



LA OPINIÓN

Juan Antonio Planas*

Ventajas y desventajas

ACTUALMENTE los regalos más demandados en estas navidades son el iPad, el iPhone, las videoconsolas y programas informáticos como las redes sociales. Los niños, los adolescentes y hasta los adultos pasamos cada vez más tiempo con estas actividades. Permiten comunicarse virtualmente con muchas personas, estimulan las aptitudes perceptivas, sirven para mejorar la coordinación psicomotora y son altamente motivantes. Sin embargo, también tienen otros efectos negativos: son muy adictivos, estimulan el afán competitivo, no permiten el juego cooperativo y roban tiempo para otras actividades lúdicas, deportivas, educativas o turísticas. Incluso, en algunos casos facilitan el ciberacoso o el 'sexting'.

Los orientadores recomendamos que se combinen estas actividades tecnológicas con otras que faciliten el desarrollo armónico de la personalidad tal como los juegos de mesa, los educativos o simplemente los que permiten volar la imaginación. Es muy importante que sirvan para jugar con las personas de su edad o con la familia. Los contactos virtuales no pueden sustituir a los reales. A través de los juegos se aprenden roles sociales y valores morales. Las personas más inteligentes emocionales son aquellas que mejor se adaptan a las situaciones cambiantes e imprevistas. Precisamente por eso es tan importante el valor simbólico del juego.

Estamos constatando que los niños y adolescentes están cada vez más estimulados, tienen más conocimientos, pero son más inmaduros emocionalmente. Y, posiblemente, una de las razones es el consentirles demasiado y darles todo lo que piden. La obligación de los padres es educar el ocio, los valores y los hábitos. Desde la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía recomendamos que las familias estén más tiempo con sus hijos, es el mejor regalo que podemos hacerles.

*Presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

Los psicólogos advierten del peligro que supone abusar de las redes sociales

Internet, los videojuegos y el móvil monopolizan el tiempo de los jóvenes aragoneses



Miguel Martínez y Mónica Arruebo probaron ayer en Fnac un nuevo dispositivo de Xbox, en el que no se necesita mando. ESTHER CASAS

ZARAGOZA. El consumo de las nuevas tecnologías se dispara, sobre todo entre los más jóvenes. Los videojuegos, el móvil e internet monopolizan su tiempo, y especialmente las redes sociales, que se han convertido en un elemento fundamental en la vida de los adolescentes aragoneses. Los psicólogos advierten del peligro que supone el abuso de estas: aislamiento social y doble personalidad.

"Las dos señas de identidad de los jóvenes son las nuevas tecnologías y el consumismo", explica Javier Garcés, presidente de la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales. "Cuando un adolescente sale con sus amigos y se relaciona, aunque después utilice las tecnologías o las redes sociales, no pasa nada, no hay que preocuparse", afirma Garcés. "El problema viene cuando el adolescente vive en ese mundo y deja de relacionarse con el exterior porque acaban confundiendo la realidad con la ficción", añade.

Entre los síntomas que indican adicción a las nuevas tecnologías -sobre todo, a las redes sociales-, Javier Rodríguez, decano de la Asociación de Sociólogos de Zaragoza, destaca la creación de una identidad ficticia gracias al anonimato de estas redes, el aislamiento social y problemas físicos como la obesidad, fruto de la vi-

da sedentaria delante del ordenador.

Además, se ha observado que los más jóvenes tienden a navegar sin motivo, pasar menos tiempo con los amigos y la familia, dejar de hacer los deberes escolares o mostrarse irritables si no pueden conectarse a la red.

Según un estudio de Danba, un 'software' de control parental con sistema de aviso SMS en tiempo real, de la hora y 55 minutos diarios que destinan a internet, 90 minutos los dedican a entrar en sus perfiles de Tuenti y Facebook y estar en contacto con sus amigos. Es decir, el 70% de su tiempo. Supone un aumento espectacular con respecto al 2009, cuando confesaban estar 53 minutos frente al ordenador. Por ejemplo, Fiorella Vázquez, de 14 años, pasa más de 2 horas al día delante del ordenador. "Cuando llego de clase, al mediodía, me conecto para chatear con los amigos. A veces me grita mi madre para que vaya a comer", comenta.

Esta situación ha hecho cambiar la forma de relacionarse entre ellos. Las redes sociales han provocado que no usen tanto el teléfono. "Quedamos por Tuenti y así nos ahorramos un mensaje de móvil, así que quien no está conectado, no se entera de nada", explica Alba García, también de 14 años. Su amiga Marta Molinar,

de la misma edad, pasa una hora al día jugando a 'Los Sims', un videojuego de simulación social y estrategia.

El estudio Danba afirma que los más jóvenes usan las redes sociales, sobre todo Tuenti, para reforzar sus amistades. Un 80% admite que entra en estas webs para "mantener el contacto con amigos"; un 40% es "para saber de gente con la que no se tiene relación habitual" y por debajo del 20% para conocer gente nueva o ligar.

"Miro el Tuenti un rato para hablar con mis amigas, aunque sé que hay chicas que cuelgan fotos desnudas", afirma Marta Molinar. "Las chicas se degradan. Es una pena", añade Fiorella Vázquez. "Hay chicos que comentan las fotos", apunta Alba García.

"Los jóvenes tienen más facilidad para consumir e intercambiar información por redes sociales. Se produce un causa-efecto ya que a mayor consumo, mayor atracción por estas herramientas. Y a mayor atracción, más consumo", señala el decano de la Asociación de Sociólogos de Zaragoza.

La brecha digital

"Los padres tienen que entender que ya no es como antes. Cuando ellos eran niños sus padres les enseñaban juegos pero ahora ellos no saben de tecnologías y no pue-

den enseñar a sus hijos, sino al contrario. Y tienen que dejar enseñarse porque si no acaban viviendo en mundos distintos, lo que llamamos la brecha digital entre padres e hijos", explicó el presidente de la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales.

Berta Sánchez, de ABC Psicología, dice que corren peligro de caer en la ludopatía los jóvenes que pasan demasiado tiempo jugando a videojuegos o usando internet o el móvil. "El peligro de las nuevas tecnologías es el aislamiento de la persona enganchada. No acaban de relacionarse con sus iguales", explica Sánchez. "Lo que antes era aprender con amigos, ahora se sustituye por las pantallas -ya sean de ordenador, móvil o televisión-", añade. "Aunque tiene muchas consecuencias a nivel personal, no entraña riesgos como otras ludopatías, como el juego, donde se invierte mucho dinero hasta el punto de arruinarse", puntualiza.

C. SALAMERO / C. GÓMEZ

YARZA
RADIÓLOGO
SCANNER

C/ LUIS VIVES, Nº 8, BAJO
TELÉFONO 976 565 700