

## **ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y REDES SOCIALES**



Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) están llamadas a facilitarnos la vida, pero también pueden complicárnosla. En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. Las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real.

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc.). Por lo general, es un suceso muy negativo –fracaso escolar, trastornos de conducta, mentiras reiteradas, aislamiento social, problemas económicos, presión familiar- lo que hace a la persona adicta tomar conciencia de su problema, y por ello es frecuente que sean los padres u otros familiares quienes consulten por el problema.

### **Los jóvenes y las nuevas tecnologías**

Según el estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009), el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De este porcentaje, 7 de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas, pero sólo una minoría (en torno al 3% o al 6%) hace un uso abusivo de Internet. Es una realidad obvia el alto grado de uso de las nuevas tecnologías entre los adolescentes y jóvenes.

El uso es positivo, siempre que no dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, hacer deporte, salir con los amigos o relacionarse con la

familia). Otra cosa es cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control. Las motivaciones para hacerse con un móvil que permite tener varias aplicaciones (música, cámara de fotos, acceso a Internet) o para tener cuenta en las redes sociales virtuales (Facebook o Instagram), que permiten localizar a personas, chatear, mandar mensajes tanto privados como públicos, crear eventos y colgar fotos y vídeos, son múltiples: ser visibles ante los demás, reafirmar la identidad ante el grupo, estar conectados con los amigos.

El anonimato produce terror, del mismo modo que asusta la soledad. Las redes sociales son el espantajo que aleja el fantasma de la exclusión: se vuelcan las emociones, con la protección que ofrece la pantalla, y se comparte el tiempo libre. Uno puede creerse popular porque tiene listas de amigos en las redes sociales.



Los RIESGOS más importantes del abuso de las TIC son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de la intimidad. Así, 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. Asimismo existe el riesgo de crear una identidad ficticia, potenciada por un factor de engaño, autoengaño o fantasía. Así, por ejemplo, se "liga" bastante virtualmente porque el adolescente se "corta menos". Sin embargo, se facilita la confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público (que además puede favorecer el mal uso de información privada por parte de personas desconocidas) y se fomentan conductas histriónicas y narcisistas, cuando no deformadoras de la realidad (por ejemplo, alardear de los amigos agregados a una lista de red social).

## Señales de alarma

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes:



1. Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
2. Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
3. Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como padres o los hermanos.
4. Pensar constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
5. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.

6. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
7. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
8. Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador/móvil.

De este modo, conectarse al ordenador nada más llegar a casa, meterse en Internet nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet. Más que el número de horas conectado a la red, LO DETERMINANTE ES EL GRADO DE INTERFERENCIA EN LA VIDA COTIDIANA.

## **Estrategias de prevención**

Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas supone:

1. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso.
2. Fomentar la relación con otras personas.
3. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
4. Estimular el deporte y las actividades en equipo.
5. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
6. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

La limitación del tiempo de conexión a la red en la infancia y adolescencia (no más de 1,5-2 horas diarias, con la excepción de los fines de semana), así como la ubicación de los ordenadores en zonas comunes (el salón, por ejemplo) y el control de los contenidos, constituyen estrategias adicionales de interés.

Al margen de la vulnerabilidad psicológica previa, el abuso de las redes sociales puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio personal (la comunicación personal se aprende practicando), desembocar en una especie de analfabetismo relacional y facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias.

