

El término “adicción” lo asociamos al uso excesivo de elementos químicos e invasivos para el organismo. Alcohol, tabaco y drogas son ejemplos de elementos que provocan “adicciones químicas”. **Existen también las adicciones no químicas o psicológicas asociadas a conductas excesivas, entre las cuales están el uso de videojuegos y la dependencia a las redes sociales.**



**El trabajo de reeducación de las conductas digitales nocivas para la salud o adicción a las pantallas, estará centrado entonces, en cambiar los hábitos de uso, manejar la ansiedad y controlar los impulsos.**

**¿Qué tipo de conductas podemos observar en los niños y jóvenes respecto al uso de tecnologías?**



### USO:

Una conducta normal, considera un usuario capaz de controlar el tiempo de conexión y exposición a las pantallas dando prioridad a las actividades escolares, sociales y académicas por sobre el juego online o las redes sociales.



### ABUSO:

Una conducta abusiva, se representa cuando hay uso excesivo de tecnologías afectando las relaciones interpersonales, y la calidad de vida. (Ejemplos: cambio en los hábitos de sueño, y alimentación, alteraciones en la concentración, estados ansiosos, irritabilidad cuando se debe desconectar, ente otros).



### ADICCIÓN:

La adicción a las tecnologías, considera tres elementos claves:

- Incapacidad de autocontrol: El usuario no puede dejar de jugar online a pesar de sus intentos por lograrlo.
- Dependencia psicológica: Se evidencia un deseo o impulso incontrolable de jugar videojuegos, focalizando toda su atención en este tema, llegando incluso a dominar sus pensamientos y sentimientos. Puede volverse un tema recurrente, generando conductas obsesivas.
- Efectos dañinos en el plano social: la adicción a internet y los videojuegos impactan en el ámbito personal, familiar y social. Esto puede generar: conflictos familiares, pérdida de amistades, estados ansiosos o depresivos o sentimientos de culpa o angustia por estar o no conectados jugando.

### Consejos para evitar la adicción a las pantallas:

- ✓ Los tiempos de conexión a videojuegos en línea, redes sociales e internet, sean acotados a 45-60 minutos al día. Al hacer tareas escolares, se puede sumar un tiempo extra.
- ✓ Privilegie las actividades al aire libre y deje espacios de tiempo acotados para las actividades digitales.
- ✓ Establezca acuerdos con las familias de los amigos de sus hijos, para organizar los tiempos de conexión.
- ✓ Permita el acceso a las pantallas según la edad de sus hijos y la real necesidad que tengan.
- ✓ Eduque en la libertad, ayudando a sus hijos a elegir lo que es bueno para ellos.

**Enlaces de interés:** ● <http://www.protecciononline.com/> ● <https://www.commonsensemedia.org/espanol/blog>

Conoce el programa:

**CONVIVENCIA DIGITAL Y AUTOCUIDADO EN INTERNET**

[www.convivenciadigital.cl](http://www.convivenciadigital.cl) /   @convivencia\_digital