



# CIBER EXPERT@



FORMACIÓN EN EL USO  
SEGURO DE INTERNET

SÉ INTELIGENTE, CONVIÉRTETE EN CIBEREXPERT@



Tema 8

## TECNOADICCIONES



[www.ciberexperto.org](http://www.ciberexperto.org)

[seguridadescolar@policia.es](mailto:seguridadescolar@policia.es)

organiza



apoya

*Telefonica*



### TECNOADICCIONES

#### OBJETIVOS DEL TEMA

Hoy en día las tecnologías de la información y comunicación (TIC) forman parte de nuestro día a día, pero no todos empleamos las TIC de la misma manera, ni con la misma facilidad e intensidad. La falta de habilidad en la utilización de las mismas, de manera saludable y controlada, es lo que se conoce como *tecnoestrés* o *tecnoadicción*.

El objetivo principal del tema es sensibilizar y concienciar al menor sobre las TECNOADICCIONES y sus consecuencias:

- Qué significa ser tecnoadicto.
- Cómo se produce.
- Tipos de tecnoadicción.
- Características de las tecnoadicciones.
- Señales para detectar quién puede ser tecnoadicto.
- Consecuencias de sufrir tecnoadicción.
- Conocimiento de la terminología.
- Ciberconsejos y noticias.



### TECNOADICCIONES

Hacer uso de las tecnologías de la información y la comunicación no es algo negativo, al contrario, hoy en día la tecnología nos rodea y nos proporciona una nueva forma de relacionarnos, aprender, entretenernos, etc. El problema surge cuando no podemos controlar ese uso y nos afecta a la vida diaria.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han traído innumerables ventajas en todos los ámbitos -laboral, educativo y social-, sin embargo, su fácil acceso y su casi indispensable utilización en estos ámbitos, han provocado la aparición del fenómeno de la *tecnoadicción*.

*Por tanto, la tecnoadicción hace referencia al uso excesivo e incontrolado que se hace de Internet, de los teléfonos móviles, de las consolas o videojuegos, de la televisión, etc., y que afecta negativamente la vida del menor y de su entorno.*

Otras denominaciones análogas serían: adicciones online, adicciones virtuales, adicción a las tecnologías, ciberdependencias o ciberadicciones.

Debido al aumento de estos casos, en la última revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades y Problemas de Salud Relacionados (ICD-11), la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido la tecnoadicción como un trastorno.

### ¿Cómo se produce?

- Se produce a través del uso de dispositivos electrónicos como el smartphone, la tableta, el ordenador, la videoconsola, etc.
- Implica pasar muchas horas en:
  - o Redes sociales: Instagram, Facebook, etc.
  - o Mensajería instantánea: WhatsApp, Telegram, Snapchat, chats interactivos, etc.
  - o Juegos online.
  - o Navegando por internet o usando aplicaciones móviles.



## 1. TIPOS

### Adicción a Internet

- La red ofrece un abanico de posibilidades que puede llegar a producir comportamientos compulsivos, los cuales están íntimamente relacionados con el uso que se hace de la misma, encontrando, por tanto, que existen diferentes tipos de adicción a Internet: adicción al juego online, a las subastas, a las compras online, a los chats, a los blogs, a las comunidades online, a las redes sociales, al cibersexo, y a la pornografía online.

### Adicción al ordenador

- Comprende la adicción a Internet, a los juegos offline, o cualquier otra actividad que implique el uso de estos dispositivos.

### Adicción al teléfono móvil

- Estar constantemente comunicado y conectado a través del teléfono móvil, llegándose a sentir irritado, si lo pierde, se le olvida, o se queda sin saldo. Los jóvenes adolescentes son los más afectados por esta tecnoadicción, es frecuente la sensación de que tener el último modelo de móvil mejora su posición social, aumentando su autoestima.

### Adicción a las consolas o videojuegos

- Pueden ser juegos online o no; en el supuesto de que se juegue a través de la red sería un subtipo de la adicción a Internet. Los jugadores se convierten en adictos, entre otros, cuando pasan demasiadas horas conectados al juego, perdiendo la noción del tiempo; cuando no apartan la vista de la pantalla mientras les hablas; y cuando sienten demasiada tensión si no tienen la posibilidad de estar jugando.

### Adicción a la televisión

- Se habla de adicción a la televisión, cuando deja de ser un momento de distracción o entretenimiento, para convertirse en una obsesión a la que se le dedica demasiadas horas al día.



### 2. DIFERENCIAS

Debido a que estas tecnologías son elementos de uso cotidiano, es difícil determinar el límite entre el uso necesario y el uso adictivo. La adicción se presenta cuando una persona las utiliza por una cantidad de tiempo innecesario, renunciando a sus actividades sociales, educativas o laborales, y en muchos casos, sin un objetivo claro.

#### Uso Normal

- No afecta, es una actividad más. Dedicar tiempo a otras actividades.

#### Abuso

- Uso excesivo de forma puntual ante una nueva aplicación, red social, juego, etc. Pasada la novedad, sigues con un uso normal.

#### Dependencia

- Cuando sientes necesidad de estar conectado todos los días y el sólo pensamiento de no estarlo te produce ansiedad o irritabilidad.

### 3. CAUSAS

La revolución tecnológica afecta de lleno a los jóvenes que han nacido en la era virtual, y son ellos, los más vulnerables ante la adicción a las tecnologías.

Los cambios físicos y psicológicos que se viven durante la adolescencia hacen que los menores sean más vulnerable a nivel emocional, por esta razón, en determinados momentos, los jóvenes pueden refugiarse en la utilización de las TIC, para compensar el malestar que sienten.



El entorno familiar influye en los hábitos que adquiere un niño, a veces los padres se olvidan que la televisión, Internet y los videojuegos son un entretenimiento que tiene que ser puntual y que debe ser controlado por un adulto.

En algunos casos, la adicción a las tecnologías puede estar causada por un problema previo que tiene que ser detectado por un especialista.

### 4. CARACTERÍSTICAS

Como en otras adicciones se repiten una serie de características:

- **Tolerancia**: Cada vez es mayor la tolerancia al uso, ésta aumenta en:
  - o Intensidad.
  - o Necesidad.
  - o Y genera ansiedad, cada vez necesitas estar más tiempo conectado para alcanzar la misma sensación.
- **Síndrome de abstinencia**: Cuando no haces uso de la tecnología puedes sentir:
  - o Irritabilidad.
  - o Malestar.
  - o Desesperanza.
  - o Movimientos involuntarios.
- **Dependencia**: Cuando una persona necesita de un determinado estímulo para lograr una sensación de bienestar:
  - o Gratificación inmediata.
  - o Necesidad de aprobación social.
- **Descontrol**: Puede llegar a generar:
  - o Descuido personal.
  - o Problemas para relacionarse.
  - o Ausencia de autocontrol.
  - o Negación.
- **Mono tema**: Todo gira en torno al tema del que eres adicto.



### 5. SEÑALES PARA DETECTARLO

Necesidad o deseo cada vez mayor de estar conectado.

Necesidad de dedicar cada vez más tiempo a la actividad adictiva.

Sentir angustia o mal humor, cuando se acaba la batería, no puedes conectarte, o no puedes llevar a cabo la actividad.

Cambios repentinos de humor, irritabilidad.

Aislamiento, problemas con los amigos o con los familiares.

Estar conectado a horas en las que se debería estar durmiendo o comiendo.

Perder interés por otras alternativas de ocio, salir de casa y jugar al aire libre.

Revisar constantemente las redes sociales o mensajería instantánea para ver si hay alguna novedad.

Mostrar señales de cansancio físico, dolor de cabeza, de espalda, etc.

Encontrar gratificación al realizar o al reanudar la actividad a la que se es tecnoadicto.

Descenso notable en el rendimiento escolar.

Negación del problema -no estoy enganchado-.



### 6. CONSECUENCIAS

Los problemas que pueden acarrear las *tecnoadicciones*, incluyen repercusiones de tipo social y personal:

- Descuido y abandono personal.
- Deterioro del rendimiento académico.
- Intolerancia a la frustración, irritabilidad excesiva.
- Problemas alimenticios.
- Ansiedad y/o depresión.
- Aislamiento personal.
- Déficit de atención.
- Pérdida de habilidades sociales.
- Pérdida de la noción del tiempo.
- Síndrome de abstinencia y necesidad de dosis cada vez mayores (tolerancia).





### 7. CONCEPTOS ¿QUÉ ES...?

**Vamping:** Hace referencia a la utilización de dispositivos electrónicos durante las horas de la noche, reduciendo el tiempo necesario de descanso, y con las consecuencias que esto conlleva.

El término proviene de la contracción de dos palabras en inglés, *vampire* -vampiro- y *texting* -acción de enviar mensajes de texto a través de los dispositivos electrónicos-.

**Nomofobia:** Miedo irracional a estar sin teléfono móvil. Este miedo se genera en el usuario a partir de una infundada sensación de no estar comunicado, bien por falta de batería o cobertura, o bien porque lo haya olvidado en el domicilio o en el trabajo.

El término proviene de la palabra inglesa *nomophobia*, que significa no-mobile-phone-phobia.

**Gambling:** Participar en juegos de azar a través de la red, en donde se apuesta con dinero -bitcoins- o bienes materiales. Como norma general, el ludópata online se sitúa entre los 18 y 25 años de edad.

**Infosurfing:** Navegar a través de la red, de forma continuada y prolongada, y sin un objetivo claro.

**Fomo:** Esta palabra proviene de la expresión inglesa "Fear Of Missing Out", es decir, el "miedo a perderse algo".

Puede referirse tanto a la aprensión a quedarse al margen de la vida de los amigos al ver sus actividades colgadas en las redes sociales, como el desasosiego por no estar actualizado tecnológicamente y quedarse atrás.

**Phubbing:** Nace de la contracción entre "phone" y "snubbing", y define la acción de menospreciar a los acompañantes, mirando el móvil en lugar de prestarles atención.

**Efecto Google:** Gracias a la tecnología, existe la posibilidad de consultar



información las 24 horas del día, cualquier día del año. Sin embargo, precisamente por culpa de esa facilidad, hay cada vez una mayor tendencia a no memorizar ni indagar de otra manera que no sea a través de los buscadores de Internet.

Este término fue acuñado por primera vez en 2011 por investigadores de la Universidad de Harvard.

**Juegos “freemium”:** Existen multitud de juegos de descarga gratuita, que permiten jugar con un número limitado de vidas. Cuando estas se acaban, se puede esperar a que se recarguen, o se pueden comprar más con un sistema de compra integrado en la propia aplicación.

Este tipo de aplicaciones se aprovecha de las conductas impulsivas asociadas a las adicciones.

**Cibercondría:** La tecnología actual es el campo de cultivo más propicio para que un hipocondríaco encuentre en Internet los diagnósticos que puedan explicar los síntomas que tiene (o cree tener).

Aunque la información encontrada sea real y veraz, la interpretación que un usuario puede darle, no tiene por qué adecuarse a la realidad médica.

**Vibranxiety:** A pesar de que no está considerada como una patología, ni definida por la RAE, se emplea esta palabra para definir el síndrome de la vibración fantasma.

Entre el 70 y el 80% de los usuarios de Smartphones, manifiestan haber sentido la vibración del teléfono móvil sin que se haya recibido ninguna notificación. Es habitual que el cerebro, ante el riesgo de perder una llamada o mensaje importantes, cree un falso aviso para dirigir la atención hacia el terminal.



### 8. CIBER CONSEJOS

- 1 • Controla el **tiempo** de conexión. Establece un horario y no lo excedas.
- 2 • Usa las TIC cuando realmente las necesites y con un **objetivo** claro.
- 3 • Realiza **actividades alternativas** como pasear, dibujar, hacer deporte, etc.
- 4 • Vuelve a quedar con tu grupo de amigos y realiza actividades que **no** requieran estar **conectado**.
- 5 • Haz un **registro** de tus actividades diarias, de esta forma, podrás comparar cuánto tiempo empleas en cada cosa.
- 6 • **Respetar** las horas de comida y/o sueño.
- 7 • **Habla** con tus padres o alguien de tu entorno familiar o del colegio, sabrán como ayudarte.
- 8 • Si has llegado al punto de considerar que has perdido el control sobre el uso que haces de las TIC, acude a un **especialista**.



### 9. NOTICIAS

#### **El 21% de los jóvenes está en riesgo de ser adicto a las nuevas tecnologías**

Un 1,5% sufre ya dependencia patológica de móviles y tabletas

Los jóvenes viven pegados al móvil. Es una extensión de sus manos, les conecta con el mundo y les hace sentirse integrados. Están enganchados al teléfono y, en algunos casos esa dependencia ha derivado en adicción. No controlan su conducta, lo que afecta al trabajo y a las relaciones personales.

EL PAIS

[https://elpais.com/elpais/2015/06/24/masterdeperiodismo/1435159121\\_214029.html](https://elpais.com/elpais/2015/06/24/masterdeperiodismo/1435159121_214029.html)

#### **24 horas pegado al móvil**

El 87% de los españoles tiene al lado el “smartphone”, según un estudio de Telefónica

EL PAIS

[https://elpais.com/elpais/2015/06/26/masterdeperiodismo/1435340490\\_485389.html](https://elpais.com/elpais/2015/06/26/masterdeperiodismo/1435340490_485389.html)

#### **Las nueve “tecnoadicciones” que no sabes que tienes**

De la fomo a la nomofobia: los síndromes que puedes sufrir si abusas del móvil e Internet

EL PAIS

[https://elpais.com/elpais/2015/06/25/masterdeperiodismo/1435222559\\_337110.html](https://elpais.com/elpais/2015/06/25/masterdeperiodismo/1435222559_337110.html)



### 10. NOTA PARA PADRES Y PROFESORES

#### Recomendaciones para proponer a los padres

- No prohibirlo, es parte del ocio.
- Gestionar los tiempos de uso.
- Reducir poco a poco las horas de juego y sustituirlas por otras actividades.
- Romper con la costumbre. Si se conectaba al llegar a casa, proponer otra actividad y que poco a poco se adapte al nuevo horario.
- Vigilar que el menor tenga otros hobbies y fomentar las relaciones interpersonales.
- Si el problema es muy grave, debe plantearse la posibilidad de pedir ayuda a un especialista.
- El ordenador o la consola deben estar en las estancias comunes de la casa; si está en su habitación, dejar la puerta abierta para que se pueda entrar.
- Preferiblemente, hacer uso de aplicaciones de control parental. Existen, por ejemplo, aplicaciones con las que se puede limitar el tiempo de conexión.

#### Recomendaciones para los profesores

- Hablar con otros profesores sobre el comportamiento del menor para confirmar que la percepción que se tiene se adapta a la realidad.
- Hablar con el menor y ver si está dispuesto a dejarse ayudar. Recuerde que la negación del problema es uno de los síntomas.
- Si confirma que el alumno es *tecnoadicto*, debe hablar con sus padres, la comunicación familia/centro educativo es clave. Los padres son los más indicados y los que más pueden ayudar al menor.