

Sra. Nuria Aragay Vicente



Doctora en Psicología clínica (Universidad de Barcelona), coordinadora de la Unidad de adicciones comportamentales del Consorcio Sanitario de Terrassa

Resumen: La tecnología ha cambiado mucho en los últimos 20 años. Actualmente, disponemos de una tecnología ágil, eficiente y totalmente accesible, lo que nos aporta muchos beneficios como sociedad. Gracias a estas innovaciones, podemos comunicarnos de manera instantánea, acceder a información ilimitada y disfrutar de servicios digitales que hacen nuestra vida más cómoda. Sin embargo, esta hiperconexión también tiene consecuencias negativas.

Esta conexión constante puede afectar tanto a niños como a adultos en su salud física, causando problemas como el insomnio, la fatiga ocular y el dolor cervical, derivados del uso prolongado de dispositivos electrónicos. En cuanto a la salud emocional, puede aumentar el estrés, la ansiedad y la sensación de soledad, ya que la vida digital a menudo sustituye las interacciones humanas reales.

Para reducir estos problemas, es esencial establecer límites en el uso de la tecnología, fomentar el tiempo de desconexión y priorizar las relaciones presenciales. La educación digital también puede ayudar a desarrollar hábitos saludables y conscientes.

