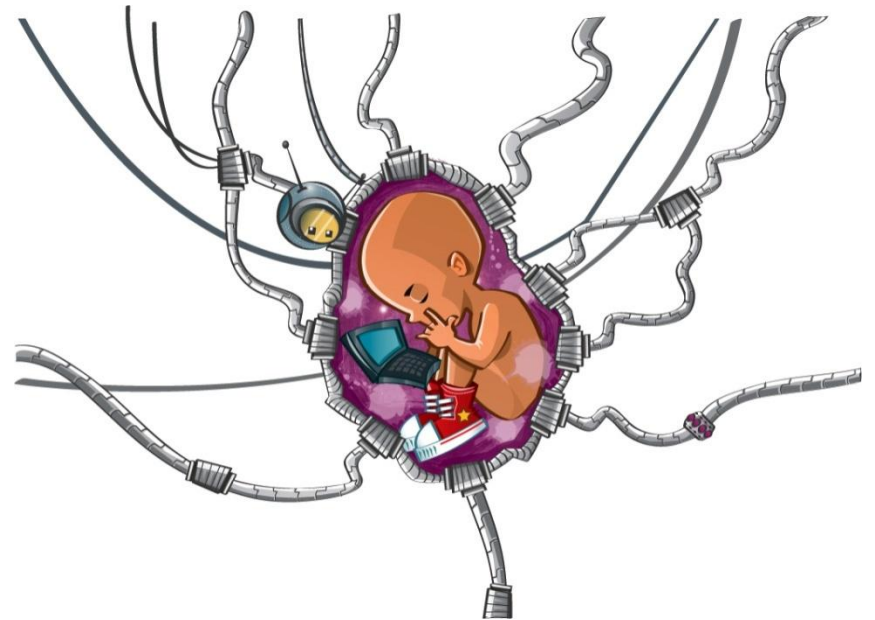


# **TECNOADICCIONES**

**BLANCA LÓPEZ FERNÁNDEZ**

# INTRODUCCIÓN

- La incorporación de las TICs han supuesto una revolución en todos los ámbitos de nuestras vidas, con sus ventajas e inconvenientes.
- Los nativos digitales conocen el uso cotidiano, pero ignoran los peligros que acechan tras un mal uso o abuso de las TICs.



# PROBLEMÁTICA

- Los principales problemas en la edad adolescente están relacionados con con la pérdida de privacidad, de identidad y de las tecnoadicciones.



# RIESGOS

- España se encuentra a la cabeza entre los países con mayor riesgo de adicciones a Internet, que se traduce en una pérdida de control, aislamiento y descuido de las relaciones sociales.



# SOSPECHAS

- Consideramos mal uso de Internet, la dependencia y frecuencia de uso que causa complicaciones en los estudios o en las relaciones sociales cara a cara.



# SÍNTOMAS

- Los síntomas de una conducta adictiva son:
  - La tolerancia, que se explica como la necesidad de aumentar el tiempo de conexión, para seguir obteniendo el mismo grado de satisfacción.



# SÍNTOMAS

- La dependencia, que se traduce en malestar si no es posible estar conectado.
- Abstinencia, observada por el uso compulsivo y sin control, en cuanto hay disponibilidad.

ANXIETY



# IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

- Deben observarse los siguientes comportamientos:
  - Aumentan los tiempos de conexión.
  - Aparecen síntomas de depresión.
  - Están pendientes de conectarse.
  - Descontrol en tiempos y frecuencia de las conexiones.
  - Prefiere encuentros virtuales a relaciones personales.
  - Mienten respecto a sus hábitos en relación con las TICS.





# MEDIDAS A TOMAR

- Romper hábitos.
- Fijar objetivos, con indicadores de logro, para ir eliminando la dependencia.
- Sustituir esos períodos por otras actividades que resulten productivas y fomenten las relaciones personales con amigos.



# MEDIDAS A TOMAR

- Educar en el uso de Internet como fuente de conocimiento, no solo como ocio. Entrar en grupo de apoyo o terapia familiar si llega el caso.
- Hacer entender el problema, como resultado de alguna disfunción psicológica.
- Ejercer control parental.



# SALUD DIGITAL

- El menor debe usar TICs bajo supervisión de adultos.
- Limitar los tiempos de conexión en los tiempos de ocio.
- Establecer normas de uso consensuadas.



# SALUD DIGITAL

- Instruir al menor en actividades de riesgo: vulnerabilidad de identidad digital, sexting, grooming, cyberbullying....

