



Núm. 289

Adicción a las nuevas tecnologías

Propuestas para un buen uso de las TICs

Las tecnologías de la información y de la comunicación (Tics) están llamadas a facilitarnos la vida, pero también puede complicárnosla. Los recursos técnicos para acceder a Internet pueden convertirse en un fin y no en un medio. La repetición excesiva de un sencillo gesto con los dedos sobre una pantalla táctil de un dispositivo inteligente puede derivar en un trastorno.

La adicción a las nuevas tecnologías se caracteriza por un consumo abusivo de éstas: ordenador, Internet, móvil, videojuegos y redes sociales. Las adicciones pueden afectar a todas las edades pero suelen darse principalmente en los jóvenes y en los adolescentes.

El uso de Internet les permite comunicarse con otras personas a veces de forma anónima, hablar de temas que cara a cara les sería difícil, expresar emociones, comunicarse virtualmente con personas desconocidas o mantener el contacto con amigos que de otra forma no podrían hacerlo.

En las redes sociales se vuelcan las emociones bajo la protección que ofrece la pantalla y se comparte el tiempo libre. En los casos más preocupantes las redes virtuales pueden “atrapar” al individuo, pues le permiten crearse una falsa identidad y distanciarse de los demás.

Según sea la participación del sujeto, tenemos dos clases de adicción a las nuevas tecnologías: activa y pasiva.

La adicción pasiva es la que está producida por la televisión que aísla al sujeto de su entorno, éste pospone o abandona otros contactos sociales y se deja influir por sus contenidos.

La adicción activa es la más grave porque produce aislamiento social, problemas de autoestima, económicos y diferentes afecciones al equilibrio psicológico del sujeto. Estas adicciones están principalmente causadas por Internet y más en concreto se basa en la adicción al sexo, juego, uso de chats o a las compras. Es innegable que produce un desorden en el individuo que le provoca efectos negativos a nivel fisiológico, psicológico y social.

Ver: Signos y síntomas de la adicción a las nuevas tecnologías

Las nuevas tecnologías sirven en un principio como instrumentos útiles para la vida cotidiana, los videojuegos, por ejemplo, proporcionan diversión, aprendizaje, relax de la rutina, incremento de los reflejos, creatividad, libertad, etcétera. Los chats también suponen para las personas una herramienta para mantener conversaciones de manera instantánea de forma que en sujetos con gran timidez constituye un instrumento con el que se desinhiben y se socializan para lo que cara a cara tienen dificultades. Es innegable la utilidad social del móvil e Internet.

Las personas que tienen una adicción a las nuevas tecnologías, muestran un comportamiento anormal en diferentes entornos como son:

- En el hogar, cuando se resisten a dejar su hábito y no cooperan en las actividades familiares y se observa una falta de honestidad en ellos sobre el tiempo que le dedica.
- En el ámbito escolar, dando como resultado un bajo rendimiento académico.
- En el laboral utilizando actividades propias de su trabajo como excusa para seguir “enganchado”, teniendo esto consecuencias en el rendimiento laboral.

La regulación de la comida y del sueño se desequilibra, se saltan comidas y dejan de dormir por estar “enganchados”. A nivel psicológico también se observa en el sujeto una euforia excesiva e incapacidad para dejar su uso abusivo, incluso para mantener relaciones interpersonales con la familia y sus amistades. Cuando se le priva de la conexión adictiva se siente vacío, con un estado depresivo e irritable. La persona con adicción a las TIC, presenta **tecno-estrés**, pánico a que la máquinas fallen.

Algunas consecuencias físicas que se deben tener en cuenta: sedentarismo, cansancio, sueño, desnutrición, cefaleas, fatiga ocular, problemas musculares, agotamiento mental, epilepsias, convulsiones, retraso en el desarrollo y alteraciones del sistema inmune.

También son importantes las consecuencias sociales como el aislamiento, conflictos familiares, escolares o laborales, incumplimiento de las actividades de la vida diaria, problemas económicos y/o legales...

Otros efectos negativos son: el empobrecimiento afectivo, la agresividad, confusión entre el mundo real e imaginario, infantilismo social, fantasía extrema y falta de habilidades de afrontamiento.

Factores de riesgo en la adicción a las nuevas tecnologías

Los efectos negativos de la adicción se expresan en los ámbitos familiar, académico y profesional. El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales.

La adicción a las nuevas tecnologías es un fenómeno muy reciente, no hay alarma social porque hay una baja percepción del riesgo en el uso de móvil, acceso a redes sociales, juegos online y acceso a Internet.

El grupo ejerce mucha influencia sobre el individuo. Si todos los compañeros del colegio o amigos usan las redes sociales, tienen un móvil con acceso a Internet y realizan juegos de rol online, la persona no va a ser aceptada en ese grupo y no logrará el reconocimiento por parte del mismo si no utiliza esos medios tecnológicos.

Indicadores de un posible “enganche” a las TIC:

- Cambio de comportamiento: Inquietud, impaciencia e irritabilidad, especialmente cuando no se puede tener acceso al medio adictivo.
- Aislamiento y confinación. Merma importante en la comunicación. Deterioro de las relaciones más cercanas.
- Alteración del curso normal de la vida para usar las TIC (no ir al colegio, al trabajo, descuido de obligaciones cotidianas, dejar las responsabilidades para más tarde...).
- Justificación del tiempo excesivo utilizado al respecto.
- Abandono de otras actividades, especialmente si antes eran especialmente gratificantes.
- Incapacidad de controlar voluntariamente el uso.

Para la reflexión:

¿Vemos a nuestro alrededor (familiares, amigos) personas adictas a las nuevas tecnologías?

¿Somos conscientes de que nosotros también podemos ser adictos?

En tu entorno, ¿has detectado alguno de los síntomas arriba indicados?

¿Cómo afecta el abuso de las Tics en las relaciones sociales, familiares o laborales?

Juzgar:

Las nuevas tecnologías son herramientas muy buenas si se utilizan correctamente y no las ponemos en el primer lugar de nuestra vida. Corremos el riesgo de “endiosarlas”, de convertirlas en lo más importante de nuestra vida, ser para nosotros un “tesoro” y de ello ya nos habló Jesús:

“Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón”. (Mt. 6.21). También en otro pasaje nos dice: “Nadie puede servir a dos señores; porque o aborrecerá a uno y amará al otro, o se apegará a uno y despreciará al otro” (Mt, 6,24).

También el Papa Francisco ha advertido que **«cuando los hijos están a la mesa pegados al teléfono o a la tableta y no se escuchan entre ellos, esto no es una familia. ¡Es una pensión!»**. Cuanto más teclean en sus respectivos aparatos, más se aíslan de quienes les rodean.

En su encuentro con los jóvenes les recordó que **«puede hacer daño al alma** estar demasiado apegado al ordenador. Quita libertad. A veces los hijos están sentados en la mesa, pero usando el teléfono móvil».

También en una conversación con periodistas, tratando estos temas, el Papa Francisco dijo:

"Sí, hay cosas sucias que van desde la pornografía o la semi-pornografía hasta los programas vacíos, sin valores. Por ejemplo, programas relativistas, hedonistas, consumistas que fomentan todas estas cosas. Sabemos que el consumismo es un cáncer en la sociedad y que el relativismo es un cáncer en la sociedad".

Para la reflexión:

¿Antepongo mis dispositivos a los amigos, familia, compañeros?

¿Son las nuevas tecnologías mi “tesoro”?

Actuar: El buen uso de las tecnologías.

Es fácil reconocer cuando una persona esta enganchada a Internet pues cuando se le molesta está más irritable de lo normal, pasa muchas horas al teclado, descuida sus tareas habituales y abandona otros hobbies al aire libre o incluso cuando llega a abandonar a sus amistades reales en busca de amistades por la red.

Tanto adolescentes como padres podrán distinguir la adición del buen uso de las tecnologías.

Es muy conveniente establecer un horario de uso y aprender a cumplirlo.

El concepto de “adicción a las Tics” se ha propuesto como una explicación para comprender la pérdida de control y el uso dañino de esta tecnología. Los síntomas de la adicción a Internet son comparables a los manifestados en otras adicciones. Deben plantearse formas de prevenir tanto en el seno de la familia como en la sociedad para no caer en esta lacra.

Algunas sugerencias que pueden serte de utilidad para retomar el control en el uso adecuado de las TIC:

- Fortalecer las relaciones con la familia y amigos.
- Regular los tiempos de utilización de las tecnologías. Condicionar tiempo de estudio u otras actividades al tiempo para utilizar el móvil o el ordenador.
- Fomentar el desarrollo de otras actividades lúdicas: deporte, lectura, actividades al aire libre, aficiones,...
- Potenciar los contactos sociales presenciales sin el uso recurrente del móvil.
- Evitar el uso compulsivo: no consultar el correo o chat constantemente, no responder a los mensajes o llamadas perdidas inmediatamente.
- Autorregular las web o las aplicaciones utilizadas y/o el tiempo invertido en ellas.
- Reflexionar si el exceso de uso obedece a carencias o dificultades interpersonales.
- Conectarse con la vida y aprender a utilizar las herramientas TIC sin dependencias.

Para los más pequeños:

- Que usen las nuevas tecnologías estando en un lugar común de la casa, de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto. Evitar su uso en horas de sueño.
- Procurar que las actividades que implican a las nuevas tecnologías se realicen siempre y cuando hayan cumplido previamente con sus tareas.
- Compartir con los hijos tiempo en el uso de las nuevas tecnologías. Navegar con ellos y jugar de vez en cuando a sus juegos preferidos.
- Explicar a los hijos el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos. Enseñarles a proteger su privacidad. Explíqueles lo que son los datos de carácter personal (que incluyen las fotografías) y los riesgos que conlleva compartirlas con desconocidos.
- Utilizar los sistemas de control existentes para evitar el acceso a páginas web no recomendables para menores, así como el contacto con desconocidos. Sin olvidar que los padres son un ejemplo a seguir por nuestros hijos.

Para
saber más:

Pantallas amigas: <http://www.pantallasamigas.net/>

Tecnoadicciones: <http://www.tecnoadicciones.com/>

Bullying acoso: <http://bullying-acoso.com/>

INTECO: www.incibe.es/home/instituto_nacional_ciberseguridad/