



LOS PROBLEMAS DE LOS JÓVENES CON LA TECNOLOGÍA

RIESGO DE ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LOS MENORES



RASGOS ADICTIVOS

- INTERNET**
 - Suele aparecer detrás un conflicto familiar
 - Agresividad
 - Progresión a la depresión
 - Déficit de habilidades sociales
 - Retraimiento y soledad
 - Busca seguridad desde el anonimato
- MÓVILES**
 - Tendencia superior a la media a buscar nuevas sensaciones, salir de marcha y consumir drogas, comportamiento asociado al sexo y la experiencia vital
 - Necesidad de evasión y socialización
 - Tendencia a la depresión y la impulsividad
 - Déficit en habilidades sociales
 - Empiezo de nuevos lenguajes para identificarse con un grupo (SMS)
- VIDEOJUEGOS**
 - Falta de compañía en casa o en la calle
 - Agresividad e impulsividad
 - Baja satisfacción en el trabajo o los estudios
 - En ocasiones aparece maltrato social o abuso familiar

CÓMO SABER SI EXISTE ADICCIÓN TECNOLÓGICA

- PÉRDIDA DE CONTROL**
Incapacidad de evitar su uso
- DEPENDENCIA EMOCIONAL**
La tecnología se convierte en el centro de la vida y no poder usarla produce desasosiego
- INTERFERENCIA GRAVE**
En la vida cotidiana y en las relaciones

CARACTERÍSTICAS DE UNA ADICCIÓN

- Pérdida del autocontrol
- Control estrictamente externo
- Baja tolerancia a la frustración
- Insoportable sensación de estar mal o de displacer
- Repetición a intervalos variables de la conducta (cada vez que se está mal)
- Necesidad de gratificaciones inmediatas y descontrol de los impulsos

SIGNOS DE ALERTA SOBRE POSIBLES PROBLEMAS CON EL USO DE LA RED Y EL MÓVIL

- Comprobación compulsiva del correo electrónico o de haber recibido mensajes o llamadas en el móvil
- Abandono de las actividades gratificantes por estar conectado, jugando con las consolas o con el móvil
- Desatención de las obligaciones por estar más tiempo conectado y recibiendo mensajes a través del móvil
- Preferir realizar estas actividades solo
- Quejas de terceros sobre el gasto que se produce por conexiones (Internet o móvil)

CREEN ESTAR ENGANCHADOS A LOS VIDEOJUEGOS



LO QUE SIENTEN AL PRESCINDIR DEL MÓVIL



ADMITEN CONECTARSE A LA RED EN EXCESO



Fuente: Agaja, Asociación Protégelos y «Estudio epidemiológico sobre drogodependencias y otras adicciones» (USC)

Los juegos «on-line», el chat y el cibersexo enganchan a los jóvenes, que sienten ansiedad sin el teléfono móvil

Preocupación entre los expertos por la adicción de los menores a Internet

Siete de cada diez pacientes psiquiátricos en Ferrol sufren trastornos asociados al mal uso de la Red

Alfonso Andrade

REDACCIÓN | Mal utilizados, Internet, chats, videojuegos y hasta los móviles tienen un componente adictivo que está empezando a causar estragos sociales. Las víctimas, una vez más, son los más débiles: los jóvenes.

El problema es que ni ellos ni sus padres suelen ser conscientes del peligro, que si pone en alerta a psicólogos y pedagogos. Informes de referencia sitúan en torno al 12% el riesgo que tienen los jóvenes gallegos de desarrollar una adicción vinculada a las nuevas tecnologías. El *Estudio epidemiológico sobre adicciones* del catedrático de Psicología Clínica Elisardo Becoña (Universidad de Santiago) precisa en un 12,7% el riesgo de adicción a Internet en el medio urbano gallego (con Vigo como referencia), por encima del 11% que señalan los informes elaborados por la asociación Protégelos para el Defensor del Menor.

El cibersexo, la conexión compulsiva a la Red o el juego on-line atrapan con facilidad, pero también hay adolescentes que se enganchan al móvil, hasta el punto de que el 38% de los alumnos

de bachillerato admiten sentir ansiedad cuando se ven privados de él.

Pero los estudios han dado paso a la fase clínica de un problema conocido técnicamente como desorden de adicción. Siete de cada diez pacientes del área de Psiquiatría del hospital Arquitecto Marcede de Ferrol sufren trastornos asociados a Internet. Y su responsable, Antonio Núñez, cifra en 20.000 el número de afectados en la ciudad y su entorno.

Los expertos distinguen entre la adicción pura a Internet o al móvil y aquellas patologías clásicas que encuentran en la tecnología actual un vehículo nuevo. Así, eBay sustituye al comer-

LAS CLAVES

Acoso en el teléfono

El riesgo de los SMS. El 63% de los alumnos de 6.º de primaria han recibido algún mensaje en el móvil para participar en sorteos o juegos de azar.

Por sexos

Propensión diferente. El varón tiene mayor riesgo de adicción a Internet (14,4%), y la mujer, al móvil (19%).

cio en las compras compulsivas, como la página de contactos al prostíbulo y la apuesta on-line al casino o al bingo. Estos adictos acaban en centros específicos. En la Asociación Gallega de Jugadores de Azar (Agaja) hay

siete personas a tratamiento en relación con Internet.

Juan Lamas, pedagogo y director terapéutico de Agaja, explica que la clave está «en la pérdida de control. El adolescente con problemas en casa se refugia en Internet, donde crea una vida paralela. Ahí nace el abuso del chat, el juego o las páginas pornográficas, y hay que pensar que el 80% de los adolescentes de 14 a 21 años usan Internet para chatear o jugar». Tras la adicción tecnológica aparece «el síndrome de abstinencia —prosigue—, con depresión, fatiga, ansiedad y, a veces, diarreas y vómitos». El tratamiento se apoya en «fármacos recaptadores de la serotonina».

PREVENCIÓN

El ordenador, en el salón de casa, y la navegación, supervisada

Los expertos tienen muy claro que en la manera de permitir a los menores manejar el ordenador está la mejor prevención posible.

«En una casa familiar, el ordenador debe estar a la vista. En el salón o en un sitio de paso, pero nunca en la habitación de los hijos», advierte Juan Lamas, de Agaja. Este pedagogo insiste en que

los padres deben «marcar un tiempo de uso de Internet o de los videojuegos, restringiendo el manejo en horario nocturno».

Los menores deben navegar por la Red «bajo la supervisión de un adulto», que debe ser también quien les enseñe el funcionamiento del chat y los riesgos de facilitar datos personales a desconocidos.

EFFECTOS EN LA EDUCACIÓN

Niños que se duermen en clase tras pasar la noche chateando

El abuso del tiempo dedicado a la tecnología pasa factura en las aulas, donde los profesores alertan sobre menores que se duermen en clase por haber pasado media noche en Internet, o sobre el pulso que mantienen para que no enciendan el móvil en clase para intercambiar mensajes. Según Rosa María Urbano, secretaria de Organización de la Asociación

Nacional de Profesores Estatales, «el profesorado se siente atado y son los padres los que tienen la responsabilidad». Una perspectiva que comparte Santiago Lamelo, del área de Tecnología de las Apas de Centros Públicos: «No me consta que sea un problema general, pero, en los casos que pueda haber, los responsables son los padres, sin duda».

OPINIÓN

J. Manuel Recuso Ramos
Psicólogo de la Asociación Gallega de Ludopatías Rehabilitadas (Agalure)

Ciberludopatía

El juego on-line es ya un problema que comienza a dar quebraderos de cabeza a miles de españoles. Las características típicas de la adicción en Internet son estas: privación de horas de sueño, recibir quejas de la pareja o el jefe por uso excesivo de la Red, pérdida de interés por otras actividades, interferencia grave con la vida cotidiana e intentos de limitar los períodos de conexión de forma infructuosa. Si alguien presentara alguna de estas características, debería pensar que puede sufrir adicción a Internet. Desde la asociación partimos del convencimiento de que el problema no es la conducta en sí misma, sino la relación que se busca por medio de esa actividad.

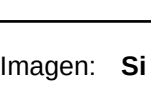
Los afectados por esta patología presentan características de vulnerabilidad psicológica: baja autoestima, introversión acusada, búsqueda de sensaciones, timidez o fobia social, fantasías descontroladas y depresión.

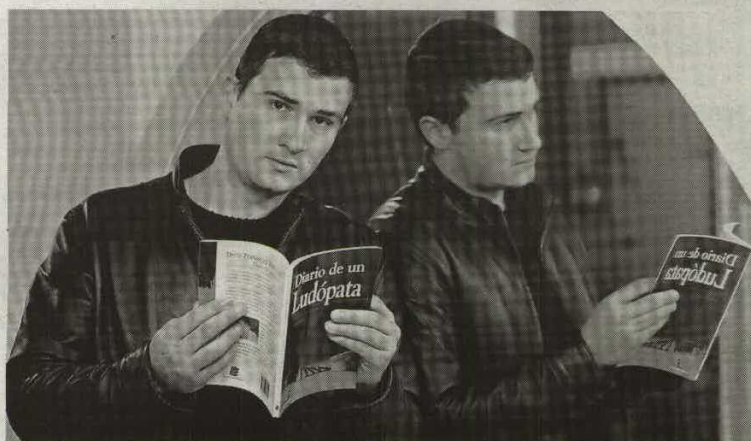
Las tecnologías nos facilitan el trabajo y el ocio, pero desde un uso razonable, y entendemos por uso razonable conocer la utilidad y la relación beneficio-coste.

La vida (aunque no nos guste) es más que crear una realidad virtual (*avatar*) en la que podemos ser lo que queramos desde nuestra intimidad y hacer en nuestra fantasía lo que no podríamos realizar de otra forma.

Debemos tener presente que en el 2007 se jugaron en esta modalidad casi 9 millones de euros. Esa cifra aumenta de forma clara, dada la facilidad para jugar, las cantidades que se pueden invertir y la privacidad con que se realiza. Desgraciadamente, los primeros casos ya salen a la luz (ciberludopatía).

Y es conveniente resaltar que la adicción al ordenador puede llevar asociados otros trastornos.

		Tirada: 127.027	Sección: -		
		Difusión: 108.201 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 751		
Galicia	General	Audiencia: 680.000 (E.G.M)	Ocupación (%): 85%		
			Valor (€): 7.077,78		
Diaria			Valor Pág. (€): 8.291,00	Imagen: Si	
		01/02/2010	Página: 27		



Fernández, con el libro que escribió para contar su amarga experiencia con el juego | GUSTAVO RIVAS

EN PRIMERA PERSONA | **DAVID FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ** | Ciberludópata rehabilitado

«Toqué fondo después de tres intentos de suicidio»

Vigués de 26 años, David relata para La Voz de Galicia su calvario como adicto «on-line» y cómo superó su problema

REDACCIÓN | «Antes ya jugaba a las tragaperras, las de toda la vida, pero empecé a hacerlo en Internet con 21 años, el día que recibí en el correo un spam de un casino on-line con un bono de 50 euros para apostar. Tuve la mala suerte de que gané 500 y pensé que aquello era facilísimo. Ya no me volvió a tocar nada, pero seguí tirando de la tarjeta de crédito y a los 15 días me pasaron un cargo de 700 euros y me quedé en negativo.

»Seguí jugando. Engancha mucho porque en Internet hay formas aparentemente sencillas de ganar. En la ruleta puedes jugar al todo o nada y, con suerte, duplicar tu dinero de inmediato, pero siempre acabas perdiendo. Cuando me quise dar cuenta, les estaba robando dinero a mis padres o vendiendo libros y cedés que había en casa, o la maquinaria de la empresa familiar de barnices que dirige mi hermana. Saldé a 50 euros máquinas que valían 1.500, pero necesitaba el dinero y creía que ese era mi único problema.

»Una semana después de morir mi padre, en enero del 2005,

me llevé la maquinaria a Madrid en una furgoneta, y allí estuve seis meses desaparecido. Encontraba trabajo con facilidad y, como barnizador, cobraba buenos sueldos, de 2.000 euros o así, pero lo machacaba todo en las apuestas. Trabajaba 15 días, pedía el finiquito y me iba a otra empresa. Con 23 años debía 60.000 euros a los bancos y apenas me guardaba uno al día para comer una barra de pan. Vivía y dormía en mi coche.

»Toqué fondo después de tres intentos de suicidio. En el último intenté tirarme desde un puente de la M-40, pero no fui capaz, seguramente porque no quería. Antes lo había intentado con un cuchillo en el parque de Castrelos, y en Madrid conecté una goma al tubo de escape del coche y la colé por la ventanilla, pero entraba el aire, así que solo perdí el conocimiento. Me desesperé hecho polvo.

»Allí tuve la suerte de enamorarme y gracias a mi pareja me convencí de que debía iniciar el tratamiento en la Asociación Gallega de Juegos de Azar. Ingresé el 3 de julio del 2006. En

noviembre del 2007 recibí el alta terapéutica y ahora soy transportista y monitor en la propia asociación y he escrito un libro, *Diario de un ludópata*, en el que cuento mi historia. El tratamiento para desengancharte es duro, porque cuesta aceptar que te tases el dinero o tener que pedir el tique del café en un bar para justificar el gasto. No tuve un síndrome de abstinencia muy fuerte, aunque hay gente que lo pasa fatal. Pero es posible salir del pozo, y eso es lo que me gustaría decirles a los jóvenes que puedan empezar ahora. Engancharse es muy fácil y es importante que pidan ayuda a los profesionales.

»El riesgo de las apuestas on-line es enorme para los menores. Cualquier página de Internet las ofrece. Cualquier chaval de 14 años puede coger la tarjeta de su padre y jugar. No hay vigilancia ni control. Solo casinos americanos on-line que te regalan mil euros de crédito, el 300% de los primeros ingresos y el reintegro del 15% de las pérdidas. Es decir, ya dan por hecho que las vas a tener».

ENTREVISTA | **ELISARDO BECOÑA** | Catedrático de Psicología Clínica en la Universidade de Santiago

«Hay un nuevo fenómeno adolescente, que es pasar el día en los comercios»

A. A.

REDACCIÓN | Su *Estudio epidemiológico sobre drogodependencias e otras adicciones* es la referencia para conocer la relación de los jóvenes gallegos con las nuevas tecnologías. Elisardo Becoña sitúa el conflicto en el marco de una revolución del calado de la industria que explica los últimos fenómenos adictivos de la sociedad.

—Su estudio sobre menores y nuevas tecnologías cifra en un 12% el riesgo de los jóvenes gallegos de caer en una adicción de este tipo.

—Así es, aunque habría que matizar. Ese porcentaje es válido para las áreas urbanas; puede haber variaciones en el ámbito rural. Además, una cosa es que el 12% tenga riesgo, y otra, que todos terminen siendo adictos. A partir de cierta edad se reducirá ese riesgo por maduración e incluso por falta de tiempo para estar ante el ordenador o la consola.

—El problema está en las nuevas tecnologías?

—Son buenas en sí mismas, pero solo el medio. Es cierto que aparecen nuevas adicciones a Internet o al móvil, pero también hay jugadores convencionales que descubren las posibilidades del casino o el póker virtual. Siguen siendo adictos al juego, no a la tecnología.

—¿Cómo atrapa Internet?

—Hay varios casos. Uno habitual es el de quien por timidez social descubre el chat, las relaciones virtuales, e interactúa sin dar la cara. La solución a su problema es virtual, en realidad sigue ahí. Internet, bien usado, tiene posibilidades educativas enormes, pero eso no impide que pueda crear adicción a personas que se enganchan a contenidos sexuales, al juego o a las redes sociales, que han convertido el patio de casa en un patio mundial y, que es-



Becoña relaciona tecnología y consumismo

tán muy bien mientras no se confunda realidad con fantasía.

—¿Qué es lo último en nuevas adicciones?

—Algo al margen de la tecnología. Hay un fenómeno nuevo entre los adolescentes, que es pasar todo el

día en los comercios, en tiendas como Bershka o Stradivarius. Revuelven, miran y al final compran algo de 30 euros, o de 5. Pero si lo hacen a diario les crea un problema económico, aparte de que dejan de ir a clase. Es puro consumismo. Se sienten bien, guapos... Y, si es necesario, se privan de comer. Es un fenómeno de toda Europa por el auge de los centros comerciales.

—¿Subirán las cifras de adicción a largo plazo?

—La previsión es que las nuevas tecnologías ocasionen más problemas, pero es lo de siempre: sin coches no hay atropellos. Habrá cada vez más porque, en el fondo, es una cuestión de consumo.

—¿En qué sentido?

—Las nuevas tecnologías están dando mucho dinero a determinadas empresas, incidiendo en el presupuesto mensual de los hogares, que ha experimentado grandes cambios. Antes apenas se gastaba en teléfono y, hoy, una familia mantiene cuatro móviles en los que mete de 50 a 100 euros al mes. En la conexión a Internet se va otra cifra similar, y ni hablemos de la televisión de plasma. Una cantidad que antes se gastaba en libros o en cine y que convierte las nuevas tecnologías en algo muy rentable a nivel empresarial, un negocio tremendo que ha hecho que el sistema social actual no se parezca en nada al de hace 30 años.

—¿Toda una revolución.

—Una transformación social del nivel de la revolución industrial.