

ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

**LA NECESIDAD DE ESTAR
SIEMPRE CONECTADO PARA NO
PERDERSE NADA**

Todo sobre sus efectos



www.esvidas.es

Adicción a las TIC

¿Qué es?	03
¿Por qué surge?	04
Tipos de adicción a las TIC	05
Consecuencias del abuso de las nuevas tecnologías	06
Tratamiento de la adicción a las TIC	07



¿QUÉ ES LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS (TIC)?

La adicción a las nuevas tecnologías, también llamada **adicción a las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación)**, es un trastorno que se manifiesta cuando una persona no logra controlar el **uso excesivo de dispositivos digitales** como teléfonos móviles, ordenadores, videojuegos u otras herramientas tecnológicas.

Esta dependencia se refleja en la **necesidad constante de estar conectado** y en la dificultad para regular el tiempo frente a la pantalla, lo que termina afectando la productividad, las relaciones personales e incluso la salud mental. Pero, ¿qué lleva a que esto ocurra? ¿Cuáles son las principales causas que explican la adicción a las tecnologías y dispositivos digitales?

Con el tiempo, la inmediatez, gratificación y posibilidad de escapar de la vida diaria puede convertirse en un hábito difícil de romper, **derivando en un problema de adicción**.



LOS ADOLESCENTES PASAN, DE MEDIA, **MÁS DE CINCO HORAS DIARIAS ONLINE** DURANTE LOS FINES DE SEMANA



¿POR QUÉ SURGE LA ADICCIÓN A LAS TIC?

01. BÚSQUEDA DE VALIDACIÓN SOCIAL

Las redes sociales ofrecen recompensas instantáneas a modo de **likes, comentarios y seguidores**, dando un “bienestar” temporal.

02. MIEDO A PERDERSE ALGO (FOMO)

El mundo interconectado induce al temor de quedarse fuera de lo que está pasando, lo que lleva a la persona a una **revisión constante del móvil**.

03. ESTRÉS Y DESCONEXIÓN EMOCIONAL

Muchas personas recurren a las tecnologías buscando **distracción y consuelo** ante situaciones estresantes o de soledad.

04. CONSTANTE ACCESIBILIDAD

La tecnología está **presente en casi todas las esferas de la vida**: Desde el trabajo hasta el hogar. La desconexión total se vuelve casi imposible.

05. AISLAMIENTO SOCIAL

Conforme la interacción en línea sustituye al cara a cara, **hay personas que se sienten más cómodas en el mundo digital**.



3 TIPOS DE ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

La tecnología no es negativa por sí misma, pero en algunos casos puede convertirse en una vía de escape. **Cuando la utilizamos para llenar vacíos, evitar el estrés o reprimir nuestras emociones**, su uso puede transformarse en un problema.

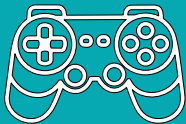
Estas formas de dependencia pueden resultar muy complejas y, en muchos casos, están vinculadas a la **necesidad de evadir emociones difíciles o de buscar una sensación de calma y bienestar**.

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES



La persona pasa horas y horas revisando y actualizando perfiles, buscando interacción social o comparándose con los demás.

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS



Es imposible dejar de jugar, aunque las horas pasen. La adicción a los videojuegos afecta a áreas de la vida, como el trabajo, los estudios o las relaciones personales.

ADICCIÓN AL STREAMING



Las plataformas de *streaming*, como Netflix o YouTube, están preparadas para mantener el contenido continuo, lo que atrapa a la persona.

9 DE CADA 10 ADOLESCENTES, EN ESPAÑA, SE CONECTAN A INTERNET TODOS O CASI TODOS LOS DÍAS



CONSECUENCIAS DE LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Con frecuencia, el uso excesivo de las TIC (tecnologías de la información y la comunicación) **no se reconoce hasta que sus consecuencias se vuelven evidentes e incluso dañinas**. Si notas que pasas gran parte del tiempo enganchado a tus dispositivos, es probable que ya hayas experimentado algunos de estos efectos:



EN ESPAÑA, LOS JÓVENES RECIBEN SU PRIMER
TELÉFONO MÓVIL A LOS 11 AÑOS



5 ¿CÓMO SE TRATA LA ADICCIÓN A LAS TIC?

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Permite **identificar y cambiar** patrones de pensamiento que mantienen la adicción.

DESCONEXIÓN DIGITAL

Desconexión progresiva y controlada con límites en el uso, periodos de descanso y rutinas sin pantallas.

APOYO PROFESIONAL

En Esvidas ofrecemos un **enfoque integral con terapias** presenciales accesibles.

Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas

Si lo que buscas es desconectar de todo, tenemos algo único para ti: un **entorno natural privilegiado, lleno de calma y serenidad**, donde el aire invita a reflexionar y reconectar contigo mismo. Sitio perfecto para dedicarte por completo a lo más importante: redescubrir tu bienestar y tu paz interior.



Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073