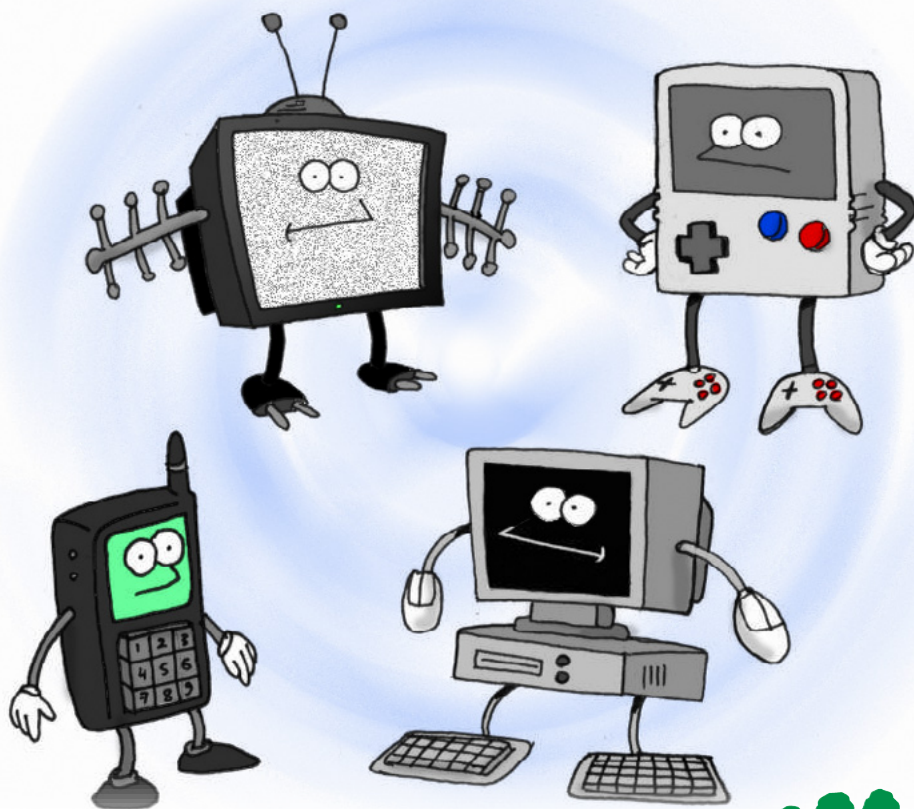


# ¿Qué son las adicciones tecnológicas y qué consecuencias tienen?

Autoría: **Miguel Roa** - <https://miguelroapsicologo.com/>  
Ilustraciones: **Alvaro Marí Diego**



## ¿Qué son las adicciones tecnológicas?

- Las adicciones tecnológicas se refieren a la interacción problemática entre una persona y las diferentes pantallas: televisión, videojuegos, móvil, tableta, ordenador y otros dispositivos.
  - El uso de la tecnología puede reportar beneficios individuales, sociales, familiares, laborales y académicos, pero el abuso puede ocasionar un empobrecimiento significativo de dichas áreas.
  - Con fines didácticos, podemos decir que podemos hacer un uso adecuado, un uso problemático, un abuso o desarrollar una adicción a una o varias pantallas.
  - Existe un debate entre los y las profesionales sobre si es adecuado emplear la palabra adicción en términos clínicos y en qué casos.
  - Sin entrar en ese debate sí podemos hablar de personas que usan la tecnología de forma eficaz y adaptada a su realidad, y de otras que abusan afectando de manera negativa en su vida cotidiana.
- También existen personas con problemas emocionales y psicológicos previos que hacen un uso problemático de la tecnología, desarrollando nuevos problemas y otras, que, sin problemas previos, al abusar de las tecnologías, desarrollan problemas emocionales y/o psicológicos.
  - Debemos también diferenciar si se es adicto/a "A" Internet o "EN" Internet. Si alguien es "adicto" a la pornografía, a las compras o a las apuestas, y utiliza Internet, podemos decir que es un/a adicto "EN" Internet.
  - En cada caso individual será necesario atender a variables concretas: psicológicas, familiares, sociales, culturales y económicas, para hablar con rigor de este tema.
  - La adicciones sin sustancia (al trabajo, a las compras, a Internet, a

los videojuegos...) son más aceptadas socialmente que las adicciones a sustancias (alcohol, marihuana...), pero ambas pueden causar numerosos problemas.

- Sea cual sea el caso, la familia juega un papel fundamental en la prevención y en la detección y acompañamiento de personas que abusan de las tecnologías.





## ¿Cómo afectan a la persona?

Cuando una persona abusa de la tecnología suele producirse un empobrecimiento psicológico como consecuencia de la pérdida o deterioro de las actividades *off-line* y las relaciones socio-familiares.

Cuando se da un uso problemático de las tecnologías puede producirse algunas de estas consecuencias individuales:

- Suelen normalizar, justificar, minimizar, ocultar o negar su problema.
- Tienen dificultades para limitar el tiempo de uso o controlar la conducta.
- Ponen en riesgo, pierden y/o deterioran sus relaciones laborales y/o oportunidades de negocio (en adultos) y los menores fracasan o tienen un menor desempeño escolar.
- Sufren dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia de manera muy similar a las personas adictas a sustancias.
- Se sienten tristes, irritados e inquietos cuando no pueden interactuar con la pantalla: móvil, tableta, consola...

- Experimentan un deseo o un impulso emocional y físico que solo se calma una vez que inicia la conducta: chatear, chequear una red social, *echar una partida*...
- Cada vez necesitan más tiempo usando la tecnología, incluso en lugares o espacios inadecuados: en clase, en una reunión de trabajo, en una comida con familiares y amigos/as...
- Cuando no están usando la tecnología, gran parte de su tiempo lo emplean en hablar o pensar sobre ella y en cómo optimizar su desempeño (más likes, jugar mejor, obtener lo que buscan en los chats...). Les puede preocupar también cómo mejorar su conexión a Internet o cómo renovar su *hardware* y *software*.
- En ocasiones hacen un uso de la tecnología como una *vía de escape* o de *solución* de sus problemas psicológicos o de relación con los demás.

## ¿Cómo afectan al entorno familiar?

Estas pueden ser algunas de las consecuencias cuando alguien o varios miembros de tu familia hacen un uso problemático de las pantallas.

Si en una familia pasamos más tiempo mirando pantallas que mirándonos entre nosotros/as, muchas de las dinámicas familiares se verán afectadas.

- Será más difícil comunicarse, demostrarse afecto, poner normas, atender a los menores y a la pareja (si existe).
- Pueden surgir conflictos o discusiones familiares derivados direc-

tamente del abuso: horarios, uso de dinero, uso de espacios compartidos, dejación de obligaciones domésticas, laborales o escolares, etc.

- Serán habituales los cambios de humor en todos los miembros de la familia: ansiedad, tristeza, irritabilidad, sentimientos de culpa, vergüenza, insomnio...
- Es frecuente la normalización, minimización y/o ocultación por parte de la familia del problema, sobre todo en la fase inicial al vivirse como un fracaso educativo o de relación.

## Recomendaciones para familias

- **PREGÚNTATE.** Si eres padre o madre pregúntate primero sobre tu relación con las pantallas. ¿Puedo mejorar el uso que hago de ellas?
- **DA EJEMPLO.** Ofrece un ejemplo de uso responsable de las tecnologías, incluida la televisión.
- **EL MUNDO OFF-LINE TAMBIÉN EXISTE.** Habla sobre relaciones off-line (o que no se dan en redes), juega a juegos sin que medie una pantalla, haz deporte, cocina en familia. Realiza actividades familiares no tecnológicas.
- **RELACIÓNAME SIN PANTALLAS.** Establece horarios y lugares libres de pantallas: la hora de comer y mesa del comedor, el tiempo y la mesa de estudio, la hora de ir a la cama –sin móvil–...
- **RELACIÓNAME CON PANTALLAS.** Usa las pantallas en compañía de tus hi-

jos e hijas. Aprenderás y aprenderán.

- **DESCONÉCTATE.** Enseña el valor de estar solo/a y desconectar del trabajo, del estudio, de los amigos/as e incluso de la familia.
- **PON NORMAS.** Expresa con claridad las normas de uso de pantallas: tiempos, espacios, actividades permitidas...
- **EDUCA.** Evita usar la tecnología como guardería. Un ejemplo es dejar un móvil a un hijo en un restaurante para que no moleste, o poner la tele para que coman sin protestar. ¡Si no te lo comes, apago la tele!
- **DIALOGA.** Conversa en familia sobre el abuso de la tecnología. A través de preguntas y reflexiones ayuda a construir un discurso crítico y veraz sobre el uso de la tecnología.
- **SE CREÍBLE.** Acepta la idea de que existen personas que usan la tecnología sin llegar a tener un problema. Evita opiniones extremas sobre los perjuicios del uso de pantallas o perderás credibilidad.
- **A CORTO PLAZO.** Es más efectivo para hacer prevención que hables de las consecuencias a corto plazo del abuso de las pantallas.
- **SUPERVISA.** Siempre desde el respeto a la intimidad y adaptándote a la edad de los menores revisa el uso

de pantallas. Acuérdate que la tele, también es una pantalla.

- **SE ORIGINAL.** Regala objetos no tecnológicos, no premies siempre dando vía libre al uso de pantallas. ¿Una excursión? ¿Un cómic? ¿Material artístico?
- **ASOCIA TIEMPO LIBRE A PREMIO.** Si escribes una serie de normas cuyo cumplimiento conlleva un premio diario o semanal, no asocies el premio al uso de una pantalla. Es mejor, emplear la expresión, “tiempo libre” donde el menor decide si usa pantallas o no.
- **LOS Y LAS EXPERTAS EN SALUD INFANTIL RECOMIENDAN:**
  - **De cero a 2 años:** Ninguna pantalla.
  - **De 2 a 5 años:** Entre media y una hora al día.
  - **De 7 a 12 años:** Una hora con un adulto delante. Nunca mientras comen.
  - **De 12 a 15 años:** Una hora y media. Supervisando actividad.
  - **Con más de 16 años:** Dos horas como máximo. Dormitorios sin pantallas.
- **PIDE AYUDA.** Si crees que algún miembro de tu familia tiene un problema en relación con el uso de pantallas pide ayuda lo antes posible.



Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO  
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92  
ceapa@ceapa.es | [www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)