

Síntomas que te indican que tu hijo está enganchado a la tecnología

- Hay señales que no pueden alertar de que nuestro hijo está enganchado a la tecnología. Las repasamos con la ayuda del psicólogo y experto en **adicciones** Marc Masip



Cómo detectar que nuestro hijo está enganchado a la tecnología

Niños y tecnología

Educación

<https://www.farodevigo.es/educar-es-todo/2022/04/19/sintomas-indican-hijo-enganchado-tecnologia-5813793...>



María Dotor

Martes, 19 abril 2022

Una de nuestras mayores preocupaciones hoy en día es que nuestros hijos puedan estar enganchados a la tecnología. Se despiertan, y antes de poner un pie fuera de la cama, ya están consultando el WhatsApp. Lo primero que hacen antes de acostarse es mirar Instagram. ¿Mientras comen? Sí, también, muchos no sueltan el móvil ni para comer. Y este enganche puede convertirse en una **adicción**.

De hecho, el Ministerio de Sanidad ha incluido las **adicciones** a las nuevas tecnologías en el Plan Nacional de **Adicciones**, y ha alertado de que el **18% de la población entre los 14 y los 18 años realiza un uso abusivo de las nuevas tecnologías**.

Las redes sociales funcionan de forma similar a las **drogas**

Muchas veces nos preguntamos: ¿cómo es posible que nuestro hijo o hija dedique tanto tiempo a esta red social? ¿Qué es lo que lo hace tan interesante? ¿Por qué sus contenidos “enganchan” tanto?

La respuesta es sencilla: **las redes sociales están diseñadas para que las personas pasemos el mayor tiempo posible dentro de ellas**. Ese es uno de sus principales objetivos, porque de ello depende la propia existencia de la red social.

“Creamos Facebook para generar adictos”, reconoció Sean Parker, cofundador de Facebook, en un evento médico en Philadelphia, lo que nos da una primera idea de porqué nuestros hijos parecen estar enganchados a las redes sociales.

“ Las redes sociales funcionan de forma similar a las **drogas** o el **alcohol** en nuestro cerebro. Cada vez que una persona consume **cocaína**, marihuana, tiene relaciones sexuales, ve pornografía, juega a videojuegos... experimenta placer. Y el placer está regulado en el cerebro por varias hormonas, pero principalmente por la dopamina”, nos contaba la psiquiatra Marian Rojas Estapé en uno de nuestros eventos. “Y cada vez que yo recibo un *like*, tengo en mi cerebro microchispazos de dopamina”, nos contaba la psiquiatra Marian Rojas Estapé en esta entrevista.

Señales que indican que nuestro hijo puede estar enganchado a la tecnología

Ante este panorama, muchos padres nos preguntamos cómo podemos detectar que nuestro hijo está enganchado a la tecnología. En este sentido, Marc Masip, psicólogo y Director de Desconecta, centro especializado en el tratamiento de **adicciones** a las tecnologías, móviles y videojuegos, nos insta a diferenciar entre abuso o uso irresponsable y **adicción**. “Es muy complicado distinguirlo, porque no es como las **drogas**, en el caso de la tecnología, su uso está normalizado, pero podemos atender a una **serie de señales de riesgo**.”

Ocio