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.

Revision #1
Created 2022-02-01 12:07:32 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 12:07:32 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026