



Rubén Crespo Martín
PMAR II

Las tecnoadicciones incluyen todos los fenómenos o problemas de abuso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTICs). Se encuentran frecuentemente en la adicción a los teléfonos móviles (incluyendo cada vez más los videojuegos online).



¿Cuáles son las consecuencias de la Tecnoadicción?

Falta de concentración, trastornos del sueño, nerviosismo o ansiedad.

Afecta mayoritariamente a los jóvenes.



¿Cómo se puede evitar la Tecnoadicción?

- Evite que utilicen el ordenador, el móvil, la tablet o los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos. Hay que planificar su tiempo libre.
- Es importante que los más pequeños usen las TIC estando en un lugar común de la casa, de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto.



¿Cómo se reconoce a un tecnoadicto o cuáles son sus características?

En general, la tecnoadicción se manifiesta de la siguiente manera: Comprobación compulsiva de mensajes de texto y chats. Cambio frecuente del estado de Facebook y exceso de selfies para subir a la red. Ansiedad y estrés al quedarse sin acceso a internet o los dispositivos tecnológicos.

