



[INICIO](#) / [MENORES](#) / [Temáticas](#) / Uso excesivo de las TIC

Uso excesivo de las TIC



Qué es

Cada vez más, los niños y adolescentes dedican una mayor parte de su tiempo libre a estar frente a las pantallas. Los motivos son diversos: desde una mera necesidad lectiva hasta el ocio o las relaciones sociales con sus congéneres. Lo que bien orientado puede tener una repercusión positiva en la persona, es fácil que caiga en el descontrol y afecte negativamente a sus relaciones sociales, a su conducta y a su capacidad de gestión emocional.

Hablamos de uso excesivo cuando se produce una inclinación desmedida respecto al uso de la tecnología y que limita nuestra libertad, por la gran dependencia que provoca. La tecnología en

sí no es perjudicial, pero sí la actitud frente a ella cuando se convierte en un hábito que conlleva cambios negativos a nivel personal y social.

Al igual que otros hábitos excesivos, se caracteriza por:

- ◆ **Intenso deseo, ansia o necesidad incontrolable** de estar conectado cada vez durante más tiempo a Internet o a los videojuegos para sentir el mismo bienestar que antes. Este hecho se denomina tolerancia.
- ◆ Aparición del llamado **síndrome de abstinencia**: el menor siente malestar e irritabilidad ante la ausencia de contacto o conexión con las TIC.
- ◆ **Negación del problema**, cuando las personas allegadas como la familia, dándose cuenta del problema, advierten al menor y éste suele responder negando el problema que padece y poniéndose a la defensiva.
- ◆ **Dependencia** de la acción placentera, que se une a la tolerancia y el síndrome de abstinencia. Cuando el menor necesita la gratificación instantánea y aprobación social por parte de otros usuarios de Internet con los que interactúa.
- ◆ **Pérdida o descuido de los intereses y las actividades habituales** previas, tanto las escolares como las personales.
- ◆ **Descontrol progresivo** sobre la propia conducta: El menor no es capaz de auto gestionarse de manera que, aunque quiera dejar de estar conectado, no puede.

En situación

Juan, un chaval de 14 años, ya no se relaciona con sus amigos. Desde hace meses su única fijación es jugar a la videoconsola. Sus padres han tratado de convencerle de que "es malo" estar tanto tiempo delante de la pantalla pero, cada vez que lo hacen, el niño se enfada y les rechaza. Su comportamiento está cambiando: cada vez está más ansioso y arisco.

Cuando salen con él a dar un paseo, logran disfrutar algún momento de tranquilidad dejándole el móvil para que juegue y se conecte a Internet.

Juan tampoco es capaz de fijar la atención en otras tareas e incluso parece que nada le satisfaga.

Antes jugaba bastante al fútbol en el parque con los amigos del barrio, ahora nada. Los ha cambiado por nuevos amigos que sólo están en las redes sociales.

El menor ¿está haciendo un uso excesivo de la tecnología?

Respóndete a ti mismo a estas preguntas:

- ◆ Cuando el menor está con otras personas incluso de su edad, entre tanto ¿chatea con otras personas?

- ◆ ¿Pasa más de dos horas al día delante de pantallas?
- ◆ ¿Ha dejado de lado otras actividades y amistades a cambio de estar "conectado"?
- ◆ ¿Está pendiente continuamente de lo que sucede en sus redes sociales?
- ◆ ¿Tiende a adoptar falsas identidades y a mantenerlas más allá del entorno virtual?
- ◆ ¿Se inquieta cuando se va a quedar sin batería?
- ◆ Fuera de casa, cuando vais a algún sitio ¿lo primero que hace es buscar una wifi gratuita y se molesta si no está disponible?

Si las respuestas a estas preguntas resultan afirmativas, probablemente sí se trate de un uso excesivo. En este caso es aconsejable que sigas los consejos que te aportamos en las siguientes secciones de cara a prevenir esta situación o para tratar de reconducirla.

Gestión del tiempo

Racionalizar el uso de las nuevas tecnologías es esencial para contrarrestar el exceso y la dependencia. Es necesario fomentar en los menores la moderación y la actitud crítica en todas las facetas de su vida así como en los medios a su disposición.

Es aconsejable invitar a que el menor medite sobre las siguientes cuestiones:

- ◆ Dedicar un tiempo concreto a estar "conectado" pero también realizar otras actividades, ¿pueden ayudarle a ser más feliz y a hacer más felices a quienes le rodean?
- ◆ ¿Qué actividades ha dejado de realizar para poder estar "conectado"?
- ◆ ¿A qué otro tipo de actividades le gustaría dedicar más tiempo?
- ◆ ¿Qué ocurriría si planificase una hora determinada al día en la que atender sus redes sociales en lugar de hacerlo cada poco?
- ◆ ¿Dedica cada vez menos tiempo a su familia y a sus amigos?

Es importante que el menor reflexione sobre cómo emplea el tiempo y la necesidad de que lo compagine con otras muchas actividades, sin que Internet y "estar conectado" predominen sobre ellas. Conviene que priorice aquellas que fomenten sus relaciones sociales, su capacidad crítica y, también, el disfrute al aire libre.

Un primer paso para que gestione bien su tiempo es que se dé cuenta de la importancia de hacer cada cosa en su momento y reflexionar en qué invierte ese tiempo. Para ello, nada mejor que explicarles con ejemplos: si en el colegio o instituto hay unos horarios estipulados para que puedan aprender diferentes materias y realizar actividades, lo mismo sucede en el resto del día, lo que nos permite tener tiempo para todo. Adicionalmente resulta útil que tanto padres como hijos hagan el ejercicio de apuntar en qué se invierte: TV, videojuegos, ordenador, teléfono móvil, tableta,... indicando tanto el tiempo que se dedica a su

uso, como el número de veces que se consultan determinadas aplicaciones o herramientas, a lo largo de la semana.



Prevención

La prevención frente a la posibilidad de un uso excesivo consiste en la racionalización del tiempo, la puesta en valor de otras actividades y el fomento de las relaciones sociales y el espíritu crítico. Las principales medidas preventivas a tener en cuenta son:

- ◆ **Evitar la ansiedad.** A la hora de acompañar y dialogar con nuestros hijos sobre la intensidad el uso, debemos trasladarles que no es saludable “conectarse” a todas horas: Internet, los juegos, etc. no desaparecerán por el hecho de dedicar tiempo a otras cosas. Al contrario, cambiar de actividad (y sobre todo, compaginar el ocio con actividades deportivas o al aire libre) nos permite por ejemplo, descansar la vista y la postura.
- ◆ **Gestionar adecuadamente el tiempo.** Podemos apoyarnos en pautas aconsejables como el uso de **pactos familiares** y **herramientas de control parental**.
- ◆ **Priorizar las actividades diarias básicas.** Los menores deben respetar los horarios para dormir y comer así como para realizar las obligaciones domésticas: no deben supeditar estos horarios a la necesidad no justificada de uso de Internet y dispositivos.
- ◆ **No distraerse y fijar objetivos.** Cuando los menores utilizan Internet para cuestiones escolares, es preferible que no usen las aplicaciones de mensajería ni las redes sociales ¡Sólo les servirán como distracción! Deben concentrarse en su objetivo.
- ◆ **Mantener el contacto real con los demás.** Debemos inculcar en nuestros hijos el cuidado de las relaciones sociales, de tal forma que usen Internet pero tengan momentos para compartir con sus amigos también en persona. Es importante hacerles conscientes de la importancia de no perder su entorno social real.
- ◆ **Dar ejemplo.** Los menores tienden a imitar los comportamientos que perciben en sus padres y otras personas de referencia y no tendrán en cuenta nuestras pautas si no ven que actuamos con mesura y autocontrol con los dispositivos.

Prevención del uso excesivo en Internet



Cómo reaccionar en caso de conflicto

Cuando nos encontramos ante un uso excesivo de la tecnología e incluso una dependencia sobre ella, es muy habitual que surjan conflictos y falta de entendimiento:

Hacer prevalecer la confianza. No se trata de buscar culpables, sino de buscar soluciones y fomentar el diálogo, la confianza y el acercamiento.

Dar importancia a la prevención. Analicemos las causas del conflicto y prevengamos que vuelva a repetirse.

Planificar conjuntamente da mejores resultados. Evitemos la improvisación y tracemos un plan que implique al menor. Sigue los consejos de la “**mediación parental**”.

Escuchar a especialistas. Si es necesario un especialista será quien dictamine si realmente existe o no una adicción.

Reconocer el problema es fundamental. El primer paso y el más difícil es reconocer que se está haciendo un uso excesivo e incluso de la posibilidad de padecer una adicción. Para ello hay que hacer ver las consecuencias que puede suponer la situación y la conveniencia de romper con algunos hábitos adquiridos.

Conocer y poner en práctica técnicas de relajación, que permitan canalizar situaciones de estrés o ansiedad, así como controlar los pensamientos

negativos, todo ello tendente a fomentar el autocontrol.

Pensar siempre en positivo. ¡Ánimo! Si se ponen los medios todo tiene solución.

¿Tienes dudas o necesitas ayuda de manera más personalizada en relación con el uso seguro y responsable de los menores en Internet? Contacta con nosotros en la [Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE, 017](#). Es un servicio **gratuito y confidencial**.



Contenidos relacionados:

- ◆ [Campaña 'Control parental'](#)
- ◆ [Catálogo de herramientas de control parental](#)
- ◆ [Pactos familiares para el buen uso de los dispositivos](#)



Ayúdanos a mejorar

Tu opinión es muy importante para nosotros.