



# PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N° 141 | 22 DE MARZO DE 2024

## Adictos a las redes sociales.

Hace no mucho tiempo, cuando hablábamos de adicciones, lo primero que se nos venía a la mente era el tabaco, el alcohol o las drogas. Sin embargo, lo que ahora tenemos es adicción a las redes sociales. Levantarnos, encender el móvil, ver que han publicado nuestros amigos o "ídolos" en Instagram, ver decenas de vídeos en TikTok y ponernos a hablar por mensaje con un amigo que vive dos calles más abajo se ha convertido en una rutina entre los jóvenes y no tan jóvenes. Una rutina, un hábito, o mejor dicho, una adicción. Dependemos de las redes sociales, necesitamos saber en todo momento qué está sucediendo a nuestro alrededor; si no disponemos de conexión, nos enfadamos y nuestro estado de ánimo cambia por completo. Estar más de una hora sin conectarnos a la Red, es un verdadero reto. Es muy complicado desengancharse de esta "droga tecnológica". Si pudiéramos de nuestra parte, por lo menos podríamos navegar por la Red de una forma más segura y saludable. Quizá el primer paso sea tomar conciencia del problema. (Fuente: El país)



**Psico-dato:** Como dice esta columna estamos a tiempo de tomar conciencia y fomentar las actividades presenciales y de entorno natural.

## Aumenta la adicción a videojuegos y redes sociales en Alemania



Según un estudio de largo seguimiento, llevado a cabo por el Hospital Universitario de Hamburgo y la compañía de seguros DAK, la cantidad de niños y jóvenes que tienen una relación patológica con los videojuegos en línea y las redes sociales se ha duplicado desde 2019. Alrededor de 680.000 adolescentes juegan, chatean y publican durante casi cinco horas al día. Andreas Storm, presidente de la DAK, habla de "resultados aterradores". 'Lamentablemente, la esperanza de que se frene el aumento del tiempo de uso y la adicción en los últimos años no se ha cumplido'.

El psicólogo Kai Müller observa las consecuencias a diario. Es presidente de la Asociación contra la Adicción a los Medios y trabaja con adictos al juego en la Clínica Universitaria de Maguncia, es decir, con jóvenes que descuidan sus responsabilidades escolares y familiares, no pueden apagar la pantalla y reaccionan con ansiedad y mucha ira. Además, se atrincheran en sus habitaciones y no tienen aficiones ni intereses. En casos extremos, se olvidan de comer y ponen un balde en su habitación para no tener que ir al baño.

Müller cree que la pandemia fue muy dura para los jóvenes. Los videojuegos y las redes sociales fueron "un consuelo para el alma". 'Cuando los medios atrapan en una fase de miedo, de decepción, de duda, entonces puede tener lugar una especie de condicionamiento emocional', añadió el experto. (Fuente:DW)

**Psico-dato:** Estos datos nos ponen en alerta de la importancia de prevenir el uso excesivo de las redes sociales en los jóvenes.

The screenshot shows the website interface for 'PsicoNoticias'. At the top, there's a navigation bar with links for 'Promesa', 'Quiénes Somos', 'Charlas', 'PsicoNoticias', 'PsicoTerapia Virtual', 'Contáctanos', 'Editar perfil', and 'Cerrar Sesión'. Below this is a 'Tema de la semana' section with icons for 'Autoestima y madurez', 'Vida Sana y Equilibrio', 'Salud mental y Autocuidado', 'Vida en Pareja y comunicación con los hijos', 'Viviendo en un mundo tecnológico', and 'Habilidades social y expresión Emoci'. The main content area features a large article titled 'Capítulo 141: ¿Eres adicto a las redes sociales?' with a 'PRESENTACIÓN' button and a 'Ver más videos' button. Below the article are three video thumbnails: '¿Eres adicto a las redes sociales? PRIMERA PARTE', '¿Eres adicto a las redes sociales? SEGUNDA PARTE', and 'Frase para el bronce'. To the right, there's a family illustration and the text 'QUEREMOS LLEVAR LA PSICOLOGIA AL ALCANCE DE TODOS'. At the bottom, there are three buttons: 'Visita Nuestro Canal de YouTube', 'Conoce nuestras Charlas y Talleres', and 'Selecciona tu hora PsicoTerapia Virtual'.

Te esperamos en nuestro sitio

[www.psicologosencasa.com](http://www.psicologosencasa.com)

