

Centro de Alta Especialidad en Psicoterap

área I

**PSIQUIATRÍA**

área II

**PSICOTERAPIA**

área III

**ALCOHOLISMO**

Unidad de  
Alcoholismo  
CIBELES  
91 521 40 40

Spiral

CIBELES

**SÍNTESIS DEL  
PROGRAMA  
TERAPÉUTICO  
PARA**

**ADICCIÓN AL  
MÓVIL,**

**INTERNET Y/O  
VIDEOJUEGOS**

Fundación



Instituto

**Spiral**

---

# INDICE

**Objetivos del programa**

**Modalidades asistenciales**

**Cómo es el tratamiento**

---

## SÍNTESIS DEL PROGRAMA TERAPÉUTICO PARA ADICCIÓN AL MÓVIL, INTERNET Y/O VIDEOJUEGOS

### Objetivos del programa

Se pueden resumir en dos frases.

- 1.- Toma de conciencia del problema: que el interesado sepa claramente que este comportamiento le está perjudicando.
- 2.- Una vez demostrado el perjuicio, el paciente realizará voluntariamente una deshabitación lo más adaptada posible a sus características individuales

#### *Objetivos a corto plazo:*

Exploración de la conciencia del daño psicológico, familiar y social que la adicción le ha reportado. Recuperación de las secuelas psicológicas, psiquiátricas: ansiedad, obsesión con el móvil, videojuegos, redes sociales etc.), comportamiento agresivo y hostil cuando se intenta que prescinda de este comportamiento. Recuperación de las secuelas inmediatas familiares y sociales.

#### *Objetivos a medio plazo:*

Adquisición o consolidación de la conciencia del problema que estas tecnologías le supone. Desarrollo de la decisión firme y sin autoengaño de abandono de esta conducta. Interiorización de pautas vitales y comportamentales saludables. Si procede, reestructuración psicológica ya que esta adicción el paciente la vive como un comportamiento que no produce problemas  
Maduración psicológica y culminación de la recuperación de consecuencias  
Recuperación de las secuelas psiquiátricas no inmediatas  
Aprendizaje de alternativas de ocio y de tiempo libre  
Fomento de la formación cultural y/o académica  
Trabajo familiar paralelo

#### *Objetivos a largo plazo*

Afianzamiento de la conciencia daño ocasionado por la adicción al móvil, videojuegos, redes sociales y comportamientos afines.  
Culminación y verificación de la decisión firme y sin autoengaño de abandono del comportamiento adictivo  
Puesta a prueba de avances conseguidos mediante salidas ad hoc  
Estandarización de pautas de vida saludables  
Intensificación de las medidas de integración social que sean factibles desde el centro

---

## Modalidades asistenciales

El tratamiento se adapta siempre a las circunstancias del paciente, el cual puede realizar el tratamiento en cada uno de los siguientes regímenes

*Ambulatorio: en centro de atención ambulatoria*

*Residencial: en clínica residencial*

*Semiambulatorio o semirresidencial: en centro de día*

## Cómo es el tratamiento

**Disponemos de un protocolo terapéutico que tiene las siguientes componentes:**

### 1.- Evaluación del paciente

Todo tratamiento que se precie de riguroso y eficaz tiene que tener una evaluación continuada que en nuestro caso se realiza antes, durante y al finalizar el tratamiento. Incluso después del tratamiento para saber los resultados a medio y largo plazo (siempre que lo autorice el paciente). Entre otras razones, la evaluación sirve para ir ajustando el tratamiento a la persona para que se respeten las peculiaridades de cada cual.

Disponemos de unidades de psicometría en las que se realizan continuas evaluaciones. También un complejo programa de control y observación en exclusiva para ajustar con precisión los tratamientos farmacológicos a quien los necesite.

### 2.- Tratamiento de desintoxicación del síndrome de abstinencia de adicción a móvil, videojuegos, redes sociales o internet en general

Los comportamientos adictivos como el los anteriormente señalados desarrollan tolerancia (necesidad de repetir más veces el comportamiento adictivo para conseguir el mismo efecto), sintomatología de abstinencia (cuando se deja el comportamiento), y una insidiosa y difícil dependencia psicológica. La supresión radical del móvil, los videojuegos, etc. provoca síndrome de abstinencia, actuando sobre los niveles de dopamina cerebrales de manera similar a drogas como por ejemplo la cocaína. Los síntomas principales son ansiedad, irritabilidad, obsesión con el móvil, las redes o los videojuegos, alteraciones del ánimo y humor que pueden llegar a convertirse en depresión a veces muy acusada.

Los pacientes suelen temer el citado síndrome de abstinencia. Sin embargo con el tratamiento perfectamente adaptado, la desintoxicación se resuelve bien, Los síntomas que más preocupan al paciente suelen ser la ansiedad, la mala calidad del sueño, la obsesión con el móvil, las redes o el videojuego o la falta de energía y motivación (en definitiva, depresión reactiva).

**El tratamiento médico farmacológico junto a las medidas higiénico dietéticas, psicoterapéuticas y ambientales consiguen** evitar el síndrome de abstinencia o carencial y recuperar al paciente en lo relativo a salud general, ritmos biológicos, calidad del sueño, equilibrio psicofísico, lucidez mental, etc.

---

### **3.- Tratamiento psiquiátrico (si procede) de las posibles complicaciones psicopatológicas**

Entre las más frecuentes están el síndrome amotivacional (solo le motiva el móvil, los videojuegos y/o internet), la ansiedad, el síndrome obsesivo, la citada depresión reactiva. El sistema de registro informatizado REI nos permite tener un conocimiento minucioso de la evolución sintomatológica y de la respuesta del paciente al tratamiento médico psiquiátrico y también a la intervención psicoterapéutica. De esta manera el tratamiento y la intervención se ajustan minuciosamente al paciente en tiempo y forma.

### **4.- Tratamiento de deshabitación de adicción al móvil, videojuegos, redes sociales**

El programa de deshabitación de Instituto Spiral tiene un capítulo especializado y adaptado a este tipo de pacientes que como se ha anticipado antes es delicado por la falta de conciencia del problema que tienen y que desespera a familiares y allegados que se ven impotentes para actuar.

**5.- El tratamiento psicoterapéutico** es absolutamente fundamental si se quiere superar el problema.

Los primeros días se prepara al paciente hasta que se encuentre plenamente consciente, procurando motivar y animarle a proseguir en el importante paso que ha dado, reforzando su decisión e implicando a la familia (si es posible). Se aprovecha para explicar en qué consiste el programa y se esboza un plan lo más personalizado posible (sobre todo en el discurso terapéutico).

Seguidamente se procede a un plan psicoterapéutico adaptado al sujeto en cuestión consistentes en el desarrollo del programa Spiral de deshabitación junto a psicoterapia con técnicas integradoras absolutamente actualizadas que recogen lo mejor de cada modelo y encuadre psicoterapéutico aplicado al caso concreto (se emplean, por ejemplo, técnicas cognitivas, psicodramáticas, sistémicas y cognitivo-conductuales).

### **6.- Tratamiento socioambiental y familiar**

Si el/ la paciente tiene familia, pareja o allegados que puedan apoyarle en el tratamiento, se les convoca para marcar unas directrices de trabajo comunes y en su caso realizar una intervención familiar que no es obligatoria pero sí recomendable. De hecho disponemos de grupos terapia multifamiliar donde acuden familiares y allegados de asistencia libre y gratuita.