5. Tecnoadicciones

- 5.1 Definición y conceptos
- 5.2 Datos y ejemplos
- 5.3 Pautas y recomendaciones

Copyright 2026

5.1 Definición y conceptos

DEFINICIÓN Y CONCEPTOS

“Ahora creo que muchos de mis amigos también están enganchados, aunque no lo saben” Beatriz Valera.

Esta afirmación de una adolescente y *tecnoadicta* en tratamiento es la mejor clave para entender lo que conlleva la adicción.

Se conoce como tecnoadicción aquella patología motivada por la dependencia de un determinado dispositivo o servicio tecnológico y en especial se habla de adicción a Internet (Internet Addiction Disorder) a la telefonía móvil o a los videojuegos. Se trata de adicciones comportamentales, como puede ser la ludopatía, la adicción al juego, al trabajo, a las compras… y va en función del espectro de edad.

Aunque no es taxativo pero se suelen generar los riegos por rango de edad. En los chicos las dificultades parten de los juegos y el cyberbullying, en la adolescencia se asocia a la dependencia de redes sociales, y en la edad adulta se suman la pornografía y el juego virtual.

Muy a menudo la detección y la solución no es muy diferente a la de otras patologías, por este motivo las familias y los profesores tienen que ser los primeros en estar formados, porque como muy bien leíamos al inicio de este capítulo, el niño o el adolescente no es consciente de su problema.

Vivimos a golpe de un clic, y nuestros jóvenes no son ajenos. Los niños y adolescentes hacen de las tecnologías su forma de vida, son verdaderos nativos digitales o milenial. Estos son algunos de los síndromes que pueden sufrir, y no son graves siempre y cuando no seas un adicto. (1,5% de los jóvenes españoles son adictos a las tecnologías):

a- ‘Fomo’ | Miedo a perderse algo (Fear of missing out)

Cuando se tiene la sensación de que te estás perdiendo cosas y eso te inquieta y te hace sentir incómodo. Estos síntomas de ansiedad son el *FOMO —miedo a perderse algo—*. Lo produce ver a través de las redes sociales cómo tus amigos se lo pasan bien sin ti. Tres de cada 10 jóvenes han experimentado esta sensación, según un estudio de la agencia J. Walter Thompson.

Copyright 2026

b-**Nomofobia | No sin mi ‘smartphone’**

Te quedas sin batería y aún faltan horas para llegar a casa. Estás inquieto: notas un nudo en el estómago y no dej****as de preguntarte si alguien te estará escribiendo o llamando. Esta sensación de ansiedad cuando no puedes disponer del teléfono es la nomofobia. Afecta a más de la mitad de los usuarios aunque la mayoría ni siquiera sabe que la sufre.

c- **’Phubbing’ | Ignoro y me ignoran por un móvil**

Estás en en la calle con tus amigos. Llevas el teléfono en la mano y una luz parpadeando te indica que tienes una notificación. La consultas, contestas y te entretienes mirando alguna otra aplicación. Estás haciendo *phubbing* a las personas que están contigo. Es decir, estás menospreciando a tus acompañantes mirando el teléfono en lugar de prestarles atención.

d- **Ciberadicción | No puedo vivir sin Internet**

Si a la actividad a la que más tiempo dedicas es estar en Internet o te pones nervioso si va lento o no funciona, es muy probable que seas *ciberadicto*. Los adolescentes deben aprender a aburrirse, a recomponer su tiempo libre. Muy a menudo esta situación afecta al rendimiento escolar y a las relaciones personales.

e- **Efecto Google | El buscador es mi oráculo**

Lo consultas todo en Google. El buscador se ha convertido para ti en un baúl donde siempre puedes volver a buscar ese dato que no recuerdas. Esta facilidad de acceso a la información y sus repercusiones en la memoria es el *Efecto Google*

f- **Ludopatía ‘online’ | El casino a un clic de distancia**

Un día inviertes tu dinero en una web de apuestas_,_ por probar. Haces pequeñas transferencias a la página y no te das cuenta del dinero que gastas. Perder solo te motiva a seguir jugando para recuperarlo. La ludopatía de casino ha evolucionado:ahora se lleva el juego *online.* El 40% de los jóvenes adictos al juego apuesta por Internet, según la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados.

g- **Juegos ‘freemium’ | Pagar para recuperar vidas**

Vas por la calle y no tienes cobertura. Recurres a los juegos que te has descargado en el móvil. En ellos, jugar es gratis, pero para pasar de nivel o recuperar vidas hay que pagar. La otra opción es esperar. Si te pone nervioso aguardar 30 minutos para recargar cada vida y pagas, es posible que

Copyright 2026

seas adicto a estos juegos, llamados *freemium*.

h- **Cibercondría | Internet es mi médico 'online'**

Cuando te duele algo buscas tus síntomas en Internet para saber qué te está pasando. Te pones tenso y piensas que te relajará encontrar una solución en la web. Si este es tu caso, sufres de *cibercondría*, la hipocondría de Internet. El acceso a la información fácil e inmediato ha hecho que la web se convierta en un médico.

i-**Vibranxiety' | El síndrome de la vibración fantasma**

Vas caminando y notas cómo vibra tu móvil en el bolsillo. Cuando lo consultas te das cuenta de que no tienes ninguna notificación. Pero realmente has sentido que alguien te llamaba. Has sufrido el síndrome de la vibración fantasma.

Fuente: https://elpais.com/elpais/2015/06/25/masterdeperiodismo/1435222559_337110.html

Visiona el siguiente vídeo y observarás alguno de estos "síndromes" o incluso crearás alguno nuevo.

https://www.youtube.com/embed/OINa46HeWg8?rel=0

Al hilo de estos "síndromes" o dificultades que plantean los expertos está el hecho de vivir hiperconectados.

Vivimos en un mundo conectado a través de las redes sociales que muchas veces nos lleva al exceso de información, ese estar ciberconectado o infoxicado (sensación de angustia que nos produce la imposibilidad de manejar tanta información) es el origen de la mayoría de esas afecciones. Es inaceptable que haya niños que declaren estar conectados más de 20 horas a la semana. Se debe ejercer el control parental, las familias tienen que establecer normas de uso, tanto de tiempo como de servicios. Los últimos estudios han detectado dos nuevos retos entre niños y adolescentes que habrá que trabajar sobre ellos porque son preocupantes. Por un lado la falta de descanso y el emergente consumismo a través de internet. Dos nuevas dificultades que habrá que ir solucionando a través de la educación de toda la Comunidad Educativa.

En un país del que ya no se habla de analfabetos, sino más bien de la Alfabetización Digital por la necesidad de ser conocedor de internet, redes sociales… porque van a acompañar a nuestro alumnado tanto en su vida de estudiante, en el mundo laboral y es su tiempo de ocio, sólo nos queda educar y no prohibir.

5.2 Datos y ejemplos

ALGUNOS DATOS Y EJEMPLOS QUE EVIDENCIAN LAS TECNOADICCIONES

El Inteco junto a Orange realizó en el año 2011 el ***Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles*** arroja una serie de datos que pueden poner algo de luz sobre el tema del que hablamos. El estudio íntegro lo puedes encontrar en este enlace:

http://www.pantallasamigas.net/pdf/estudio_sobre_seguridad_y_privacidad_en_el_uso_de_los_servicios_moviles_por_los_menores_espanoles.pdf

A continuación extraemos unos datos:

- La **edad media de inicio** en la telefonía móvil por parte de los menores españoles se sitúa entre los 10 y los 12 años.
- España es uno de los países donde los menores (de 10 a 16 años) afirman ver menos imágenes sexuales online: 11% frente a media europea del 14%
- También es uno de los países con menor incidencia del ciberbullying: 4%.
- El 17,8% de los menores dice haber sido objeto de perjuicio económico (estafas, fraudes, etc.) con su smartphone.
- El acceso a redes sociales: del 7,1% en 2010 se ha pasado al 54,3% en 2011
- Mensajería instantánea: del 12,4% al 48,3%
- Juegos: del 51,6% al 65%

A veces transformar este extenso informe al lenguaje de tus alumnos es lo realmente difícil. Hay muchas aplicaciones para adaptar cualquier información. Te pasamos un ejemplo sobre buenas prácticas de internet realizado con la aplicación Powtoon :

https://www.youtube.com/embed/MIdhs2unQfI?rel=0

Para acabar este apartado te ofrecemos un enlace a otro estudio en este caso sobre ***hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles***

http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3379

Te ofrecemos a continuación algunas **noticias** aparecidas en los medios de comunicación en los que aparece el **riesgo de ser adicto**.

- “El 21% de los jóvenes está en riesgo de ser adicto a las nuevas tecnologías.”

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. Según un estudio sobre conductas patológicas en Internet, realizado por la ONG Protégeles, que colabora en programas de la Comisión Europea, el 21,3% de los jóvenes está en riesgo de convertirse en adicto a las nuevas tecnologías. Y el 1,5% ya lo es. No controlan su conducta, lo que afecta al trabajo y a las relaciones personales.

España, a la cabeza de Europa

España es el país con mayor número de smartphones en la Unión Europea. Hay 23 millones de estos dispositivos. El 87% de la población española lo tiene a mano las 24 horas del día y el 80% admite que lo primero que hace por la mañana es coger su teléfono inteligente, según el informe La sociedad de la información en España 2014 de Telefónica.

El auge de las nuevas tecnologías ha modificado las conductas de comunicación. Según este mismo informe, el 35% de los españoles prefiere comunicarse mediante mensajes, mientras que el 33,5% se decanta por las llamadas telefónicas. Lo que ha pasado de moda es la comunicación en persona: solo el 24% de los españoles prefiere hablar cara a cara.

https://elpais.com/elpais/2015/06/24/masterdeperiodismo/1435159121_214029.html

- «La tecnoadicción está afectando compulsivamente a las nuevas generaciones»

El Observatorio de Contenidos Televisivos Audiovisuales reclama que el uso de las pantallas en la infancia sea regulado.

Muchos menores juegan con móviles y tablets incluso antes de cumplir los tres años. Entonces, ¿hace falta educar a los jóvenes en las nuevas tecnologías? Para el Observatorio de Contenidos Televisivos Audiovisuales (OCTA) la respuesta es clara: sí, y no solo a los jóvenes, sino a toda la sociedad. Con unas consecuencias aún desconocidas en áreas como la neuropsicología, padres e hijos comparten ya la adicción a las pantallas: nadie está haciendo buen uso de ellas.

«La tecnoadicción es una nueva realidad que afecta compulsivamente a las nuevas generaciones», asegura el Observatorio. Por ello, reclama que el uso de las pantallas en la infancia y adolescencia quede regulado en el Pacto Educativo. Y no sólo a nivel técnico, sino también a nivel moral, ético o

físico. Entre otros puntos, piden que, ante los avances de la neurociencia, se informe a todos los educadores de los beneficios y riesgos de su uso.

http://www.abc.es/sociedad/abci-tecnoadiccion-esta-afectando-compulsivamente-nuevas-generaciones-201705092152_noticia.html

- "La tecnoadicción surge cuando no le damos al cerebro otra alternativa”

Las tecnologías de entretenimiento se han vuelto uno de los mayores desafíos para padres y educadores en nuestros días.

¿Existe un problema real en torno a las tecnoadicciones o ciberadicciones? Desde la Fundación Aprender a Mirar (FAAM) –cuyo ámbito de actuación es la defensa de los derechos del consumidor audiovisual-, aseguran que sí, y que de no poner remedio podrían ir a peor en los próximos años. Su delegado en Aragón y abogado experto en nuevas tecnologías, Juan Boza, ha comenzado a impartir ciclos abiertos dirigidos a padres y profesores en los que trata de dar algunas claves para combatirlo.

Como explica el experto: “surge cuando utilizamos los dispositivos móviles para realizar tareas para las que no son totalmente necesarios”. Algo que resulta muy habitual en nuestros días y, cada vez, a edades más tempranas.

http://www.heraldo.es/noticias/aragon/2017/04/02/tecno-adicion-surge-cuando-damos-alcerebro-otra-alternativa-1167818-300.html

- ¿Adicto al móvil? En lugar de desconectar, aprende a priorizar.

Esforzarse en mantener límites estrictos entre la vida online y 'offline' también puede generar estrés y ansiedad

Estamos hartos de escuchar que dependemos en exceso de la tecnología, que los niños pasan demasiado tiempo delante de las pantallas y que vivir en las redes sociales aumenta las posibilidades de sentir envidia, frustración y tristeza. El grueso de los estudios científicos hasta el momento defiende estas conclusiones y alerta de las consecuencias negativas que pueden derivarse de abusar de la tecnología. Pero la solución no tiene por qué ser desconectar, obligarse a no mirar el móvil y no consultar el correo fuera del trabajo. En su lugar, algunos expertos defienden la necesidad de aprender a priorizar y compaginar la realidad online y offline.

Regular el uso del móvil en lugar de dejar de utilizarlo cuando estás con otras personas podría reducir los niveles de ansiedad que genera no estar atendiendo a las notificaciones. "Mi consejo es que cada cual gestione su propia vida. Si dejar de mirar el buzón de entrada o no contestar a un

mensaje en tu tiempo de descanso te va a provocar todavía mayor estrés, hazlo", comenta Santi García, cofundador de Future For Work Institute, en un reportaje reciente publicado en EL PAÍS.

https://retina.elpais.com/retina/2017/08/30/talento/1504087145_736668.html

5.3 Pautas y recomendaciones

PAUTAS Y RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y EDUCADORES

La prevención familiar y escolar es una parte fundamental ante el desarrollo de cualquier adicción. Es necesario conocer las causas, consecuencias o riesgos que se sumen al hacer un uso incorrecto o excesivo de las TIC. Describiremos algunas pautas de actuación a nivel preventivo dirigido tanto a familias como a educadores y menores.

Sabemos que la oferta es tan variada, atractiva e interesante que no puede estar exenta de problemas. La participación en redes sociales, la descarga y escucha de música, la televisión, las apuestas on line, el visionado de películas y telefilmes forma parte de esta oferta.

Veamos algunas de las pautas y recomendaciones.

- Usar herramientas de control parental en el ámbito de las TIC, instalando aplicaciones que impidan el acceso del usuario a páginas que pueden ser perjudiciales para el menor.
- Diseñar contratos o acuerdos de conducta que regulen el comportamiento relacionado con el uso de las tecnologías, aceptando por parte de los implicados las conductas y normas a las que se comprometen, así como asumir las consecuencias de su incumplimiento.
- Propiciar mover alternativas de ocio más saludables como el teatro, el cine, la lectura, el deporte, etc., fomentando las relaciones sociales o participaciones en grupo.
- Limitar el uso de los dispositivos electrónicos y establecer horarios de conexión a internet.
- Las familias tienen que dar buen ejemplo en los hábitos sobre el uso de las TIC, compartiendo momentos y realizando actividades con ellos para comprobar cómo se maneja en el uso de las TIC.
- Educar emocionalmente a los menores, ayudándoles a identificar las diferentes emociones y ayudarles a gestionar el enfado, la ira o la frustración. Pero también fomentando la empatía y la comunicación, como formas adaptativas para desarrollar el autocontrol y así evitar la tecnoadicción.

Copyright 2026

- Educar a los menores en valores de respeto, confianza, solidaridad, cooperación, , responsabilidad,...)
- Sensibilizar sobre el problema de la tecnoadicción, promoviendo actitudes positivas y facilitándole ejemplos de casos reales que han acontecido, y vean las consecuencias múltiples y directas de la adicción a las TIC.
- Proponer actividades relacionadas con la competencia sociemocional, fomentando las relaciones interpersonales, para evitar el aislamiento que lleva un uso abusivo de las TIC. Desde el ámbito educativo debe desarrollarse habilidades sociales como la asertividad, la empatía o la escucha activa.
- Crear un grupo de ciberayudantes en el centro que se encargue de informar, detectar y asesorar a los demás alumnos sobre esta temática. Con la finalidad de que hagan un buen uso de las TIC.

Las familias son parte de la solución, por eso te adjuntamos un tríptico a modo de ejemplo con una información básica que deben conocer y que está relacionado con los dos anteriores módulos. Ahora adáptalo a tu centro.

https://alumnosayudantes.files.wordpress.com/2015/03/triptico-uso-redes-sociales-padres2.pdf

Copyright 2026