

20. Adicción a las nuevas tecnologías

20.1 ¿Qué es ser una persona adicta a las nuevas tecnologías?

Una adicción es una conducta peligrosa de consumo de sustancias o productos de los que es complicado desprenderse, ya que producen dependencia y tienen categoría de enfermedad por la OMS (Organización Mundial de la Salud). La adicción a las nuevas tecnologías o adicciones tecnológicas son trastornos del comportamiento relacionados con el uso compulsivo, impulsivo y desmedido de las nuevas tecnologías.

Aunque este tipo de adicciones está creciendo de manera importante en los últimos años, sobre todo entre la población más joven, existe población adulta afectada en porcentaje creciente.

También la adicción a las tecnologías hace referencia al uso inadecuado y desmesurado de internet, móviles, ordenadores, videojuegos, etc.

Se da cuando una persona utiliza cada vez más los dispositivos tecnológicos, perdiendo poco a poco el poder de gestionar el tiempo y modo de uso, así como creando un malestar (incluso ansiedad y estrés) en momentos en los que no pueden ser utilizados, generando supeditación hacia el uso de ese objeto.

Aunque este tipo de adicción puede darse en cualquier edad, la etapa de la vida más propensa para padecer una adicción a las nuevas tecnologías es durante la infancia y la adolescencia.

En adolescentes y niños, el índice de problemas relacionados con nuevas tecnologías es creciente y la edad de inicio a la utilización del teléfono móvil va en descenso, cuando el cerebro está aún en formación y es más moldeable.

Según datos recientes del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (FAD), Fundación Mapfre y EU Kids Online:

- La edad media de iniciación en el manejo de nuevas tecnologías es 7 años.
- El 63% de los niños entre 9 y 16 años dispone de un teléfono móvil.
- El 91% de los niños de esa edad tiene un perfil en redes sociales que usa habitualmente.

20.2 Tipos de adicciones tecnológicas

Para conocer los distintos tipos de adicciones tecnológicas es preciso distinguir entre lo que se llama adicción al propio dispositivo, o bien a la tecnología que conlleva su uso.

En este sentido, la principal adicción a las nuevas tecnologías sería la adicción a internet. Por otro lado, el dispositivo más involucrado en este tipo de adicciones sería el teléfono móvil. Podemos exponer la siguiente clasificación de las adicciones tecnológicas:

Adicción a los dispositivos: primordialmente adicción al móvil o adicción al ordenador.

Adicción a las tecnologías: bajo el término “adicción a internet” se incluye a un amplio rango de trastornos como la adicción a las redes sociales (TikTok, Instagram, WhatsApp o YouTube entre otras), la adicción a los videojuegos, o la adicción a las series, entre otras.

Ninguna de estas adicciones, **a excepción de la adicción a los videojuegos**, están reconocidas oficialmente como conducta adictiva, aunque evidentemente se consideran como asimilables en cuanto a que roba libertad a la persona, la repetición es repetitiva y compulsiva y puede afectar a las diferentes áreas funcionales del sujeto.

Cabe mencionar que la **adicción al juego o ludopatía**, en su modalidad online, podría ser considerada como consecuencia de una adicción a las nuevas tecnologías.

Las nuevas tecnologías son susceptibles de causar en la persona efectos como:

- Adicción a internet, en sus diferentes modalidades.
- La adicción al móvil, al ordenador, la tablet, o la videoconsola.
- Adicción a los videojuegos y juegos online.
- La adicción a las apuestas online: deportivas, Casino, o póquer online.
- Adicción a las redes sociales: adicción a Instagram, adicción a Facebook, adicción al WhatsApp.
- Adicción a otros dispositivos electrónicos.
- Adicciones financieras o “Trading”.

En realidad, las adicciones tecnológicas están constituidas por un amplio abanico de diferentes tipos de adicciones que comparten una raíz comportamental asimilable entre ellas.

20.3 Causas de la adicción a las nuevas tecnologías

Cuando hablamos de las causas de la adicción, es imposible establecer una sola. Se debe pensar en relaciones multicausales entre diferentes factores, que van desde la predisposición psicológica hasta factores vinculados a lo social y lo personal.

Sin embargo, no hay que perder de vista que la tecnología y los videojuegos están diseñados para ser de impacto, para encantar.

Por lo cual, en este sentido ya nos encontramos con un primer obstáculo para sortear. Bajo actos, en principio inofensivos, como jugar videojuegos, puede desarrollarse una adicción cuyo abordaje suele ser muy posterior a su inicio, justamente por su normalización.

Aunque la adicción las nuevas tecnologías no se asocia a ninguna sustancia, su origen puede ser parecido.

Cuando las personas atravesamos por algún momento o etapa difícil, o vivimos situaciones o circunstancias que nos provocan algún tipo de malestar o carencia, tendemos a buscar formas de paliar ese sufrimiento o de mitigar los acontecimientos dolorosos que sufrimos, a veces, sin ser conscientes del todo de que los sufrimos. (Dormir en exceso, comer en exceso, consumir algún tipo de sustancia...)

Así es como las nuevas tecnologías, los videojuegos, las redes sociales o incluso las aplicaciones de mensajería pueden convertirse en una forma de escapar de esa realidad y sumergirse en otra que resulta más agradable, donde esa problemática no existe.

Los problemas familiares, la falta de autoestima, las dificultades sociales u otras situaciones de estrés pueden ser factores de riesgo para desarrollar una adicción, en concreto, a las nuevas tecnologías.

Las nuevas tecnologías, además, diseñadas para su consumo, poseen una gratificación inmediata para las personas que los usa.

Por ejemplo, las redes sociales basadas en los “Me Gusta” o “Likes”. Recibir este tipo de respuestas casi de forma simultánea o en un breve espacio temporal, se recibe como una recompensa fácil e inmediata. Por lo que el vínculo conducta-gratificación se refuerza en un breve espacio de tiempo, favoreciendo la aparición de nuevas conductas a la espera de nuevas gratificaciones.

Por otra parte, la accesibilidad también es sencilla a cualquier juego o red social. La falta de límites en el consumo o el hecho de que socialmente los videojuegos y las redes sociales no se perciban como dañinos para la salud, facilita el uso extensivo de éstos y en amplias franjas de edad.

20.4 Consecuencias de la adicción a las nuevas tecnologías

La adicción a la tecnología produce diferentes efectos en la vida de las personas, pues provoca un deterioro no solo a nivel de la salud, sino también en las relaciones interpersonales. Algunas de estas consecuencias son las siguientes:

- Afectación del sueño, como problemas para dormir o insomnio. Especialmente provocado por los cambios en los ritmos de sueño y vigilia.
- Dificultades para sostener la atención y concentrarse. Distracciones.
- Dificultades a nivel de la memoria. Como la persona no presta atención real a las situaciones, pues está pendiente de la tecnología, tiene dificultades para registrar y recordar otra información relevante. Viéndose gravemente afectado el rendimiento académico o profesional.
- Ansiedad e hiperestimulación.
- Dificultades para socializar y para comunicarse. Sólo se limitan sus relaciones sociales a los entornos de redes electrónicas. Personas que no saben relacionarse de forma directa, carecen de amistades con las que interactuar en persona.
- Cambios en los estados de ánimo. Se presentan irritabilidad y mal humor cuando otra persona le comenta acerca de su adicción, o cuando no puede acceder al uso de la tecnología.
- En algunos casos, se presenta la **nomofobia**, que es el temor irracional a quedarse sin el móvil o no poder usarlo.
- No normalizar el uso prolongado y a deshora de la tecnología.
- Problemas físicos y neurológicos.

Es importante recordar que las nuevas tecnologías o los videojuegos se perciben como una forma de ocio o de entretenimiento más, pero como todo, su uso excesivo o adicción puede tener graves consecuencias para la salud.

20.5 Tratamiento de la adicción a las nuevas tecnologías

Para el tratamiento de las adicciones tecnológicas tendremos que plantear un escenario llamado “uso saludable” de las mismas. Se trata, en la mayoría de los casos, de un proceso de «**reeducación digital**».

Puede ser necesario un periodo inicial de abstinencia completa, dirigido y gestionado desde un centro de desintoxicación tecnológica. Hablamos de

restringir el acceso a internet temporalmente, de cancelar los perfiles de redes sociales o de impedir la utilización de todo tipo de videojuegos, online o sin acceso a internet.

Estas serían algunas de las estrategias iniciales que tienen como objetivo cortar cualquier estímulo condicionado generador de ese comportamiento repetitivo y adictivo.

En cualquier caso, el tratamiento de adicciones tecnológicas irá progresivamente incorporando ciertos elementos permisivos acerca de un uso apropiado, controlado y voluntario de internet y de las nuevas tecnologías.

Hay algunas estrategias que permiten controlar la adicción a la tecnología. No obstante, hay que considerar que muchas veces es necesario buscar ayuda profesional especializada en el abordaje de las adicciones y la patología dual.

Podemos añadir algunas recomendaciones que ayudarían a esta “Re-educación digital”, especialmente en menores de edad:

Limitar los horarios de uso. Por ejemplo, se pueden programar alarmas que indiquen cuándo es hora de desconectarse del móvil o en qué momento se supera cierta cantidad de uso.

Realizar otras actividades que no impliquen el uso de tecnología. Por ejemplo, algún deporte, una clase de baile, etcétera.

Buscar reemplazos para el uso de tecnología. Es común usar el móvil para ver la hora, para ver los correos o las notificaciones de WhatsApp. Nada de esto es vital, si lo pensamos de forma racional. Tanto unas cosas como otras, pueden esperar.

En el hogar, hay que establecer algunas reglas de uso de la tecnología y procurar que todos las cumplan. Por ejemplo, durante las comidas sería recomendable no usar los dispositivos y fomentar la conversación y favorecer en lo posible espacios y horarios en los que se conviva de forma conjunta en algunos momentos del día.

Como padres y madres, el mantener un equilibrio entre todas las parcelas de la vida de nuestros hijos es fundamental. Acompañarlos en su crecimiento, asesorarles para una adecuada maduración, procurarse una infancia activa, variada y con una buena dosis de interacción social con personas reales en entornos reales de convivencia, es la clave.

Ofrecerles el acceso gradual y acompañado a lo que van a ser sus compañeros de juego, trabajo, ocio, etc. (las nuevas tecnologías) es algo que no nos habíamos planteado pero que quizás haya llegado el momento de hacerlo.

Formarnos para ello, conocer mínimamente los juegos, las redes, los usos que hacen de la tecnología y poder ser su guía es el reto al que nos enfrentamos los padres de hoy y quizás lo que puede evitar un mal uso de las tecnologías. En esta área todo está por hacer.