

# Sospecho que mi hijo es adicto a las tecnologías, ¿qué hago?

Tecnología para padres, todo lo que debes saber. ¿A qué edad debo comprar un móvil a mi hijo?. Cómo afecta la tecnología al cerebro de nuestros hijos

<http://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2016/04/13/570de8b3e2704ebf478b45bb.html>

13/04/2016

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) nos ofrecen multitud de posibilidades de conocimiento y aplicaciones útiles. Han cambiado la forma en la que nos relacionamos, nuestros hábitos de ocio, e incluso la forma de aprendizaje en entornos formales y cotidianos.

La facilidad de acceso inmediato a contenidos, interacciones e información, resultan tremendamente atractivas, en especial para los **adolescentes**, que en su proceso de desarrollo necesitan autoafirmarse, reconocimiento social entre iguales y afianzar su personalidad. Por ello son un grupo de especial riesgo a quedar atrapado en adicciones a las redes y TIC.

## ¿Qué es una adicción tecnológica?

Se trata de un tipo de adicción psicológica, caracterizada por un abuso perjudicial de una conducta. La persona **ya no utiliza las tecnologías para divertirse, relacionarse o informarse**, sino que se hace dependiente de los dispositivos o la red, llegando a convertirse en una obsesión que le genera un fuerte malestar si deja de estar conectado. Los tres ciberámbitos de mayor riesgo son las páginas web de contenido pornográfico o violento, los sitios de juegos y apuestas y las comunidades virtuales.

## Pero ¿por qué puede resultar tan adictivo Internet?

Según Enrique Echeburúa y Ana Requesones, autores de la guía para educadores *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*, los factores que parecen fomentar sus cualidades adictivas, son la facilidad de acceso y disponibilidad, la experiencia de distorsión del tiempo mientras se está conectado, la percepción de anonimato y un sentimiento de **desinhibición** que permite la posibilidad de **representar diferentes roles** o de revelar aspectos incómodos u ocultos de uno mismo sin riesgos.

Las causas que llevan a un uso disfuncional y descontrolado de las tecnologías de red suelen ser problemas o circunstancias personales o socio-familiares y necesidades emocionales no cubiertas: sucesos vitales importantes o estresantes, dificultades en las relaciones, sentimiento de soledad e

inseguridades con los que no sabe enfrentarse o no es consciente, que le llevan a evadirse de una realidad que no acepta.

## ¿Cuáles son las conductas sospechosas de enganche adictivo?

1. Pérdida de interés por actividades que antes hacía y le resultaban gratificantes.
2. Excesiva preocupación por conectarse a internet, o utilizar el móvil, u otros dispositivos a todas horas, lo que interfiere en sus rutinas diarias.
3. Ánimo depresivo, irritable, inquietud y falta de concentración, trastornos del sueño.
4. Cambios en su rendimiento académico, pérdida de amistades.
5. Negar u ocultar su comportamiento, conectándose a escondidas, y perdiendo la noción del tiempo de uso.

## ¿Qué podemos hacer las familias para prevenirlo?

Es fundamental educarnos y educar desde los primeros años, responsabilizándonos de **formarnos e informarnos adecuadamente acerca de los riesgos**, y aprender hábitos para tener un buen uso de dispositivos, móviles, *tablets* e internet, que podamos después transmitir a nuestros hijos.

Es vital **trabajar los vínculos afectivos y comunicativos en familia**. Construir un concepto de sí mismo y una sana autoestima requieren de tiempo y mimo por parte de las personas significativas que los rodean.

Cuanto más **se conozcan a sí mismos**, y sean capaces de expresar sus sentimientos e inquietudes con total confianza de ser escuchados y aceptados tal y como son, tendrán más **habilidades para tolerar frustraciones y resolver conflictos**, y sabrán pedir ayuda en casa si lo necesitan, porque sentirán un clima de confianza y apoyo que les animará a hablar.

Nosotros responderemos como modelos coherentes y predecibles, con normas y límites claramente expresados, razonados y consensuados, hablando los problemas y **mostrándonos afecto expreso y respeto** todos, adultos y niños.

## Algunas estrategias que facilitan nuestro empeño

1. Enséñales y practica un uso constructivo de internet y dispositivos.
2. Navega con ellos y ten una rutina de control de tiempos de uso. Desconecta redes cuando no las utilices, y haz que sea una norma común en casa.
3. Enséñales a disfrutar de otras actividades en común y con amigos desde pequeños.
4. No utilices las TIC como distracción o premio sino como herramienta lúdica y educativa.
5. En la adolescencia ellos ya tendrán interiorizadas unas buenas pautas de uso.