

## **AS ENFERMELÓXICAS (ECTs)**

**Autora:** Tania Rodríguez Rañales

**Centro:** CPI de San Sadurniño (A Coruña)

### **RESUMO**

Seguro que moitas veces escoitastes iso de que "estamos pegados ao móbil", pero... ata que punto nos está afectando de verdade á cabeza? Con este traballo quero investigar o que eu chamo Enfermelóxicas ou ECTs, que non son outra cousa que as enfermidades mentais provocadas polo mal uso das novas tecnoloxías.

### **INTRODUCCIÓN**

Hoxe en día vivimos pegados ás pantallas, pero o mal uso da tecnoloxía está provocando as chamadas Enfermelóxicas (ECTs). Este tema é clave porque afecta directamente á nosa saúde mental, causando problemas como a nomofobia ou o vicio aos videoxogos, xa recoñecido como trastorno pola OMS (2022). O obxectivo deste traballo é investigar que tipos de ECTs existen e cales son as súas causas (García-Campayo & Alda, 2020). Tamén quero medir o risco real que corre a xente da miña idade mediante enquisas no meu instituto, xa que os adolescentes somos os máis vulnerables (Cabero-Almenara et al. 2020; Echeburúa, 2012). Finalmente, buscarei solucións para lograr un equilibrio saudable entre o mundo dixital e o benestar emocional. A nosa mente importa máis que un "LIKE"!

### **PROPÓSITO DO TRABALLO**

Quero conseguir tres cousas:

1. Saber de que estamos falando: Que tipos de ECTs existen (como a nomofobia, o estrés por estar sempre conectados ou o medo a perderse algo nas redes) e entender por que aparecen.
2. Ver que pasa no meu centro: Gustaríame saber se a xente da miña idade corre o risco de padecelas. Para iso, vou facer enquisas aos meus compañeiros e compañeiras do centro para ter datos reais e ver como usamos nós a tecnoloxía no día a día e o risco que temos.
3. Buscar solucións: O obxectivo final non é deixar de usar o móbil ou o ordenador, senón atopar a maneira de ter un equilibrio entre a nosa saúde mental e o mundo dixital. Quero buscar consellos e trucos que nos axuden a todos a vivir máis tranquilos sen depender tanto das pantallas.

## **ESTUDO DO ESTADO DA ARTE.**

Ocorreu-se esta idea porque observo que as persoas cada vez temos máis dependencia das pantallas e de estar “ao día” e cústanos desconectar, así que decidín investigar sobre o tema. A partir de ahí fun buscando información e falando coa miña profe e coa orientadora do centro para ver como podía recoller datos no meu centro.

Investiguei o estado actual das ECTs. Segundo a OMS (2022), o trastorno por videoxogos xa é unha realidade clínica. Autores como Echeburúa (2012) e García-Campayo (2020) destacan que o uso excesivo de redes sociais altera a nosa saúde mental, creando ansiedade e nomofobia (Pérez-Fuentes et al., 2019). Para o meu estudo, utilizarei un modelo de enquisa baseado en indicadores (Cabero-Almenara et al. 2020).

## **HIPÓTESE.**

O uso intensivo das pantallas entre os adolescentes do meu centro está asociado a un alto risco de sufrir Enfermedades (ECTs), especialmente nomofobia e síndrome FOMO. Penso que a maioría non somos conscientes de que estes trastornos afectan á nosa concentración e ánimo, pero que establecer pautas de desconexión axudaría a recuperar o equilibrio e mellorar a nosa saúde mental.

## **MATERIAL E MÉTODOS.**

Recollín datos mediante unha enquisa anónima, baseada no modelo de Cabero-Almenara et al. (2020), para analizar a dependencia tecnolóxica no alumnado de 1º a 4º da ESO. Axúdaronme os titores de cada grupo pasando as enquisas durante as titorías. Empregouse un cuestionario en Google Forms centrado en hábitos de uso, síntomas e autopercepción de risco, difundido nas aulas a través da aula virtual. A metodoloxía incluíu: deseño do instrumento, recollida de datos anónima e análise estatística dos resultados. Como materiais, utilizáronse os dispositivos EDIXGAL e software básico para analizar datos.

## **RESULTADOS.**

Estou aínda na fase de análise e interpretación dos datos, xa que nunca fixera algo parecido ata este momento.

## **CONCLUSIÓNS.**

Como aínda estou a analizar os datos aínda non teño conclusións.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

American Psychological Association. (2020). Fear of missing out (FOMO). APA Dictionary of Psychology. [apa.org](https://www.apa.org)

Cabero-Almenara, Julio, Pérez-Díez de los Ríos, José Luis, & Valencia-Ortiz, Rubicelia. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27, e11834. Epub 29 de mayo de 2020. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447.

García-Campayo, J., & Alda, M. (2020). Tecnoestrés y salud mental: Impacto de las nuevas tecnologías en el bienestar psicológico. Editorial Síntesis.

Organización Mundial da Saúde. (2022). Trastorno por uso de videojuegos. Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11). [who.int](https://www.who.int)

Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M., Gázquez, J. J., & Oropesa, N. F. (2019). The Role of Nomophobia and Emotional Intelligence in Adolescent Academic Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1825. doi.org

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿Moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-159.