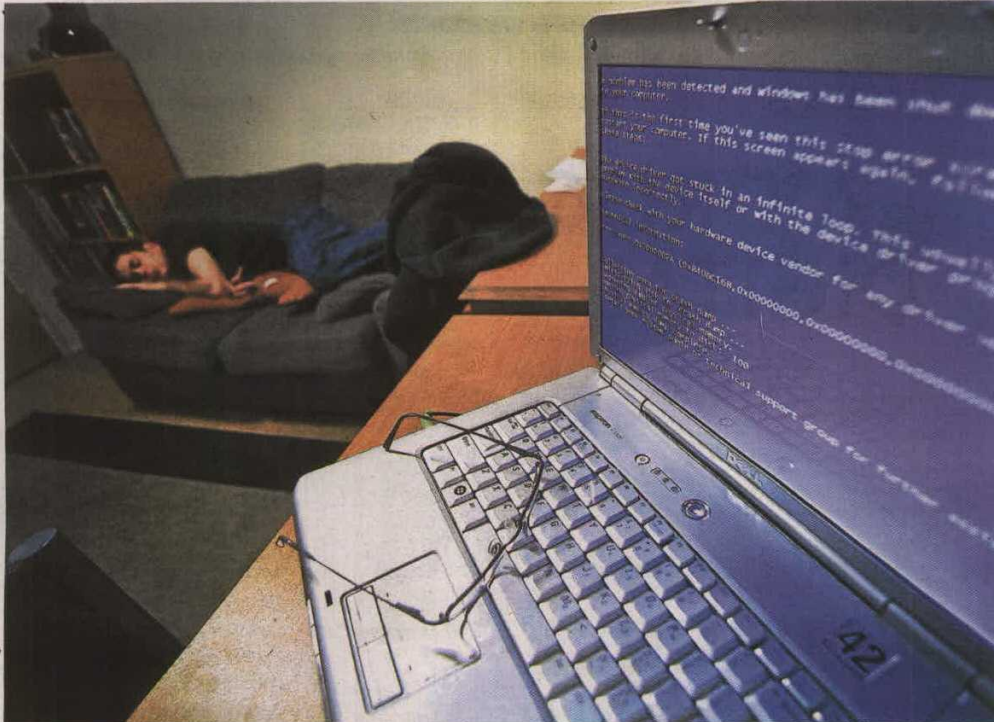




El sueño enredado de un joven que duerme cerca de los cables y de la tecnología. / JOSH LIBA

LOS NUEVOS 'YONQUIS'.

El 41% de los adolescentes españoles sufre síntomas de dependencia a internet

«Vi peligrar mi puesto de trabajo. Me decía a mí mismo: 'como pierda el empleo no sé qué voy a hacer', porque me veía sin fuerzas y sin ningún futuro. Fue entonces cuando decidí acudir a Proyecto Hombre (PH)». Javier Valero tiene hoy 29 años y hace dos que terminó el programa para *desengancharse* de internet. «Fui a PH

aprender con éxito mientras ven la televisión o escuchan música, pero eso es porque ellos no pueden, cómo podrían, si pasaron su etapa formativa con Barrio Sésamo».

Este experto da pistas sobre el perfil a estudiar: «La gente sentada en sus pupitres ha crecido con videojuegos y MTV, con la descarga musical, con un teléfono en los bol-

rapéutico de PH en Burgos. Por sus manos han pasado muchos jóvenes con problemas graves de dependencia de aparatos tecnológicos. El psicólogo insiste en que la pérdida de control en este caso debe situarse un escalón por debajo de la adicción: «Yo lo llamaría más bien abuso».

Elisardo Becoña, catedrático de

ba todo el día conectado. Desde que me levantaba, a las ocho de la mañana, hasta que me acostaba, a las 12 o la una de la noche», recuerda. «Estaba compartiendo piso y lo hacían ellos todo. Ya ni dormía en mi cama». Dejó de quedar con sus amigos porque tenía que trabajar, pero luego nunca iba. «Me sentía culpable por no hacerlo y para tapar esa responsabilidad volvía a conectarme».

Desde la Agencia Española de Protección de Datos, Artemi Rallo, su director, sugiere que «en los planes de estudios de Primaria y Secundaria se incluya formación en protección de datos, privacidad e internet. En la última memoria de esta institución se revela que, durante el año pasado, se realizaron 156 investigaciones relacionadas «específicamente» con servicios de internet, en su mayor parte relativas a la difusión no autorizada de datos.

«De ellas, 31 están relacionadas con usuarios de Facebook o Tuen-

ti, por difusión de fotografías sin consentimiento. Son limitadas en número, pero significativas. Alumnos que cuelgan fotos de profesores, o de otros alumnos, sin su consentimiento, y algunos se quejan. Los jóvenes no sólo son víctimas, también pueden vulnerar derechos de terceros. El nativo, usuario profuso, a veces hasta compulsivo, y en especial de las redes, no tiene la madurez suficiente, y no es consciente del riesgo», advierte Rallo.

En la misma línea se sitúa una iniciativa llevada a cabo por parte de la Universidad de Castilla-La Mancha en el campus de Cuenca, las V Jornadas de Prevención de Drogodependencias que, en la edición celebrada la pasada semana, iban acompañadas del siguiente lema: *La prevención: herramienta clave ante las nuevas adicciones tecnológicas*.

NACIÓ COMO UNA BROMA

Según Manuel Gámez Guadix, doctor en Psicología e investigador de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), el hecho es que «existen similitudes entre el uso problemático de las nuevas tecnologías con la dependencia a sustancias». Javier asumió en PH que su situación era la misma que la de cualquiera de sus compañeros. «Todo el mundo tenía algún tipo de depresión. La diferencia es que a mí me pilló en un contexto universitario, en el que me relacionaba más con internet y los otros compañeros tenían a mano algún tipo de droga». Todos manifestaban un objetivo, escapar de la realidad.

El investigador de la UAM encuentra, sin embargo, notables diferencias: «El empleo de las nuevas tecnologías no implica el consumo de una sustancia que produzca cambios fisiológicos inmediatos o deterioro orgánico a corto plazo». Apela sobre todo a la cautela antes de «patologizar o colgar etiquetas», y recuerda el prolegomeno de la cuestión, el caso Goldberg.

«Fue el primero en proponer una serie de indicadores para el supuesto *síndrome de adicción a internet* y reconoció, poco después, que su propuesta había sido una broma para poner de manifiesto la ligereza con la que se crean algunas enfermedades», explica el doctor Gámez. Pero el *fake* tuvo éxito. Muchos profesionales comenzaron a utilizarlo para hablar de los problemas que acarrea un uso abusivo de internet, pero ni la Organización Mundial de la Salud (OMS) ni la Asociación Americana de Psiquiatría aceptan estas supuestas enfermedades.

Para Mar Monsoriu, escritora especialista en nuevas tecnologías, que también estuvo presente en las jornadas congresos, «la OMS no la considera enfermedad precisamente por la falta de uniformidad de criterio que hay entre los propios especialistas». En la búsqueda de precisión, del caso particular que pueda analizar el todo, Monsoriu sostiene que «las adicciones asociadas a un caso concreto de las redes sociales son fáciles de detectar en edades muy tempranas».

«Antes de que un chico de 15

porque pensé 'si ellos trabajan con gente que no puede dejar una sustancia, ¿por qué no iba yo a poder trabajar allí mi fuerza de voluntad?'».

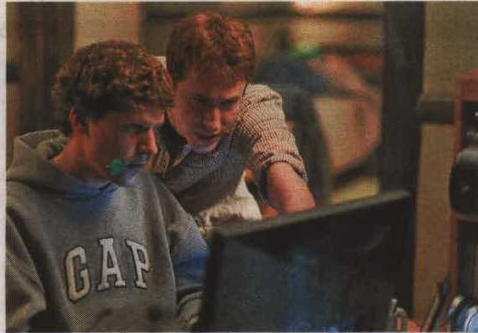
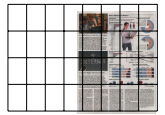
Como Marc Prensky ya predijo en su ensayo de 2001, *Digital natives*, *Digital immigrants*, los profesores, «inmigrantes digitales, no cre-

sillos y una librería en sus portátiles, mientras se mandan mensajes constantemente. Han estado conectados la mayor parte de su vida, tienen poca paciencia para la lectura y la lógica del paso a paso», reflexiona el gurú de la nueva era.

Una época donde impera el debate sobre el problema. Fernando

Psicología Clínica de la Salud de la Universidad de Santiago de Compostela, traslada la responsabilidad a los medios de comunicación que, según él, abusan del término *adicto*. «El problema no está en las horas que se pasan en el ordenador, sino en que la persona se aísla en casa, no tiene amigos».

«Estaba todo el día conectado, desde que me levantaba a las ocho de la mañana hasta que me acostaba más tarde de la medianoche; ya ni dormía en mi cama», relata un afectado



La revolución se inició en un campus

La película de David Fincher que relata la etapa previa a la concepción de Facebook, 'La red social', hace un retrato agrio de su fundador, Mark Zuckerberg, el joven estudiante de la Universidad de Harvard que, en 2004, revolucionó la sociabilidad tal y como se conocía. Primero entre sus compañeros, después alrededor del globo. El propio Zuckerberg vio la película en otra universidad, la de Stanford, en California. Tras el pase, y en una charla con la moderadora, manifestó alguna que otra desavenencia: «Parece que la única razón por la que quería hacer Facebook es porque quería conocer chicas o porque quería entrar en una institución social. Parece que se no se dan cuenta de que hay gente que construye cosas porque les gusta construir cosas».



La brecha digital alumno-profesor

Marc Prensky se convirtió en el visionario del cambio con aseveraciones como la que sigue: «Nuestros profesores, inmigrantes digitales que hablan en un lenguaje obsoleto, luchan por enseñar a una población que habla un lenguaje completamente nuevo». Así se expresa también el doctor Manuel Gámez Guadix, especialista en nuevas tecnologías, cuando explica que «los modos de aprendizaje han cambiado, y seguirán cambiando, como consecuencia de la introducción de la tecnología en el ámbito educativo». «Los educadores deben hacer un esfuerzo por aprender y entender su uso como herramientas educativas, porque constituyen un cambio que proporciona prometedoras posibilidades», resume.

años esté 12 horas en un videojuego en red ha tenido que ir poco a poco aumentando sus tiempos de juego, de forma que si éstos se hubieran limitado, seguramente no se habría llegado a una situación en la que el menor necesita ayuda profesional», argumenta.

El problema es cuando el uso deja de ser coyuntural o el nivel no disminuye a lo largo del tiempo. Dice Monsoriu: «Sucede desde los inicios de internet. Los usuarios nos enganchamos a la comunicación con otras personas y dicha comunicación evoluciona a la vez que evolucionan las herramientas y plataformas. Ahora pasamos el sarampión de las redes sociales, como en su día lo pasamos con los grupos de noticias, el correo elec-

trónico o incluso el chat. Pasada la euforia inicial, las redes se vuelven una herramienta cotidiana. Espero que la mayoría de la gente lo integre en su quehacer laboral, más que volverse adicta».

El principal impedimento de esta clase de abuso es que es del todo invisible. «Muchos de los casos que nos llegan son mixtos, el paciente consume de todo: drogas, compras... Pero los enganchados a internet no molestan, no cometen actos ilegales, no transmiten enfermedades... Por eso es un problema latente, pero muy abundante», alerta Pérez del Río. Además, las adicciones van interconectadas, según el psicólogo Elisardo Becona. «Hoy sabemos que internet incrementa el riesgo de comprar com-

Usos y abusos de la Web 2.0

La adicción a la redes sociales causa irritabilidad, trastornos afectivos, depresión y problemas en la escuela o el trabajo

Perfil del adicto

Antes: varón de 30 a 40 años, profesión liberal y nivel cultural medio-alto
Ahora: mujeres, adolescentes, parados, prejubilados, amas de casa

Qué redes sociales conocen

Conocimiento espontáneo (%)



Percepción del riesgo en la red

Hace algo para proteger su privacidad
Cree que su privacidad corre peligro en las redes sociales
Ha quedado con alguien que ha conocido en la red

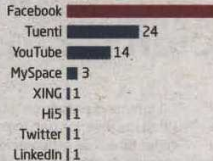


Tipo de contactos en las redes



Qué redes sociales prefieren

Uso habitual (%)



Qué actividades realizan (Por edades)



Frecuencia de uso por edad

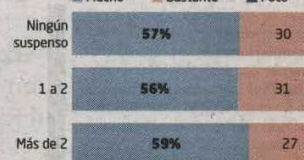
■ Cada día ■ Varias veces por semana ■ Una vez por semana ■ Menos



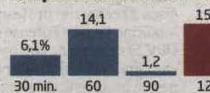
Cuánto emplean las redes sociales

Uso de redes cuando están conectados a Internet

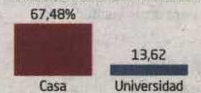
■ Mucho ■ Bastante ■ Poco ■ Nada



Tiempo de conexión en casa



Desde donde se conectan



FUENTE: EGM, UJC, IAB.

Víctor Caballero / EL MUNDO

pulsivamente, potencia el juego, el sexo, con lo que se fomentan otras adicciones, unas tiran de otras».

El caso de Javier es especial. «Me dedicaba sobre todo a escribir en Wikipedia y a ver noticias. No tenía nada que ver con el juego, ni con la pornografía... A mí me atraía el conocimiento. El placer de tenerlo todo controlado era lo que me tenía enganchado», recuerda.

La creación de nuevas formas sociales, tecnológicas, puede acarrear, con el paso del tiempo, una impronta que lleva consigo un cambio. En este caso, una nueva forma de sociabilidad. «Esta nueva socialización no tiene necesariamente por qué ser negativa. Entre otras cosas, las nuevas tecnologías incrementan el sentimiento de per-

tenencia al grupo, la percepción de estatus social, o la percepción subjetiva de proximidad con otros jóvenes. Sin embargo, también pueden conllevar una serie de riesgos (como todas las cosas en la vida de las que se hace un uso inadecuado), como por ejemplo, aislamiento social, ciberbullying, sentimientos de vacío, problemas académicos, laborales o económicos, etc, etc», cuenta Gámez.

Sin embargo las instituciones comienzan a hacerse eco de los riesgos. El Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón acaba de publicar una guía para el uso responsable y adecuado de las redes sociales que busca el equilibrio entre los niños, a los que define como nativos digitales, y a sus

padres, inmigrantes digitales.

El doctor Joseph Weizenbaum ya se refirió a los aficionados a los ordenadores como víctimas de un trastorno en 1969: «Jóvenes brillantes de aspecto desaliado pueden verse sentados frente a la consola de la computadora. Trabajan hasta que están por caerse. Si es posible duermen en catres cerca de las hojas impresas. Su ropa arrugada, cara sin lavar ni afeitada y cabellos despeinados, todo refuerza la idea de que son indiferentes a sus cuerpos y al mundo en el que se mueven. Son los bohemios de las computadoras».