LA ERA DE LA ADICCIÓN DIGITAL

Niños, jóvenes y adultos frente al poder invisible de los algoritmos

Plan Lector para grados 6.º a 11.º



MÁS HUMANOS · MÁS LIBRES · MÁS PRESENTES

LA ERA DE LA ADICCIÓN DIGITAL

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La era de la adicción digital
Niños, jóvenes y adultos frente al poder invisible de los algoritmos
Plan Lector para Básica Secundaria y Media · Grados 6.º a 11.º

RESPONSABILIDAD EDITORIAL

Dirección y autoría institucional: Departamento de Pedagogía C.E.S.
Editorial: Casa Editorial Salamandra Colombia
Primera edición · Medellín, Antioquia - Colombia · www.casaeditorialsalamandra.com

TITULARIDAD Y RESERVA DE DERECHOS

© Casa Editorial Salamandra Colombia. Todos los derechos reservados. La presente obra, su selección y organización de contenidos, textos, estructura pedagógica y diseño editorial se encuentran protegidos por la normativa aplicable sobre derecho de autor y derechos conexos. La adquisición o tenencia de un ejemplar, físico o digital, no implica cesión ni transferencia de derechos patrimoniales de autor.

REPRODUCCIÓN, TRANSFORMACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Salvo las excepciones y limitaciones expresamente previstas por la ley, queda prohibida la reproducción total o parcial, copia, escaneo, digitalización, traducción, adaptación, transformación, almacenamiento, distribución, comercialización, comunicación pública, puesta a disposición en redes o transmisión de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin autorización previa, expresa y escrita del titular de los derechos correspondientes.

MARCO JURÍDICO DE PROTECCIÓN

Esta obra se rige, entre otras normas aplicables, por:

- Ley 23 de 1982: régimen colombiano de derechos de autor.
- Ley 44 de 1993: modifica y adiciona la Ley 23 de 1982.
- Decisión Andina 351 de 1993: Régimen Común sobre Derecho de Autor y Derechos Conexos.
- Decreto 460 de 1995: reglamenta el Registro Nacional del Derecho de Autor y el Depósito Legal.
- Ley 1915 de 2018: modifica la Ley 23 de 1982 y establece disposiciones en materia de derecho de autor y derechos conexos.
- Ley 599 de 2000 - Código Penal, arts. 270, 271 y 272: disposiciones aplicables a violaciones de derechos de autor y derechos conexos, conforme a sus modificaciones vigentes.

PROTECCIÓN Y USO NO AUTORIZADO

Los usos no autorizados podrán dar lugar, según corresponda, a las acciones y medidas civiles, administrativas o penales previstas en la legislación vigente. Toda autorización editorial o licencia de reproducción deberá constar de manera expresa y por escrito.

NATURALEZA PEDAGÓGICA DE LA OBRA

Esta publicación tiene finalidad educativa y de lectura crítica. No sustituye valoración médica, psicológica, psiquiátrica ni asesoría profesional especializada. Cuando existan señales de afectación significativa o persistente del bienestar, debe buscarse acompañamiento profesional idóneo.

Departamento de Pedagogía C.E.S. · Casa Editorial Salamandra Colombia

Dedicatoria a la familia

A LA FAMILIA

A la familia, primer lugar donde aprendemos a mirar, escuchar, esperar y amar.

A los niños, para que crezcan jugando, imaginando y descubriendo el mundo más allá de una pantalla.

A los jóvenes, para que ninguna tendencia, comparación o algoritmo les haga olvidar el valor profundo de su identidad.

A los adultos, para que acompañen con afecto, límites coherentes y un ejemplo que también sepa desconectarse.

A los adultos mayores, memoria viva del encuentro, la conversación y el tiempo compartido.

Que la tecnología acerque a la familia, pero nunca ocupe el lugar de un abrazo, una palabra sincera o una presencia verdadera.



Presentación

Plan Lector para Básica Secundaria y Media

Esta obra está dirigida especialmente a estudiantes de 6.º a 11.º, docentes y familias. Propone una lectura crítica del mundo digital mediante situaciones cercanas, análisis de argumentos, investigación, conversación y escritura reflexiva. No busca entregar respuestas cerradas: acompaña al joven para que formule preguntas, contraste fuentes y construya decisiones propias.

La humanidad ha creado herramientas capaces de acercar conocimientos, personas y oportunidades. Sin embargo, nunca una tecnología había acompañado tantos momentos íntimos: el despertar, la mesa, el estudio, el descanso, la conversación y hasta el silencio. La pantalla dejó de ser solamente un objeto; se convirtió en un ambiente que compite por nuestra atención.

Este libro nace de una inquietud urgente: ¿qué sucede cuando los sistemas digitales conocen nuestros hábitos, anticipan nuestros impulsos y organizan lo que vemos antes de que formulemos una búsqueda? La pregunta no pretende sembrar miedo. Busca recuperar conciencia. Una sociedad que comprende cómo es influida puede construir mejores decisiones; una sociedad que desconoce esos mecanismos corre el riesgo de confundir dependencia con libertad.

La adicción digital no se expresa igual en todas las personas. Puede aparecer como irritabilidad ante la desconexión, abandono de responsabilidades, dificultad para dormir, pérdida de concentración, aislamiento o búsqueda compulsiva de estímulos. También puede esconderse bajo conductas normalizadas: revisar sin propósito, responder toda notificación o llenar cada pausa con contenido.



Presentación

Comprender sin culpabilizar

No toda intensidad de uso constituye una adicción. El tiempo de pantalla, por sí solo, no explica el problema. Debemos observar el propósito, la capacidad de detenerse, las emociones involucradas y las consecuencias sobre el bienestar, los vínculos, el estudio o el trabajo. Nombrar con ligereza puede estigmatizar; ignorar señales sostenidas puede impedir una ayuda oportuna.

Por eso esta obra combina explicación, reflexión y acción. Cada tema invita a reconocer una experiencia humana, comprender el mecanismo digital, contrastar ideas, escuchar otras perspectivas y formular una decisión verificable. Cuando existan señales graves o persistentes, la respuesta responsable incluye buscar acompañamiento profesional.

Nuestro propósito no es expulsar la tecnología de la vida, sino devolver a la persona al centro. En el Plan Lector, los casos de infancia y adultez se estudian desde una mirada intergeneracional: permiten al estudiante comprender su historia, observar su familia y asumir responsabilidad social sin perder el foco en su propia experiencia juvenil.

La tecnología debe ampliar la vida, no reemplazarla.



Introducción

La atención es un territorio humano

La atención permite seleccionar información, comprender una idea, escuchar a otra persona y sostener un propósito. Es limitada y vulnerable a la interrupción. Aquello que recibe nuestra atención repetida termina influyendo en nuestros recuerdos, emociones, hábitos y decisiones. Por eso captar atención significa adquirir una forma de poder.

Muchas plataformas utilizan sistemas de recomendación que ordenan contenidos a partir de señales: clics, pausas, repeticiones, búsquedas, horarios y reacciones. El algoritmo no conoce la dignidad ni el proyecto de vida de una persona; procesa patrones útiles para predecir qué podría mantenerla conectada. Esta diferencia es esencial: predecir una conducta no equivale a comprender a un ser humano.

El conflicto aparece cuando el objetivo de aumentar la permanencia compite con el descanso, la concentración o la autonomía. La novedad constante, el desplazamiento infinito, la reproducción automática y las recompensas impredecibles reducen los momentos naturales en los que podríamos detenernos y reconsiderar.



Introducción

Leer el mundo digital antes del daño

Durante años, la tecnología llegó primero y la educación reaccionó después. Se entregaron dispositivos y acceso sin construir al mismo ritmo una cultura de autorregulación, pensamiento crítico, privacidad, convivencia y cuidado emocional. Este libro propone anticiparnos: formar criterios antes de que el hábito se convierta en pérdida de control.

La prevención necesita responsabilidades compartidas. Los niños y adolescentes requieren acompañamiento acorde con su desarrollo. Las familias deben crear acuerdos y revisar el ejemplo adulto. La escuela debe enseñar ciudadanía digital y comprensión de los algoritmos. Las empresas deben asumir diseños responsables. Los gobiernos deben proteger derechos y exigir transparencia.

Como propuesta de Plan Lector, cada capítulo fortalece comprensión literal, inferencial y crítica; lectura de situaciones, interpretación de intenciones, contraste de fuentes, argumentación oral y escrita, escucha y producción de compromisos. La meta no es una obediencia basada en prohibiciones, sino una autonomía acompañada.



Prólogo

El mundo digital entró en nuestra intimidad

El mundo ya no llama solamente a la puerta. Entra por una pantalla y se instala en los espacios más cotidianos. Con él llegan posibilidades inmensas, pero también estímulos diseñados para atravesar nuestras defensas, acelerar emociones y convertir la curiosidad en permanencia.

El problema no se resuelve idealizando el pasado ni demonizando el presente. Cada generación debe aprender a habitar responsablemente la tecnología que recibe. Hoy esa tarea exige comprender sistemas invisibles que seleccionan, ordenan y repiten contenidos. Exige, además, recuperar capacidades profundamente humanas: escuchar, esperar, conversar, sostener la atención y tolerar el silencio.

Este libro es una invitación a mirar hacia afuera y hacia adentro. Afuera, para entender la economía y el diseño que disputan nuestra atención. Adentro, para reconocer las necesidades emocionales que vuelven irresistible una pantalla. Entre ambos movimientos aparece la libertad: no como ausencia de influencia, sino como capacidad de comprenderla y responder con criterio.



Justificación

Educar para una realidad que ya está aquí

La expansión digital ha sido más rápida que la preparación social para comprenderla. Familias, escuelas e instituciones necesitan un lenguaje común para diferenciar uso, hábito, dependencia y deterioro; reconocer riesgos según la edad; dialogar sin culpabilizar; y construir medidas de prevención que puedan sostenerse.

La obra se justifica porque la dependencia digital no es únicamente un asunto individual. Está relacionada con decisiones de diseño, modelos económicos, condiciones familiares, necesidades emocionales, educación y regulación. Pedir autocontrol sin explicar el entorno sería responsabilizar solo al usuario por un sistema construido para retenerlo.

Los 25 temas avanzan desde la comprensión del poder algorítmico hasta la construcción del equilibrio. Su secuencia responde al Plan Lector de Básica Secundaria y Media: leer experiencias, inferir causas, analizar mecanismos, contrastar información, argumentar una postura y producir acciones responsables. La evaluación es formativa y puede adaptarse al grado, al contexto escolar y al proyecto transversal de ciudadanía digital.



Cómo recorrer este libro

Plan Lector y pedagogía HumanIA

Cada tema puede desarrollarse como lectura individual, diálogo grupal y producción escrita. HumanIA sitúa al estudiante en el centro: no califica su identidad ni su intimidad; valora comprensión, pensamiento crítico, argumentación, creatividad y capacidad de transformar lo aprendido en una decisión responsable.

SER	Conocerme, reconocer mis valores y fortalecer mi autonomía.
SENTIR	Nombrar emociones y cuidar los vínculos sin vergüenza ni culpabilización.
PENSAR	Analizar, investigar, comparar, argumentar y revisar conclusiones.
CREAR	Diseñar alternativas, acuerdos y aportes propios que puedan ponerse a prueba.
TRASCENDER	Convertir lo aprendido en una contribución responsable para otros y para el bien común.

El maestro acompaña, orienta y motiva; modela procedimientos, ayuda a comparar argumentos, reconoce emociones y comprueba la comprensión. Enseña con rigor sin invadir la intimidad ni sustituir funciones profesionales.



Índice general definitivo

Cinco bloques - Veinticinco temas - 120 páginas

Bloque 1. El poder invisible del mundo digital 13

- La nueva era de la atención capturada 14
- El algoritmo que aprende quién eres 18
- Diseñados para no dejarnos salir 22
- La economía de la atención 26
- ¿Elegimos lo que vemos? 30

Bloque 2. Cómo nace la dependencia digital 34

- El cerebro frente a la recompensa inmediata 35
- El ciclo de la adicción digital 39
- Notificaciones que interrumpen la vida 43
- El desplazamiento infinito 47
- Cuando desconectarse produce ansiedad 51

Bloque 3. Una dependencia diferente en cada edad 55

- La primera infancia frente a las pantallas 56
- Niños atrapados por el entretenimiento digital 60
- Adolescentes bajo la mirada de las redes 64
- Jóvenes entre el algoritmo y el proyecto de vida 68
- Adultos y adultos mayores: dependencia silenciosa 72



Índice general definitivo

Continuación

Bloque 4. Las consecuencias que no siempre vemos **76**

Atención fragmentada y dificultad para concentrarse **77**
Dormir junto a la pantalla **81**
Compararnos hasta dejar de valorarnos **85**
Conectados con todos, presentes con nadie **89**
Un mundo digital insuficientemente regulado **93**

Bloque 5. Recuperar el control y el equilibrio **97**

Reconocer las señales de dependencia **98**
Crear una relación consciente con la tecnología **102**
El hogar como espacio de protección y ejemplo **106**
La escuela que educa para la atención y la libertad **110**
Más humanos, más libres, más presentes **114**

Cierre del libro

Mi plan personal de equilibrio **117**
Manifiesto por el equilibrio digital **118**
Glosario y fuentes para profundizar **119**
Imagen final: Más humanos, más presentes **120**

