vinetur

Pantallismo, nomofobia y redes sociales: las adicciones de la Generación Z que se agudizan después del confinamiento

Adicciones tecnológicas en alza cinco años después del confinamiento

miércoles 5 de marzo de 2025

ESCRITO POR LAIA ACEBES



Cinco años después del confinamiento, las adicciones tecnológicas siguen en aumento, especialmente entre la Generación Z. El pantallismo, la nomofobia y el uso excesivo de redes sociales como TikTok se han consolidado como problemas de salud mental cada vez más prevalentes. Según expertos de Clínica RECAL, uno de cada diez pacientes que ingresa presenta dependencia de las pantallas y las nuevas tecnologías. Ante este panorama, los especialistas destacan la urgencia de promover la educación digital, el autocuidado y el establecimiento de límites saludables para proteger el bienestar de las generaciones más jóvenes.

Este mes se cumplen 5 años desde el confinamiento por la pandemia, un periodo que transformó radicalmente nuestras rutinas y afectó la salud mental de muchas personas, especialmente de los más jóvenes. **Entre los efectos más duraderos de esta experiencia se encuentran las adicciones tecnológicas, particularmente en la Generación Z**, que ha visto un aumento en problemas como el pantallismo, la nomofobia y el uso excesivo de las redes sociales.

'**Aumentan y cada vez empiezan antes**'. Así de contundente es María Quevedo, Directora de tratamiento de Clínica RECAL en Majadahonda (Madrid). Este centro y su equipo médico trabajan, cada día, para ayudar a la reinserción en la sociedad de aquellas personas afectadas por la adicción a cualquier tipo de sustancia o comportamiento. **Desde RECAL apuntan que un 10 % de los pacientes que ingresaron en su centro en 2024 sufría adicción a las pantallas, las nuevas tecnologías y las redes sociales.**

Si nos paramos a pensar qué es lo que más miramos a lo largo del día, probablemente la respuesta no sea familia, amigos, libros o televisión. La opción más factible será el móvil. **Las redes sociales han ayudado, de alguna manera, a que la adicción por las pantallas y las nuevas tecnologías se hayan incrementado hasta el punto de convertirse en productos adictivos**. La **nomofobia** (no-mobile-phone-phobia) representa el miedo irracional a estar sin móvil.

El pantallismo, término que hace referencia a la dependencia excesiva de las pantallas, se ha convertido en una de las adicciones más comunes. Durante el confinamiento, los dispositivos digitales fueron la principal vía de conexión social y

laboral, pero cinco años después, la sobreexposición a pantallas sigue impactando la salud física y mental de los jóvenes. La fatiga visual, el insomnio y la ansiedad son solo algunos de los síntomas asociados a este fenómeno. 'Son personas que se caracterizan por hacer un uso impulsivo, repetitivo y prolongado de las tecnologías, con una incapacidad total para controlar su consumo y las consecuencias que tienen en su día a día', asegura María Quevedo de Clínica RECAL.



¿Por qué es tan adictivo TikTok para la generación Z?

'No se trata de que use un algoritmo que aprenda qué le gusta o no les gusta a las personas. Quizás sea un mejor algoritmo, no lo sé, pero el quid del asunto radica en la velocidad con la que lo hace. Se pueden ver más de cinco vídeos en cinco minutos porque, aunque cada vídeo dure un minuto, el usuario puede descartar los que no le gustan. El algoritmo aprende a gran velocidad qué vídeos te gustan y cuáles descartas. Realiza un gráfico de preferencias tan detallado para cada usuario que deriva en lo que se denomina personalización extrema. De esta forma puede encontrar rápidamente aquellos contenidos que más motiven a los usuarios', destaca Quevedo.

En RECAL, **los pacientes que ingresan por Tik Tok addiction aumentan cada vez más**. Desde la clínica aseguran que estos enfermos arrastran, además, comportamientos de la personalidad determinados que se acentúan con la adicción y dibujan un paciente con unas características determinadas. '**Suelen ser personas inseguras y retraídas que encuentran en la pantalla su zona de confort**, la dependencia al dispositivo provoca una infundada sensación de comunicación en el usuario que por sí mismo no es capaz de desarrollarla. Piensan que los móviles los mantienen en contacto con los demás, pero **el problema aparece cuando las relaciones se desarrollan de forma online y se deja a un lado el cara a cara**. Durante la pandemia esto se acentuó ya que, al tener limitadas nuestras actividades en el exterior, era la única ventana al mundo', aclaran.

'Los primeros síntomas que solemos detectar en estos pacientes suele ansiedad, depresión o aislamiento, aunque también pueden desarrollar problemas físicos como dolor de cabeza o de estómago, molestias en la vista por una elevada exposición a la pantalla o dolor de articulaciones por una posición inadecuada' puntualiza el equipo médico de clínica RECAL.

Desafíos y soluciones

Aunque la tecnología sigue siendo una herramienta indispensable para el desarrollo y la conexión social, es urgente que se aborden estos problemas para proteger la salud mental de las generaciones más jóvenes. **Los expertos sugieren que la educación digital**, la promoción del autocuidado y el establecimiento de límites saludables en el uso de dispositivos son esenciales para frenar la evolución de estas adicciones.

Este aniversario del confinamiento nos recuerda la importancia de reflexionar sobre cómo la tecnología ha remodelado nuestras vidas y, en particular, cómo ha afectado a las nuevas generaciones. Es el momento de tomar conciencia y dar pasos hacia un uso más equilibrado y saludable de la tecnología.