

## ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Una preocupación creciente entre las familias es la adicción a las nuevas tecnologías, que afecta especialmente a niños, niñas y jóvenes, al encontrarse en un momento crucial de su desarrollo neurológico, cognitivo, emocional, físico y social.

### ¿Por qué ocurren?

Las aplicaciones y redes sociales están diseñadas para captar y retener nuestra atención el mayor tiempo posible, dificultando nuestro descanso y desconexión. ¿Cómo actúan? Impactan directamente en el sistema de recompensa del cerebro al obtener una gratificación instantánea con cada clic o interacción en la pantalla. Así, vamos perdiendo la oportunidad para posponer la recompensa y tomar decisiones saludables.



### ¿Qué se suele sentir?

Estas gratificaciones instantáneas y continuas provocan que el cerebro pida más cantidad e intensidad de estímulos para mantener este aparente estado de felicidad. Además, cuando no se tiene acceso al dispositivo móvil puede aparecer preocupación, tristeza, irritabilidad o nerviosismo.

### ¿Qué efectos producen?

Tanto los profesionales sanitarios y educativos como las familias observan una reducción de la concentración, la creatividad, la autorregulación y el desarrollo de la voluntad.



Es fundamental establecer límites saludables en el uso de la tecnología y fomentar un equilibrio entre el mundo digital y el mundo presencial para promover un desarrollo saludable y equilibrado en nuestros niños, niñas y adolescentes.

Desarrollado por: