



Adicción a las nuevas tecnologías : la epidemia del s. XXI? /

Jiménez-Murcia, Susana,
coord

Farré Martí, Josep María,
coord

Siglantana:,
2015

Monografía

El impacto de los avances tecnológicos en la sociedad actual ha sido muy significativo, de manera que las nuevas formas de comunicación y acceso a la información han cambiado radicalmente la interpretación del mundo. Aunque, por sus características, también tienen un riesgo potencial de uso excesivo o patológico, que puede acabar teniendo unas consecuencias muy negativas en la vida de las personas afectadas por esta problemática y sus familias. Pero, cuáles son los elementos que hacen que las tecnologías de la comunicación y de la información sean tan atractivas o, incluso, potencialmente adictivas? Básicamente, la estimulación constante e inmediata a través de las múltiples aplicaciones que ofrecen, así como la posibilidad de estar conectados de forma permanente, entre otras. A menudo, nos podemos preguntar qué síntomas o señales de alarma nos pueden avisar de que padecemos una conducta abusiva o adictiva. En general, cuando el tiempo y la dedicación a esta actividad son muy elevados (llegando a sustituir o desplazar el resto de actividades), genera conflictos con las personas que nos rodean (que se quejan de esta atención exclusiva a las nuevas tecnologías), se escapa de control (experimentando verdaderas dificultades para disminuir o parar esta actividad), se incrementa su uso para conseguir el nivel de estimulación deseada o se utiliza para escapar de estados emocionales negativos, es muy probable que tengamos un problema. El tratamiento de este trastorno es complejo, no tanto por la dificultad de abordar los síntomas de la adicción a las nuevas tecnologías, sino por la escasa motivación y conciencia del trastorno que, frecuentemente, presentan las personas con este problema (especialmente los más jóvenes). Sin embargo, cuando estos aspectos mejoran, la terapia tiene muchas probabilidades de finalizar con éxito. Pero, cuáles son los factores de riesgo implicados? Qué podemos hacer para prevenir estas conductas desadaptativas? Las causas que explican esta problemática son tanto de tipo ambiental como individual. Entre las primeras encontramos el acceso casi global a Internet, con tarifas cada vez más asequibles, la influencia del grupo de iguales (en el caso de los más jóvenes) y las características propias de Internet y de los dispositivos móviles actuales (con la estimulación que nos proporcionan, de forma constante y en cualquier situación o lugar donde nos encontremos). Como factores de riesgo individual se han explorado aspectos biológicos, de personalidad (como la impulsividad, baja tolerancia a la frustración o problemas de autoestima), relaciones familiares conflictivas y falta de límites. Estrategias como negociar un tiempo de uso, después de las tareas escolares (en los niños y adolescentes, por ejemplo), mantener otras actividades lúdicas fuera del mundo virtual, aprender a utilizar las nuevas tecnologías en familia (compartiendo juegos, por ejemplo), ser conscientes de la facilidad y rapidez con la que pasa el tiempo cuando estamos

conectados a Internet, son adecuadas para hacer un uso saludable de las nuevas tecnologías. Por tanto, ahora más que nunca, un libro que analice este tema desde una perspectiva amplia, que integre aspectos como la educación para un uso saludable, estrategias de prevención y actuación en el entorno familiar, escolar o académico y sanitario, destacando cuáles son los indicadores de alarma y qué pautas debemos seguir en el caso de que sospechemos de una conducta perjudicial pueden ser, sin duda, de interés general

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTUyNjc1NDA>

Título: Adicción a las nuevas tecnologías la epidemia del s.XXI? coordinadores Susana Jiménez-Murcia y Josep M {u00AA}. Farré Martí

Editorial: Barcelona Siglantana: 2015

Descripción física: 205 p. il. 24 cm

Nota general: Incluye información sobre los autores

Bibliografía: p. 185-198

Copyright/Depósito Legal: B 13711-2015

ISBN: 9788415227731 Ilusbooks) 9788494340826 Siglantana)

Materia: Psicopatología Adicciones Innovaciones tecnológicas Nuevas tecnologías Tecnología de la información Tics Jóvenes

Autores: Jiménez-Murcia, Susana, coord Farré Martí, Josep María, coord

Entidades: Ilusbooks ed

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es