

La consejera Dávila ha presentado *La vida sin ti*, que se podrá ver en medios, redes sociales y en más de 2.000 centros educativos

La Comunidad de Madrid lanza una campaña para prevenir la adicción de los jóvenes al uso de las nuevas tecnologías

- Está dirigida al sector de población comprendido entre los 16 y los 25 años, quienes realizan un uso especialmente intensivo de las pantallas, en particular del teléfono móvil
- Las tecnoadicciones pueden provocar problemas como la depresión, la soledad, la baja autoestima, el sedentarismo, el *sexting*, el *grooming* o el *cyberbullying*

18 de noviembre de 2025.- La Comunidad de Madrid ha iniciado una campaña para prevenir la adicción de los jóvenes al uso de las nuevas tecnologías. Bajo el lema *La vida sin ti*, la iniciativa podrá verse hasta el 7 de diciembre en medios de comunicación, redes sociales y espacios de ocio universitario, entre otros. Además, sus materiales se distribuirán en más de 2.000 centros educativos de toda la región.

Esta propuesta, en la que el Ejecutivo autonómico ha invertido 415.000 euros, está dirigida al sector de población comprendido entre los 16 y los 25 años, quienes realizan un uso especialmente intensivo de las pantallas, en particular del teléfono móvil. La acción busca invitarles a reflexionar sobre todo lo que se pierden cuando pasan demasiado tiempo conectados y recordarles que la vida sigue fuera de estos dispositivos.

Lo que comienza como un simple entretenimiento puede derivar síntomas cercanos a la ansiedad. En este sentido, las tecnoadicciones conllevan riesgos psicológicos, como la depresión o la baja autoestima; físicos, como el sedentarismo o los trastornos del sueño, y sociales, como la falta de afecto o el aislamiento y la soledad.

Además, el abuso de la tecnología también puede favorecer la aparición de problemas como el *sexting* (envío de contenidos sexuales), el *grooming* (acoso sexual a menores) o el *cyberbullying*.

Por ello, resulta esencial que tanto los jóvenes, como sus familias establezcan canales de comunicación que permitan establecer límites y promover un equilibrio entre su uso y otras aficiones.

En esta línea, el Gobierno regional trabaja con medidas como la eliminación del uso individual de dispositivos digitales entre los alumnos de Educación Infantil y Primaria, en vigor desde este curso 2025/26, y con recursos, como el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas (SAAT) para adolescentes y sus familias, que ya ha atendido a más de 43.000 personas. Su programa de intervención ya se desarrolla en cinco puntos de Madrid capital, Alcalá de Henares, Torreloz, Móstoles y Pozuelo de Alarcón.

El equipo del SAAT está formado por profesionales especializados en identidad digital, redes sociales, videojuegos, convivencia digital, privacidad en internet y uso de móviles. Ofrece sesiones de mañana y tarde, con intervenciones especializadas de sensibilización y formación tanto para jóvenes como para sus familias, así como a otros profesionales interesados. Las terapias, que suelen tener una duración de entre 3 y 6 meses, cuentan con una tasa de éxito superior al 80%.