



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA

**ADICCIONES
TECNOLÓGICAS
EN TODAS LAS
EJEDADES**



“

Tod@s en el Mundo hablamos de proteger todas las formas de Salud. Y aquí és donde se vuelve fundamental, esencial, la Fé, para encontrar y para hacer crecer en nuestras Vidas la Fortaleza Espiritual necesaria, la Salud Mental y Física necesarias para trabajar, dispuestos a Salir Adelante

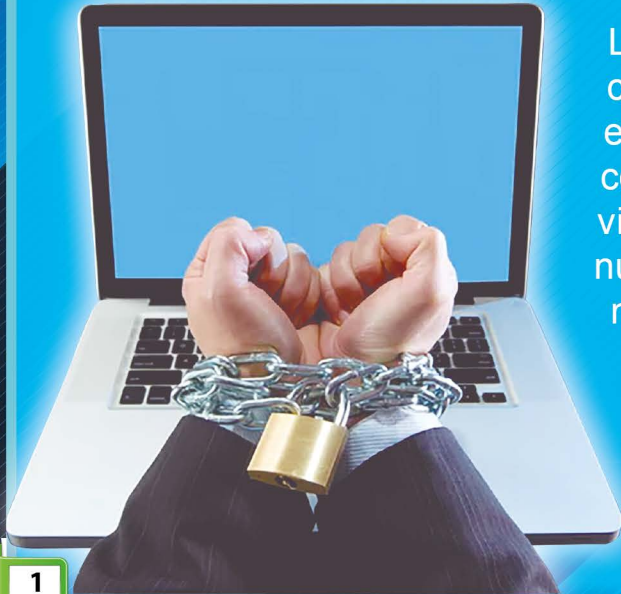
”

*Compañera Rosario Murillo
Vicepresidenta de la República*



¿QUÉ SON LAS ADICCIONES TECNOLÓGICAS?

La adicción a la tecnología es cuando la conducta y el tiempo de la persona están supeditados al uso de celulares, computadoras, tablets, redes sociales o videojuegos. Este hábito puede dañar nuestra salud física y mental, afectar nuestras relaciones con la familia y amigos e interferir con nuestro desempeño en la escuela y el trabajo.



ALGUNOS TIPOS DE ADICCIONES TECNOLÓGICAS

Adicción al celular: es cuando se tiene la necesidad injustificada de revisar constantemente mensajes, notificaciones y redes sociales, hasta sentirse ansioso cuando no se tiene al alcance el celular.

Adicción a los videojuegos: necesidad compulsiva y descontrolada de pasar largas horas jugando ya sea en consolas, computadoras o dispositivos móviles. La persona adicta prefiere jugar en vez de atender sus responsabilidades y actividades diarias. Los adolescentes y jóvenes son lo más afectados con esta dependencia.

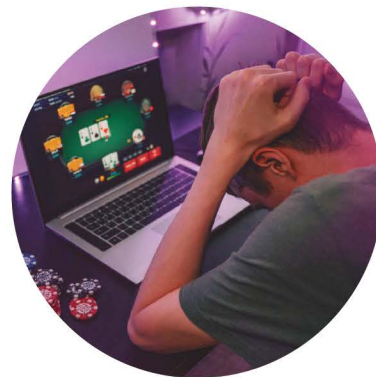
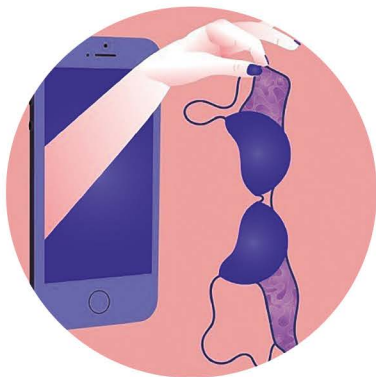




Adicción a las redes sociales: es la necesidad constante de revisar y actualizar el perfil en las plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, etc.

Adicción a la sobreinformación: ocurre cuando una persona pasa demasiado tiempo buscando y consumiendo información en línea o bien saltar de un sitio web a otro sin un propósito claro, solo por la necesidad de encontrar más información.

También la tecnología puede fomentar el desarrollo de las adicciones a la pornografía (cibersexo y ciberpornografía) y/o a los juegos de azar (ludopatía online).



ALGUNOS FACTORES QUE PROVOCAN ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

- ▶ Fácil acceso. La tecnología está por todas partes y esto puede promover su uso excesivo y adictivo.
- ▶ Dificultad para poner límites. A veces es difícil regular el tiempo que pasamos con los dispositivos móviles lo que puede provocar su consumo sin control.
- ▶ Problemas emocionales. La depresión, ansiedad, estrés y baja autoestima puede provocar dependencia de la tecnología utilizándola como refugio para no enfrentar los problemas.



ALGUNOS FACTORES QUE PROVOCAN ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

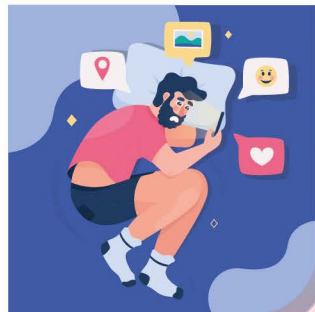
▶ Aplicaciones y juegos adictivos. Muchos programas están diseñados para engancharnos con recompensas y estímulos constantes que nos hacen querer seguir usándolos.



▶ Presión social y cultural. Sentimos la necesidad de estar al día con lo que hacen nuestros amigos y con las últimas noticias, lo que nos hace usar la tecnología más de lo que deberíamos.

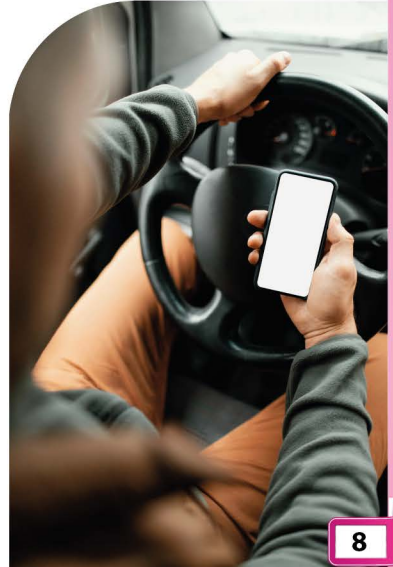
ALGUNOS COMPORTAMIENTOS QUE INDICAN ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

- Dependencia al dispositivo móvil convirtiéndolo en el centro de su vida y su tiempo.
- Tristeza, enojo o ansiedad por no poder usar el celular, tablet o computadora.
- No ayudar en las tareas de la casa y descuidar las responsabilidades en la escuela, universidad o en el trabajo, por estar el mayor tiempo revisando el dispositivo móvil o navegando por internet.



ALGUNOS COMPORTAMIENTOS QUE INDICAN ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

- Pasar mucho tiempo utilizando los dispositivos móviles solo por diversión.
- Dormir poco y descuidar los hábitos de higiene personal por el uso de la tecnología.
- Revisar el celular todo el tiempo: mientras maneja, en el baño, en reuniones de trabajo, al despertarse y/o antes de dormir.



ALGUNOS COMPORTAMIENTOS QUE INDICAN ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

- Preferir comprar dispositivos móviles o juegos de consolas en lugar de pagar las cuentas de la casa u otros compromisos económicos.

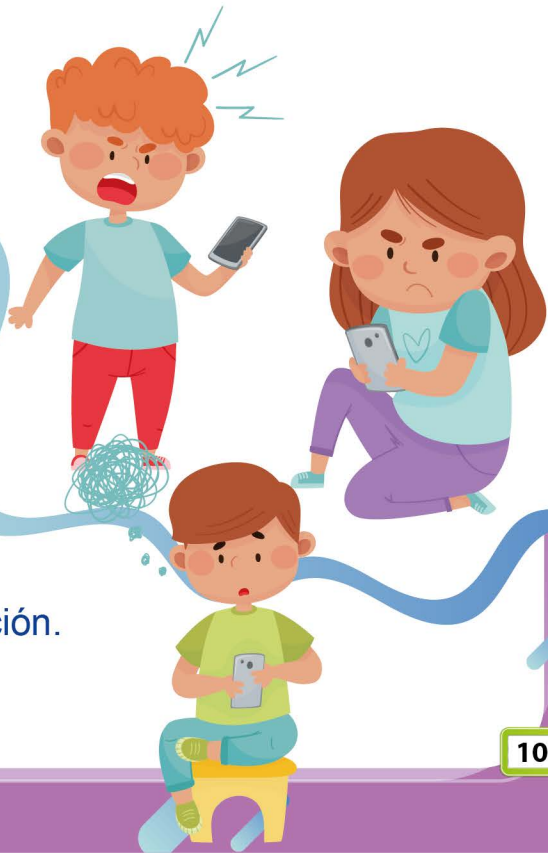


- Dependencia emocional de las interacciones y opiniones en las redes sociales: si no consigue el “me gusta” esperado expresa malestar, tristeza, frustración o enojo.

- No salir con amig@s por seguir jugando o usando la tecnología.

¿CÓMO AFECTA LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA EN LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA?

Estudios reflejan que l@s niñ@s y adolescentes que tienen adicción a las tecnologías son más impulsivos, con menor tolerancia a la frustración, dificultad para manejar sus emociones. Además presentan problemas de aprendizaje y de concentración.



ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES TECNOLÓGICAS

- Ansiedad, depresión y baja autoestima, sobre todo si se está comparando constantemente con otras personas en redes sociales.
- Aislamiento social.
- Deterioro en las relaciones familiares.
- Trastornos del sueño.
- Dolor de cabeza, malestar en los ojos, dolor muscular especialmente en la zona del cuello.
- Síndrome del túnel carpiano y dolor del dedo pulgar de las manos (Tendinopatía de Quervain) que padecen quienes son adictos a estar chateando.



ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES TECNOLÓGICAS

- Obesidad o sobrepeso por estar la mayoría del tiempo sentad@.
- Bajo rendimiento escolar y laboral.
- Caerse al caminar por ir revisando el celular.
- Provocar accidente de tránsito o ser atropellado por ir distraíd@ con el dispositivo.
- Descuidar a l@s niñ@s por estar distraído revisando redes sociales u otras aplicaciones tecnológicas.





- **Riesgos de seguridad:** Exponer información personal en línea puede aumentar el riesgo de robo de identidad, ciberacoso, o ser víctima de fraudes o estafas en internet.

Importante: El uso excesivo de dispositivos móviles o computadoras puede afectar la salud mental, las relaciones sociales, el bienestar físico, las capacidades cognitivas, las emociones y las finanzas.

ALGUNOS CONSEJOS PARA EVITAR LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS EN LA NIÑEZ

- No exponer a nuestr@s niñ@s menores de la edad preescolar a dispositivos tecnológicos, como tablets o teléfonos celulares, la manipulación de estos objetos limita su capacidad de aprendizaje.
- No usar celular o tablets para calmar o dormir a los niñ@s.
- Promover en la niñez y adolescencia actividades como el deporte, danza, lectura, manualidades y/o actividades al aire libre.
- Fomentemos en l@s niñ@s habilidades sociales.

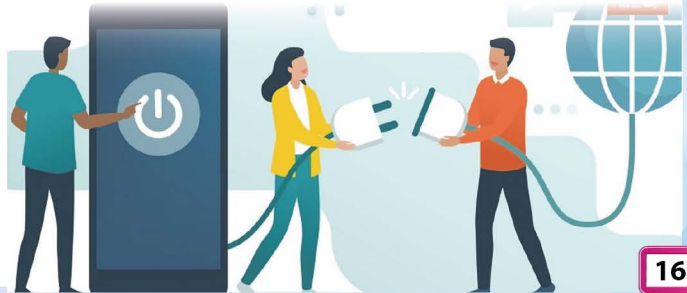


ALGUNOS CONSEJOS PARA EVITAR LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS EN LA NIÑEZ

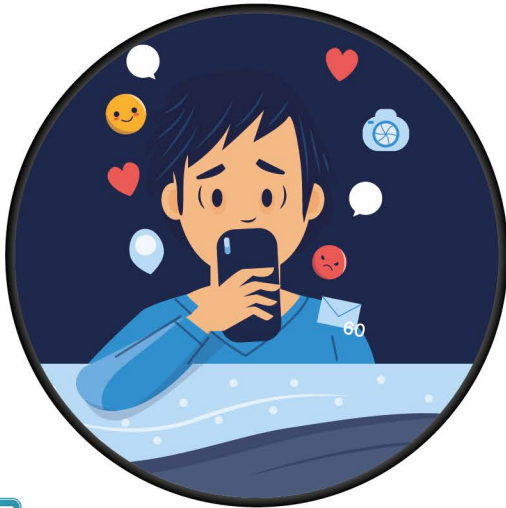
- En el caso de los adolescentes hablarles de los peligros y riesgos de pasar mucho tiempo en Internet.
- No dejar que los niños y adolescentes jueguen en línea o con la consola de videojuegos sin la supervisión de un adulto.
- Evitar el uso del celular al momento de comer o durante las reuniones familiares o con amistades, debemos alcanzar la meta de al menos 8 horas sin el uso de dispositivos tecnológicos. Esta recomendación es válida para todas las edades.
- Los adultos debemos dar el ejemplo a los niñ@s, de no usar de manera excesiva la tecnología.

ALGUNOS CONSEJOS PARA SUPERAR LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS EN LOS ADULTOS

- Reconocer que se tiene dependencia y adicción al uso del celular, tablet y computadora.
- Desactivar las notificaciones automáticas a fin de disminuir la necesidad de estar revisando el celular
- Tener momentos libres de la tecnología sobre todo en las reuniones familiares.



ALGUNOS CONSEJOS PARA SUPERAR LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS EN LOS ADULTOS



- No estar con celulares o computadoras antes de dormir.
- Limitar el tiempo en redes sociales y eliminar aplicaciones que no son necesarias.
- Buscar ayuda profesional para superar las adicciones tecnológicas.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LAS ADICCIONES A LA TECNOLOGÍA.

- Mantengamos un equilibrio entre el tiempo dedicado a las actividades familiares, de trabajo y del uso de la tecnología.
- Procuremos realizar ejercicios físicos, como salir a caminar, pasear en el parque de nuestra comunidad, andar en bicicleta, entre otros.
- Establezcamos límites de tiempo y horarios para el uso de dispositivos y tecnologías.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LAS ADICCIONES A LA TECNOLOGÍA.

- En el hogar prioricemos que la comunicación con la familia sea verbal y afectiva y no a través de dispositivos móviles.



- Utilicemos las tecnologías para aprender nuevas cosas y para compartir nuestros conocimientos con los demás.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!