por motivos profesionales durante toda la jornada: enviar mensajes, consultar el correo recibido, estar localizable para los clientes, consultar un diccionario o un traductor, buscar bibliografía relacionada con una publicación, etc. En esa situación es normal que sienta un reclamo para visitar otros contenidos que serían propios de los momentos de ocio.

Algo similar podemos decir de otros ámbitos de la vida: desde una comida familiar hasta una conversación con un amigo, disfrutar de una película o de un partido de fútbol, una breve consulta antes de dormir... En estas ocasiones el teléfono móvil se presenta frecuentemente como una fuente de distracciones que hace que la atención se comparta –y no raramente se pierda– de la actividad a la que querríamos dedicar nuestra atención completa. Conviene además tener en cuenta que la propia red está pensada para atraer la atención de los usuarios y, una vez captada, retenerla y alargar lo más posible la permanencia en las páginas visitadas (Atler, 2017)¹.

Desde un punto de vista moral, en la red abundan los contenidos violentos o sexuales, que contradicen la dignidad de la persona y producen daños no solo espirituales sino también sociales. Estos daños incluyen: menor rendimiento

¹ Así afirman varios antiguos trabajadores de empresas tecnológicas en el documental de Netflix *El dilema* (original: *The social dilemma*): www.thesocialdilemma.com. Según los testimonios, las empresas se sirven de los conocimientos actuales de psicología para provocar la curiosidad e incluso promover conductas adictivas.

académico o laboral, aislamiento, dificultades conyugales que pueden acabar en la ruptura, fomento de actitudes sexistas, promiscuidad con las consiguientes enfermedades de transmisión sexual, gastos económicos, realización de actividades de riesgo o ilegales (incluida la violencia física y sexual), promoción del tráfico y la explotación sexual, sexualización precoz en los niños, y un largo etcétera (Leon, et al., 2025; Martínez-González Salmones, 2023; Molenkamp y Saffiotti, 2006; Stoner y Hugues, 2014; Vieira, y Griffiths, 2024; Villena-Moya et al., 2025)². En efecto, más allá de distracciones puntuales, el uso extemporáneo de la red puede degenerar en un vicio e incluso en una adicción.

Todos estos riesgos se muestran críticos en los niños y adolescentes, que – debido a su inmadurez, curiosidad, falta de hábitos asentados, presión del ambiente, etc.– son especialmente vulnerables a los efectos negativos de la red (Abad Villagra, 2022).

En todos estos casos las virtudes (templanza, fortaleza, diligencia, etc.), las motivaciones humanas y sobrenaturales, y otros muchos factores ayudarán a resistir la tentación de dispersarse. Esta actitud permitirá focalizarse en la tarea que se realiza y facilitará un uso virtuoso de las redes que permita al individuo ser un mejor trabajador, padre, amigo... y un mejor cristiano.

El presente artículo se propone presentar algunas ideas que –de acuerdo con la bibliografía disponible– pueden resultar útiles tanto para la mejora personal como para orientar a quienes se dedican a tareas educativas (padres, profesores, acompañantes espirituales, etc.) en su función de ayudar a otras personas –jóvenes o mayores– a crecer humana y espiritualmente. Dividiremos la propuesta en tres ámbitos de uso de internet: el trabajo, los momentos de ocio, y cuando la persona ha caído en un uso descontrolado de la red. Para delimitar el tercer ámbito de los dos primeros, nos parece importante hacer una distinción.

2. ENTRE EL USO PROBLEMÁTICO Y LA ADICCIÓN

En ocasiones, ante un individuo que muestra una importante dificultad para usar templadamente internet, los educadores se plantean si ha caído en un mal hábito o si el patrón de consumo (por la dedicación de tiempo, por el abandono de

2 Es ilustrativo al respecto el documental en tres episodios *Brain, Heart, World*: <https://brainheartworld.org>.

tareas, por la imposibilidad de cumplir las promesas de mejora, por el abandono de tareas importantes, etc.) es más bien compatible con una auténtica adicción.

Obviamente no es competencia del educador diagnosticar una adicción. Es muy conveniente, sin embargo, que tenga al menos cierto conocimiento de este problema, tan frecuente por desgracia en nuestros días. Este conocimiento le permitirá sospechar que la persona que tiene delante tal vez necesite una ayuda que va más allá de sus competencias.

La filosofía se sirve de la palabra *vicio* para referirse a un mal hábito que, debido a la repetición de actos, se ha establecido en una potencia humana, de modo que el individuo se ve inclinado a repetir esas acciones (Yepes Stork y Aranguren Echevarría, 2003, pp. 33-36, 74-77, 127-128). Además de la voluntad, se ven también afectadas –en mayor o menor medida– la inteligencia (se oscurece la capacidad de juicio) y la dimensión afectiva (se goza menos con el bien alcanzado y se siente menos repulsión hacia el mal que es objeto de ese vicio). En consecuencia, el bien moral atrae menos y el mal moral atrae más. Como se ve, estamos en una perspectiva ética, y la respuesta debería ser también ética: formación de la conciencia (Diéguez, 2020), fortalecimiento de la voluntad mediante repetición de actos que faciliten el desarrollo de la virtud, y educación de la dimensión afectiva (Cencini, 2020; Insa, 2022), sin olvidar –en ámbito cristiano– el recurso a los medios sobrenaturales (la oración, los sacramentos, la presencia de Dios, la mortificación, etc.).

La *adicción*, por el contrario, es un concepto médico o psicológico (Herron y Brennan, 2019). Suele definirse como el uso descontrolado de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico, con las que se busca una sensación de bienestar (American Society of Addiction Medicine, 2019). Hemos dado un salto: no hablamos ya de problemas éticos ni del cumplimiento de unas normas humanas o divinas, sino que pasamos al campo de la salud, de la salud mental para ser más precisos.

Una característica común a todas las adicciones es la pérdida de libertad, es decir, de la capacidad de resistirse a la atracción que produce la sustancia o el comportamiento. Esto implica una disminución –en grado variable– de la responsabilidad moral de los sucesivos actos similares (Mayora Padilla, 2018; Rodríguez Luño, 2011; Vial Mena, 2015).

Dejaremos de lado el vicio y nos concentraremos en la adicción. ¿Cómo puede un comportamiento repetido degenerar en una adicción? Puede ilustrarse con un

ejemplo común relacionado con el uso de internet. Un individuo que está trabajando siente la curiosidad (una especie de *prurito*) de entrar en un contenido *online* que no tiene que ver con la actividad que desarrolla: si alguien le ha escrito, si ha habido una noticia nueva, o simplemente para darse unos minutos de descanso accediendo a contenidos de ocio. El mero hecho de hacerlo produce una relajación de esa tensión (desaparece el *prurito*), vuelve a sentirse tranquilo y –después de un tiempo mayor o menor de distracción– vuelve a la tarea que tenía entre manos.

En la medida en que el patrón tensión-relajación se repite, la conducta *se fija* por un mecanismo que es en parte similar al que lleva al establecimiento de una virtud o de un vicio. En el caso de las adicciones, hay además una activación de los circuitos neuronales llamados *de la recompensa*, que son comunes a los distintos tipos de adicciones a sustancias (alcohol, drogas, etc.) o comportamentales (juego, apuestas, etc.). Dichos circuitos están mediados por un neurotransmisor (sustancia que intercambia información entre las neuronas) llamado dopamina (Kuhn y Koob, 2010; Stoeck, 2006). Se ha comprobado que en el caso de la adicción a la pornografía en internet, el mecanismo neurofisiológico es similar al de las adicciones clásicas, como las drogas o el alcohol (Struthers, 2009; Wilson, 2014).

¿Qué situaciones pueden generar una adicción? Básicamente cualquiera que cumpla el patrón de tensión-relajación o, en un sentido más amplio, de producción de placer (de hecho, la relajación de una tensión habitualmente es percibida como placentera). El potencial de generar adicción o *capacidad adictógena* de una sustancia o actividad depende fundamentalmente de dos parámetros. Es primero es la *cercanía* entre el consumo de la sustancia (o la ejecución de la conducta) con el placer que se genera, y el segundo la *intensidad del placer* o de la descarga de tensión (Salerian, 2010). Es fácil de comprender que todo lo que rodea la esfera sexual tiene una gran capacidad adictógena (Carnes et al., 2012).

Entre los factores que pueden predisponer a las conductas adictivas cabría nombrar la dificultad para el control de los impulsos (especialmente el trastorno por hiperactividad con déficit de atención), la patología ansioso-depresiva, el estrés o cansancio acumulados, las heridas biográficas y un largo etcétera (Chiclana Actis, 2019; Santangelo et al., 2022).

2.1. Signos de conducta adictiva o de que conviene buscar la ayuda de un profesional

Lo dicho en el apartado anterior puede resultar interesante, pero en la tarea educativa no podemos acceder a los circuitos neuronales del educando para saber si tiene o no una adicción y recomendarle, si es el caso, que vaya a un profesional. ¿Cómo sospechar que ha desarrollado un comportamiento adictivo?

El *Manual de Diagnóstico Estadístico* de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-5-TR) no reconoce una categoría específica para el uso problemático de internet (la única adicción comportamental que incluye es el juego patológico). Por tanto, tenemos que servirnos que los criterios que establece para otras adicciones (alcohol, tabaco, juego, etc.), adaptándolos a esta realidad (American Psychiatric Association, 2022).

Comencemos por los dos síntomas básicos de la adicción, que son la tolerancia y la dependencia (Miller et al., 1987).

La principal manifestación de la *dependencia* es la aparición de *síndrome de abstinencia* cuando se lleva un tiempo sin consumir la sustancia o realizar la acción. Consiste en un anhelo vehemente acompañado de ansiedad, inquietud y síntomas vegetativos (sudoración, palpitaciones, temblor); es lo que en español se conoce coloquialmente como *el mono*, y en inglés como *craving*. Se ve en un fumador cuando no tiene a mano un cigarro: está inquieto, busca, pide... puede entretenerse con otras actividades, pero solo se calmará del todo cuando consiga un pitillo.

El segundo síntoma es la *tolerancia*. Quien está *enganchado* necesita, para conseguir el mismo efecto placentero –o simplemente para calmar su inquietud– cada vez más dosis, ya sea en frecuencia (beber más vasos de vino, conectarse cada menos tiempo) o en intensidad (bebidas de mayor graduación, ver escenas más *intensas*). Para el adicto, el consumo puede incluso dejar de ser verdaderamente placentero y limitarse a un modo de rebajar la tensión. En estos casos lo experimenta como una cadena, un tributo que, para seguir funcionando con normalidad, tiene que pagar al cuerpo, que se muestra cada vez más exigente.

Un modo sencillo de valorar la presencia de ambos síntomas es preguntar al sujeto cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que realiza por primera vez la conducta problemática (en nuestro caso, hasta que se conecta por primera vez a

internet)³. Sería indicativo de adicción si el sujeto se conecta nada más levantarse (especialmente si lo hace a pesar del propósito de no acceder antes de una hora determinada), si pensaba solamente asegurarse de que no ha recibido alguna información importante pero se queda largo tiempo viendo otros contenidos, si por este motivo llega tarde a alguna ocupación, etc.

Otro signo de patología es que el comportamiento lleva al el descuido de aspectos importantes de la vida (salud, trabajo, relaciones, obligaciones) o conlleva un daño a nivel familiar, académico, laboral, etc.

El hecho de que sospechemos una adicción no quiere decir que haya que recomendar inmediatamente al sujeto que acuda a un profesional de salud mental. También el tabaco es una adicción y muchas personas consiguen dejarlo por sí mismas... pero otras no, y mientras tanto siguen sufriendo sus consecuencias. Llegamos así al último signo de adicción: pasa el tiempo y el sujeto no consigue salir a pesar de haber hecho esfuerzos razonables.

Otro modo –compatible con el anterior– de explicar el uso problemático de internet consiste en presentarlo como un trastorno del control de los impulsos. La clasificación de enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-11) incluye una categoría no contemplada en el DSM-5-TR: el *trastorno por comportamiento sexual compulsivo* (Organización Mundial de la Salud, 2022). Esta categoría, cuyas manifestaciones son similares a las que acabamos de presentar basadas en el DSM, podría aplicarse al consumo inmoderado de pornografía *online*.

Sea una adicción o un trastorno del control de los impulsos, está reconocido que el uso inmoderado de internet puede degenerar en una patología mental. Esto explica que en muchos casos las medidas ascéticas que se proponen en el ámbito de la formación cristiana se muestren insuficientes. En efecto, Tomás de Aquino afirma que “la gracia presupone la naturaleza” (Tomás de Aquino, 2006, I, q. 2, a. 2, ad 1), y que “la gracia no suprime la naturaleza, sino que la perfecciona” (Tomás de Aquino, 2006, I, q. 1, a. 8, ad 2). Dios da su ayuda para el crecimiento de la persona, pero cuando aparece una patología habitualmente no la resuelve de modo inmediato –aunque puede hacerlo en forma de milagro–, sino que cuenta con que el interesado acudirá a quien puede ayudarle a restaurar la salud.

3 En la adicción al tabaco, esta pregunta es la base del *test de Fagerström* (Fagerström, 1978), que permite cuantificar el grado de dependencia a la nicotina.

3. CÓMO HACER UN USO VIRTUOSO DE LAS TECNOLOGÍAS

3.1. Estableciendo un marco

Hay muchas formas de plantear el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, que van desde las más libertarias (“déjalo, que ya aprenderá por sí mismo”) hasta otras que recomiendan un uso lo más restrictivo posible. En las siguientes páginas propondremos algunas ideas que ayuden no solo a evitar los riesgos del mal uso de internet, sino a usar este instrumento –en los diversos ámbitos de la vida– de modo virtuoso, es decir, que haga al sujeto mejor como persona (como cristiano, como trabajador, como estudiante, como padre o esposo, como ser social, etc.).

Estas recomendaciones se dirigen en primer lugar a la mejora personal, pero pueden ser especialmente útiles a quienes desarrollan labores educativas (padres, profesores, *coaches*, acompañantes espirituales, etc.) en las que tratan de ayudar a jóvenes o mayores a crecer humana y espiritualmente. Tal vez sería útil que los padres conociesen estas y otras medidas para educar a sus hijos en el empleo de las tecnologías desde edades muy tempranas.

Se expondrán, sin ánimo de exhaustividad, algunas estrategias sacadas de la abundante bibliografía (Avilés Martínez, 2018; Caballero, 2021; Campos, 2020; Insa, 2022; Puig Punyet, 2016), y serán agrupadas según puedan aplicarse al tiempo de trabajo o de ocio, aunque algunas pueden ser empleadas en ambos ámbitos. Finalmente, se ofrecerán algunas propuestas específicas para los casos donde se sospecha una adicción.

Las medidas se referirán solo al ámbito humano, sin detenernos en las medidas sobrenaturales que deben estar siempre presentes en una formación en ámbito cristiano: vida de oración, frecuencia de sacramentos, mortificación, presencia de Dios, conocimiento de los motivos sobrenaturales y humanos por los que es necesario vivir la castidad, dirección espiritual, devoción a la Santísima Virgen, etc. Todos estos medios son de gran utilidad tanto si el sujeto tiene dificultades leves como si ha caído en un vicio o en una adicción... o si no tiene ningún problema.

Un punto de partida, especialmente en personas jóvenes, es que el sujeto sea consciente del daño humano –y, si es el caso, sobrenatural– que está sufriendo por sus conductas, sin justificarse en el ambiente adverso o en que muchas personas de su edad también lo hacen.

Otra advertencia básica, pero que entra en contraste con muchos mensajes que hoy día encontramos en la sociedad, es que no se puede tener todo. Es decir, para disfrutar de lo que aporta un buen uso de internet es necesario hacer renunciaciones: resulta difícilmente compatible tener una jornada de trabajo intensa, una vida social enriquecedora, un descanso gratificante, cultivar hobbies y aficiones... y estar a la última en las noticias sociales y deportivas, leer y responder inmediatamente todos los mensajes, etc.

Vale la pena señalar que para desarrollar la virtud es necesario que el sujeto quiera vivir estas medidas. Desde el control parental (o desde el acompañamiento espiritual) se pueden proponer, pero si el formador se limitase a imponerlas, el sujeto tal vez las vivirá, pero difícilmente las incorporará como algo propio, quedando además el riesgo de que busque subterfugios para burlar las prohibiciones. Para vivirlas, no hay como una buena motivación, y la principal de ellas será “libérate de tus dependencias”. A esto hay que añadir que es posible –no pocas personas han arrojado la toalla– conseguir un uso templado de internet, aunque suponga un esfuerzo a largo plazo para romper las cadenas y, una vez conseguido, para mantenerse libre de ellas. Este esfuerzo supondrá un enriquecimiento personal de la persona que se puede conceptualizar en términos de virtud: será más templado, fuerte, paciente, laborioso, etc.

La mayor parte de las propuestas que siguen se basan en dos parámetros. El primero es establecer un marco que presente al sujeto solo los elementos que necesita para la tarea que quiere realizar, quitando de la vista los posibles distractores. El segundo consiste en que, cuando no sea posible eliminar del todo los distractores, estos queden lo más lejos posible y el acceso a ellos quede obstaculizado.

3.2. Durante el trabajo

El *marco* del uso de internet en el trabajo es *todo aquello que sea necesario para aumentar el rendimiento laboral o académico*. Para conseguirlo, presentamos algunos consejos que evitarán distracciones.

Delimitar los tiempos. Antes de empezar a trabajar conviene fijar cuánto tiempo durará el rato de trabajo, es decir, a qué hora me concederé unos minutos de descanso y cuándo dejaré definitivamente el trabajo (obviamente, aplicando algo de flexibilidad). Durante el tiempo previsto para el trabajo no se ha de consultar otro tipo de contenidos, que se posponen hasta el siguiente descanso o tiempo de ocio.

Tener al lado un papel para apuntar las ideas que podrían constituir una distracción (tengo que escribir este correo, realizar tal compra, comprobar este dato, llamar a aquel amigo...). De esta forma se calma, al menos parcialmente el *prurito* de hacerlo ahora y el miedo a que se olvide realizar esa tarea.

Tener a la vista una imagen que motive al uso virtuoso. Puede ser sobrenatural (un crucifijo o imagen de la Virgen), meramente humana (una foto de la familia, la factura que hay que pagar con el fruto de ese trabajo, el recibo de la transferencia que han hecho los padres de un universitario para que pueda continuar sus estudios, la factura que hubo que pagar por un uso inapropiado de la red) o ambas.

Si no es necesario usar el ordenador, no encenderlo. El ordenador es solo un estorbo si hay que realizar un trabajo manual, leer un libro o memorizar unos apuntes escritos a mano. Si es un portátil, lo mejor es que quede dentro del maletín. Como dice el refrán, “ojos que no ven, corazón que no siente”.

Si no es necesario usar internet, activar el modo avión y/o no abrir el navegador. Tareas como realizar un trabajo, corregir un texto, preparar un balance... no requieren necesariamente internet.

Si hay que trabajar con internet, no dejar abiertas ventanas innecesarias como el correo electrónico, *WhatsApp Web*, etc., que solo tirarían de la curiosidad.

Quitar elementos de la barra de tareas. Los iconos de la barra de tareas pueden actuar como reclamos. Si es difícil resistirse, basta con eliminarlos. Será ligeramente más incómodo acceder en los momentos *permitidos*, pero quitamos de la vista una tentación constante.

Dejar el móvil fuera del alcance de la mano. Es tan fácil alargar la mano para echar un vistazo rápido que vale la pena alejar el *smartphone*. Aunque solo sea por la pereza de levantarse, se evitarán muchas distracciones.

Ejercitarse en la atención plena o mindfulness, que ayuda a focalizarse en una tarea (también fuera del trabajo, por ejemplo en la oración), y a rechazar otros estímulos (D’Ors, 2020).

3.3. Fuera del trabajo

Una vez acabado el trabajo hay muchos motivos para entrar en la red (descanso, comunicación, información, compras, etc.). El *marco* en este caso consistiría en

entrar en internet solo con ese objetivo, y durante el tiempo que prevemos antes de acceder. Veamos algunas estrategias.

Tener un objetivo claro. Se suele usar el término *navegar* para indicar el uso de la red. Pues bien, a nadie se le ocurriría entrar en el océano en una barquichuela sin un plan de viaje claro. Como internet es un océano de información y de imágenes, para no extraviarnos ni acabar donde no deseamos, conviene saber de antemano dónde vamos: a consultar las noticias, a ver los *highlights* de la jornada deportiva o el tráiler de una película, etc.

Fijar un tiempo de navegación, lógicamente con flexibilidad, acabado el cual se desconecta. Es un modo de fortalecer la voluntad —de crecer en la virtud de la fortaleza— y de no acabar perdiendo el tiempo saltando indefinidamente de un *link* a otro, o profundizando en un asunto que realmente no interesa tanto.

No acceder en momentos de desánimo, aburrimiento, etc., que son justo cuando uno es más vulnerable.

Evitar o reducir al máximo las notificaciones (sonoras y vibraciones) del email, *WhatsApp*, redes sociales, eventos deportivos, etc. Son un reclamo difícil de ignorar, que conlleva distracciones cada pocos minutos.

En algunos casos, *no usar el navegador sino apps*, por ejemplo, para el correo electrónico o para leer el periódico. Ayudan a estrechar el marco de lo que se quiere hacer y habitualmente no tienen hipervínculos, por lo que disminuye la tentación de saltar a otros contenidos.

En otros casos, *no usar apps sino navegador*, por ejemplo para consultar las redes sociales. Es tan sencillo echar un ojo al *app* que cedemos con facilidad, y no raramente quedamos atrapados para leer y responder un mensaje que no esperábamos y que podría haber esperado. En estos casos, ayuda ponerse barreras que dilaten las consultas, como no guardar la contraseña, lo que hace la consulta más incómoda y probablemente menos frecuente.

Apagar y guardar el ordenador. Una vez acabado lo que se pensaba hacer, no basta dejar encendido el ordenador, en modo suspensión, o cerrar la tapa del portátil. Será menos tentador si se apaga y —en el caso del portátil— se quita de la vista.

Apagar los datos móviles o el wifi después de la que queremos que sea la última consulta. El mero hecho de volverlos a encender será una señal de que nos estamos dejando llevar por una curiosidad que habíamos decidido no concedernos.

Dejar el móvil fuera de la habitación antes de acostarse, recurriendo a los antiguos despertadores de mesa de noche. Muchas familias utilizan un cargador común en la sala de estar, donde reposan los móviles de jóvenes y adultos.

No navegar antes de dormir. En las últimas horas del día uno se encuentra cansado, y por tanto con las *defensas* más bajas. Por otra parte, las pantallas de los dispositivos electrónicos desvelan (también, aunque en menor medida, si se usan en “modo noche”), pues suponen un estímulo fuerte de luz que entra directamente en la retina y *engaña* al cerebro, que se activa en “modo día”.

Usar el “modo seguro”. La mayor parte de los buscadores, incluidos *Google* y *YouTube*, tienen un *modo restringido* o *seguro* que se activa en las opciones de configuración y bloquea contenidos inconvenientes (violentos, sexuales, etc.). No son eficaces al 100% pero ahorran muchos encuentros desagradables no buscados.

Darse de baja en redes sociales, grupos de WhatsApp, etc., que en ocasiones suponen una inversión de tiempo no pequeña para ver fotos o leer mensajes genéricos que tampoco interesan tanto.

Tener alternativas para los ratos muertos. Se ha generalizado que ante unos minutos libres (hacer cola, esperar el autobús, entreactos...) las personas sacan el móvil para consultar el correo o las noticias. Vale la pena prever (es decir, tener pensado de antemano) qué actividades útiles y placenteras se pueden realizar en esos ratos: dar un paseo, escuchar música, practicar un instrumento, hacer manualidades, leer un artículo o un capítulo de un libro, tener una conversación, rezar, etc.

Fijar momentos offline, que incluyan al menos durante las comidas, las conversaciones con los amigos, los ratos de oración, etc.

Fomentar descanso y hobbies offline, especialmente de tipo creativo y en contacto con la naturaleza.

Organizar actividades largas sin móvil. Pueden ser fines de semana o vacaciones familiares, excursiones, campamentos, jornadas de trabajo o de estudio (que *sorprendentemente* cunden mucho más de lo esperado), etc.

Favorecer las relaciones reales frente a las virtuales. Como escribió el Papa Francisco, “hacen falta gestos físicos, expresiones del rostro, silencios, lenguaje corporal, y hasta el perfume, el temblor de las manos, el rubor, la transpiración, porque todo eso habla y forma parte de la comunicación humana” (Francisco, 2020, n. 43).

3.4. Cuando se ha perdido el control

Desde un punto de vista clínico, está aún en discusión si se puede hablar de adicción al teléfono móvil, al sexo, a ambos o a ninguno de los dos (Brand et al., 2025; Weinstein y Lejoyeux, 2010). Puesto que, como hemos dicho, no corresponde al educador hacer un diagnóstico de adicción, en este apartado hablaremos genéricamente de “uso descontrolado” de internet, y nos iremos centrado progresivamente en el consumo de pornografía (Chiclana Actis, 2013; De La Serna, 2017; Fuentes, 2008; Marco y Chóliz, 2012).

En estos casos suele ser conveniente tomar medidas más restrictivas o coercitivas (es decir, que limitan la autonomía), porque la libertad está dañada y la fuerza de voluntad muy reducida. En esas condiciones, el sujeto tiene difícil ejercitar la virtud, y puede necesitar un proceso de *deshabitación* o *desintoxicación* –*digital detox* en inglés (Carciofi, 2017)–, es decir, de limpieza de los circuitos neuronales a los que hicimos referencia más atrás. Por ese motivo suele ser necesario contar con alguien externo que guíe desde fuera con objetividad. Se trata de una persona de confianza y con una adecuada capacitación, a quien llamaremos *mentor*, que puede ser un familiar, un amigo, el director espiritual, etc.⁴. El sujeto, no obstante, no ha de estar meramente pasivo, sino que tendrá que prestar al menos su consentimiento para recibir esa ayuda.

Veamos algunas medidas concretas, progresivamente más restrictivas y que por tanto exigen una motivación cada vez mayor.

Trabajar en un sitio público, como una sala de estudio o un despacho compartido, siempre que sea posible.

Sacar el móvil o el portátil de la habitación. Muchas personas adictas se conectan por la noche, ante momentos de insomnio o para conciliar el sueño (aunque habitualmente los dispositivos electrónicos lo dificultan aún más). Un modo de prevenirlo consistiría en sacarlos de la propia habitación o incluso dejarlos al final del día en manos del mentor.

Instalar filtros de contenidos. Tienen una función parecida al *modo seguro*, ofreciendo mayor fiabilidad. Los más efectivos son de pago, pero sin duda es una inversión que vale la pena, especialmente para el ordenador de uso familiar o de instituciones educativas⁵.

4 Hay aplicaciones que realizan en parte el papel de mentor, como *AntiFappi* y *Fortify*.

5 El filtro educativo del que he obtenido mejores referencias es la versión *premium* de *qustodio.com*.

Instalar bloqueadores de aplicaciones. Son *apps* que impiden el funcionamiento de otras *apps* (generalmente el navegador y el descargador de aplicaciones); es decir, restringen el uso del móvil a unas pocas aplicaciones que son consideradas seguras. El mentor crea una contraseña y es el único que la conoce. Si el propietario necesita utilizar la *app* bloqueada, pide la contraseña, usa la aplicación y posteriormente el mentor cambia la contraseña.

Instalar un bloqueador de páginas web. Consiste en una *app*⁶ que bloquea el acceso a ciertas páginas web que ella misma juzga inconvenientes o que le son indicadas por el usuario. Si en un momento de debilidad el interesado descubre un sitio web no bloqueado, cuando está sereno y arrepentido lo añade en la lista de sitios bloqueados.

Usar servicios de rendición de cuentas (accountability). Se trata de aplicaciones que, cuando se accede a una página que la propia *app* considera sospechosa, envían un mensaje a individuos previamente establecidos por el usuario: el mentor, un grupo de autoayuda, etc.⁷. Su objetivo es evitar el anonimato, dar un refuerzo negativo (el pudor o vergüenza) para no acceder, y sobre todo crear una red de apoyo. Hay familias que ponen la instalación de una de estas *apps* como condición imprescindible para comprar a sus hijos el primer móvil; algunas incluso dan de alta a todos los miembros –padres e hijos– que permanecen en la casa, como muestra de cariñosa vigilancia de unos por otros.

Cambiar a un teléfono “no inteligente”. Cuando se ve que, a pesar de las buenas intenciones, el individuo no consigue hacer un buen uso de internet en el celular, tal vez haya llegado el momento de reducir su uso a lo estrictamente imprescindible, es decir, las llamadas telefónicas. Los conocidos ya se acabarán acostumbrando a que ese es el único medio para contactar con él. Esta opción exige renuncias importantes, pero también refleja una gran motivación.

Acudir a un especialista. Aunque aparezca en último lugar, no es un recurso extremo. Un psicólogo o psiquiatra encontrará situaciones que han precipitado o que mantienen la situación, como el estrés, la ansiedad, la depresión, la hiperactividad, una personalidad obsesiva, la dificultad para controlar los impulsos y un largo etcétera. Además, como profesional del cambio de conducta proporcionará estrategias a la medida del interesado⁸. La mejora en estos factores

6 Un ejemplo sería *Blocker* (desarrollada por *Blocking sites*), que es una aplicación de pago.

7 La más conocida es *covenanteyes.com*.

8 Se ha demostrado que la terapia de grupo es especialmente eficaz en estos casos, y de hecho se han tomado como modelo los doce pasos de los alcohólicos anónimos. Se vea, por ejemplo, www.sexolicosanonimos.org. Otras webs que ofrecen ayuda útil son www.lapurezaesposible.com y www.daleunavuelta.org.

ayudará no solo a mejorar el uso de las redes, sino también a mejorar otros muchos aspectos de la vida.

4. CONCLUSIONES

Muchas personas tienen la sensación de que internet ha irrumpido en sus vidas de forma inesperada y algo agresiva, de modo que, además de aportar numerosas facilidades, les ha quitado mucho en ámbitos como la eficiencia en el trabajo, la profundidad en las relaciones, la organización del tiempo, la gestión del descanso, las horas de sueño, la vida moral, etc.

Un manejo adecuado de internet requiere un crecimiento en virtudes (templanza, laboriosidad, fortaleza, paciencia, etc.), que permiten un dominio sobre sí mismo, sobre las pasiones y los impulsos, y abren las puertas a ser un mejor padre, hijo, trabajador, ciudadano y cristiano. Para fomentar ese uso virtuoso conviene establecer un marco que delimite la actividad que se desea realizar –ya sea de trabajo o de ocio–, discernir si el acceso a internet es necesario o no y en qué medida, y alejar los dispositivos, notificaciones, etc. que amenazan con distraer y acaparar la atención.

Cuando el individuo no es capaz de regular el uso de internet a pesar de sus buenas disposiciones, cabría sospechar en una adicción, cuya superación requiere medidas más estrictas, que habitualmente incluyen limitar las funciones del dispositivo electrónico y pedir ayuda a una persona que asuma un rol de mentor. En caso de que después de un tiempo razonable no lo consiga, o si el uso de internet conlleva un daño significativo (familiar, laboral, académico, etc.) podría ser necesario el recurso a un profesional de la salud mental.

Vale la pena que los educadores –de modo especial los padres– conozcan las dinámicas de internet, sus riesgos, en la que han de introducir y acompañar a sus hijos en el mundo de las redes, de modo que estas no solo no obstaculicen, sino que promuevan su crecimiento humano y espiritual.

REFERENCIAS

Abad Villagra, M. J. (coord.) (2022). *Empantallados. cómo educar con éxito a tus hijos en un mundo lleno de pantallas*. Penguin Random House.

- Alter, A. (2017). *Irresistible. The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin Press.
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5ª ed., Text Revision. *DSM-5-TR*). American Psychiatric Association.
- American Society of Addiction Medicine (2019, 15 de septiembre). *What is the definition of addiction?* <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>.
- Avilés Martínez, J. M. (2018). *Educación en las redes sociales*. Desclee De Brouwer.
- Brand, M., Antons, S., Bóthe, B., Demetrovics, Z., Fineberg, N. A., Jimenez-Murcia, S., King, D. L., Mestre-Bach, G., Moretta, T., Müller, A., Wegmann, E. y Potenza, M. N. (2025). Current Advances in Behavioral Addictions: From Fundamental Research to Clinical Practice. *American Journal of Psychiatry*, 182, 155-163. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20240092>.
- Caballero, N. (2021). *Ya no me gusta. La experiencia emocional de vivir seis meses sin redes sociales*, Publicación independiente.
- Campos, J. (2020). *Digital detox. Cómo desconectar de internet y del móvil*. Publicación independiente.
- Carcioli, A. (2017). *Digital detox. Focus & produttività per il manager nell'era delle distrazioni digitali*. Hoepli.
- Carnes, P. J., Green, B. A., Merlo, L. J., Polles, A., Carnes, S. y Gold, M. S. (2012). PATHOS: A Brief Screening Application for Assessing Sexual Addiction. *Journal of Addiction Medicine*, 6, 29-34. <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e3182251a28>.
- Cencini, A. (2020). *Desde la aurora te busco. Evangelizar la sensibilidad para aprender a discernir*. Sal Terrae.
- Chiclana Actis, C. (2013). *Atrapados en el sexo. Como liberarte del amargo placer de la hipersexualidad*. Almuzara.
- Chiclana Actis, C. (2019). *Tratamiento integral de la conducta sexual fuera de control*. En F. Insa (Ed.), *Amar y enseñar a amar. La formación de la afectividad en los candidatos al sacerdocio* (pp. 155-197). Palabra.
- De La Serna, J. M. (2017). *CiberAdicción. Cuando la adicción se consume a través de Internet*. Tektime.
- Diéguez, J. (2020). *Sin que él sepa cómo. Crecer en libertad*. Letragrande.
- D'Ors, P. (2020). *Biografía del silencio. Breve ensayo sobre la meditación*. Galaxia Gutenberg.
- Fagerstrom, K.-O. (1978). Measuring Degree of Physical Dependency to Tobacco Smoking with Reference to Individualization of Treatment. *Addictive Behaviors*, 3, 235-241. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(78\)90024-2](https://doi.org/10.1016/0306-4603(78)90024-2).
- Francisco (2020). Carta Encíclica *Fratelli tutti*. Libreria Editrice Vaticana.
- Fuentes, M. A. (2008). *La trampa rota. El problema de la adicción sexual*. Ediciones Verbo Encarnado.
- Herron, A. y Brennan, T. K. (2019). *The ASAM Essentials of Addiction Medicine* (3ª ed.). Wolters Kluwer Health.
- Insa, F. (2022). *Con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas. Formar la afectividad en clave cristiana* (2ª ed.). Palabra.
- Kuhn, C. M. y Koob, G. F. (2010). *Advances in the Neuroscience of Addiction*. CRC Press.

- Leon C. M., Quiñonez-Toral, T. y Aizpurua E. (2025). From Pornography Consumption to Sexually Violent Practices: Uncovering the Hidden Influence of Sexual Norms. *Behavioral Sciences*, 15, 243. <https://doi.org/10.3390/bs15030243>.
- Marco C. y Chóliz, M. (2012). *Adicción a internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Alianza Editorial.
- Martínez-González Salmones, M. A. (2023). *Hormonas y pantallas. El disfrute del amor auténtico, visto desde la salud pública*. Planeta.
- Mayora Padilla, J. (2018). *Análisis moral del fenómeno de las dependencias* (Tesis de doctorado). Pontificia Università della Santa Croce.
- Miller, N. S., Dackis, Ch. A., y Gold, M. S. (1987). The Relationship of Addiction, Tolerance, and Dependence to Alcohol and Drugs: A Neurochemical Approach. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 4/3, 197-207. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(87\)80014-4](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(87)80014-4).
- Molenkamp, R. J. y Saffiotti, L. M. (2006). Dipendenza da cybersesso. *Tredimensioni*, 3, 188-195.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Clasificación Internacional de Enfermedades* (11ª ed. CIE-11). <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/es#1630268048>.
- Puig Punyet, E. (2016). *La gran adicción. Cómo sobrevivir sin internet y no aislarse del mundo*. Arpa.
- Rodríguez Luño, A. (2011). *Valutazione della responsabilità morale in condizioni di dipendenza radicate*. <https://www.eticaepolitica.net/eticafondamentale/Dipendenze.pdf>.
- Salerian, A. J. (2010). Addictive potential: $A=E/T(\max)xt(1/2)$. *Medical Hypotheses*, 74/6, 1081-1083. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2010.01.008>.
- Santangelo, O. E., Provenzano, S. y Firenze, A. (2022). Risk Factors for Addictive Behaviors: A General Overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 6583. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116583>.
- Stoeck, J. D. (2006). *The Neurobiology of Addiction*. Chelsea House.
- Stoner, J. R. y Hugues D. M. (eds.) (2023). *Los costes sociales de la pornografía*. Rialp.
- Struthers, W. (2009). *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*. InterVarsity Press.
- Tomás de Aquino (2006). *Suma teológica* (vol. 2). Biblioteca de Autores Cristianos. (Trabajo original publicado en el siglo XIII).
- Vial, W. (2015). La responsabilità nelle persone con dipendenze patologiche. *Annales Theologici*, 29/2, 371-392.
- Yepes Stork, R. y Aranguren Echevarría, J. (2003). *Fundamento de Antropología. Un ideal de la excelencia humana* (6ª ed.). Eunsá.
- Vieira, C. y Griffiths, M. D. (2024). Problematic Pornography Use and Mental Health: A Systematic Review. *Sexual Health & Compulsivity*, 31, 207-247.
- Villena-Moya, A., Potenza, M. N., Granero, R., Paiva, U., Arrondo, G., Chiclana-Actis, C., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., Normand, E., Ballester, L. y Mestre-Bach, G. (2025). Sex differences in problematic pornography use among adolescents: a network analysis. *BMC Psychology*, 13, 347. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02624-0>.
- Weinstein, A. y Lejoyeux M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 36, 277-283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>.
- Wilson, G. (2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Commonwealth Publishing.