Misión Joven
Revista de Pastoral Juvenil

MJ

Separata
MJ 512 (Septiembre 2019)
estudios
Páginas 19-32

¿Enganchados?

Gregorio Pérez Bonet

MJ estudios

¿Enganchados?

Gregorio Pérez Bonet
Doctor en psicología. Profesor y coordinador del área de Psicología en el CES Don Bosco. Orientador escolar en Educación Secundaria (Colegio Santa Susana). Madrid.

Síntesis del artículo

El autor describe las causas y efectos de la adicción al uso y abuso de las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Resume las principales señales de alarma, los factores de riesgo y los factores de protección o prevención: la estrategia ABC (Autoestima, balance social y control) y otras recomendaciones.

#PALABRAS CLAVE: Nuevas tecnologías, Adicción, jóvenes, dopamina, prevención.

Abstract

The author describes the causes and effects of addiction to the use and abuse of new technologies in adolescents and young people. He summarizes the main warning signs, the risk factors and the protection or prevention factors: the ABC strategy (Self-esteem, social balance and control) and other recommendations.

#KEYWORDS: New technologies, Addiction, youth, dopamine, prevention.

Todos los momentos históricos han generado sus propios desafíos en cuanto a la forma de relacionarnos con las invenciones que iban apareciendo. El progreso nos regaló la radio, el cine, el teléfono, la televisión y otros muchos. No siempre fue fácil regular adecuadamente los tiempos de uso de estos ingenios. El asombro por su dimensión cuasi mágica, unida a la recreativa, nos vienen fascinando de forma irresistible. En los años cincuenta o sesenta los padres y madres ponían orden en la utilización del teléfono fijo ante los conflictos entre hermanos. La televisión también comenzaría a dar quebraderos de cabeza por su capacidad hipnótica tanto en niños como en mayores. En la mayoría de los hogares –en los que había– tan solo existía una televisión que presidía el salón y ante el cual se congregaba la familia entera en no pocas ocasiones. No tardaron mucho las voces en advertir que la televisión no podía convertirse en el canguro de los menores de la casa. Y es que durante el siglo XX se han producido saltos generacionales vinculados a lo tecnológico; generaciones principalmente de radio, generaciones de televisión y generaciones finalmente de internet. En todo caso, hablamos de personas que se asomaban a distin-

tas realidades desde distintos códigos y con diferentes niveles de participación.

Pero quizás, algunas de las diferencias en estos saltos radican en la velocidad de globalización que han tenido. Parece que fueron necesarios treinta y ocho años para que la radio reuniera cincuenta millones de usuarios. La televisión tardó trece años en conseguir el mismo público. Internet lo logró en tan sólo cuatro años (Annan, 2000). Y es que la rapidez con la que se extienden las nuevas tecnologías por el mundo no conoce precedentes. Si bien su impacto lo percibimos casi todos los ciudadanos, resultan –al menos algunas de ellas– especialmente atractivas para las generaciones más jóvenes. Se deriva de ello, que frecuentemente se les asocie con las expresiones de "nativos digitales" o "nativos interactivos", lo que implícitamente nos deja al resto como emigrantes digitales. Aquellas expresiones se formularon de manera oficial en la Declaración De Independencia del Ciberespacio, aunque fueron acuñadas por Prensky, M. (2001) en su celebérrimo artículo "Digital Natives, Digital Inmigrants".

Desde este planteamiento se sobreentiende una brecha generacional que sugiere una mayor competencia en el uso de la tecnología de las generaciones más jóvenes, generalmente más en los aspectos mecánicos que en aspectos más profundos. Ello queda patente en las deficientes puntuaciones que nuestros adolescentes obtienen en la prueba de PISA sobre búsqueda de información en internet, siendo, paradójicamente, los jóvenes españoles uno de los mayores consumidores de smartphones. A pesar de los datos, se puede llegar a mitificar este mejor desempeño de las generaciones más jóvenes (Garrido, Busquet y Munté, 2016), llegando a proyectar casi una cierta admiración como la de los abuelos presenciando los malabarismos realizados con las tablets y smartphones de sus nietos de tan solo 5 o 6 años. Ello suscita una mirada entre preocupación, fascinación y confusión de padres y profesores principalmente. Como derivada inconsciente podemos normalizar excesivamente los abusos en la utilización de estos dispositivos y llegar a convertirse en adicciones.

1 ¿A qué dispositivos estamos más enganchados?

Para comenzar, puede resultar útil mostrar una radiografía sencilla de la penetración de las TICs en los hogares españoles en 2018 y 2017, según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en publicación de 2019[1].

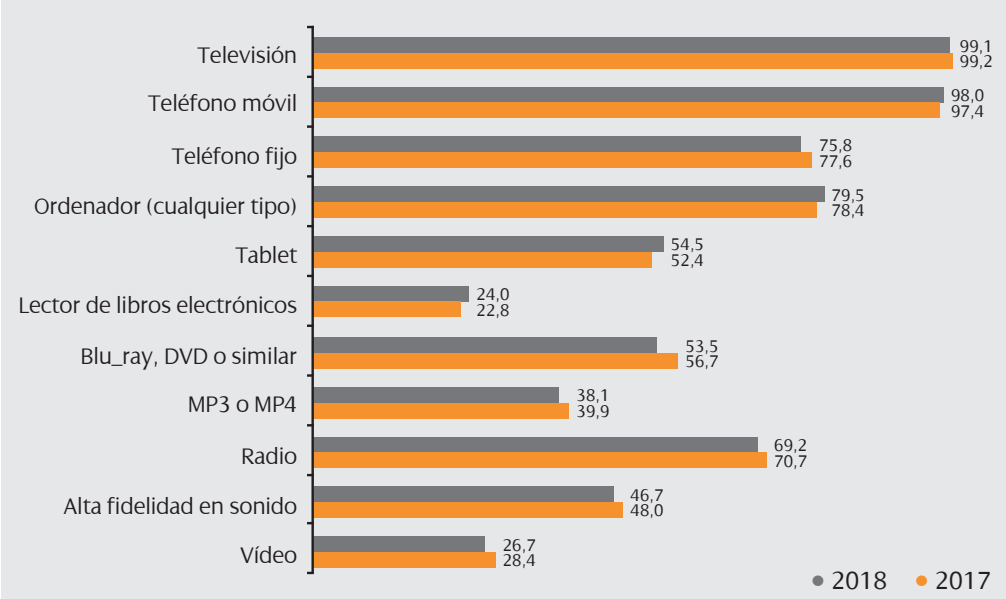
Tal como hemos sugerido anteriormente, la penetración del teléfono móvil, prácticamente equiparado a la de la televisión, supone un cambio radical en la relación con la tecnología; transitando de una dinámica más pasiva (televisión) a una más activa y participativa (teléfono móvil). Según INE (2019), con datos del 2018, en el 98% de los hogares existe un teléfono móvil. El 86,4% de los hogares españoles tiene acceso a la Red, frente al 83,4% del año anterior. De estos, casi la totalidad (el 99,9%, 14,1 millones de hogares) disponen de acceso a internet por banda ancha (fibra óptica o red de cable, telefonía móvil 3G, 4G, ADSL…).

El principal tipo de conexión de banda ancha se realiza a través de un teléfono móvil, presente en el 83,6% de los hogares con acceso. Le siguen la fibra óptica (con un 57% de hogares) y la línea ADSL (con un 35%).

Sin embargo, este nuevo escenario de mayor interacción suscita una corriente de magma informativo por el que podemos ir saltando de manera superficial, pero bajo la apariencia de una supuesta selección activa de contenidos. Y es que en la trastienda de aplicacio-

[1] https://www.ine.es/prensa/tich_2018.pdf.

Equipamiento de los hogares en productos tecnológicos. Años 2017 y 2018.
Porcentaje de hogares.



nes y webs se encuentran implacables algoritmos que van llevándonos sigilosamente hacia donde todavía no sabemos que queremos ir.

Como es habitual, la población más joven es la más susceptible de dejarse arrastrar. Incluso, los propios adolescentes, sobre el uso de los teléfonos móviles, el 54 % de ellos en USA reconocen que pasan demasiado tiempo, según el Pew Research Center (2018). Ello, probablemente sería extrapolable a cualquier otro rincón del globo. Y ante estos fenómenos, los padres y educadores nos sentimos en gran medida sobrepasados cuando no víctimas de los mismos enganches.

El informe europeo de Livingtone y Haddon (2011) muestra que el 77% de los padres no realizan seguimiento de las páginas visitadas por los hijos. Pero incluso los propios padres muchas veces no son del todo conscientes y ellos mismos cuelgan fotos (un 30%) según el informe MCAffe (Davis, 2018).

En definitiva, la estadística sobre los equipamientos tecnológicos de los hogares españoles nos confirma que, con independencia del nivel de ingresos, el género, el tipo de medio rural o urbano, etc., el Smartphone está destronando al televisor. Y sus propias características y posibilidades propician una alta capacidad adictiva, como veremos más adelante.

2 ¡Más dopamina! El circuito de recompensa insatisfecho

Si durante mucho tiempo ha existido un debate –todavía no cerrado– en torno a las adicciones sin sustancia, en general se admite como conductas adictivas no solo aquellas que están mediadas por una droga (cocaína, heroína, canabis, etc.), sino también aquellas otras que generan una sintomatología similar (ludopatía, adicción al sexo, etc.). Más recientemente, se ha comenzado a hablar de *Adicción a las Nuevas Tecnologías (NT)* o *TICs*.

Para que una sustancia o conducta sea potencialmente adictiva debe aumentar la *dopamina* en la zona del cerebro denominada "núcleo *accumbens*". Este núcleo es considerado el centro del placer y se ha verificado que todas las drogas recreativas incrementan la dopamina en esta área. Pero también cumpliría una función similar con otras experiencias sin mediación química. De esta manera, todas las conductas que nos producen placer como practicar sexo, jugar, bailar, meditar, correr, comer, etc., son susceptibles de generar problemas de enganche o ser potencialmente adictivas, aunque los efectos no sean comparables. En una sociedad de la gratificación inmediata, enmarcada en la cultura consumista, resulta difícil sustraerse al bombardeo continuo de tentaciones dopaminérgicas.

Ante la repetición de ciertas conductas, como puede ser el jugar a videojuegos o la utilización de otros dispositivos con fines recreativos, se produce una liberación de dopamina. Este neurotransmisor está implicado en todas las conductas recompensantes. De esta forma, y a partir de la acción de la amígdala, se va estableciendo la asociación entre el estímulo y la gratificación placentera. El fortalecimiento del vínculo lleva a que la sola visión del dispositivo o cualquier otro elemento asociado pueda resultar un disparador de consumo. Incluso, como pasa muchas veces, cuando las circunstancias lo permiten se genera un deseo de consumo con relación a la descarga de dopamina que anticipa la posibilidad de recompensa. Así, si el adolescente sabe que está terminando las clases y va a poder mirar el móvil, se genera un deseo anticipatorio que resulta en muchas ocasiones imparable. Solo desde la corteza prefrontal se puede imponer la voluntad de control. Sería esta zona del cerebro la que tendríamos que cablear mejor para inhibir el impulso de conexión virtual. De otro modo, la habituación a la dopamina solo nos llevará a mantener y aumentar sus dosis mediante el enganche a los distintos dispositivos y contenidos, pudiendo llevarnos a una relación adictiva.

3 Algunas señales de alarma sin alarmismo

No pretendemos demonizar ni inflar el globo del miedo innecesariamente. La tecnofobia refleja tantos estereotipos como una tecnofilia ingenua. Pero sí queremos recoger algunos indicadores que, en conjunto, y teniendo en cuenta factores como la propia personalidad o la frecuencia de las conductas, puedan desvelarnos situaciones de las que hay que ocuparse.

3.1 *AISLAMIENTO SOCIAL... bajo la excusa de prefiero quedarme en casa*

Aunque los juegos en línea, los chats y en general las redes sociales pueden generar conexión social o la ilusión de conexión social, su uso intenso puede aislarnos, como han puesto de manifiesto numerosas investigaciones.

Especialmente para aquellas personas que tienen más déficit de habilidades sociales puede suponer un amortiguador positivo e incluso un facilitador de la socialización presencial. Sin embargo, un uso desmedido puede generar más aislamiento. Así mismo, las personas con tendencias adictivas pueden ir recortando otro tipo de actividades de contacto social presencial para convertirse en un refugio acorazado. La caricatura más extrema serían los *hikikomori*, adolescentes que han renunciado al contacto social físico, y cuyo único cordón umbilical con la sociedad es, en ocasiones, a través de internet. A pesar de que este fenómeno se inició en Japón, parece extenderse por todo el mundo occidental.

Sin llegar a casos extremos, sí podemos estar atentos a la renuncia que hacen algunas personas, principalmente jóvenes, de actividades que hasta ese momento eran gratificantes: salida con amigos/as, práctica deportiva y otros hobbies. Por otro lado, el rechazo drástico a pasar tiempo con la familia puede ir en esta misma dirección. En personas adultas, podemos observar también una pérdida de la calidad o de cantidad de relaciones significativas, con la pareja, familia e incluso con compañeros de trabajo.

Para finalizar, podemos recordar que la palabra *pantalla* en su segunda acepción, según la RAE, se refiere a una superficie que serviría de protección, separación o barrera. Sin duda, y en algunos casos, esas pantallas pueden convertirse en un escudo inexpugnable frente a relaciones sociales más auténticas.

3.2 *IRRITABILIDAD... bajo el pretexto de ¡Sois vosotros, que no me dejáis vivir!*

Vinculado al impedimento de la utilización del dispositivo, la persona se siente con gran ansiedad y puede expresarla incluso en forma de insultos, gritos o cualquier conducta desproporcionada. Si el obstáculo lo pone otra persona de manera intencional puede recibir, de manera extrema, hasta golpes para impedirlo. La irritabilidad también puede aparecer en forma de ansiedad anticipatoria al pensar en el tiempo que resta hasta satisfacer la conducta. Ello estaría relacionado con el deseo impetuoso o *craving*, propio de las conductas adictivas.

Por otro lado, el engaño sobre el tiempo dedicado a la utilización de dispositivos expresada de manera irritable, puede ser sintomático. El autoengaño puede incluir la negación del problema enmarcado en esta presencia desregulada a nivel emocional. No podemos obviar la influencia de utilización de dispositivos por la noche. A la propia activación provocada por el juego, el chat u otros contenidos, la sobreexposición lumínica recorta la calidad y cantidad de sueño, lo que incrementa la irritabilidad general del individuo. Ello estaría relacionado también con la bajada de rendimiento ya sea escolar o laboral.

3.3 *USO COMPULSIVO.... bajo la ilusión de ¡Yo controlo!*

Además del intenso deseo de jugar o de husmear en las redes sociales, se percibe un aumento del tiempo que dedica la persona a estas conductas. Se produce una hiperreducción del foco atencional hacia la fuente supuesta de gratificación, pasando por alto situaciones o demandas relevantes del entorno, a pesar de la insistencia de otras personas. Al igual que otras sustancias que generan un circuito de recompensa dopaminérgico, la utilización de los dispositivos puede suponer para el sujeto una forma de autocuidado o automedicación ante el malestar emocional. De esta manera, podemos utilizar estos analgésicos tecnológicos antes la ansiedad, el estrés, la tristeza o el vacío existencial. Y ante las dificultades inevitables que la vida va trayendo esconder la cabeza en una pantalla de manera compulsiva se puede convertir en un automatismo del que pocas veces lle-

gamos a ser conscientes. Como toda conducta compulsiva, encierra la paradoja de querer reducir o eliminar la ansiedad a través de una conducta que la refuerza e incrementa. De esta manera, el circuito se ve reforzado permanentemente. Además, la propia conducta adictiva, al generar una recompensa inmediata, puede provocar síntomas de abstinencia y ansiedad al faltar la experiencia gratificante.

Solo a modo de exploración nos podemos hacer las siguientes preguntas para aproximarnos a nuestra relación con las NT. Puedes contestarlas para cada uno de los dispositivos (móvil, televisión, juego):

- ¿Te sientes irritado/a si pasas mucho tiempo sin utilizar/jugar…?
- ¿Percibes o alguien ha percibido que te descontrolas cuando te piden dejar de utilizar…?
- ¿Si cierras los ojos y piensas que en una semana no vas a poder utilizar/jugar, en qué medida sientes malestar?
- ¿Mientes sobre la frecuencia de utilización del dispositivo?
- ¿Ante una situación de estrés, te relaja la utilización de…?

Si ante las 5 preguntas contestas tú (o alguien que te conoce muy bien) de manera afirmativa, merece la pena intentar reflexionar y trabajar sobre la conducta objeto.

Un abuso de las NT puede producir aislamiento, irritabilidad, autoestima baja, además de distorsiones sobre el sexo. Como señalan Echeburúa y Corral (2009), lo que caracteriza la adicción a las tecnologías no es el tipo de conducta implicada sino la forma que el sujeto establece con ellas, aunque no todo el mundo tiene las mismas vulnerabilidades a caer en el enganche de las nuevas tecnologías. Por ello, pasaremos a esbozar de manera esquemática aquellos factores de riesgo y protección.

4 Factores de riesgo, a riesgo de simplificar

4.1 *Factores socioculturales*

Obviamente las sociedades y entornos más tecnificados tendrían más riesgos que sus contrarios. Aquí también se cumple la máxima de que si existe más disponibilidad existe más riesgo.

Parecen ser también factores de riesgo el aislamiento social, la mayor sensibilidad al contagio social de los amigos, o la búsqueda exagerada de aceptación social. Por otro lado, situaciones de fracaso escolar, bullying, o entornos de exclusión social también serían de riesgo. Las sociedades como la actual donde existe casi una necesidad compulsiva de distracción junto a la del consumo no ayudarían en este sentido.

4.2 *Nivel sociodemográfico*

Los adolescentes y jóvenes son los más vulnerables, debido a la tendencia a buscar sensaciones nuevas, a que están más familiarizados con las NT y necesitan una mayor aceptación grupal que otros segmentos etarios.

Respecto a factores vinculados al género parece que existe una mayor utilización de video juegos por parte de los varones y, en la primera adolescencia, un mayor uso del móvil con fines comunicativos por parte de las niñas, aunque cuando va pasando el tiempo también parecen equipararse en este aspecto los géneros.

4.3 *Factores personales*

Según Echeburúa, E.(2012), los más importantes serían ciertas características de personalidad o situaciones emocionales como la impulsividad, las oscilaciones frecuentes del ánimo, la intolerancia al malestar o la búsqueda exagerada de emociones fuertes.

Por otro lado, existirían cuadros que se relacionarían con mayor vulnerabilidad como el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), la fobia social o la depresión, por citar algunos de los más comunes. De manera más global podemos decir que importantes recortes en la autoestima, carencias relevantes a nivel emocional o una pérdida o falta de sentido de la vida resultan nucleares. La sensación de vacío crónico puede ser falsamente llenado a través de las NT.

4.4 *Factores familiares*

En primer lugar podemos señalar que el valor del ejemplo en este contexto es radicalmente relevante. Cuando en una familia cada uno de los miembros se ocupa de su pantalla relegando la comunicación a ciertas frases de cortesía la dinámica familiar es la que está enferma, no los hijos. La falta de comunicación familiar puede resultar agravante en el abuso de las NT, buscando el afecto virtual. Los patrones familiares fríos, rígidos, sin comunicación adecuada o de formato autoritario generan hijos dependientes, rebeldes, inseguros que no integran las razones por las que no abusar de las NT.

En el otro extremo se encontrarían los patrones permisivos donde no se favorece la autorregulación. La no integración de los límites necesarios puede generar personas sin capacidad de parar, de demorar y reforzar patrones impulsivos y de desregulación. Consideramos que los vínculos de apego inseguros entre padres e hijos pueden empujar a los hijos a adoptar padres adoptivos tecnológicos ante la percepción de orfandad de unos verdaderos progenitores presentes.

5 Factores de protección. El ABC

Aunque muchos de estos factores se derivan por oposición de los anteriores, merece la pena dedicar también unas líneas a otros aspectos. Estos factores tendrían que ser la diana preferente de padres y educadores para favorecer una relación higiénica. Vamos a desarrollar lo que, desde nuestro equipo clínico, denominamos el ABC de la protección ante el uso problemático de las TICs (Autoestima, Balance social y Control).

5.1 *Autoestima*

Si no siento que valgo...buscaré más dentro de las pantallas

La autoestima, entendida como el conjunto de valoraciones hacia uno mismo, se constituye por diferentes dimensiones (física, intelectual, social, moral, familiar, etc.). Los men-

sajes que los padres, y de forma secundaria los profesores envían, configuran en un primer momento los activos de la autoestima. Más tarde, las comparaciones que hacemos con nuestros pares pasan a ser fuentes preferentes en la construcción de la autoestima. El estímulo de una autoestima sana pasa por valorar a las personas por ser persona, aunque no se compartan ciertas conductas.

El principio de posibilitar el crecimiento y desarrollo armónico de los menores parece ser la clave. No consistiría tanto en valoraciones superficiales y emotivas como en valorar sus potencialidades y sus conquistas basadas en el esfuerzo. Ello sugiere capacidad de control, tan importante para una autoestima sana. Pero también la autoestima sana implica aceptar nuestras limitaciones, nuestras frustraciones y nuestro malestar emocional. Sin una valoración adecuada hacia nuestro ser no podremos generar autoprotección. En consecuencia, la exposición a redes sociales o una utilización problemática del móvil o de juegos puede suponer un intento de compensación de autoestimas frágiles. Únicamente desde una autoestima sana podemos poner límites y diversificar las fuentes de validación, sin una obsesiva búsqueda de foco superficial.

Podemos finalizar este apartado rescatando la quinta acepción de pantalla según la RAE, que señala a cualquier persona o cosa que distrae la atención para encubrir algo o alguien. Es posible que encubrir la falta de autoestima sumergidos en una pantalla cumpla con esta función, evitando la toma de conciencia de nuestras lagunas y también de sus posibles soluciones.

5.2 *Balance social*

Si no practico el socializarme en directo... solo tendré grupos virtuales

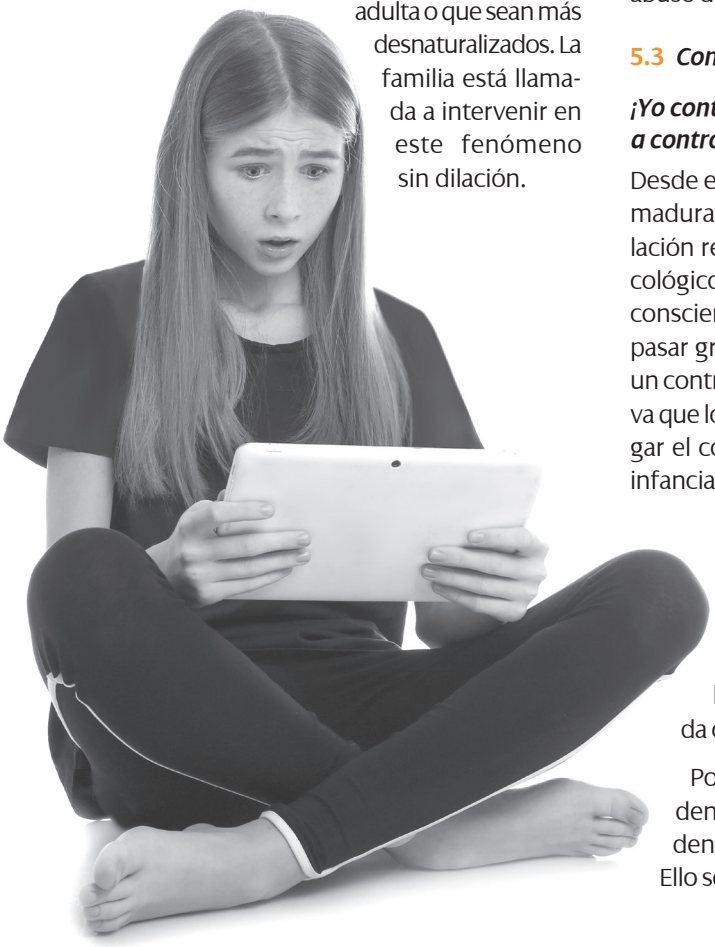
Dentro de este apartado queremos llamar la atención sobre las habilidades socioemocionales y la diversificación de escenarios sociales nutricios.

Muy ligado al apartado anterior de la autoestima, encontramos un nutrido grupo de herramientas que minimizan los riesgos de caer en las garras de sustancias adictivas. En primer lugar, como ya hemos sugerido de forma tangencial, es esencial el papel de una ***comunicación asertiva***. Tanto dentro de la familia como del propio individuo con otros entornos. Para ello es importante educar en la capacidad de atender y percibir nuestras necesidades, emociones y nuestros propios pensamientos. Enseñarles a aceptar los mismos como elementos mentales. Y a su vez educar en la comprensión de todo ello para tomar decisiones en cuanto a qué comunicar y cómo. Poder expresar de forma asertiva "eso no lo hago", "eso no me gusta", etc., supone, a su vez, tomar ***distancia ante la presión de grupo.*** Precisamente en la adolescencia y ante el deseo febril de aceptación grupal, necesitamos insistir en que "tienes derecho a elegir cualquier amigo/a y también tienes derecho a no estar de acuerdo, no compartir todo lo que hace tu amigo/a, y eso no significa no ser amigo".

En ese sentido, muchos de los problemas relacionales asociados a una mala utilización de las NT estarían muy vinculados con esa deficitaria gestión de la presión grupal. En la misma línea, y como sugeríamos en otro lugar (Pérez Bonet, G., 2010), el ***ciberbullying*** se ha convertido por su alta prevalencia en el principal azote de los menores. La barrera empática que parece suponer la pantalla entre unos y otros parece agudizar el fenómeno. Otro de los potenciales riesgos es el *grooming*, que se refiere al conjunto de estrategias desplegadas por un adulto para ganar la confianza de un menor en Internet con el fin último de obtener concesiones sexuales. A partir de un acercamiento empático y con engaños se llega el chantaje del menor para obtener fotos

suyas de desnudos, o para establecer un diálogo virtual de tono pornográfico. Y, en casos extremos, se puede pretender un encuentro físico. La facilidad de instalación de las cámaras webs se torna en aliado de estas conductas. Asociado, en ocasiones al *grooming*, se encuentra la conducta de *sexting*. Por ***sexting*** se entiende cualquier conducta de envío o recepción de material pornográfico o erótico. Se incluyen los mensajes de texto, fotos u otro material multimedia.

Otra alteración es la adicción a la ***pornografía a través de internet***. Por ello se hace necesaria una educación afectivo-sexual que ponga una especial atención en las distorsiones que genera un uso compulsivo de pornografía, así como una reducción de los contactos afectivo-sexuales en la población adulta o que sean más desnaturalizados. La familia está llamada a intervenir en este fenómeno sin dilación.



En un segundo aspecto, y cambiando el plano de análisis, resulta de interés la diversificación de fuentes sociales de bienestar.

Resultan especialmente interesantes los deportes que socializan, las actividades grupales enmarcadas en asociaciones de tiempo libre o de voluntariado. Por otro lado, son recomendables aquellas actividades, y otras de tipo cultural, sobre todo cuando tengan unos tiempos marcados de antemano con hora y día, de tal forma que no puedan ser prorrogados en caso de conflicto con algún dispositivo.

En definitiva, al igual que sucede con las drogas, cualquier intervención en la línea de fomentar hábitos y prácticas saludables alternativos a la conducta adictiva, en este caso el abuso de TICs, resulta relevante (Prats, 2006).

5.3 *Control*

¡Yo controlo!... Pero mejor si tú me ayudas a controlar

Desde el punto de vista de una personalidad madura y sana, el autocontrol o autorregulación resulta un indicador de equilibrio psicológico de primer orden. Sin duda, somos conscientes de que esta conquista tiene que pasar gradualmente de un control externo a un control interno progresivo. De ello se deriva que los padres y madres no podemos delegar el control en otros, al menos durante la infancia y adolescencia.

Durante la infancia los educadores regulan la conducta de manera externa, reforzando la conducta adecuada de manera preferente, a la vez que se va profundizando en los beneficios y perjuicios de determinada conducta hacia sí mismo y los demás.

Por otro lado, existe ya una fuerte evidencia de la importancia de potenciar la denominada demora de la gratificación. Ello se relaciona con la capacidad de conte-

ner los deseos, necesidades e impulsos cuando la situación los exige. De otro modo supone ser capaz de regular sus emociones, neutralizar los sentimientos negativos e incluso estar de buen humor (Seligman, 2005).

En general, disponer de la habilidad para diferir la gratificación presente por metas futuras mayores se ha revelado como una importante competencia adaptativa que se cultiva y desarrolla preferentemente en la infancia. La dialéctica entre el deseo primario de activar los circuitos de recompensa y la inhibición del impulso por conquistar metas más altas supone todo un despliegue competencial para cada uno de nosotros que, a lo largo de los años, podemos ir cincelando en alguna medida independientemente del "barro" con que contemos de partida. Esto es, aunque dispongamos de un temperamento heredado más impulsivo o inquieto. Sin embargo, y ante la disponibilidad fácil de propiciarnos un "chute" de dopamina con algún dispositivo tecnológico, resulta difícil inhibir el impulso. El feedback que nos suele generar nuestra relación con estos dispositivos es rápida, sin espera y muchas veces sin esfuerzo. Por ello merece la pena contrapesar con actividades que demoren la gratificación. Esta sería una forma idónea de cablear nuestra corteza prefrontal.

6 Algunos efectos inesperados

Profundizando algo más en lo excesos en el uso de las nuevas tecnologías, pasamos a esbozar los impactos de algunos de ellos.

6.1 *Cuando el videojuego juega con mi dopamina*

Recientemente la OMS ha aprobado la revisión 11 de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud (CIE), donde se señala que el abuso de los videojuegos puede ser oficialmente un trastorno debido a comportamientos adictivos. Para poder ser valorado como trastorno las personas deberán presentar un "patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente que puede ser en línea o fuera de línea". Este comportamiento deber ser evidente durante al menos 12 meses, aunque podría recortarse si los síntomas son graves. Esos síntomas se refieren al deterioro en el control del juego, al incremento de la prioridad dada al juego y a la continuación del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas. Ello supone, como recoge la propia guía, una angustia y deterioro relevante de la vida personal, social y familiar. Su impacto puede incluir alteraciones del sueño, de la dieta y de la actividad física. La capacidad adictiva de algunos juegos como "Fortnite" está generando indudables dificultades de manejo en los hogares, aunque en la mayoría de los casos no llegue a la consideración de trastorno mental.

6.2 *Del móvil a la parálisis*

Según datos de, INE (2019), para el año 2018 en el 98% de los hogares en España se disponía de un teléfono móvil al menos, como hemos apuntado anteriormente. A partir de los 13 años el 86% de los menores utilizan un teléfono móvil. Algunos de los componentes potencialmente adictivos de estos dispositivos son inherentes al propio aparato, como su función comunicativa amplificada por la mensajería instantánea, el acceso rápido a redes sociales y a internet en general.

Por otro lado, los aspectos de personalización a partir de carcasas, tonos, etc. suponen todo un icono iniciático al mundo adulto, principalmente para niños y adolescentes. De esta forma también se convierte en un referente de estatus frente al grupo, idolatrando ya no solo las funcionalidades sino la propia estética. Como ya hemos sugerido en anteriores apartados, no todo el mundo tiene la misma vulnerabilidad para generar una relación problemática con el móvil. Y, aun sin llegar a considerarse una adicción, el uso abusivo del móvil puede suponer una mayor frecuencia de accidentes de tráfico, un desmesurado gasto económico, además de producir efectos negativos en la socialización y salud mental.

Sin profundizar en todo ello, sí queremos hacer hincapié en la necesidad de facilitar un sueño reparador sin exponerse al móvil o la tablet momentos antes de acostarse, y menos aún hacerlo en la cama. Desde la práctica escolar y clínica estamos encontrando importantes recortes de las horas de sueño por esta sobreexposición, principalmente con el móvil. Las consecuencias para los adolescentes, a los que se recomienda más horas de sueño que a un adulto, son sistémicas: bajada de rendimiento escolar, mayor irritabilidad y alteraciones en las relaciones personales y una mayor vulnerabilidad a estresores.

Todo lo anterior es perfectamente aplicable para toda la población en general. Y sin olvidar, como señalábamos anteriormente, la facilidad de acosar a través del móvil, refugiándose o bien en el anonimato o en la diluida responsabilidad grupal, aun más etérea a partir de la barrera distante de una pantalla.

Por último, cabe recordar que el propio móvil puede ser la herramienta de acceso a otras adicciones como el juego patológico, las compras compulsivas, internet o adicción al sexo entre otras.

De esta forma, se puede generar una parálisis en el desarrollo armónico de la persona. Por tanto, parece recomendable el control parental en general para el uso del móvil.

6.3 *Navegar o naufragar, esa es la cuestión*

Según INE (2019) en el año 2018 en España, el 86,1% de la población de 16 a 74 años ha utilizado Internet en los últimos tres meses, 1,5 puntos más que en 2017 (un 86,6% de hombres y un 85,6% de mujeres). Los usuarios de Internet se han elevado en los últimos años, y el valor de la brecha de género ha pasado de 4,1 puntos en el año 2013 a 1,0 puntos en el año 2018.

El uso de Internet es una práctica mayoritaria en los jóvenes de 16 a 24 años, con un 98,3% en los hombres y un 98,7% en las mujeres.

Como venimos señalando a lo largo de toda la exposición, es la población más joven la más vulnerable a los efectos de un uso abusivo. Los lugares más visitados desde internet según la última Encuesta General de Medios (EGM, 2019) son, por este orden, *Youtube* y *Facebook*.

Además de mucho de lo dicho con anterioridad, queremos poner especial atención en Youtube. Y es que, además del obvio potencial de aprendizaje y de entretenimiento, también tiene su contrapartida. El propio algoritmo que utiliza Youtube –como todos hemos

Tabla I. Progresión de las actividades en Internet de los niños y adolescentes europeos

1. El 100% comienzan a usar Internet para sus trabajos escolares y videojuegos, solos o con el ordenador.
2. Posteriormente, el 86% añaden la visualización de videoclips, se inicia el uso de Internet como vehículo de información y entretenimiento.
3. El 75% utilizan la red, además, como medio de comunicación, mediante redes sociales, mensajería instantánea o correo electrónico y para consultar noticias.
4. El 56% añaden los juegos en línea con otros menores, descargan películas y música y realizan contactos con sus pares a través de webcam y de colgar mensajes en el muro de una red social.
5. Finalmente, un grupo más reducido, el 23%, hacen un uso más avanzado y creativo de Internet. Chatean, comparten o intercambian archivos, publican blogs o pasan tiempo en un mundo virtual.

Fuente: EU Kids on line, 2011

podido comprobar en alguna ocasión– provee de forma personalizada los vídeos más relevantes para el usuario. Su fin, como no puede ser de otra forma, es enganchar a la persona llevándole de un vídeo a otro, encontrando aquellos que son más probables que lleguen a ver y que los disfrute. Este bucle autorreforzante se convierte en una especie de torbellino del que es difícil salir. Si a ello le unimos el poder y carisma de los *youtubers,* resulta un cóctel muy tentador, especialmente para los más jóvenes, que pueden terminar por idolatrar perfiles huecos y poco edificantes.

Algunos consejos u orientaciones para el uso de internet serían, además de lo dicho anteriormente y sin ánimo de ser exhaustivo, los siguientes:

- Programar los tiempos de uso. Es mejor evitar atracones de un día. Utilizar alarmas o tareas programadas para después de…
- Explicar desde el punto de vista psicológico que internet se puede convertir en un refugio o anestésico.
- Informarnos de los programas que existen como limitadores de acceso a determinadas webs.
- Crear nuevos hábitos o rutinas que incorporen un ocio más saludable y activo.
- Realizar dietas tecnológicas de determinadas webs o aplicaciones: youtube, Instagram, etc., y comprobar y reflexionar sobre los efectos.
- Proponer el diario de renuncias; preguntarnos qué he dejado de hacer o que me gustaría hacer y no hago, en buen parte por el enganche a internet.
- Preguntarnos antes de ponernos a navegar: ¿Necesito ir a esa web… o es más el impulso de navegar por navegar?

7 ¿Qué más podemos hacer?

No resulta fácil anticipar qué nos deparará el futuro respecto al desarrollo de las tecnologías. Sin embargo, el imparable avance de la inteligencia artificial junto a la robótica supon-

drá nuevos e impredecibles artefactos con los que relacionarnos. Así que se incrementarán nuestros vínculos con ellas, así como enormes posibilidades que amplifiquen nuestros potenciales como nunca antes.

Pero también se puedan reducir nuestros mimbres más humanos de empatía y sana socialización. Y sobre todo nuestra libertad por una sobredependencia de ellas. Por todo ello, nuestra propuesta sería la sensibilización y formación psicopedagógica sobre al manejo de nuestras relaciones con la tecnología. Es importante la formación en nuevas tecnologías para que los futuros ciudadanos puedan integrarse en la sociedad equipados con las competencias digitales necesarias.

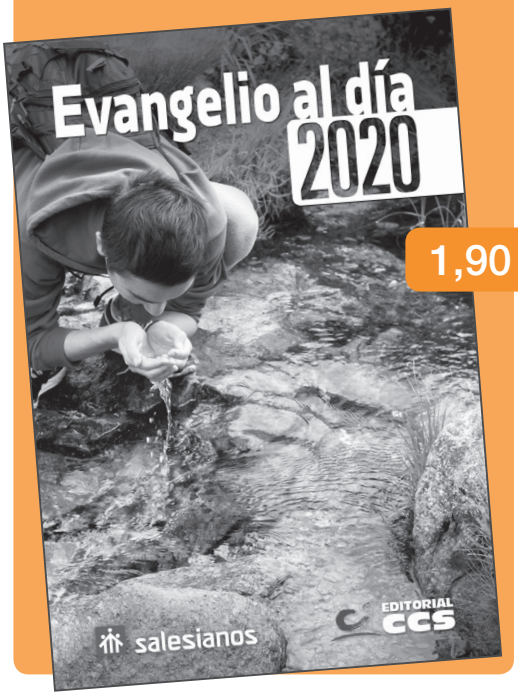
Sin embargo, creemos que es inaplazable una verdadera pedagogía preventiva sobre nuestras relaciones con ellas. Pues tampoco resulta plenamente satisfactorio el reducir toda la formación en los centros educativos a aspectos de seguridad y prevención de delitos a partir de dispositivos tecnológicos. La participación de las fuerzas de seguridad en esta batalla es sin duda necesaria e insustituible. Pero las tecnologías deben estar al servicio del bienestar y desarrollo humano. Si, como parecen ser, son potencialmente adictivas o al menos pueden generar usos problemáticos, no se debe dilatar más su abordaje desde la familia y la escuela a cargo de expertos en adicciones.

GREGORIO PÉREZ BONET

BIBLIOGRAFÍA

- **Annan, K.** (2000). *We, The Peoples. The Role of the United Nations in the 21st Century.* Naciones Unidad: Nueva York. Recuperado de http://www.un.org/millennium/sg/report/full.htm.
- **Davis, G.** (2018). *The Age of Content.* McAffe. Recuperado de https://securingtomorrow.mcafee.com/consumer/consumer-threat-notices/age-of-consent-survey-insights/
- **Echeburúa, E.** (2012). ¿Existe realmente la adicción al sexo? En *Adicciones* (24), 4, 281-286.
- **Echeburúa, E.** y **Corral, P.** (2009). Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad. En E. Echeburúa, F. J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 29-44). Madrid: Pirámide.
- **Garrido, M., Busquet, J. y Munté, R.A.** (2016). De las TIC a las TRIC. Estudio sobre el uso de las TIC y la brecha digital entre adultos y adolescentes en España. *Analisi. Quaderns de Comunicacio i Cultura*, 54, 44-57. http://dx.doi.org/10.7238/a.v=i54.2953.
- **INE** (2019). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y comunicación en los hogares.* Año 2018. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- **Livingstone, Sonia and Haddon, Leslie and Görzig, Anke and Ólafsson, Kjartan** (2011). EU Kids Online: final report 2011. EU Kids Online, Deliverable D8.3., London, UK.
- **Pew Research Center** (2018). Teens Social media and habits and experiences. Recuperado de https://www.pewinternet.org/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/
- **Prats, M.A.** (2006). Lìmpacte de les noves tecnologies:reptes i possibilitats,limits i riscos. *Full dássessorament de léscola de mares i pares de la FaPac*, 57, 1-4.
- **Pérez-Bonet, G.** (2010). Cibersocialización y adolescencia: un nuevo binomio para la reflexión en educación social. *Revista de Educación Social*, 11. Recuperado de http://www.eduso.net/res/?b=14&c=129&n=367.
- **Prensky, M.** (2001). Digital Natives, Digital Inmigrants. On the Horizon, (9), 1-15.
- **Seligman, M.** (2005). *La auténtica Felicidad.* Barcelona. Ediciones B.

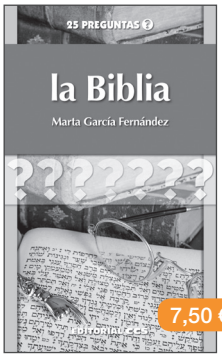
Septiembre, mes de la Biblia



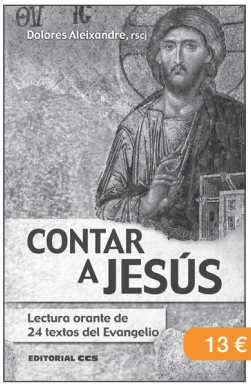
1,90 €

10 €

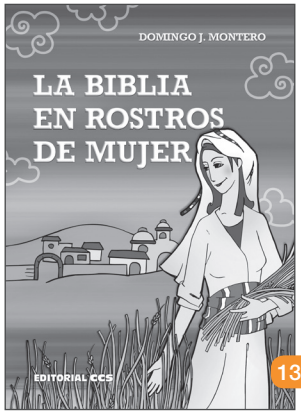
10,50 €



7,50 €



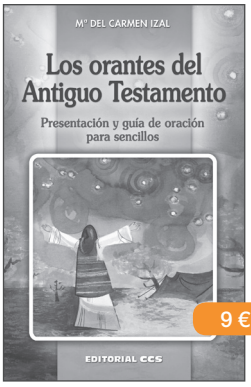
13 €



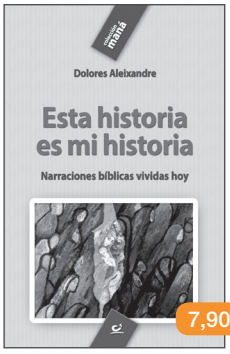
13,50 €

8,50 €

11,20 €



9 €



7,90 €

EDITORIAL CCS 75
www.editorialccs.com
facebook.com/EditorialCCS
@EditorialCCS
Calle Alcalá 166. 28028 Madrid 91 725 20 00 sei@editorialccs.com