

5.1 Tecnoadicción

Un 1,5 por ciento de los adolescentes, más de 70.000, estaría afectado por tecnoadicción en España. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que una de cada cuatro personas sufre adicción a las nuevas tecnologías. La proliferación de dispositivos, como los *smartphone*, hace que este problema sea cada vez mayor. Un 21,3 por ciento de los jóvenes está en riesgo de desarrollar conductas adictivas a Internet por el mal uso de las redes sociales.



MAS DE 70.000 ADOLESCENTES SON tecnoadictos

Internet, telefonía móvil, videojuegos y televisión. Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) se han instalado de forma rápida en nuestras vidas en los últimos años. En principio, es algo positivo. El abaratamiento de los costes de los aparatos y de las conexiones ha favorecido su generalización. La cifra de internautas mundiales en 2012 se estima en casi 2.500 millones (38,8 cada 100 habitantes), con un crecimiento interanual del 10,7 por ciento.

Un 58 por ciento de los europeos de 16 a 74 años utiliza Internet regularmente (al menos una vez por semana, inclu-

yendo los que lo hacen diariamente) frente al 51 por ciento en España. El correo electrónico (64 por ciento) y la búsqueda de información sobre bienes y servicios (61 por ciento) siguen siendo los dos usos mayoritarios tanto en la UE27 como en España. El 73 por ciento de los españoles cree fundamentales las nuevas tecnologías en la educación y el 68 por ciento las considera muy importantes en el mundo laboral.

Hay otro dato que refleja el nivel de implantación de las nuevas tecnologías en nuestro país: España lidera en Europa en el uso del *smartphone* (teléfono inteligente) con un 66 por ciento de ta-

sa de penetración, según el informe *Spain Digital Future in Focus* de comScore. La media común entre Inglaterra, Francia, Italia, Alemania y España es del 57 por ciento.

Hace poco no existían, ahora no hay quién viva sin ellos. El *smartphone* es el icono de las nuevas tecnologías. Se ha convertido en un nuevo instrumento de ocio. Es común ver a niños pequeños con uno de ellos. El móvil es un aparato de uso mayoritario entre los menores de edad. En nuestro país, una radiografía elaborada por Tuenti Móvil arroja que el 94 por ciento de los jóvenes entre 16 y 35 años posee móvil, que



el 84 por ciento se conecta a Internet desde su *smartphone* y que el 47 por ciento tiene planes para conectarse a la red. Otros estudios revelan que un tercio de los niños de diez años dispone de un móvil.

Un uso inadecuado o abusivo de las nuevas tecnologías puede derivar en importantes consecuencias negativas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva tiempo advirtiendo de que una cuarta parte de la población sufre algún problema de adicción a las nuevas tecnologías. En España se calcula que entre un 6 y un 9 por ciento de los usuarios habituales de Internet podría haber desarrollado algún comportamiento adictivo.

¿Somos adictos a estar conectados continuamente? Probablemente se abuse del término adicción. En porcentaje, son pocos los casos que presentan propiamente un nivel de adicción. Otra cosa es que se haga un mal uso o un abuso de las nuevas tecnologías. Un uso malo es cuando,

en lugar de estar el instrumento al servicio de las necesidades de la persona, es la persona la que se vuelve dependiente de ese instrumento.

La expansión de las TIC

El último Eurobarómetro sobre comunicaciones electrónicas en el hogar, publicado en agosto de 2013, desveló que el uso de teléfonos móviles para acceder a Internet había crecido en España un 25 por ciento en el último año y medio anterior. Nuestro país, con un 8 por ciento más, era el que más había aumentado en Internet móvil en la Unión Europea, donde la media se sitúa en el 49 por ciento. Eso sí, la implantación en general de Internet en 2013 creció en España un 6 por ciento respecto a 2011, hasta llegar a un 58 por ciento, un 10 por ciento menos que la media europea.

El 78,3 por ciento de los hogares españoles dispone de algún tipo de ordenador. Durante 2012 el ordenador portátil en el hogar superó al de sobremesa (59,2 por ciento frente a 56,4 por ciento en el tercer trimestre). El año 2013 puede considerarse en España el de la implantación efectiva de la movilidad, al completarse de cara a los usos tecnológicos el círculo formado por las infraestructuras de red, los dispositivos (teléfonos inteligentes y tabletas) y determinadas aplicaciones y funcionalidades que han alcanzado de inmediato masa crítica. Es de destacar también la rápida expansión y la consolidación de las redes sociales

El 21,3 por ciento de los adolescentes españoles está en riesgo de desarrollar una conducta adictiva a Internet debido al uso «abusivo» de las redes sociales

digitales. Así lo describe el último informe anual *La sociedad en red*, presentado por el Ministerio de Industria, Energía y Turismo, la plataforma Red.es y el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI).

Este informe señala que el 94 por ciento de los hogares dispone de algún teléfono móvil y el 85,8 por ciento de los individuos de 15 y más años tiene móvil del que hace uso al menos una vez al mes. Con el aumento de penetración del *smartphone* (realmente un ordenador con el que se puede hablar por teléfono), que tiende a la generalización progresiva del uso de Internet en movilidad, se observa a su vez un importante aumento del uso de *chat* (Whatsapp y servicios similares, mensajería instantánea, etc.) utilizado diaria o semanalmente por más de una cuarta parte de los usuarios de móvil. Se accede a Internet a través de móvil en el 56,6 por ciento de los hogares, tras un gran incremento de más de 22 puntos en un año.

Informe Juventud en España

El foco está puesto ahora en los adolescentes, que utilizan diferentes plataformas tecnológicas y consumen una elevada cantidad de contenidos digitales. El informe *Juventud en España 2012*, realizado por el Instituto de la Juventud (Injuve), de Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, pone de manifiesto que las actividades favoritas de ocio para el segmento entre 15 y 29 años son: usar el ordenador (94,8 por ciento), salir o reunirse con amigos (92,5 por ciento), escuchar música (87 por ciento) y ver la televisión (83,9 por ciento). Jugar con videojuegos es seleccionado por el 67,8 por ciento. Llama la atención que en el *ranking* de las actividades favoritas solo la segunda, salir o reunirse con amigos, no tenga un componente tecnológico.

Por otro lado, según datos de Protégeles, organización destinada a proteger a la infancia y que posee un centro de seguridad en Internet, un 1,5 por ciento de los adolescentes estaría afectado por la tecnoadicción en nuestro país. No es un porcentaje muy elevado, pero supone más de 70.000 adolescentes. Son muchos. Algunos abandonan el colegio o el instituto, o dejan de relacionarse. Otros no duermen y trasnochan participando en un videojuego multijugador. Otros más tienen problemas con sus padres porque no quieren hacer otra cosa.

Enganchados a Internet

El porcentaje de menores que corresponde a un desorden de adicción no es alto, pero el porcentaje de menores que están desarrollando características propias y previas a un trastorno de adicción es considerable. En ese caso, sube a un 15 por ciento. Asimismo, los expertos avisan de que nada indica que este problema no vaya a ir a más.

Los adolescentes se sienten especialmente atraídos por Internet debido a sus características de desarrollo. Entre otras, necesidad de tener conocimientos y vivencias y curiosidad adolescente. El estudio *Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos*, del consorcio EU NET ADB, del que forma parte Protégeles, define la Conducta Adictiva a Internet (CAI) como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet. Esta conducta conduce potencial-

El 78,3 por ciento de los hogares españoles tiene algún ordenador. El año 2013 puede considerarse el de la implantación efectiva de la movilidad

mente al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal.

De una muestra de 13.000 adolescentes de entre 14 y 17 años, un 1,2 por ciento presenta CAI, mientras que un 12,7 por ciento presenta un riesgo de CAI. España es, junto a Rumanía y Polonia, uno de los países con mayor prevalencia de conducta disfuncional en Internet. En España, los porcentajes suben al 1,5 por ciento y al 21,3 por ciento respectivamente. El citado informe deduce que los chicos, los adolescentes más mayores y aquellos cuyos padres disponen de un menor nivel educativo son más propensos a sufrir una conducta disfuncional en Internet.

Haciendo un desglose de las actividades en Internet, un 92 por ciento es miembro de al menos una red social. El 39,4 por ciento de los adolescentes pasa al menos dos horas en las redes sociales en un día normal. En ese sentido, el uso de las redes sociales durante más de dos horas al día

está asociado con la conducta disfuncional en Internet. Igualmente, tener más de 500 amigos *online* está asociado con la conducta disfuncional en Internet. Más chicas que chicos usan redes sociales.

El 21,3 por ciento de los adolescentes españoles está en riesgo de desarrollar una conducta adictiva a Internet debido al uso «abusivo» de las redes sociales, lo que sitúa a España a la cabeza de Europa.

Respecto a juegos de ordenador, el 61,8 por ciento es jugador. Los adolescentes que juegan tienen un riesgo dos veces mayor de manifestar una conducta disfuncional en Internet. Jugar más de 2,6 horas por día está asociado con una conducta disfuncional en Internet. Los niños son más propensos a abusar o a tener adicción al juego. El 5,9 por ciento del total de la muestra apuesta *online*, mientras que un 10,6 por ciento apuesta en la vida real. Los adolescentes que apuestan tienen tres veces más riesgo de manifestar una conducta disfuncional en Internet.

Conductas de alto riesgo

Un número significativo de adolescentes puede estar expuesto a riesgos de Internet, un número mucho menor experimenta daños. La clave está en educarles para poder hacer frente a los riesgos y que así no lleguen a experimentar daños.

Penetración de servicios TIC en los hogares españoles

	2004	2008	2012
Telefonía móvil	78,1%	86,9%	94%
Telefonía fija	87,9%	83%	83,7%
Internet	26,9%	44,5%	66,9%
TV Pago	20,3%	21,9%	23,5%

Fuente Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información (ONTSI).

Porcentaje de adolescentes con conducta disfuncional respecto a Internet por país

	En riesgo de CAI*	Con CAI
España	21,3	1,5
Rumanía	16	1,7
Polonia	12	1,3
Países Bajos	11,4	0,8
Grecia	11	1,7
Alemania	9,7	0,9
Islandia	7,2	0,8
Todos los adolescentes	12,7	1,2

Fuente Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos, del consorcio EU NET ADB.

* CAI: Conducta Adictiva a Internet



Latinstock

La campaña ControlaTIC, de FUNDACIÓN MAPFRE, ayuda a prevenir la tecnoadicción

que, en colaboración con el Centro de Seguridad en Internet y el Grupo Siena, ha lanzado el programa educativo ControlaTIC, una iniciativa destinada a menores de 11 a 16 años (tercer ciclo de primaria y primer y segundo ciclo de la ESO), a sus familias y a los educadores con objeto de difundir el uso responsable de las nuevas tecnologías, con especial énfasis en las tecnoadicciones. A través de talleres presenciales que se celebran en centros educativos de varias comunidades autónomas, psicólogos de Protégeles ayudan a estos jóvenes a evaluar su situación, identificar señales de alarma, qué hacer ante un problema, cómo ayudar a un amigo que está enganchado y cómo resolver situaciones conflictivas en la Red.

Como material de apoyo, la campaña distribuye guías didácticas para profesores y familias en las que se establecen las pautas necesarias para tratar estos síntomas, evitar riesgos futuros y reducir el nivel de dependencia de los jóvenes con el móvil, las tabletas, el ordenador y los videojuegos, entre otros aparatos. Las guías recomiendan a los profesores que estén pendientes de si sus alumnos disminuyen el rendimiento escolar y sufren cambios importantes en sus relaciones sociales y en sus comportamientos. También recomiendan a los padres limitar el tiempo que los menores dedican a las nuevas tecnologías, estableciendo lugares abiertos y comunes y tiempos limitados (no superiores a las dos horas al día) para utilizarlos; y evitar que usen tanto el ordenador como el teléfono móvil para rellenar sus tiempos muertos o antes de cumplir con sus responsabilidades domésticas o académicas. ♦

Precisamente, respecto a conductas de alto riesgo, el consorcio EU NET ADB trata el *grooming* (cuando un adulto establece lazos de amistad con un niño o niña en Internet, con el objetivo de obtener una satisfacción sexual mediante imágenes eróticas o pornográficas del menor o incluso como preparación para un encuentro sexual), el contenido sexual y el *ciberbullying* (ciberacoso). El 63 por ciento del total de la muestra de *Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos* ha contactado con extraños a través de la red. El 9,3 por ciento de los que contactan con extraños *online* manifiesta que esta experiencia la percibieron como dañina (5,4 por ciento de la muestra total). De los menores que habían contactado con extraños *online*, un 45,7 por ciento había quedado cara a cara con alguien que conocieron previamente por Internet (esto supone un 28,4 por ciento del total de la muestra).

El 58,8 por ciento ha estado expuesto a imágenes sexuales. El 32,8 por ciento de aquellos expuestos a imágenes sexuales declara que esta experiencia fue dañina (18,4 por ciento del total de la muestra). Además, más chicos que chicas han estado expuestos a imágenes sexuales. España se sitúa entre los porcentajes más bajos de exposición a este tipo de imágenes.

El 21,9 por ciento del total de la muestra ha experimentado *bullying online*. El 53,5 por ciento de aquellos acosados ha manifestado que aquella experiencia fue dañina. Más chicas que chicos experimentan *bullying*. España es el país en el que menos casos de *ciberbullying* se producen: 13 por ciento frente a una media europea del 22 por ciento.

En resumen, lo que lleva a los jóvenes españoles a encontrarse a la cabeza de Europa en cuanto al riesgo de desarrollar una conducta adictiva a Internet es el papel de las redes sociales y la cantidad de tiempo, más de dos horas diarias, que les dedican. Y gracias a los móviles con conexión a Internet, los jóvenes no tienen que esperar a llegar a casa para utilizar el ordenador, sino que están conectados permanentemente.

Campaña de sensibilización

Contrarrestar los efectos negativos del nuevo desafío digital sobre adolescentes y jóvenes es una tarea compleja que depende en buena medida de los padres, que deben configurar en sus hijos una cultura de la prevención para evitar las indeseables consecuencias de la tecnoadicción. La ayuda también procede de organizaciones sensibilizadas con este problema, como FUNDACIÓN MAPFRE,

5.1.1 Perfiles

CUATRO TIPOS DE USUARIOS

El estudio *Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos*, del consorcio EU NET ADB, establece cuatro tipos de usuarios de Internet con riesgo de tener o que han tenido una conducta disfuncional en Internet.

1. **Stuck online**

Este tipo puede tener necesidad de conocimientos, vivencias y experiencias *offline*. Sin embargo, debido a las deficientes habilidades sociales se siente decepcionado, acosado o excluido y, por lo tanto, «atrapado» *online*. Realiza un uso excesivo de Internet. Descuida las rutinas diarias (colegio, amigos, obligaciones). Sufre efectos negativos por el uso excesivo como alteración del sueño o ansiedad si no puede meterse en Internet. Tiene dificultad para disminuir su uso, incluso reconociendo el impacto negativo.

2. **Haciendo malabarismos**

Este tipo puede tener necesidad de conocimientos, vivencias y experiencias *offline*, y además tener un buen nivel de habilidades sociales. Las actividades *online* pueden tener una estrecha conexión con las actividades *offline*. Por ejemplo, un adolescente con muchos amigos puede tener una alta participación en Facebook. Es decir, equilibra las actividades diarias con el uso de Internet. Sufre estrés dentro de una apretada agenda.

3. **Completando una etapa**

Este tipo muestra una necesidad de conocimientos, vivencias y experiencias *offline* y tiene habilidades sociales. Sin embargo, debido a las características de desarrollo propios de la edad, experimenta un ciclo de uso intenso de Internet y la posterior ruptura a través de la autocorrección. La autocorrección puede llegar a través de la saturación («acabar harto»), del reconocimiento de consecuencias negativas (problemas físicos, dolores, disminución del rendimiento académico, conflictos con los padres, etcétera) o de la motivación (relación romántica, etc.).

4. **Matando el tiempo**

Este tipo carece de necesidad de conocimientos, vivencias y de experiencias *offline*, y puede tener habilidades sociales limitadas. El entorno *offline* es percibido como «aburrido». La persona en cuestión carece de actividades de interés alternativas. La participación *online* le ayuda a ocupar su tiempo de una forma agradable. Hay una reacción automática al aburrimiento. ♦



Latinstock



Latinstock

5.2 Comportamientos sociales

Fronteras borrosas en la Red entre LO ÍNTIMO, LO PRIVADO Y LO PÚBLICO

Las nuevas tecnologías surgen para hacer la vida del usuario más fácil y cómoda, pero son un riesgo cuando se utilizan de manera inadecuada, especialmente en el caso del *smartphone*. El comportamiento multitarea y estar pendiente de los dispositivos puede ser peligroso en ciertas situaciones, como a la hora de conducir, y puede provocar accidentes. Las redes de las nuevas tecnologías tejen, además, fronteras borrosas entre lo íntimo, lo privado y lo público.

Es muy frecuente ver reuniones de amigos en las que apenas se dirigen la palabra entre sí porque la mayoría está pendiente de su *smartphone*, que ofrece conectividad total las 24 horas del día. La mensajería instantánea Whatsapp, u otras, hace que, por ejemplo, se creen conversaciones paralelas, e incluso se puede ver a alguien

jugando con alguna aplicación. Para combatir esta situación se ha puesto de moda el juego Phone Stack, consistente en apilar los teléfonos móviles en el centro de la mesa y el que primero atienda al suyo paga la factura del restaurante o de la ronda del bar.

Por otro lado, ya hay empresas donde previamente a una reunión se establece

una mesa en la que todo el mundo deja su *smartphone* en silencio y entonces empieza el encuentro.

También es frecuente chatear con un contacto de Whatsapp y que al rato el interlocutor le diga a uno que va conduciendo o ver en Facebook o Instagram fotos que suben los usuarios hechas desde el asiento del conductor del coche y en movimiento. Ya no es solo la radio lo que distrae a los conductores dentro del habitáculo. El comportamiento ante las nuevas tecnologías puede convertirse en sinónimo de accidente.

Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica en la Universidad del País Vasco y coautor de la guía para educadores *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*, distingue, al tratar la adicción a Internet, lo que es la adicción a Internet propiamente de lo que son los adictos en Internet.

«A veces», dice, «Internet es un instrumento para dar salida a otro tipo de adicciones que pueda tener alguien. Es el caso de una persona que sufra una adicción al juego, al póquer *online* o a las casas de apuestas. Estas personas están muchas ho-

ras en Internet, pero no tienen adicción a Internet. Tienen adicción al juego. La tecnología les facilita el acceso las 24 horas del día al juego sin tener que salir de casa, sin que les vean. Otras veces puede haber otro tipo de adicciones. Hay personas adictas a las compras que utilizan páginas de Internet y que están pendientes de ofertas y de oportunidades que haya por la Red. Si pasa muchas horas o eso le distrae en el trabajo, si se aísla socialmente, si además empieza a mentir para ocultar realmente su dependencia, estamos hablando de una adicción. Pero en este caso el elemento fundamental no es la nueva tecnología, sino las compras», aclara el catedrático.

A su juicio, uno de los problemas, tanto de Internet como de las redes sociales, y en particular de Whatsapp como sistema de mensajería que tiende hoy a imponerse por su carácter gratuito e inmediato, es la ruptura de la frontera entre lo que es íntimo, lo que es privado y lo que es público. Una de las características más importantes es que las redes sociales se han convertido en «una especie de patio de vecinos». Sorprende la frontera tan borrosa que existe actualmente entre lo que es íntimo, lo que es privado y lo que es público. «La mayor parte de las personas tenemos relativamente clara la diferencia. En las redes sociales da la sensación de que, como una persona no ve a la persona que tiene enfrente, se permite hablar del mundo de las emociones, de los sentimientos, como si fuera una cosa íntima, cuando lo está exponiendo en un muro, en el caso de Facebook, de manera que es visible para otras personas».

Echeburúa apunta que «si hay una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica o las TIC se transforman en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última puede enmascarar necesidades más poderosas». Añade que «las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual con-

tribuye a crear en él una falsa identidad o a distorsionar el mundo real». Recuerda que lo que caracteriza a una adicción es la «pérdida de control y la dependencia».

La adicción o el uso inadecuado a las nuevas tecnologías existe prácticamente desde que existen las nuevas tecnologías. Si bien el avance cualitativo que representan el *smartphone* y la *tableta* en cuanto a conectividad deriva en un riesgo mayor en los últimos tiempos. Las nuevas tecnologías, cuyo precio ha descendido considerablemente, se introducen en nuestras vidas de una manera más rápida que antes. Hoy convivimos con grandes dosis no solo de televisión, sino también de Internet, de telefonía móvil y de videojuegos. Con todo, el uso que se haga de ellas determinará sus consecuencias en la vida de sus usuarios.

Los expertos de Protégeles explican que, en la actualidad, «no existe un consenso acerca de la correcta denominación de estas conductas». Se dan múltiples posibilidades como tecnoadicciones, adicción a las nuevas tecnologías, Desorden de Adicción a Internet o Síndrome de Adicción a Internet (en el caso de esta tecnología).

Síntomas de la adicción

Con independencia del término empleado, «este tipo de conductas desadaptativas se caracteriza, como cualquier otra adicción, por tres síntomas. El primero es la tolerancia. Ahí se percibe la necesidad de la persona de aumentar el tiempo que pasa utilizando el dispositivo tecnológico para obtener el mismo efecto. El bienestar que genera su uso va progresivamente disminuyendo, y por eso el usuario tiende a utilizarlo durante cada vez más tiempo, para poder obtener un nivel adecuado de satisfacción», describen.

El segundo es la abstinencia. Es decir, la persona en cuestión experimenta una sensación desagradable cuando no puede usar la tecnología. Por este motivo, tiende a usarla cada vez más y de forma más com-



La falta de amigos y la soledad pueden llevar a los jóvenes a refugiarse en las nuevas tecnologías

pulsiva, «para aliviar el malestar que le genera no poder hacerlo». El tercero es la dependencia. El usuario dependiente comienza a tener una serie de pensamientos y conductas relacionadas con su problema, que repercuten en sus relaciones sociales y familiares, en su rendimiento escolar o laboral.

Al igual que ocurre con otras adicciones, el afectado acaba ejecutando una conducta repetitiva y sin control en relación con las nuevas tecnologías. No lo hace por la búsqueda de gratificación, sino por reducir el nivel de ansiedad que le produce el hecho de no realizarla.

Desde Protégeles avisan de que los adolescentes, que son los que más se conectan a Internet, son más vulnerables al poder adictivo de las nuevas tecnologías. Constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas.

En primer lugar, porque estas les permiten moverse por un mundo de fanta-

sías. En segundo lugar, porque chatear por Internet o por el teléfono móviles facilita el mostrarse tal y como les gustaría ser, no como realmente son. En tercer lugar, porque el uso de las nuevas tecnologías les posibilita estar a la moda. En cuarto lugar, porque el anonimato y la ausencia de contacto visual que caracteriza a las nuevas tecnologías ceden al usuario el expresarse y hablar de temas que en el cara a cara les resultaría imposible de realizar. En quinto lugar, porque Internet permite a los adolescentes estar en contacto con su grupo de iguales sin estar físicamente juntos. En sexto lugar, porque los videojuegos son emocionalmente estimulantes por su rapidez e intensidad. Y en séptimo lugar, porque éstos entregan al jugador el vivir en primera persona una aventura poniendo en práctica estrategias sin tener en cuenta las consecuencias que podrían tener en la vida real.

La seducción de la Red

Internet seduce a los jóvenes por sus características peculiares. La guía *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes* las enumera: la respuesta rápida, las recompensas in-

El adicto a las TIC es el que tiene una necesidad imperiosa de estar conectado, junto a un síndrome de abstinencia

mediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades.

Esto no quiere decir que las personas mayores estén exentas de este riesgo. De hecho, este tipo de adicciones son cada vez más frecuentes entre los mayores de 50 años, que caen presas principalmente de páginas de apuestas *online* sobre eventos deportivos o de partidas de póquer. Los síntomas son los mismos que los que se sufren en la adolescencia.

Los expertos coinciden en que las TIC no generan por sí mismas la adicción. Las personas con problemas previos son las que más recurren a ellas y hacen un uso indebido de las mismas. Así, los jóvenes en situación de riesgo suelen ser los que han crecido en un ambiente familiar poco propicio para su desarrollo o falta de un adecuado nivel comunicativo, suelen poseer una baja autoestima y tienden a huir de un mundo adulto que les resulta hostil, refugiándose en las nuevas tecnologías. La falta de amigos y la soledad pueden llevar a los jóvenes a refugiarse en las nuevas tecnologías.

«A ello se une, en el caso de los adolescentes, el hecho de encontrarse en un periodo de cambios tanto físicos como emocionales. La no aceptación de la propia imagen corporal, la baja autoestima, la inseguridad y otros factores pueden hacer de las nuevas tecnologías un refugio ideal para que los adolescentes proyecten ante los otros una imagen más ideal o incluso irreal de sí mismos para hacerla más atractiva, según los vigentes cánones sociales», exponen en Protégeles.

Privacidad en el ciberespacio

Un niño tímido puede encontrar en la privacidad del ciberespacio un medio para liberarse de las ansiedades que le producen las relaciones sociales diarias. La barrera de lo patológico se cruza cuando dicha conducta se transforma en dependencia para el sujeto y este reduce progresivamente su campo de intereses y sus obligaciones. La conducta adictiva termina por acaparar su vida y no existen otras actividades gratificantes fuera de la conducta que motivó la adicción.

Para proteger a jóvenes y adolescentes de las adicciones se aconseja proporcionar una información clara y suficiente de los beneficios de las nuevas tecnologías, pero también de los riesgos que implican. Del mismo modo, es importante controlar su uso, estableciendo límites de forma tajante, hasta que el joven vaya alcanzando su madurez y sea capaz de autoimponerse estos límites de manera natural. Hay que señalar la importancia que tiene un uso eficaz del ocio y del tiempo libre.

Existen una serie de rasgos que hay que ver en su conjunto para concluir que alguien está haciendo un uso inadecuado de las nuevas tecnologías. Normalmente, no suele ser el tiempo de uso, que es de lo que más se preocupan los padres. Hay que



averiguar qué otros comportamientos hay alrededor. Es decir, si está dejando de hacer cosas o no. Si está sufriendo cuando no puede hacer esa actividad o no.

El adicto a las TIC es el que tiene una necesidad imperiosa de estar conectado, junto a un síndrome de abstinencia y un enojo excesivo cuando no puede utilizarlas. Hay tal dependencia que obliga a estar conectado. Los nuevos dispositivos, sobre todo el *smartphone* y la tableta, atraen por su facilidad de llevarlos a la cama, al baño, al colegio; por su velocidad de navegación y por tener casi de todo con un clic. Se tiende a infravalorar la obsesión por el móvil, por Internet o por otras nuevas tecnologías porque no hay sensación de daño fisiológico. Pero hay consecuencias: irritabilidad, incertidumbre, aburrimiento o nerviosismo.

Aliviar el malestar emocional

Una persona sin adicción habla por el móvil o se conecta a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma. Por contra, un adicto, según Echeburúa, lo hace buscando el alivio del malestar emocional. Hay que recordar que las máquinas están al servicio del ser humano y no al revés.

Con todo, ¿la adicción a las nuevas tecnologías es un riesgo emergente? La respuesta de Echeburúa es afirmativa. «Es un riesgo emergente en la medida en que las nuevas tecnologías son emergentes. Curiosamente, hablamos de nuevas tecno-

Consejos para la privacidad en las redes sociales

La intimidad y privacidad de los menores está amenazada mientras navegan por Internet. Allí vuelcan datos personales e imágenes que pueden ponerles en riesgo, por lo que hay que sensibilizarles sobre la necesidad de proteger su intimidad. La guía *Tecnoadicciones*, elaborada por FUNDACIÓN MAPFRE en colaboración con el Centro de Seguridad en Internet Protégeles y Grupo Siena, propone varios consejos para los menores:

- Deben facilitar el menor número de datos personales (evitar dar el nombre completo, dirección, teléfono...).
- Deben tener cuidado con las fotografías que comparten, ya que contienen información que puede ponerles en riesgo. Esas fotos, además, pueden ser copiadas, manipuladas y distribuidas durante años por la Red.
- Respecto a las imágenes de los demás, hay que recordarles que la Ley de Protección de Datos impone multas económicas por manejar información/imágenes de otras personas sin su autorización.
- Para colgar o publicar una foto deberían pedir permiso a las personas que aparecen en la misma. Si son menores de 14 años necesitarán la autorización de los padres.
- Para evitar problemas de suplantación de identidad, deben aprender a usar contraseñas complicadas y secretas.
- Deben usar con cuidado la webcam, solo con personas que conocen cara a cara.
- Utilizar siempre el máximo nivel de privacidad en la red social, y aceptar solo a verdaderos conocidos.
- Ser cuidadosos en lo que dicen. Los textos e imágenes que suben a la Red conforman su identidad digital.
- Evitar clics de enlaces sospechosos, ya que podrían redirigirnos a páginas con contenidos maliciosos.

logías y no incluimos ahí la televisión. Desde una perspectiva histórica es relativamente nueva. Y hay personas, sobre todo mayores, que tienen dependencia de la televisión. Dependen de ella. Una adicción a una sustancia o a una conducta, como es este el caso, surge cuando esa conduc-

ta se difunde masivamente y está al alcance de la mayor parte de la población. Por razones obvias, no existe adicción al juego en los países en los que el juego está prohibido», concluye.

Las TIC tienen un aspecto positivo, porque hacen la vida de los seres humanos más cómoda, tanto a nivel de trabajo como de ocio y de relaciones sociales. De lo que se trata es de hacer un uso adecuado de un instrumento positivo. La comunicación virtual no ha de sustituir a la comunicación real, a la comunicación cara a cara. El estar delante de una pantalla puede sustituir a otras actividades. Hay que buscar un equilibrio. A Echeburúa le preocupa la transposición de planos entre lo que es íntimo, lo que es privado y lo que es público. ♦

Usuarios de Internet en el mundo por regiones (en millones)

	2010	2011	2012*	2013*
África		101	120	140
Estados árabes	90	107	124	141
Asia / Pacífico	868	999	1.133	1.269
CIS	95	114	130	145
Europa	411	428	443	647
América	458	502	542	582
TOTAL	2.002	2.252	2.493	2.744

*Estimación. Fuente Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información (Ontsi), a partir de la UIT

5.3 Prevención

El papel de los padres para encauzar los hábitos de sus hijos con las nuevas tecnologías

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LA tecnoadicción

Las políticas preventivas para luchar contra la tecnoadicción son muy irregulares. Se viene haciendo hincapié en escuelas de padres o en las aulas, especialmente en lo que atañe a una excesiva dependencia del ordenador. Las indicaciones han dado algún resultado para compartir su uso por toda la familia o para evitar que los menores accedan a páginas de contenido sexual o xenófobo. Pero esas precauciones han sido superadas con el uso del *smartphone*.

No hay que olvidar que muchos de los adolescentes, incluso niños, están con un *smartphone* las 24 horas del día. Muchos se acuestan y hasta lo ponen debajo de la almohada. Y con él tienen acceso a Internet y a todo tipo de aplicaciones. En ese sentido, Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica en la Universidad del País Vasco, lamenta el que no haya una política preventiva sistemática. Admite que «ha habido algunos intentos que se han hecho en varias comunidades autónomas, en distintos centros escolares, aprovechando materias como Educación para la Salud, o ciertos programas. Aparte de impartir edu-



Latinstock

cación en el ámbito del sexo, del uso moderado del alcohol o del riesgo asociado al consumo de drogas, se ha insistido en los problemas relacionados con el ordenador, con el *smartphone* y con las nuevas tecnologías. No obstante, no existe una programación sistemática que se esté llevando a cabo de forma uniforme y que se haya evaluado sistemáticamente».

El papel de los padres

Es importante que los padres se familiaricen con las nuevas tecnologías. Así, pueden ayudar a los hijos a la hora de advertir el nivel de riesgo que entrañan ciertas aplicaciones de las nuevas tecnologías, sobre todo su mal uso. Por ejemplo, a la hora de realizar una multitarea, si se está conectado con el ordenador cuando se está estudiando, se resta eficiencia a la actividad principal.

Igualmente, pueden ayudar a la hora de distinguir entre lo que es íntimo, lo que es privado y lo que es público. Al mismo tiempo, muchos hijos pueden ayudar a sus padres a familiarizarse con las nuevas tecnologías y a utilizar algunos recursos como el almacenamiento en la nube u otros. Puede producirse ahí una ayuda recíproca: los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, su lenguaje y sus posibilidades; y los padres, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida.

Es importante que ofrezcan a sus hijos valores pedagógicos en relación con el uso constructivo de Internet y que, por ello, les adviertan de la importancia de proteger su vida privada evitando la publicación de cierta información y fotografías personales en las redes sociales.

Si la palabra convence, el ejemplo arrastra. Los padres han de ser referentes. Si hablan por el móvil mientras conducen, si restan importancia a los riesgos, si piensan que son solo segundos, sus hijos también tendrán estos valores. Les estarán enseñando a priorizar mal. Estarán prio-



Latinstock

rizando un mensaje o una llamada por encima de su propia seguridad.

Se les transmitiría en ese caso que se pueden saltar las reglas porque el teléfono es tan importante que vale la pena hacerlo. Eso significa que en la mesa no se come ni con móviles ni con tabletas. La mesa es un encuentro social, un lugar para compartir, para comunicarse y para participar de lo que ocurre a los integrantes de la familia durante el día.

Los niños nacen sin límites y son los padres quienes se los tienen que poner. Les enseñan una rutina para dormir, unos hábitos de estudio y también les tienen que establecer un límite horario para que se relacionen con las nuevas tecnologías. Este horario dependerá de la edad, del éxito y fracaso con sus otras obligaciones y de las necesidades particulares que cada uno tenga en su casa.

Hay que entrenar el autocontrol de los hijos. Una de las características, que puede acarrear problemas, de las nuevas tecnologías es la inmediatez y la rapidez con la que se responde y se obtiene información. Las redes sociales permiten a personas tímidas relacionarse más fácilmente, ya que pueden mentir sobre sí mismos y vencer su miedo a conocer gente nueva. El tratamiento que mejor funciona para la adicción es alejarse por completo de aquello que

Los expertos recomiendan retrasar al máximo la edad de posesión de un teléfono móvil

provoca adicción, aunque en el caso de las nuevas tecnologías puede resultar más difícil de conseguir, ya que continuamente son necesarias, para el trabajo o para comunicarse.

Estrategias preventivas

Eccheburúa detalla que deben programarse estrategias preventivas tanto en el seno de la familia como en la escuela sobre la base de los factores de riesgo y de las características demográficas de los sujetos. «El objetivo del tratamiento, a diferencia de otras adicciones, debe ser el uso controlado. El tratamiento psicológico de elección es el control de estímulos y la exposición gradual a Internet, seguido de un programa de prevención de recaídas», informa.

En la adicción a Internet, «la meta de la abstinencia resulta implanteable». «Se trata de conductas descontroladas, pero que resultan necesarias en la vida cotidiana. El objetivo terapéutico debe centrarse, por tanto, en el reaprendizaje del control de la conducta», concluye el catedrático. ♦

5.3.1 Consejos

HACIA UNA BUENA salud digital

La guía *Tecnoadicciones* de FUNDACIÓN MAPFRE da conocer recomendaciones encaminadas a desarrollar una buena salud digital y prevenir una posible adicción hacia Internet y las redes sociales.

- Limita el tiempo que tus hijos dedican a Internet y las redes sociales: establece lugares, momentos y tiempos para navegar.
- No permitas que las TIC supongan una barrera con tus hijos. Infórmate de las herramientas que utilizan.
- Procura que utilicen el ordenador, el móvil, la tableta o los videojuegos con

un objeto específico y no para pasar el rato. Ayúdales a planificar su tiempo libre.

- El uso de las nuevas tecnologías debe estar sujeto a unas normas de uso lo más consensuadas posible. Es una buena idea plasmarlas por escrito.
- El uso de las nuevas tecnologías debe ser supervisado. Dependiendo de la edad de tu hijo esta supervisión será más o menos intensa. Es recomendable que la supervisión sea totalmente presencial hasta los 12 años.

- Es importante que los más pequeños usen las nuevas tecnologías estando en un lugar común de la casa, de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto, en especial a última hora de la tarde.
- Retirarle las nuevas tecnologías para evitar su uso en horas de sueño.
- Procura que las actividades de navegación se realicen siempre y cuando hayan cumplido previamente con sus responsabilidades.
- Comparte con tus hijos tiempo en el uso de las TIC. Navega con ellos y juega de vez en cuando a sus juegos preferidos, lo que facilitará y mejorará la comunicación en el ámbito familiar.
- Explica a tu hijo el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos. Haz comparaciones con la vida real, concienciándole sobre los riesgos a que se exponen dentro y fuera de la Red.
- Enseña a tu hijo a proteger su privacidad. Explícale lo que son los datos personales (incluidas las fotografías) y los riesgos que conlleva compartirlos con desconocidos.
- Utiliza los sistemas de control parental para evitar el acceso a páginas web no recomendables para menores, así como el contacto con desconocidos. Esto debe hacerse por lo menos durante los primeros años de uso de las TIC.
- No olvides que eres un ejemplo a seguir por tus hijos.



5.4 Entrevista

GUILLERMO CÁNOVAS. Presidente de Protégeles

«El problema empieza cuando se dejan los amigos por el videojuego en casa»

La asociación Protégeles, cuyo objetivo es la protección de la infancia, participa junto a FUNDACIÓN MAPFRE y el Grupo Siena en la campaña ControlaTIC de prevención de la tecnoadicción mediante la aportación de psicólogos y material didáctico para adolescentes y jóvenes. Sus profesionales trasladan a niños y adolescentes pautas sobre el uso correcto de las nuevas tecnologías para prevenir su adicción. Guillermo Cánovas, su presidente, resume los problemas: «Carecemos de educación digital».

—¿Cuál debe ser el uso correcto de las nuevas tecnologías?

Muchas veces la gente tiende a pensar que el problema de las TIC está en utilizarlas mucho. No es correcta esa apreciación. En realidad, el problema empieza cuando se comienzan a suprimir actividades de la vida cotidiana por el uso de las TIC: cuando un adolescente deja de quedar con sus amigos porque se quiere quedar en casa jugando con un videojuego, o cuando deja de participar en las conversaciones que tienen sus amigos porque está con el *smartphone* haciendo cualquier cosa. Si hay sufrimiento por no poder utilizar las TIC, entonces hay síndrome de abstinencia. Si el menor no puede utilizar la conexión, sufre. Se vuelve irritable. Lo pasa mal. Se siente aislado. Desarrolla ansiedad y angustia e intenta conectarse como sea.

—¿Qué tienen que hacer los padres cuando, por ejemplo, los hijos están en la cena con el *smartphone*?

Lo primero que hay que hacer es marcar unas normas de educación y de convivencia en casa. No son normas distintas a las que los padres deben transmitir con otro tipo de fenómenos. Normalmente, no permitirían que sus hijos se pasaran la cena leyendo un libro. No es que leer un libro tenga algo de malo en sí, es que el momento de la cena no es el momento para estar con el libro. Es el momento para estar con la familia, para charlar, para comentar las cosas del día, etcétera. Del mismo modo, tampoco se puede estar con un *smartphone* o con una tableta leyendo, jugando o haciendo otra actividad. Aquí tenemos un problema de educación que no afecta solo a los menores, sino también a los adultos. Estamos observando en muchos entornos de adultos cómo la gente puede estar en una comida de cuatro personas y puede haber dos personas que están chateando o mandando y recibiendo mensajes y no están participando de la conversación. Tenemos a nivel



de sociedad, no solo a nivel de los menores, una falta de educación digital. Nos ha pillado a todos de golpe el *boom* y la expansión de las nuevas tecnologías. A los jóvenes les llama la atención que sus padres utilicen el *smartphone* para llamar por teléfono. Ellos no perciben un *smartphone* como un teléfono. Eso nos preocupa. No solo a nivel de menores, sino a nivel social.

—¿Por qué?

Porque nos está costando llegar a los menores a través de los padres. Nos encontramos con una generación de padres y madres que no ha recibido formación sobre el uso de las TIC. Por tanto, se están cometiendo muchos errores. Además, esto les ha hecho dejar de ser la referencia para sus hijos.

—¿En qué sentido?

En el sentido de que es la primera vez en la historia de la humanidad que tenemos una generación de niños y adoles-

centes que sabe más que sus padres sobre algo. Nunca había sucedido. Cuando un niño tiene un problema en una red social porque le ha pasado no sé qué con la privacidad de su perfil, es probable que a la última persona a la que se lo vaya a comentar sea a su padre o a su madre, que no tienen perfiles en redes sociales. Hay niños que saben más que los adultos sobre las TIC. Por ende, los padres han dejado de ser una referencia en ese tema. Eso hace especialmente necesarias nuestras líneas de ayuda; porque los niños necesitan realmente tener una referencia, saber adonde dirigirse si se le plantea un problema serio, saber dónde pueden obtener una respuesta válida y, al mismo tiempo, implicar a sus padres.

—¿Podría dibujar el perfil tipo del menor enganchado a las nuevas tecnologías?

Tenemos varios tipos. Algunos de ellos llegan no por adicción a la tecnología, si-

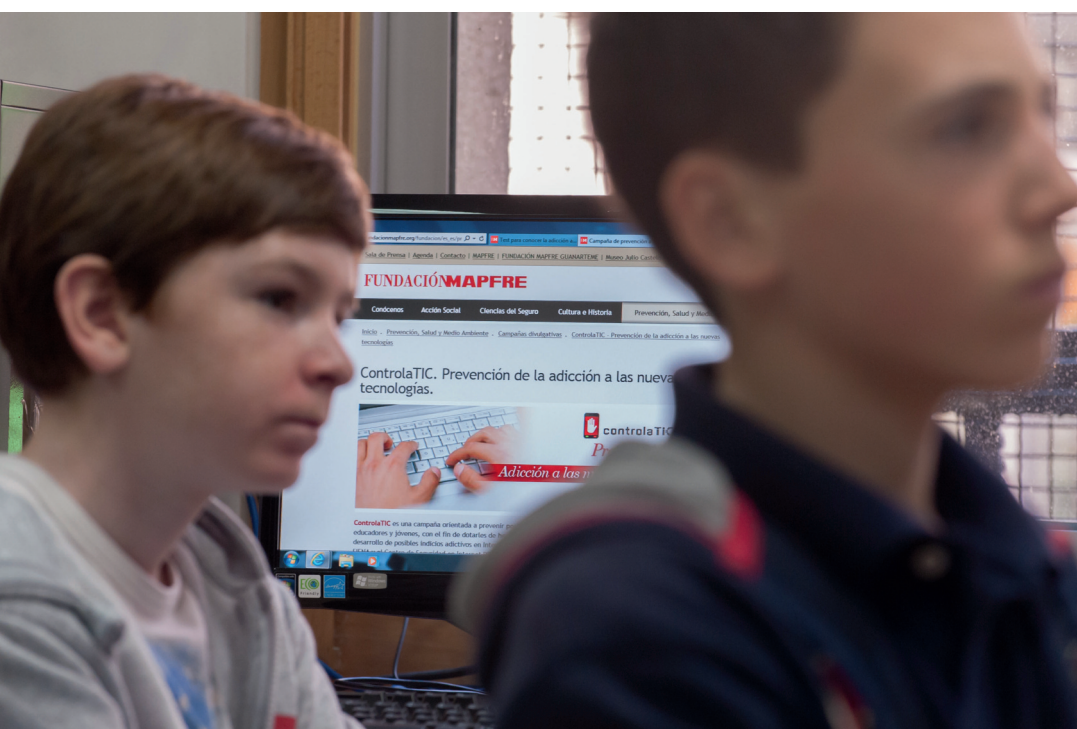
«Es fundamental que se enseñe en los colegios a usar las TIC de forma segura y responsable, así como el concepto de salud digital»

no por cosas que les ofrece Internet. Hay menores que desarrollan ese desorden de adicción por adicción a la pornografía. Encuentran en Internet un sitio donde acceder a ingentes cantidades de pornografía todos los días y empiezan a engancharse por eso. Otros lo hacen a través del juego. En realidad, no son adictos a Internet, pero son adictos al juego. Y han encontrado en Internet un sitio donde jugar y jugar durante horas. Por otro lado, es verdad que encontramos a adolescentes que tienen problemas de autoestima, de autoaceptación, de relación con los demás, que hallan en Internet un sitio donde desarrollar una identidad nueva, dis-

tinta a la suya, donde establecer relaciones con gente sin necesidad de exponerse mucho. Son menores que no viven una vida *offline* satisfactoria e intentan encontrar en la vida *online* o virtual un entorno satisfactorio. Entonces, vuelcan ahí su vida.

—¿Qué papel debe tener el entorno educativo?

El entorno educativo es el segundo problema que tenemos. Para nosotros, el primero es llegar a los padres y a las madres, llegar a las familias y hacer que sean conscientes de los problemas que se producen y que tomen cartas en el asunto. El entorno educativo en esto tiene un peso especial. Primero, porque de alguna forma va a tener que suplir la falta de formación de los padres. No nos es posible obligar a los padres a formarse en esto. Pero, sin embargo, sí se puede y se debe incluir formación sobre uso de las TIC en los centros de formación del profesorado. Deberíamos tener profesores que lleguen a dar clases a los niños conociendo las herramientas que estos utilizan todos los días durante horas. Si no, estamos creando dos mundos paralelos: un mundo en el que viven adultos que se relacionan e intercambian información de una forma analógica, *offline*; y luego otro en el que se pasan todo el día digitalizados. No es posible la comunicación entre esos dos mundos si no se cruzan en algún momento. Entonces, el problema de las TIC es que esa comunicación no existe ahora mismo en los colegios, o no está incluida en el currículo escolar. Es fundamental que se enseñe ya en los colegios a usar las TIC de forma segura y responsable, el concepto de salud digital, el manejo de las herramientas, etcétera. Porque es su día a día. ♦



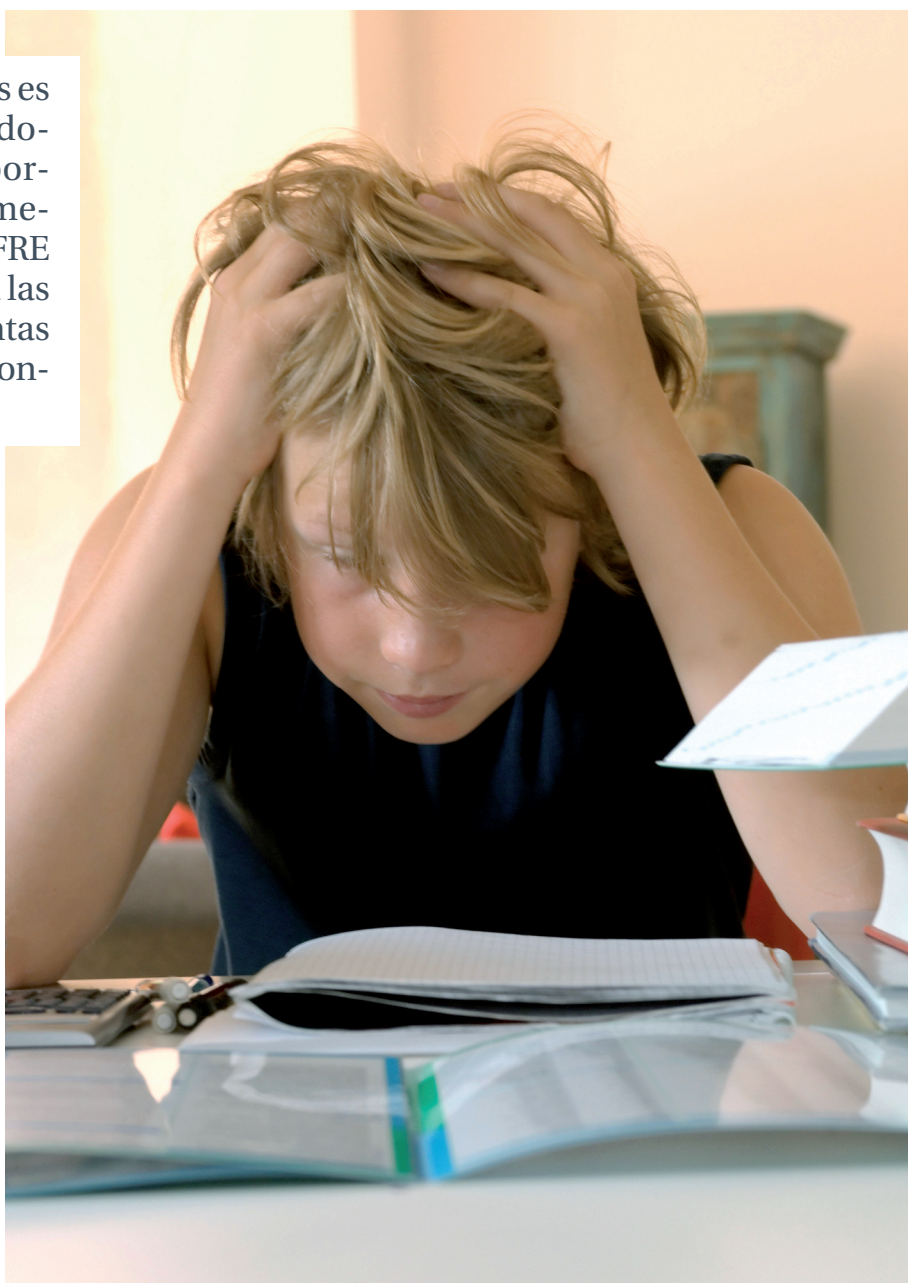
5.5 Consecuencias

El uso abusivo de las nuevas tecnologías

El riesgo de adicción EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La adicción a las nuevas tecnologías es un fenómeno relativamente novedoso cuyas causas, patrones de comportamiento y efectos están cada vez mejor delimitados. FUNDACIÓN MAPFRE ha elaborado una guía para dotar a las familias y educadores de herramientas y recursos útiles en la difícil batalla contra la tecnoadicción.

Las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han cambiado los hábitos sociales, de trabajo y de ocio de la sociedad, en especial de adolescentes y jóvenes, que se encuentran entre los grupos que más las utilizan. Hoy es casi imposible encontrar a un joven sin teléfono móvil o que no utilice el ordenador o la tableta para sus estudios o para comunicarse con sus amistades. Son nativos digitales que han crecido desde pequeños con estas tecnologías, las consideran algo natural y han aprendido a usarlas de forma casi intuitiva. Sin embargo, el acceso autodidacta de los menores a las TIC ha crecido al mismo ritmo que los problemas relacionados con la pérdida de privacidad e intimidad, al tiempo que tomamos conciencia de las consecuencias que puede tener el uso abusivo de las mismas y las denominadas tecnoadicciones.



El joven adicto a las nuevas tecnologías suele tener dificultades para realizar sus actividades diarias con naturalidad.

Latinstock

¿Cuándo se produce el abuso o la adicción a las TIC? La guía *Tecnoadicciones*, elaborada por FUNDACIÓN MAPFRE para educadores y familias, explica que existen tres categorías de empleo de estas tecnologías en función del tipo de relación que la persona tiene con las TIC. La primera es el uso, que se refiere a una relación en la que ni el tiempo, ni la frecuencia, ni el modo de empleo dan lugar a consecuencias negativas para el usuario. La segunda es el uso inadecuado o abuso, una forma de relación con las TIC en la que bien por la cantidad de tiempo, la frecuencia o el tipo de uso comienzan a manifestarse consecuencias negativas para el usuario y su entorno.

La tercera categoría, la adicción, puede presentarse en un primer momento como una actividad cotidiana, aunque se convierte progresivamente en un problema para la persona que comienza a desarrollar una adicción hacia las TIC, que puede interferir en sus actividades diarias.

Los síntomas

La conducta adictiva a Internet, según pone de manifiesto esta guía, se caracteriza básicamente por tres síntomas principales:

Tolerancia. Necesidad de aumentar el tiempo que la persona dedica a la utilización de la tecnología (ordenador, videoconsola, teléfono móvil, televisión...) para obtener el mismo efecto. La satisfacción que genera su uso va progresivamente disminuyendo, lo que provoca que el usuario tienda a utilizarla durante más tiempo aún para lograr alcanzar un nivel adecuado de satisfacción.

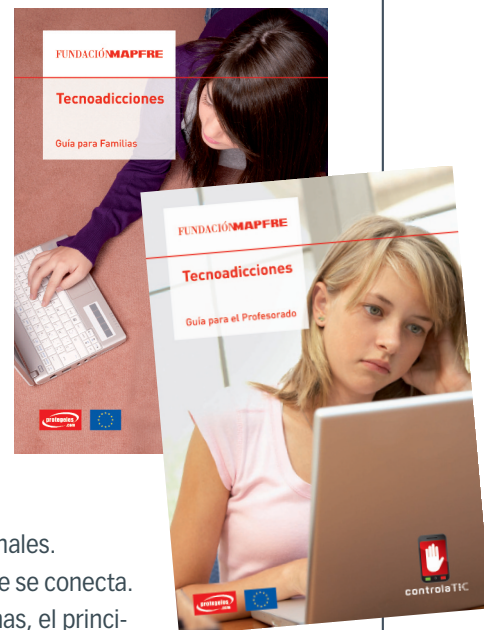
Abstinencia. Sensación desagradable que experimenta el usuario cuando no puede usar la tecnología. Por ese motivo tiende a usarla cada vez más y de una forma compulsiva para aliviar el males-

Señales de alarma

La campaña ControlaTIC de FUNDACIÓN MAPFRE ha elaborado una guía sobre tecnoadicciones que detalla las primeras señales de que nuestro hijo tiene adicción hacia las TIC. Son las siguientes:

- Cada vez necesita estar conectado durante más tiempo para sentirse satisfecho.
- Se siente deprimido, nervioso o enfadado y solo se le pasa cuando se conecta a Internet.
- Pasa mucho tiempo pensando cuándo se podrá conectar de nuevo.
- No consigue controlar el tiempo o la frecuencia que pasa conectado.
- Ha dejado de lado actividades u obligaciones por estar conectado.
- Prefiere las ciberrelaciones a las relaciones personales.
- Miente en relación al tiempo y la frecuencia con que se conecta.

Si nuestro hijo presenta muchos de estos síntomas, el principal obstáculo que nos vamos a encontrar es la negación del problema por su parte. Es posible que busque excusas para minimizar su problema, amparándose con frecuencia en la finalidad de la conexión: hacer deberes, medio para quedar con los amigos, entretenerse el rato que tiene libre... pero debemos mostrarnos firmes en la idea de ayudarle ante el problema que hemos observado.



tar físico y psicológico (síndrome de abstinencia) que le genera el hecho de no hacerlo.

Dependencia. Cuando la persona necesita aumentar progresivamente el tiempo de uso de la tecnología (tolerancia) y además se siente mal si no puede hacerlo (abstinencia).

De manera gráfica, Enrique Echeburúa establece que la tecnoadicción se da «cuando el usuario deja de verse con sus amigos y se instala frente a la panta-

lla de los videojuegos, cuando el adolescente presta más atención a su teléfono que a su novia o cuando el joven no rinde en los estudios porque revisa obsesivamente su correo electrónico». Estos síntomas, pese a la relativa novedad del fenómeno, ya están muy bien delimitados.

En opinión de este especialista, la adicción a las TIC impide al adolescente o joven desarrollar habilidades sociales en la vida real e incluso puede moverle a crear una identidad ficticia para navegar por el ciberespacio. Convierte a los afectados en personas hipersensibles a los demás, huraños e irascibles, con cambios de humor, sobre todo cuando no pueden conectarse, y acrecienta su inseguridad. Se desarrolla en ellos una tendencia al aislamiento, se rompen re-

Hay que empezar a preocuparse cuando la actividad objeto de la adicción pasa a ser el centro prioritario para la persona

laciones sociales, se produce el fracaso escolar y en ocasiones aparece la agresividad contra los propios miembros de la familia. El bajo rendimiento en los estudios es habitual en alguien que tiene adicción, por ejemplo, a Internet. Utilizan la mentira para justificar o tapar sus conductas. Hay que empezar a preocuparse cuando la actividad objeto de la adicción, por ejemplo Internet o chatear por el teléfono móvil, pasa a ser el centro prioritario para la persona.

El abuso de las TIC, por otro lado, provoca en el adolescente o joven problemas que pueden llegar a ser graves, como son el acoso (*ciberbullying*, *cibergrooming*), el acceso a contenidos inapropiados o incluso la pérdida de identidad. En las redes se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos, o transmitir mensajes racistas, proclives a la anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos. Los informativos españoles están saturados de este tipo de hechos.

Recomendaciones

El *boom* de las TIC nos ha pillado a todos de golpe y hoy existe toda una generación de padres que no ha recibido formación sobre estas tecnologías, por lo que se cometen errores a la hora de ayudar a afrontar este problema a nuestros hijos. Para paliar esta situación surgen programas educativos como ControlaTIC, iniciativa de FUNDACIÓN MAPFRE en colaboración con el Grupo Siena y el Centro de Seguridad en Internet Proté-

Qué hacer ante situaciones conflictivas

La guía *Tecnoadicciones* elaborada por FUNDACIÓN MAPFRE, Grupo Siena y el Centro de Seguridad en Internet Proté-geles en el marco del programa ControlaTIC ofrece consejos a los padres sobre cómo afrontar tres situaciones conflictivas que pueden afectar a sus hijos cuando navegan por Internet.

Ciberbullying. Se trata de una agresión psicológica sostenida en el tiempo utilizando las nuevas tecnologías (generalmente Internet o el móvil) consistente en el envío de mensajes amenazantes, colgar información dañina para la reputación del receptor o difundir fotografías para menospreciarle. Es lo que se denomina acoso, muy extendido en el ámbito escolar. Ante esta situación, hay que pedirle al emisor que retire las fotos o mensajes negativos, y si se niega, contactar con el centro educativo para que active el protocolo de acoso escolar y con la red social para que bloquee y/o cancele las fotos o los comentarios. Otras opciones incluyen una denuncia penal ante la Policía, Guardia Civil o Fiscalía de Menores y acudir a la línea de ayuda sobre ciberbullying (www.internetsinacoso.com) para pedir orientación a psicólogos y abogados.

Cibergrooming. Consiste en el acoso de un adulto sobre un menor, con un fin marcadamente sexual, utilizando las TIC. El objetivo final puede ser desde la obtención de imágenes del menor en situaciones pornográficas hasta la posibilidad de una cita

con el menor para consumir un abuso sobre él. Afrontar este fenómeno requiere una labor previa de prevención por parte de los padres, que deben advertir a sus hijos sobre los riesgos de expresar sentimientos a desconocidos (los acosadores utilizan esta puerta de entrada para ganarse la confianza del menor), animarles a que rechacen mensajes de tipo sexual y a que no acepten en su red social a desconocidos. También deben asegurarse de que las fotos que envían no tienen connotaciones sexuales. Una vez consumado el acoso, deben guardar todas las pruebas del mismo y no ceder al chantaje. Como en el caso anterior, se puede acudir a la línea de ayuda sobre *cibergrooming* y denunciar el acoso sufrido.

Sexting. Es el envío de imágenes (fotos o vídeos) de contenido sexual, creadas por el propio remitente, usando las nuevas tecnologías. Como riesgos implícitos de esta práctica figuran la vulneración del derecho a la intimidad, el *ciberbullying*, el *cibergrooming* y la distribución de pornografía infantil. Si nuestro hijo practica *sexting*, los padres deben contactar con los administradores de las redes sociales y/o web para solicitar el bloqueo de la información y/o la cancelación de las imágenes, presentar denuncia ante la Agencia Española de Protección de Datos y valorar hacerlo por vía penal, e informar a los responsables del centro educativo para que estén atentos ante posibles problemas de *ciberbullying* derivados. También se puede acudir a la organización Protégeles (www.protegeles.com).



Latinstock

geles, cuya guía *Tecnoadicciones* ayuda a que los padres y profesores se familiaricen con las TIC. Según esta guía, si el menor mantiene un uso inadecuado y/o abusivo de las TIC durante un periodo prolongado se puede decir que ya se ha instalado ese hábito, y ahora corresponde desaprenderlo. No se trata de prohibirle que use las TIC, lo que seguramente sería negativo, sino de que aprenda a usarlas de forma controlada y segura, responsablemente, sustituyendo los hábitos inadecuados por otros más positivos, que le permitan aprovechar todas las oportunidades que le ofrece la tecnología.

Como padres, es fundamental establecer normas y límites claros para que nuestros hijos usen las TIC de forma responsable y adecuada, evitando que puedan dedicarles todo su tiempo libre, fomentando la práctica de otras actividades y observando que cumplen también con sus obligaciones. Por otra parte, no debemos olvidar que somos un ejemplo a seguir para ellos. Es difícil inculcarles hábitos saludables en el uso de las TIC si no los observan en nosotros.

Por último, si creemos haber perdido el control sobre la situación, o hemos identificado el problema demasiado tarde, es entonces cuando debemos consultar con un especialista. Después de la evaluación de un psicólogo especializado, la técnica para eliminar la tecnoadicción consiste en romper los hábitos de conexión del menor. Para poner en marcha esta nueva rutina, la psicóloga Kimberly Young, una referencia mundial en los desórdenes causados por la adicción a Internet, propone las siguientes actuaciones:

- **Romper su costumbre en los momentos de uso de Internet.** Por ejemplo, si se conectaba nada más llegar del colegio, se recomienda que meriende primero. Se trata de aprender a posponer y adaptarse a un nuevo horario.
- **Interruptores externos.** Utilizar cosas que tenga que hacer o sitios donde ir,



Latinstock

No se trata de prohibirle al menor el uso de las nuevas tecnologías, lo que probablemente sería negativo, sino de que aprenda a usarlas de forma controlada y segura

como señales que le indiquen que debe desconectar (usar relojes o alarmas).

- **Abstinencia de una aplicación en particular.** Debe dejar de usar la aplicación que más problemas está generando al adolescente (determinados chats, juegos *online*...).
- **Fijar metas.** Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo y tener mejor sensación de control.
- **Usar tarjetas recordatorias.** Pedirle que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los principales beneficios de no estar conectado o abstenerse de una aplicación.
- **Educar en el uso de Internet** como fuente de información y formación, y no solo como una herramienta de ocio.
- **Desarrollar un inventario personal.** Debe apuntar las cosas que ha dejado de hacer como consecuencia del uso abusivo de Internet, clasificarlas en tres categorías (muy importante, importante y no muy importante) y examinarlas.
- **Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención.** Por ejemplo, uso de programas de control parental, filtros de contenidos y otros para limi-

tar el tiempo de conexión y el acceso a contenidos dañinos.

- **Entrar en un grupo de apoyo.** El trabajo con otras personas que están viviendo situaciones similares puede ser de gran ayuda.
- **Hablar de Internet con el adolescente.** Contrastar las ventajas e inconvenientes de su uso, sin hacer valoraciones negativas sobre el uso que los adolescentes hacen de la Red. Es importante reforzarle positivamente siempre que pida ayuda sobre cualquier problema que tenga relacionado con Internet.
- **Entender el uso excesivo de Internet como una forma de reaccionar ante el malestar psicológico.** Plantear las razones por las que centra su tiempo de ocio y de relación en Internet. Mantener una actitud de escucha activa ante su aislamiento.
- **Terapia familiar.** Es importante comprobar si se ha visto deteriorada también la relación familiar. De esta forma, se educa a la familia en su conjunto, disminuyendo el sentimiento de culpa del adolescente por su comportamiento, promoviendo el análisis de los problemas desde el origen y animando a la colaboración. ♦