



**ÓSCAR LORENZO**  
Coordinador  
del Centro Aluesa  
de Fundación Adsis

Palabras clave:  
era digital, tecnostres, tecnoadición, uso problemático/compulsivo de Internet, trastorno por uso de videojuegos.

**EL PODER  
AUTOEXCLUYENTE  
DE LA  
TECNOLOGÍA**

# Juventud tecnoadicta o dependiente digital

La era digital y la dependencia TIC son difíciles de negar. El artículo profundiza en los usos digitales y las conductas adictivas mediadas por las tecnologías. Se estudia hasta qué punto las nuevas generaciones se están enganando, es decir, en qué medida sufren tecnoadicciones.

*The self-excluding power of technology*  
**TECHNO-ADDICTED OR DIGITALLY DEPENDENT YOUTH**

*The digital age and ICT dependency are hard to deny. The article delves into digital uses and addictive behaviors mediated by technologies. The extent to which the new generations are "hooked" is studied, that is, to what extent they suffer from techno-addictions.*

*Keywords: digital era, technostress, technoaddiction, problematic/compulsive Internet use, video game use disorder.*

La era digital ha revolucionado nuestro mundo. Desde los años 90 del siglo pasado hasta la fecha las herramientas tecnológicas se han vuelto impresionables en la sociedad. Los ámbitos personales, familiares, laborales y académicos se han visto afectados por sus indudables ventajas. La finalidad de las herramientas de la era digital se dirige a la satisfacción de las necesidades de la sociedad; sin embargo, paradójicamente, las tecnologías han generado a su vez nuevas necesidades y su uso puede convertirse en patológico al realizarse de forma excesiva y/o compulsiva, lo cual implica consecuencias negativas sobre aquellos ámbitos de la vida personal y social afectando de manera clínicamente significativa. Ejemplos de ello son el creciente aislamiento social, pese a la constante conectividad digital, o el bajo rendimiento académico frente al ingente flujo de conocimiento e información.

La tecnología ha cambiado nuestro mundo físico y social. En el ámbito laboral se acuñó el concepto de tecnoestrés, relacionado directamente con los efectos psicosociales negativos del uso de las TIC. Se considera una enfermedad de adaptación, causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable (Brod C., 1984). Por estas y otras tantas razones han ido apareciendo partidarios y detractores de las tecnologías, hasta llegar a los actuales debates de prohibición de instrumentos, como el móvil en entornos escolares. Lejos de controversias no se puede afirmar que la tecnología sea nociva para la persona; lo nocivo radica en el uso problemático, más allá de la comodidad y necesidad de usarla. La tecnoadicción es un tipo de conducta adictiva que convierte en patológico el uso de una herramienta que, diseñada para satisfacer necesidades humanas, se convierte en necesaria y

limitadora de la libertad y la voluntad de la persona que la utiliza.

El uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación es considerado una adicción comportamental (Echeburúa *et al.*, 2009). La constante exposición a las tecnologías promueve en muchos casos conductas de ocio digital perjudiciales para la salud mental. El uso problemático de Internet es un fenómeno creciente de nuestro tiempo que se da, sobre todo, en los grupos más jóvenes.

En los últimos años, el uso problemático de Internet ha trascendido la consideración de trastorno del control de impulsos para encuadrarse en las adicciones comportamentales, aceptando que tiene una base común con el resto de las conductas adictivas. Las consecuencias a nivel psicológico y conductual que el uso problemático de Internet provoca en las personas —y sobre todo en las más jóvenes—, demandan una respuesta eficaz. Con el fin de analizar la realidad del uso problemático de Internet y el trastorno por videojuegos y ofrecer respuestas eficaces, Fundación Adsis realiza un estudio sobre *Usos de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) y tecnoadicciones en población adolescente y joven*, impulsado por el Programa de Prevención de Tecnoadicciones y otras conductas adictivas del Centro Aluesa.

El estudio ha sido realizado por tercera edición en el curso 2022/2023 y se detecta un significativo descenso en la percepción de riesgo adictivo entre la población adolescente y joven, pasando del 20 al 14 por ciento las personas que reconocen estar “enredadas” o “enganchadas” a la tecnología. Los indicadores adictivos medidos han sido nerviosismo, irritabilidad, violencia o inquietud; grado de afectación en su vida; pasar el día pensando en ju-

gar a videojuegos o en usar el móvil y conectarse a Internet.

En cuanto al uso problemático de Internet, los resultados nos dan una perspectiva en la que el 4,9 por ciento presenta indicadores de nerviosismo, irritabilidad, violencia o inquietud cuando no puede usar el móvil o conectarse a Internet (un incremento de dos décimas respecto al curso anterior). El 13 por ciento ha dejado de hacer actividades importantes por usar móvil/Internet, es decir, sufre marcada afectación en su vida (un leve descenso de 1,65 puntos respecto al curso anterior). Y el 12,3 por ciento se pasa el día pensando en usar el móvil o Internet (un descenso del 1,2 por ciento respecto al curso anterior).

## Tecnoadicciones

Los datos obtenidos de los indicadores relacionados con el trastorno por uso de videojuegos marcan la tendencia al incremento en la población adolescente y joven escolarizada. Los incrementos son de +0,6 por ciento en nerviosismo y violencia; +0,4 por ciento la afectación en su vida, y +0,3 por ciento en presencia de pensamientos recurrentes e intrusivos. El 3,7 por ciento reconoce sufrir nerviosismo, irritabilidad, violencia e inquietud si no puede jugar a videojuegos (frente al 3,1 por ciento del año anterior). Un 8,2 por ciento ha dejado actividades importantes por jugar a videojuegos, tales como dejar de estudiar o hacer los deberes, salir menos con amistades, reducir actividades deportivas o lúdicas, pasar menos tiempo en familia, dormir pocas horas, etc. (frente al 7,8 por ciento del año anterior). Y el 5,9 por ciento reconoce que se pasa el día pensando en los videojuegos (frente al 5,6 por ciento del año anterior).

La tecnología, diseñada para satisfacer necesidades humanas, puede llegar a ser limitadora de la libertad y la voluntad de la persona que la utiliza

Asistimos a una disminución en la exposición a riesgos TIC en población adolescente y joven, tal y como refleja el descenso en los indicadores adictivos del uso problemático. Menores y jóvenes muestran incrementos en los riesgos adictivos por uso de videojuegos; se obtienen altas tasas de conductas adictivas y se vuelve al uso de consolas y PC para videojuegos.

El trabajo en la prevención de los riesgos TIC y las tecnoadicciones comienza a incidir en el aumento de la concienciación y en la reducción de conductas de riesgo frente a los efectos perjudiciales de la tecnología. Se precisa de programas de prevención selectiva para regular y combatir los peligros TIC de un modo integral y eficaz, que incluyan la tecnología y permitan acompañar la formación de las identidades digitales de menores y jóvenes.

Las conclusiones de la investigación apuntan en la misma dirección de las publicadas recientemente por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España en tanto en cuanto ►►►

# La tecnoadicción es un tipo de conducta que convierte en patológico el uso de una herramienta

este afirma que el 14,5 por ciento presenta un posible uso problemático de Internet en estudiantes de 1º y 2º de la ESO en los últimos 12 meses. Al contrario de lo que ocurre con el resto de los comportamientos adictivos en relación con el mundo en línea (videojuegos, espectador de eSports, juego con dinero *online...*), la prevalencia de uso problemático de Internet es mayor entre las chicas (18,0 por ciento) que entre los chicos (11,0 por ciento). A medida que avanza la edad en el alumnado entre 14 y 18 años, la presencia de estudiantes que muestran un problema relacionado con el uso problemático de Internet aumenta hasta el 20,5 por ciento. Este aumento en la prevalencia se registra entre chicos y chicas, pero se hace más evidente en el caso de las chicas, donde la cifra es del 25,9 por ciento.

El acceso indiscriminado a las TIC que propicia el modelo consumista, de alta disponibilidad y abaratamiento, favorece e intensifica los procesos adictivos. Los dispositivos, herramientas y entornos digitales ofrecen un poder de fascinación que en un sector de la población adolescente y joven se vincula con la necesidad de mantenerse actualizado y con conductas de consumo más elevadas. Estos son factores determinantes para afirmar que la dependencia digital es un sustrato para la aparición de tecnoadicciones, es decir, de conductas adictivas en las que media la tecnología.

En la era digital no puede impedirse el uso de la tecnología; el reto es modificar conductas y hábitos

asociados al consumo y ocio digital. La dependencia digital acerca a la juventud al círculo vicioso de las adicciones. Para aquellas personas que ya presentan conductas adictivas, la meta está en modificar la conducta problemática relacionada con la tecnología. La recuperación de la salud mental de la persona afectada por trastorno por uso de videojuegos o uso compulsivo de Internet se basa en la superación de la conducta adictiva, lo que supone un proceso integral de cambio de pensamientos, actitudes y valores relacionados con la búsqueda de soluciones a situaciones emocionales y relacionales. Se trata de crear un nuevo estilo de vida digital que incorpore el uso de la tecnología sin depender de ella.



## Bibliografía

- De Guiñazú, S.; Richard G.; Barrón M.; Revol S.; Borioli G.; Luque L.; Barrionuevo N.; Villagra S.; Arias E.; Crabay M.; Peña B.; Cardozo G.; Cioacchini C.; De Cesaris J. (2019). *Adicciones. Nuevos paraísos artificiales*. Córdoba, Editorial Brujas. Disponible en: [biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/Adicciones\\_nuevos\\_paraisos.pdf](https://biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Adicciones_nuevos_paraisos.pdf)
- Echiburúa Odrizola E., de Corral Gargallo P. (2019). *Adicciones psicológicas: Más allá de la Metáfora*. Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/clysa>
- Griffiths, M. D. (2010). *El papel del contexto en el exceso y la adicción a los juegos en línea: algunas pruebas de estudios de caso [The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence]*. *Int J ment Health Addiction* 8, 119-125. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Lorenzo Lorenzo O., Colombo Guerra S., Hernández Sánchez J., y Rodríguez Mendoza S. (2023). *Estudio sobre usos TIC y tecnoadicciones en población adolescente y joven*. Canarias, Fundación Adsis. Disponible en: <https://www.fundacionadsis.org/sites/default/files/documentos/Publicaciones/FAdsis-Estudio-Diagn%C3%B3stico-Juvenil-Usos-TIC-Tecnoadicciones-2023-Canarias.pdf>
- Marisa S., Susana L., Eva C., Nogareda C. (2019). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial [Internet]*. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), 2019. Disponible en: [https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp\\_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a](https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a)
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2023). *Estudio piloto ESTUDES 2023 12 y 13 años. Encuesta piloto sobre uso de drogas y adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias de 12 y 13 años de 1º y 2º ESO en España*. Madrid, Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 41 p. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023\\_OEDA\\_InformePilotoESTUDES\\_1y2\\_ESO.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023_OEDA_InformePilotoESTUDES_1y2_ESO.pdf)