

Hoja informativa



Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) están llamadas a facilitar la vida, pero también pueden complicarla.

Sobre todo a los adolescentes, internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio.

Si hay una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica (por ejemplo, en móviles o en soportes de música) las TIC se transforman en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última puede enmascarar necesidades más poderosas.

Asimismo las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real. Internet constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios.

Pero algunas personas llegan a estar obsesionadas con Internet, se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones.

Fuente. [Adicciones](#)

Hoja informativa

Nomofobia llamada a la Adicción a la Tecnología

El avance de la tecnología hace escapar de la rutina y entrar a un nuevo mundo virtual donde muchos adolescentes y adultos pueden expresarse a través de redes sociales con diferentes usuarios del mundo.

Sin embargo, estas formas de expresarse en muchas ocasiones generan dependencia y adicción, lo que se

denomina **nomofobia**, significa miedo de estar sin el celular.

Debido al avance tecnológico, redes sociales y la presencia del internet en todos los teléfonos celulares, la sociedad los ha convertido en una necesidad para el ser humano, ya que les simplifica la vida. Pero al mismo tiempo crean una dependencia patológica en la mayoría de los casos, desarrolla conductas desadaptadas de uso.

La nomofobia trae algunas consecuencias como:

- problemas conductuales (emociones, ciberacoso, autolesiones, autocontrol, alexitimia, cyberloafing, Cyberbullying, desconexión social, alteraciones del sueño)
- problemas académicos (rendimiento)
- problemas mentales (depresión, ansiedad)
- problemas físicos (adiposidad, dolor de cabeza)

Las consecuencias conductuales que pueden llegar al suicidio debido a los malos hábitos que presentan por estar pendientes del celular; el género femenino es el más afectado

Al no poder expresar sus emociones los adolescentes son incapaces de ser empáticos, solidarios o de sentir vergüenza, desencadenando en conductas agresivas.

Esta adicción a los teléfonos inteligentes y el uso de redes sociales contribuyen a que se desarrolle cyberloafing (pérdida de tiempo voluntaria de un trabajador durante su jornada laboral para consultar sus redes sociales personales y realizar cualquier otra tarea)



Nomofobia: la incapacidad de superar el deseo de tener contacto y utilizar la tecnología y los dispositivos electrónicos.

tomado del [DECS](#)

Debe haber una pronta intervención en los hogares, escuelas y sociedad a fin de parar con este padecimiento que aqueja a muchos adolescentes, por ello la necesidad de controlar el uso responsable de los celulares.

Fuente. [Conrado](#)

Hoja informativa

Una investigación realizada por una periodista en Camagüey relata

Ana trataba de guardar el celular cuando conversaba con otras personas. Pero si percibía un ruido o una vibración no podía evitar mirarlo. Como la mayoría de los usuarios de estos dispositivos, se despertaba y se dormía observando su pantalla. Todo comenzó cuando cumplió 15 años y como regalo obtuvo su primer teléfono móvil; sin darse cuenta, poco a poco adquirió una severa adicción.

Unas décadas atrás, los jóvenes interactuaban en grupos, frecuentaban lugares y se reunían para “pasar el día”. En la actualidad, la mayoría de las actividades al aire libre se han sustituido por espacios ociosos, ya sea frente a una computadora o un televisor.

Al pasar de los años también las familias han cambiado el sistema de vida. Las reuniones familiares ya no son las mismas que cuando se sentaban a conversar, bailar o practicar juegos de mesa; ahora prefieren estar pegados a las pantallas, incluso, declinan dichos encuentros poniendo por encima de cualquier relación filial el uso de dispositivos digitales.

Las tecnologías modernas traen consigo muchos beneficios, pero a la vez pueden crear nuevos retos y dificultades. La falta de regulación en el hogar genera uso excesivo y adicción. En consecuencia surge la incomunicación y la acción de ignorar a las personas que nos rodean. Dicho comportamiento se hace cada vez más reiterado no solo en adultos, sino entre los más pequeños.

Desde edades tempranas debemos mantenerlos al margen, o al menos controlarles el acceso. Forma parte de las tareas de los padres evitar cualquier tipo de pantalla en niños menores de dos años, no utilizar aparatos digitales como me-

dio para calmar al menor y, sobre todo, fomentar las relaciones sociales con otros niños.

La enfermiza adicción a Internet y a las nuevas tecnologías ha sido diagnosticada como tecnofilia. Es detectada por comportamientos relacionados con la red que interfieren en la vida normal de una persona, causando estrés severo a su familia, amigos y en el trabajo.

Según el individuo varían las consecuencias, pero en general predominan el nerviosismo, el aislamiento del entorno, la incomodidad o inadecuada reacción emocional, los trastornos del sueño y el bajo rendimiento en las actividades laborales y educativas al ser alejados de la tecnología. Con frecuencia dejan de salir con amigos para dedicarse a su adicción.

Para superar la tecnofilia lo primero que se necesita es la fuerza de voluntad, aunque en algunos casos se precisa tratamiento especializado, con atención psicológica y psiquiátrica.

La tecnología nos acerca a seres queridos que se encuentran físicamente lejos, e indudablemente nos facilita de otros modos la vida. Pero no podemos negar, ni ignorar, su influencia negativa en las maneras de relacionarnos con nuestras familias y quienes nos rodean.

Urge que aprendamos a establecer límites y horarios, delimitar los sitios o las actividades en las que empleamos teléfonos o tablets —no hacerlo mientras estudiamos, vemos una película o comemos— informarnos acerca de sus consecuencias y, sobre todo, cultivar otra vez la satisfacción de sentarnos juntos, mirarnos a los ojos y hablar más allá de las pantallas.

Hoja informativa

Miedo desproporcionado a perder el celular

La irrupción y omnipresencia de las Tecnologías de la Información y la comunicación en la vida cotidiana del ser humano, y los dispositivos que lo hacen posible, ha generado un nuevo tipo de realidad a la que se le suele denominar realidad aumentada. Sin embargo, más allá de estos rasgos

positivos, el uso del teléfono celular en esta realidad aumentada tiene una dimensión negativa que no se puede soslayar.

Sus consecuencias negativas pueden impactar el área física, social, comportamental y psicológica del ser humano

- **Área física:** el uso del teléfono celular puede causar daño al cerebro

- **Área social:** el uso del celular genera la prevalencia de las relaciones virtuales en detrimento de las relaciones físicas y genera problemas en las relaciones interpersonales.

- **Área comportamental:** el uso del celular, mientras se conduce un automóvil, es un gran distractor que suele generar accidentes y en el caso de los estudiantes el uso del celular tiende a bajar la concentración.

- **Área psicológica:** el uso del celular suele generar una conducta obsesiva que implica el miedo irracional a prescindir de él así mismo, se le relaciona con la prevalencia del estrés, la ansiedad y la depresión

Fuente. [Perspectivas en psicología](#)



Un dispositivo tecnológico acapara la atención: el teléfono celular.

Hoja informativa

Las adicciones a las nuevas tecnologías se han convertido en un problema de salud mental y clínico en el siglo XXI. Como en cualquier proceso adictivo, hay que tener un seguimiento centrado en un cambio de hábitos y actitudes y en un control de los impulsos, por lo que se hace necesario el diagnóstico oportuno y adecuado para su tratamiento; así como la educación sobre el uso de estas, especialmente en niños y adolescentes, aspectos en los que la familia, y la escuela, juega un papel primordial, donde es importante un entrenamiento en técnicas conductuales, además de ofrecer información y realizar sensibilización en los programas de prevención.

Fuente: [Revista Cubana de Medicina General Integral](#)

Los avances tecnológicos facilitan la vida cotidiana de la población pero cuando su uso se convierte en una conducta abusiva se habla de la adicción (activa o pasiva) a las nuevas tecnologías: adicción a internet, móvil, chats, videojuegos, etcétera.

Así como las facilidades que proporcionan (los sujetos se desinhiben en las redes sociales, los videojuegos dan libertad...), también provocan alteraciones en el contexto biológico, psicológico y social de la persona afectando al bienestar de su vida (el sistema inmune se debilita, malestar psicológico en la restricción de su adicción, rendimiento académico y laboral bajo, pérdida de relaciones interpersonales, hurtos, delitos, etcétera.)

Cualquier conducta puede llegar a ser adictiva pero en el caso de las nuevas tecnologías, es su uso el que actúa como reforzador de la adicción.

Son las teorías psicológicas y sociales las que dan una explicación al problema. Las teorías psicológicas se centra en los rasgos de la personalidad como factor de riesgo y vulnerabilidad. Mientras que las teorías sociales se centran en la disponibi-

lidad y accesibilidad a las nuevas tecnologías.

El tratamiento se indica principalmente a:

- que la persona controle los estímulos que le producen la adicción, como uno de los pasos fundamentales para superar la adicción
- se expondrá al sujeto directamente al estímulo para ver si adquirió habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo.
- Se creará un nuevo estilo de vida para el sujeto y prevenir recaídas en el caso de que las hubiere

Por su importancia las líneas de investigación deben ir dirigidas hacia la creación de programas de prevención escolar en edades tempranas, programas de prevención y sensibilización hacia los padres, así como creación de programas de prevención dirigido a personas susceptibles de presentar este problema.

Fuente: [Psicología de las Adicciones](#)

Hoja informativa

SITIOS CONSULTADOS



Google Académico



Elaborado por:

Grupo Gestión de Información en Salud

Centro Provincial Información de Ciencias Médicas

Camagüey, 2025

<http://www.cmw.sld.cu/pagina/2024/02/06/hojas-informativas>