

Observatorio de la Infancia en Andalucía

SITIC



sistema de información TIC



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

Este término refiere un uso abusivo de las tecnologías de la información como Internet, telefonía móvil, videojuegos, etc. que impide el desarrollo de otras actividades de la vida cotidiana.

Las dos principales características que se le atribuyen para detectar un comportamiento abusivo son, por un lado, el incremento constante del tiempo que el/la menor dedica a utilizar algún aparato tecnológico para obtener satisfacción; y por otro el malestar e irritabilidad que experimenta ante la imposibilidad de utilizar las tecnologías y que le lleva a usarlas de forma compulsiva para aliviar dicha sensación.

La *tecnoadicción* puede provocar comportamientos compulsivos aunque no se obtenga satisfacción con ellos, un mal rendimiento escolar, problemas alimenticios, ansiedad, depresión, aislamiento personal, falta de atención o de concentración, pérdida de habilidades sociales que les impiden relacionarse adecuadamente con otras personas, futuro desarrollo de ludopatía, etc.





¿SABÍAS QUÉ?

- ★ Un 23,8% de las y los menores de 10 a 16 años considera que ha realizado un uso abusivo (gasto excesivo) de su smartphone. Este gasto excesivo se produce mayoritariamente entre los 15 a 16 años (31,8%) y va disminuyendo con la edad (un 13,5% entre los 10-12 años, y un 22,7% entre los 13-14 años).
- ★ Un 15,8% de los y las menores de 10 a 16 años ha vivido sensación de agobio por no tener el smartphone a mano, lo que puede dar una idea de adicción. Esto incrementa con la edad, afectando al 9% de las y los menores de 10 a 12 años, se eleva al 15,2% entre los que tienen de 13 a 14 años, y alcanza al 21% de los menores de 15 a 16 años.
- ★ Un 31% de las y los menores entre 11 y 16 años afirma que “muy o bastante a menudo” navega por internet sin estar realmente interesado en nada concreto.
- ★ Un 12% afirma haber intentado “muy o bastante a menudo” pasar menos tiempo en internet sin lograrlo.
- ★ Un 16% de menores se ha sentido disgustado por no ser capaz de pasar menos tiempo conectado a Internet.
- ★ Un 8% afirma que Internet les ha hecho pasar menos tiempo con la familia, amigos/as o haciendo las tareas escolares.
- ★ Un 4% afirma que se ha quedado sin comer o dormir por culpa de internet.

Fuentes:

- Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G., Casado, M. A. (2011) Riesgos y seguridad en internet: Los menores españoles en el contexto europeo. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, Bilbao: EU Kids Online
- Instituto Nacional de tecnologías de la comunicación. “Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles”. Orange. Madrid. 2011

¿QUÉ PUEDO HACER?

- ★ Ofrecerles actividades de ocio saludable (deporte, lectura, manualidades, actividades al aire libre, ...) que sean atractivas para ellos y no relacionadas con las TIC.
- ★ Valorar junto con los chicos y chicas si el tiempo que pasan en Internet, móvil, videoconsolas, etc. es excesivo y si les está causando problemas en su vida real.
- ★ Consensuar con las y los menores pautas y horarios de uso de las tecnologías.
- ★ Consensuar con ellos y ellas cuando pueden utilizar o poseer un smartphone o tablet y qué uso darle.
- ★ Fomentar habilidades sociales que les ayuden a desarrollar buenas relaciones interpersonales.
- ★ Crear un clima de confianza en el que se sientan seguros para que puedan hablar si consideran que tienen un problema.
- ★ Pueden pedir asesoramiento en la [Línea de ayuda a la infancia](#).



ALGUNOS ENLACES QUE TE PUEDEN AYUDAR

Páginas de información sobre tecnoadicción

- [Tecnoadicción. Pantallas Amigas](#)
- [Tecnoadicciones. Protégeles](#)
- [Protección on line. Tecnoadicción](#)
- [Controla TIC. Fundación Mapfre](#)

Recursos para la prevención

- [Guías de prevención de la adicción a Internet. Fundación Mapfre](#)
- [Sergio@SuAmigo: la aventura de un niño y su uso abusivo del ordenador y de Internet](#)