



ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

SALUD Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES

**AREA ACADÉMICA: LICENCIATURA EN
ENFERMERIA**

TEMA: ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

**PROFESOR: Q.F.B. CINOSURA DEL ANGEL
HUERTAS**

PERIODO: JULIO – DICIEMBRE 2017

TEMA: ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

ABSTRACT: THIS PRESENTATION ADDRESSES ADDICTION TO NEW TECHNOLOGIES AND THEIR IMPACT ON THE BIOPSYCHOSOCIAL ENVIRONMENT OF THE INDIVIDUAL.

KEYWORDS: . ADICCIÓN, TECNOLOGÍA, SÍNTOMAS, FACTORES, RIESGO, SEÑALES, ALARMA, PREVENCIÓN

TECNOLOGÍAS

- Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) están llamadas a facilitarnos la vida, pero también pueden complicárnosla.
- En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, el Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio.
- Si hay una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica (por ejemplo, en móviles o en soportes de música) o las TIC se transforman en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última puede enmascarar necesidades más poderosas.

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

- La adicción: es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

FACTORES DE RIESGO:

- A un nivel demográfico, los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías

- Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles). En estos casos Internet o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica.

SEÑALES DE ALARMA:

- Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes:
 - A) Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.

- B) Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- C) Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- D) Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.

- E) Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- F) Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- G) Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- H) Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

SINTOMAS:

- La dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada cuando hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen:
- Síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red.
- Se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho)
- Se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana.

- Ha reducido de manera notable las horas que pasa estudiando.
- Dedicar mucho menos tiempo en salir con sus amigos.
- En estos casos engancharse a una pantalla supone una focalización atencional, reduce la actividad física, impide diversificar el tiempo un flujo de transrealidad que recuerda la experiencia de las drogas.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN:

- El uso de las TIC y de las redes sociales impone a los adolescentes y adultos una responsabilidad de doble dirección:

Los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades; los padres, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida.

- Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara.

1. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador.
2. Fomentar la relación con otras personas.
3. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
4. Estimular el deporte y las actividades en equipo.
5. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
6. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO:



1. El sujeto sólo va a estar realmente motivado para el tratamiento cuando llegue a percatarse.
2. En primer lugar: de que tiene un problema real.
3. En segundo lugar: de que los inconvenientes de seguir como hasta ahora son mayores que las ventajas de dar un cambio a su vida.
4. En tercer lugar: de que por sí solo no puede lograr ese cambio.

BIBLIOGRAFÍA

[PDF] Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes
<https://w3.ual.es/congresos/educacionysalud/ONLINE/200.pdf>

[PDF] Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con
el consumo de alcohol.
riubu.ubu.es/bitstream/10259/219/1/Garrote_Pérez_de_Albeniz.pdf

[PDF] Las nuevas adicciones del siglo XXI.indd – codapa
www.codapa.org/wp-content/uploads/2010/10/m_nuevasadicciones.pdf