

La UPRL informa



DEPENDENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

TICs Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación

Llamamos adicción cuando un elemento externo nos produce una dependencia, que nos obliga a estar en contacto con ella y la separación del mismo provoca alteraciones emocionales, del comportamiento y del pensamiento.

Según la OMS, 1 de cada 4 personas sufre trastornos de conducta relacionados con las TICs, como son el **móvil, ordenador, videojuegos, televisión, internet...**

Existen sujetos a los que el estar en contacto con las TICs les lleva a adicción por no tenerlo controlado, es decir invierten más tiempo del necesario en ellas. Es más frecuente en jóvenes y tienen más riesgo aquellos con problemas anteriores, como ambiente familiar falto de comunicación, con baja autoestima o inseguridad, lo que les lleva a refugiarse en ellas.

El uso controlado de las TICs no produce adicción, pero si no se controla si puede llegar a hacerlo y por tanto da lugar a ansiedad si intentamos limitarlo. **Es una adicción de tipo PSICOLÓGICO.**

Las ventajas de las TICs son que nunca antes se había tenido tanta información, tan rápida y con tan bajo coste y que son accesibles para la mayor parte de la población.

Se utilizan en todos los ámbitos de la vida, colegio, universidad, trabajo, ocio...

Los inconvenientes son que también se pueden utilizar con fines delictivos (acosar, amenazar, estafar, engañar...)

LOS SÍNTOMAS DE ADICCIÓN SON:

- ✓ **Aislamiento de la familia y relaciones como las amistades.** Se encierran en sus habitaciones, no se comunican verbalmente con nadie
- ✓ **Cambio de carácter:** más sensible, agresivo, discutiendo, se les pilla

La UPRL informa

- en mentiras
- ✓ **Cambios de horarios:** en casos extremos se puede llegar a no comer ni dormir

Cuando dejan de utilizar las TICs como ocurre al perder el móvil, no jugar a videojuegos... se produce irritabilidad, inseguridad y nerviosismo.

Hoy día vemos muchas escenas de la vida cotidiana en las que una o varias personas reunidas no hablan entre ellas sino que cada uno esta con su móvil, Tablet... es decir, no se relacionan. Los niños están solos con sus TICs y pueden acabar solos en todos los ámbitos de la vida y estar aislados.

Todas las adicciones llevan a la necesidad de consumir y a alteraciones del comportamiento, pero en este caso la diferencia con otras adicciones es el tiempo que invertimos en estas. Es decir **se deja todo por ellas, estudios, trabajo, relaciones personales...**

Ello se debe a la rapidez con que tenemos lo que queremos, se sienten importantes en foros y grupos, es cómodo porque lo puedes llevar como el móvil a todos los sitios al ocupar poco y tiene atractivo visual y auditivo.

Las nuevas tecnologías se comenzaran a utilizar dependiendo de la edad del niño y las circunstancias personales y de alrededor, pero hay que aprender a controlarlas. Sin llegar a dar lugar a adicciones en muchas ocasiones lo primero que hacemos al iniciar la jornada laboral es abrir el correo electrónico que pasa a controlar lo que hacemos a lo largo de la jornada, si se nos acaba la batería del móvil nos angustiamos porque “nos quedamos incomunicados” y no paramos hasta conseguir cargarlo, y ya no digamos si nos lo dejamos en casa.

TRATAMIENTO:

- ✓ **Reconocer el problema** por parte de la persona
- ✓ **Disminuir o eliminar** totalmente el tiempo de uso
- ✓ **Intentar solucionar los problemas** que pueda haber anteriores y sean la causa de la adicción

El tratamiento será individualizado según la persona y sus circunstancias, por lo que también se puede hacer terapia de grupo. Tratar a la familia, fomentando la comunicación y confianza

Ayudarnos en el tratamiento de las personas que tengan buena relación con el sujeto porque nos darán apoyo.

PARA TENER RELACIONES HAY QUE TENER AFICIONES Y NO ADICCIONES