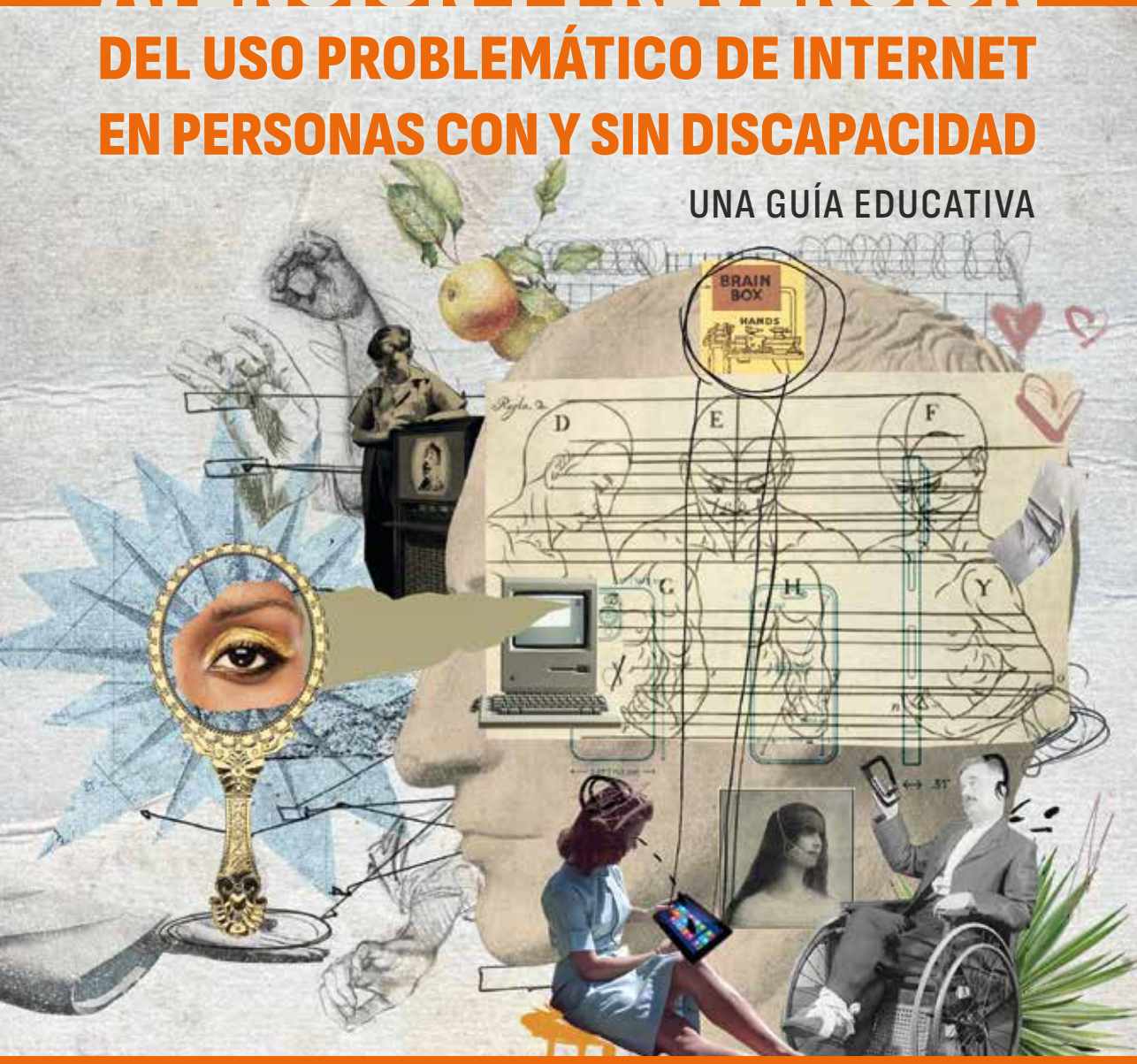
Rosa Ana Castillo Torvisco • Carlos Herruzo
Javier Herruzo • María José Pino

ATENCIÓN Y PREVENCIÓN
DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET EN PERSONAS CON Y SIN DISCAPACIDAD
UNA GUÍA EDUCATIVA



Octaedro

Atención y prevención del uso problemático de Internet en personas con y sin discapacidad

Una guía educativa

Panel de expertos que han revisado el texto de este libro:

- Miguel Ángel Verdugo
  Catedrático de Psicología de la Discapacidad (Universidad de Salamanca), fundador y director del Instituto Universitario de Integración Comunitaria (INICO).
- Sergio Fernández Artamendi
  Profesor Titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico (Universidad de Sevilla) y Secretario de Socidrogalcohol.
- Manuel Jesús Ruiz Muñoz
  Profesor Titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico (Universidad de Sevilla) y colaborador de la División Científica del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT) (Lisboa, Portugal).
- Rosario Ruiz Olivares
  Profesora Titular (acreditada a catedrática) de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en la UCO. Experta en adicciones.
- Valentina Lucena Jurado
  Profesora Permanente Laboral en la UCO. Profesional experta con una larga trayectoria en la atención a adicciones.
- Antonio F. Raya Trenas
  Profesor Titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en la UCO. Experto en estilos educativos parentales y su influencia en los problemas de conducta.

Este libro ha sido redactado con el apoyo financiero del Ministerio de Ciencia e Innovación - Agencia Estatal de Investigación (España) - FEDER: Proyecto PID2020-117172RB-100.



Rosa Ana Castillo Torvisco, Carlos Herruzo,
Javier Herruzo, María José Pino

Atención y prevención del uso problemático de Internet en personas con y sin discapacidad

Una guía educativa

Octaedro

Colección Horizontes Educación

Título: *Atención y prevención del uso problemático de Internet en personas con y sin discapacidad. Una guía educativa*

Primera edición: abril de 2026

© Rosa Ana Castillo Torvisco, Carlos Herruzo, Javier Herruzo, María José Pino

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S. L.
C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
octaedro@octaedro.com
www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-1079-242-5
Depósito legal: B 7143-2026

Diseño y producción: Octaedro Editorial

Imagen de cubierta: Diego Arroyo

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

Índice

Introducción 9

1. «Cuando la vida nos entrega a lo desconocido» 13
   1.1. Discapacidad. Hablemos sobre ello 14
   1.2. Categorías de necesidades 15
      Discapacidad intelectual 15
      Discapacidad visual 15
      Discapacidad auditiva 15
      Discapacidad física/motora 15
      Trastornos de la comunicación 15
      Trastornos graves de conducta 15
      Otros trastornos mentales 16
      Trastornos del espectro del autismo 16
      Trastornos del desarrollo 16
      Enfermedades raras y crónicas 16

2. «Uso problemático de Internet» 19
   2.1. ¿Qué es el uso problemático de internet? 22
      Deterioro funcional 25
      Reforzador de comportamiento 25
      Control deteriorado 25
      Uso persistente 25
      Fenomenología similar a la adicción 25
      Comorbilidad 25
   2.2. Características 26
   2.3.¿Cómo impacta Internet en la vida diaria? 27

3. «Entornos de riesgo» 29
   3.1. ¿Cree que su hijo/a con discapacidad podría estar desarrollando un uso problemático con Internet? 31

4. «REconectando...» 33
4.1. Intervención preventiva 34
Prevención primaria desde el hogar 34
A) Puedo trabajar la resiliencia en el hogar 37
B) Puedo desarrollar una autoeficacia y autonomía saludable 38
C) Puedo trabajar la socialización 42
D) La seguridad empieza en casa y por nosotros, los adultos (Cuesta, 2024) 46
E) Responsabilidad familiar 49

5. Kit específico de atención digital 53
5.1. Algunos recursos accesibles sobre la tecnología 53
Rincón digital para hijos/as con Trastornos del Espectro del Autismo 53
1. ¿Cómo establecer tiempos y límites? 53
2. Contrato familiar adaptado 54
3. Juegos didácticos o actividades 54
Rincón digital para hijos/as con Discapacidad Sensorial Visual 55
Rincón digital para hijos/as con Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad TDA-H 57
Rincón digital para hijos/as con Discapacidad Sensorial Auditiva 59

Conclusiones 61

Referencias bibliográficas 63

Introducción

En los últimos tiempos, estamos siendo partícipes de un cambio social que desafía por completo la concepción tradicional de la educación en su totalidad. La parentalidad juega un papel fundamental en este proceso y puede ser abordada desde diversas perspectivas. Sin duda, cada individuo se ve influenciado por el contexto social, familiar y personal que va incorporando a lo largo de su vida. Cada experiencia aporta una pequeña pieza al rompecabezas de la existencia y, al valorar el conjunto, se percibe su esencia.

Repetimos patrones. Entramos en la espiral.

Pero... ¿qué pasa cuando la vida nos entrega a lo desconocido?

La discapacidad, sea esta desde el nacimiento o sobrevenida, suele impactar con mucha fuerza en las vidas de las familias. Este mundo no nos prepara para ser padres/madres y, menos aún, para serlo de un niño o niña con discapacidad.

¿Quién nos prepara para detener el tiempo y observar con calma lo verdaderamente importante, para tomar espacio y reflexionar, para tomar impulso y acompañar de manera positiva el camino de nuestros hijos e hijas? El presente manual tiene la intención de ofrecer a las familias una guía de apoyo. Algo de luz ante una crianza para la que, en numerosas ocasiones, no estamos preparados.

Por un lado, pondremos en situación un escenario que se nos presenta a diario con la incorporación de Internet y la influencia que supone en el desarrollo de nuestros jóvenes. Además, debatiremos sobre las diferencias individuales para finalmente, dar paso a la práctica educativa y la comprensión de las necesidades reales de nuestros pequeños y pequeñas.

«En el gris de los días lluviosos también anida una esperanza de luz»

Diego Castillo

1.

«Cuando la vida nos entrega a lo desconocido»

Cuando se trata de la crianza de los hijos e hijas, las familias se enfrentan a múltiples desafíos no establecidos. Más aún cuando hablamos de familias con hijos/as con algún tipo de *discapacidad-trastorno de desarrollo-neurodivergencia* o cualquier otra condición, en cualquiera de sus términos recorridos a lo largo de los tiempos. Esta circunstancia puede suponer un hándicap añadido a la dificultad de la crianza ya que, solemos guiarnos por patrones educativos heredados de nuestros padres y estos a su vez de nuestros abuelos, que podrían no funcionar para afrontar la situación familiar en la que nos encontramos.

Ante esta nueva realidad, es posible que nos adentremos en una etapa de confusión, pero lo cierto es que, ante cualquier condición de su hijo o hija, es importante explorar las distintas opciones que ofrezcan los especialistas de la salud en beneficio de nuestro desempeño y su futuro.

¿Qué pasa cuando el diagnóstico de nuestro hijo o hija llega tardíamente?

¿Qué pasa cuando en muchas ocasiones, ni siquiera llega?

Cuando esta condición no se valora a simple vista, la familia puede pasar por *situaciones-momentos-épocas* realmente difíciles y dolorosas. Desconcierto absoluto para la familia que busca respuestas erróneas en lugares equivocados. Y al final del camino podemos observar niños y niñas dispersos/as, con bajo rendimiento escolar, enojados/as, incomprendidos/as, agresivos/as, adictos/as a sustancias o a las redes sociales. Al otro lado, madres y padres estresados/as, ansiosos/as, con sentimientos de *culpa, dolor y agotamiento*. Desgaste físico y emocional en un entorno que se rige por patrones normativos excesivamente rígidos.

1.1. Discapacidad. Hablemos sobre ello

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) de la ONU (ONU, 2006), en su artículo 1, nos dice que son personas con discapacidad «aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo, que al interactuar con diversas barreras pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás». La OMS (2023) nos dice que la discapacidad es parte del ser humano y estima que 1 de cada 6 personas en todo el mundo presentan una discapacidad importante (1.300 millones de personas).

La verdadera discapacidad no está en las personas, sino en una sociedad que pone barreras donde debería construir accesibilidad e inclusión real.

Es una realidad diversa y compleja que afecta a millones de personas en todo el mundo. Va más allá de lo que comúnmente se ve o se entiende, abarcando no solo limitaciones físicas o sensoriales, sino también desafíos emocionales, cognitivos y sociales. Cada experiencia de discapacidad es única y personal ya que, las personas que la viven desarrollan sus propias formas de adaptarse, superar obstáculos y construir una vida plena. Hablar de la discapacidad implica primero, reconocer la humanidad y la dignidad de cada individuo, independientemente de sus capacidades y comprender que lo que realmente importa es el respeto, la inclusión y la oportunidad de ser parte activa de la sociedad.

¿Es la *discapacidad un constructo social*? La construcción social de los niños y las niñas con discapacidad puede constituir en sí misma una barrera para la participación. A menudo son definidos a partir de sus dificultades y, por lo tanto, el foco está puesto sobre lo que no pueden hacer, en lugar de lo que pueden hacer (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, 2014). La discapacidad es una realidad muy diversa y ha sido clasificada de diferentes maneras, con sus ventajas e inconvenientes, sin que exista una definitivamente aceptada. A continuación, a modo de ejemplo, presentamos una de las existentes en el ámbito educativo, que se centra en las necesidades de niños y niñas con discapacidad y en qué medida pueden darse como punto de partida para su participación en la sociedad.

1.2. Categorías de necesidades

Discapacidad intelectual

Necesitan desarrollar competencias básicas relacionadas con el procesamiento de la información; la representación simbólica; habilidades de planificación y organización; el razonamiento abstracto; la flexibilidad cognitiva y autorregulación conductual; así como la mejora de la memoria, la atención y el desarrollo de la creatividad.

Discapacidad visual

Nuestros niños/as con discapacidad visual necesitan alternativas para el acceso a la información a través de la lectura y la escritura. Necesitan entrenamiento para el desarrollo de discriminación de estímulos visuales con recursos y ayudas técnicas adaptadas. Además de sistemas alternativos de la comunicación (braille).

Discapacidad auditiva

Este colectivo necesita atención educativa para el buen desarrollo de aquellos procesos de discriminación de estímulos auditivos. Además de recursos y apoyos educativos alternativos para el acceso a la información, así como canales de comunicación alternativos y aumentativos como la Lengua de Signos/bimodal, etc.

Discapacidad física/motora

El desarrollo psicomotor de los niños y niñas queda establecido en función de las necesidades relacionadas con dificultades en las actividades de participación en la vida diaria: correr, saltar, dibujar, desplazarse o control postural. Necesitan, por tanto, una atención específica para el desarrollo de habilidades asistenciales, de integración sensorial, orientación espacial o relacionadas con la coordinación y el desplazamiento.

Trastornos de la comunicación

Cuando se presentan situaciones dadas de Trastornos de Comunicación y el Lenguaje, es importante adaptar el contexto al código comunicativo del niño/a, para que pueda desenvolverse de manera funcional. Necesitan, además, desarrollar habilidades adaptativas y aprender a iniciar y mantener conversaciones con los demás.

Trastornos graves de conducta

Estos niños/as necesitan de un entorno que les proporcione estrategias para el desarrollo de la autorregulación y el ajuste conductual a través de espacios

adaptados y estructurados, anticipación a los cambios, hetero-autoinstrucciones, y el desarrollo de habilidades socioemocionales para su interacción con los demás y la aceptación de las normas socialmente establecidas.

Otros trastornos mentales

Existen otras limitaciones mentales o personales que requieren de atención específica para el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales. A menudo, necesitan recursos y ayudas relacionadas para el control de impulsos, el mantenimiento de relaciones sociales y apoyo académico.

Trastornos del espectro del autismo

Necesidad de desarrollar habilidades para la comunicación y la interacción social, así como para el mantenimiento y comprensión de las emociones. Necesidad de trabajar la flexibilidad cognitiva al cambio de rutina y la experimentación de distintas actividades. Necesidad de desarrollar la autonomía y la planificación y organización espacio-temporal.

Trastornos del desarrollo

Necesidad de desarrollar competencias básicas para superar las barreras de aprendizaje derivadas de las dificultades que presentan estos niños/as relacionadas con la capacidad intelectual general (habilidades cognitivas, lingüísticas, motoras y sociales).

Enfermedades raras y crónicas

Estos niños y niñas encuentran barreras que limitan su aprendizaje derivadas de situaciones de salud que resultan discapacitantes. Por tanto, requieren de atención educativa específica que puedan solventar las dificultades encontradas en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

*Clasificación según *Instrucciones de 8 de marzo de 2017*, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa. Junta de Andalucía.

La Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD, 2020) estimó que **3,86 millones de hogares españoles convive con al menos una persona con discapacidad**. Esto supondría el 20,5% del total de hogares en nuestro país. De esos datos, se concluye que el tipo de hogar más frecuente que convive con personas con discapacidad es el *constituido por padre o madre solo/a con un hijo* (25,9%). Según el tipo de discapacidad, en

la siguiente tabla, se recogen tres grupos de edad de jóvenes con discapacidad (EDAD, 2020).

Tipo de discapacidad	Edad jóvenes
Discapacidad de visión	De 6 a 15 años: 9,69% De 16 a 24 años: 21,45% De 25 a 34 años: 21,54%
Discapacidad de audición	De 6 a 15 años: 5,02% De 16 a 24 años: 12,84% De 25 a 34 años: 14,48%
Discapacidad de comunicación	De 6 a 15 años: 49,81% De 16 a 24 años: 37,27% De 25 a 34 años: 28,04%
Discapacidad de aprendizaje	De 6 a 15 años: 55,92% De 16 a 24 años: 36,46% De 25 a 34 años: 21,89%
Discapacidad de movilidad	De 6 a 15 años: 22,82% De 16 a 24 años: 32,11% De 25 a 34 años: 41,26%
Discapacidad de autocuidado	De 6 a 15 años: 29,35% De 16 a 24 años: 34,55% De 25 a 34 años: 26,33%
Discapacidad de vida doméstica	De 6 a 15 años: 13,78% De 16 a 24 años: 48,81% De 25 a 34 años: 42,92%
Discapacidad de relaciones interpersonales	De 6 a 15 años: 36,15% De 16 a 24 años: 43,08% De 25 a 34 años: 33,78%

La salud mental es parte integral del bienestar, tal y como refleja la definición que figura en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (OMS, 2022).

Si desea más información o adquirir el libro diríjase a:

www.octaedro.com

ATENCIÓN Y PREVENCIÓN
DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET EN PERSONAS CON Y SIN DISCAPACIDAD
UNA GUÍA EDUCATIVA

En un mundo hiperconectado, mantener el vínculo con nuestros hijos e hijas puede convertirse en un reto. Esta guía ofrece claves para comprender el uso problemático de Internet y propone estrategias prácticas que fortalecen la relación familiar en la era digital.

A través de un enfoque inclusivo y accesible, se abordan desde la detección temprana de conductas problemáticas hasta la promoción de hábitos digitales saludables. Prevenir no es solo limitar el uso de pantallas, **sino favorecer la autonomía, la autorregulación y la toma de decisiones responsables**.

Especialmente en contextos de personas con discapacidad, acompañar con conciencia es esencial para garantizar el bienestar y desarrollo personal de niños, niñas y adolescentes.

«Prevenir es estar presentes. Es construir, junto a nuestros hijos e hijas, espacios de crecimiento seguros, amorosos y respetuosos de cada singularidad.»

La **Dra. Rosa Ana Castillo Torvisco** es profesora asociada al Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba, psicopedagoga y docente funcionaria especialista en Pedagogía Terapéutica.

Carlos Herruzo es profesor titular de universidad en el Departamento de Psicología Social de la Universidad de Málaga.

El **Dr. Javier Herruzo** es catedrático de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en el Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba.

La **Dra. María José Pino**, también catedrática en este mismo departamento, coordina el grupo de investigación «Comportamientos de riesgo y salud» (PAI/HUM-775) e Investigadora principal del proyecto PID2020-117172RB-I00 (MINECO) sobre adicción a internet en estudiantes con discapacidad, dentro del cual se ha desarrollado esta guía.

ISBN 978-84-1079-242-5

Octaedro Editorial