

## **TIC: Las nuevas adicciones. La dependencia a las nuevas tecnologías puede provocar un deterioro de las relaciones personales y alterar el curso normal de la vida.**

Jorge Franganillo, La Vanguardia 11/01/2017

Dr. Jaume Eroles, psiquiatra, explica la influencia de las TIC en nuestro día a día. ¿Qué se entiende por adicción a las TIC? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, (TIC), son el conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro. Las de uso más extendido y cotidiano: Internet y teléfonos móviles. Por tanto, se define la adicción a las TIC como su uso compulsivo, repetitivo y prolongado con incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y con consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral.

¿Qué tipos de adicción existen? Las más extendidas, y conocidas porque nadie oculta su uso, son la dependencia a las redes sociales (Facebook, twitter, etc.), a las aplicaciones de mensajería interactiva instantánea (Whatsapp, line) y a los videojuegos (principalmente juegos de rol). Pero el infosurfing ('navegación' continua y prolongada por Internet sin objetivos claros), la pornografía, la compra compulsiva online (oniomanía), los juegos de azar (gambling) y la infidelidad online, entre otros, tienen cautivos a un creciente número de incondicionales que extiende el fenómeno de la ciberdependencia a diferentes ámbitos de la vida.

¿Cómo se puede detectar?	¿Prevenir o curar?
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambio de comportamiento: inquietud, impaciencia e irritabilidad, especialmente cuando no se puede tener acceso al medio adictivo.</li> <li>2. Aislamiento y confinación. Merma importante en la comunicación. Deterioro de las relaciones más cercanas.</li> <li>3. Alteración del curso normal de la vida para usar las TIC (no ir al colegio, al trabajo, descuido de obligaciones cotidianas, dejar las responsabilidades para más tarde...)</li> <li>4. Justificación del tiempo excesivo utilizado al respecto.</li> <li>5. Abandono de otras actividades, especialmente si antes eran especialmente gratificantes.</li> <li>6. Incapacidad de controlar voluntariamente el uso.</li> <li>7. Mentiras-engaño para llevar a cabo a escondidas las actividades adictivas.</li> <li>8. Cambio de hábitos de sueño o alimentarios.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educar desde la infancia en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la frustración.</li> <li>2. Educar desde los primeros contactos con las TIC un uso adecuado y controlado.</li> <li>3. Regular los tiempos de utilización de las tecnologías. Condicionar tiempo de estudio u otras actividades al tiempo para utilizar el móvil o el ordenador.</li> <li>4. Fomentar el desarrollo de otras actividades lúdicas (deporte, lectura, actividades al aire libre, aficiones, etc.)</li> <li>5. Potenciar los contactos sociales presenciales sin el uso concurrente del móvil.</li> <li>6. Evitar el uso compulsivo: no consultar el correo o chat constantemente, no responder a los mensajes o llamadas perdidas inmediatamente.</li> <li>7. Educar en el uso de Internet como fuente de información y formación</li> <li>8. Autorregular las web o las aplicaciones utilizadas y/o el tiempo invertido en ellas.</li> <li>9. Reflexionar si el exceso de uso obedece a carencias o dificultades interpersonales.</li> </ol>