

## EXPOSICIÓN A LA TECNOLOGÍA EN POSPANDEMIA: ANTE LA NECESIDAD DE MODERAR SU USO PARA PREVENIR RIESGOS DE ADICCIONES, DESÓRDENES Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

*POST-PANDEMIC EXPOSURE TO TECHNOLOGY: MANAGEMENT TO PREVENT RISKS OF ADDICTIONS, DISORDERS AND ASSOCIATED DISEASES*

Investigadores USAL:

Chinni, Guillermo Andrés (chinni.guillermoandres@usal.edu.ar); Bianchi, Sebastián;  
Buela, Juan José; Galloso, Verónica Viviana; López Pasarón, Eduardo Christian;  
Lurati Irurzun, Horacio; Toscani Taberna, Natalia Verónica

**Palabras clave:** adicción a internet, jóvenes estudiantes, trastornos del aprendizaje, entornos virtuales, salud mental

**Keywords:** *Internet addiction, young students, Learning disorder, virtual environments, mental health*

### Resumen

La exposición a diversas aplicaciones tecnológicas se ha incrementado desde el período de pandemia de covid-19. Nuevas dependencias y hábitos han surgido desde entonces como consecuencia de los confinamientos y medidas tomadas para intentar frenar el avance de la enfermedad. El incremento principal en las horas de uso de dispositivos y servicios de Internet parecería afectar a diversos grupos sociales, particularmente a niños y jóvenes en edad escolar y universitaria. La adicción al teléfono móvil se vincula a un tipo de adicción conductual. El continuo deseo y dependencia en el uso del teléfono móvil conducen a un daño evidente en las funciones sociales y psicológicas. Diversos autores mencionan que aumenta los niveles de GABA (gamma aminobutírico; un conjunto de componentes químicos del sistema nervioso) y altera el equilibrio entre este y el glutamato en la corteza cingulada anterior. Las investigaciones sobre el uso de los teléfonos móviles muestran que tanto adultos como adolescentes tienen una cierta predisposición al uso adictivo, que muestra una tendencia creciente año tras año. Estudios recientes se han llevado a cabo con el fin de conocer los tipos específicos de adicción al teléfono móvil y poder desarrollar una escala de adicción en adolescentes y jóvenes de escuelas secundarias y universidades en el centro y sur de China. Se encontraron cuatro tipos de adicciones al teléfono móvil en adolescentes de los grados superiores y jóvenes universitarios: adicción a las redes sociales, adicción a los videojuegos, adicción en la adquisición de información y adicciones a videos de formato corto. A partir de la regularización del ciclo lectivo, y luego de dos años de pandemia de covid-19, los jóvenes estudiantes universitarios de los primeros años presentan con mayor frecuencia problemáticas asociadas al aprendizaje, adicciones a dispositivos y problemas de sociabilización. Este proyecto propone establecer un marco de conocimiento para comprender la problemática actual ante la necesidad de moderar el uso de dispositivos y servicios de Internet para prevenir adicciones, desórdenes y enfermedades asociadas. Asimismo, desde el ámbito académico,

se incluirán lineamientos para la moderación por parte de docentes, responsables académicos en el aula y espacios de intercambio.

### **Abstract**

*Exposure to various technological applications has increased since the Covid-19 pandemic period. New dependencies and habits have emerged since then as a result of lockdowns and measures taken to try to slow the progression of the disease. The main increase in the hours of use of Internet devices and services would seem to affect various social groups, particularly children and young people of school and university age. Mobile phone addiction is linked to a type of behavioral addiction. The continued desire and dependence on mobile phone use leads to obvious damage to social and psychological functions. Various authors mention that it increases the levels of GABA (gamma aminobutyric acid; a set of chemical components of the nervous system) and alters the balance between it and glutamate in the anterior cingulate cortex. Research on mobile phone addiction shows that both adults and adolescents have a certain predisposition to addictive use of mobile phones and there is a growing trend year after year. Recent studies have been carried out in order to know the specific types of mobile phone addiction and to develop a scale of addiction in adolescents and young people from secondary schools and universities in central and southern China. Four types of mobile phone addictions were found in adolescents in upper grades and university students: addiction to social networks, addiction to video games, addiction in information acquisition and addictions to short-form videos. The regularization of the school year; and after two years of the Covid-19 pandemic, young university students in their first years present more frequently problems associated with learning, addictions to devices and socialization problems. This project proposes to establish a framework of knowledge to understand the current problems regarding the need to moderate the use of Internet devices and services to prevent addictions, disorders and associated diseases. Likewise, from the academic field, guidelines will be included for moderation by teachers and academic managers in the classroom and exchange spaces.*