



TECNOADICCIONES: ¿Qué son y cómo detectarlas?

Las nuevas tecnologías son parte de nuestro día a día. Usamos las redes sociales, compramos a través de Internet, gestionamos nuestras cuentas bancarias on-line, trabajamos y estudiamos a distancia, y nos entretenemos. Lo hacen mayores y pequeños.

Sin embargo, cuando esto se lleva a cabo con **demasiada frecuencia** y con cierta ansiedad y deseo, nos encontramos ante los **nuevos síndromes** que han surgido con la “Era Digital”: las **tecnoadicciones**.

La **tecnoadicción** es el deseo incontrolable de estar conectado a las TIC a todas horas, y un comportamiento que puede causar malestar y un deterioro en la vida del individuo. Es un fenómeno relativamente nuevo, que suele describirse como la incapacidad de controlar el uso de diversos tipos de tecnología, en particular internet, los smartphones, tabletas y redes sociales, como, por ejemplo: Facebook, Twitter e Instagram.



La **necesidad de estar conectado constantemente** es uno de los síntomas que presentan los individuos que padecen estos novedosos trastornos. Se trata de una relación de dependencia que pasa por el **miedo a no tener Wifi**, datos de navegación o batería en los dispositivos electrónicos.

Algunos expertos han catalogado a este problema como un trastorno por sus consecuencias negativas y el impacto que puede tener la vida de una persona. Es una problemática que ha despertado mucho interés entre los profesionales de la salud desde la década de 1990, y desde 1995 existen Instituciones de salud para las tecnoadicciones

El **trastorno de adicción a Internet** (internet addiction disorder, **IAD**) es una patología que deriva de su uso abusivo hasta tal punto que interfiere en la vida diaria de las personas. A su vez se pueden mencionar patologías particulares de acuerdo al dispositivo o herramienta digital utilizada.

Una de las tecnoadicciones más comunes es el Síndrome **FOMO**. “FOMO” es el acrónimo de “**fear of missing out**” y hace referencia al miedo a perderse cualquier cosa que se publique en las redes sociales. El síndrome FOMO está reconocido como una **patología psicológica** que se produce por el miedo a quedarse fuera del mundo tecnológico. Esto, lleva a que los individuos sientan una **necesidad ansiosa de estar conectados** a todas horas a Internet.

Otra de las tecnoadicciones más comunes es la **nomofobia**, que proviene de la expresión inglesa “**no-mobile-phone phobia**” y consiste en sentir un miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil. Esta dependencia genera una infundada sensación de incomunicación en el usuario cuando este no puede disponer de su dispositivo electrónico, bien porque lo haya dejado olvidado en casa, bien porque se haya agotado su batería o esté fuera de cobertura.



• **Los síntomas comunes son los siguientes:** la persona (niño, adolescente, adulto) ...

- Tiene la necesidad de comprobar de forma compulsiva los mensajes de texto y chats.
- Cada vez necesita estar conectado durante más tiempo para sentirse satisfecha.
- Se siente deprimida, nerviosa o enfadada y sólo se le pasa cuando se conecta a Internet.
- Puede manifestar trastornos del sueño o ansiedad, taquicardias, dolor de cabeza o de estómago cuando no tiene a su alcance la tecnología, pero también cuando se la utiliza demasiadas horas.
- Tiene pensamientos obsesivos. Pasa mucho tiempo pensando en cuándo se podrá conectar de nuevo.
- No consigue controlar el tiempo o la frecuencia que pasa conectada.
- Deja de lado actividades u obligaciones por estar conectada.
- Prefiere las ciber-relaciones a las relaciones personales.
- Miente en relación al tiempo y la frecuencia con la que se conecta.
- Puede descuidar la salud y hasta la higiene personal por estar permanentemente conectada a Internet (sobre todo con los videojuegos).
- En casos extremos puede manifestar conductas agresivas cuando está privado de la conexión.

• Para desarrollar una buena **Salud Digital** y prevenir una posible adicción hacia las TIC, así como otro tipo de problemas asociados, es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones, principalmente en el uso por parte de menores.

- Limitar el tiempo que los más pequeños dedican a las TIC. Es muy importante establecer lugares, momentos y tiempos para utilizarlas.
- Fomentar el uso de las TIC con un objetivo específico, y no para “pasar el rato”.
- Siempre debe ser supervisado por un adulto y se hará de una forma más o menos intensa dependiendo de la edad del menor. Se recomienda que la supervisión sea totalmente presencial al menos hasta los 12 años de edad.
- Hay que evitar el uso del ordenador, del móvil, de la tablet o de los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos. Para ello es fundamental ayudar al menor a planificar su tiempo libre, fomentar la práctica de otras actividades.
- Es importante que los más pequeños utilicen las TIC en un lugar común de la casa, de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto.
- Es necesario retirar las herramientas en horario de sueño.
- Hay que procurar que las actividades que implican a las TIC se realicen siempre y cuando hayan cumplido previamente con sus responsabilidades.
- A veces es importante que el adulto comparta tiempo cuando el menor está conectado. Navegar con ellos, jugar de vez en cuando a sus juegos preferidos. De esta forma se facilita y se mejora la comunicación en el entorno familiar.

Si aún con todo notamos que el menor está manteniendo un uso inadecuado y/o abusivo de las TIC durante un período significativo de tiempo, se puede decir que ya ha instaurado este hábito y, como tal, tiene que desaprenderlo.



No se trata de prohibirle que use las TIC, sino que aprenda a usarlas de forma controlada y segura. Deberá sustituir los hábitos inadecuados por otros más positivos que le permitan aprovechar todas las oportunidades que le ofrece la tecnología.

Si el problema persiste o intensifica, será necesario consultar a profesionales especialistas.

• **La educación es básica para prevenir este tipo de patologías asociadas al uso de las nuevas tecnologías**

Pese a que los adultos también pueden sufrir este trastorno, **son los niños y jóvenes los que tienen más probabilidad de sufrir problemas como consecuencia de la dependencia a las nuevas tecnologías**, pues pasan muchas horas conectados y desarrollan su identidad en las redes sociales. Son los "nativos digitales"; personas que han vivido desde su nacimiento rodeados de tecnologías de este tipo.

El problema no es la tecnología, sino su mal uso. A este respecto, la **prevención** en el ámbito familiar y en la escuela es el elemento clave.

Internet ha llegado para quedarse, lo ha revolucionado todo, también la salud de las personas y tocará hacer frente a los problemas que genere.

Si las dejamos, las nuevas tecnologías afectan a nuestra vida cotidiana, las relaciones interpersonales, el desempeño académico o laboral.

Su abordaje es uno de los retos a los que tendrán que hacer frente las familias, los departamentos de Sanidad y los sistemas educativos.

📖 **FUENTE DE INFORMACIÓN:**

<https://www.engenerico.com/tecnoadicciones-que-son-y-como-detectarlas/>

<https://psicologiaymente.com/clinica/tecnoadiccion>

<https://www.iepp.es/tecnoadiccion/>