



CIBERADICCIONES: INTERNET, SMARTPHONE Y VIDEOJUEGOS

¿Qué es la ciberadicción o abuso de las NTI y móviles?

Es importante destacar que las nuevas tecnologías por sí mismas no suponen una amenaza; todo depende del uso y del control que se ejerza sobre ellas. El abuso en la utilización de los videojuegos, consolas, móviles, tablets, ordenadores, etc., puede crear una fuerte dependencia, haciendo que tal actividad ocupe mucho tiempo en la vida del joven y que continúe practicando horas y horas sin percatarse de las consecuencias negativas. **Cuando una conducta ocupa demasiado tiempo y ocasiona que no se realicen correctamente el resto de tareas del día a día, se convierte en un problema de adicción.** Estos son algunos de los síntomas e indicadores que nos pueden ayudar a detectar una conducta adictiva o dependiente en un/a joven:

FOMO (Fear of Missing Out = Miedo a perderse algo importante):

Consiste en la obsesión por perderse algo de lo que está sucediendo en la red y sentir miedo a estar desconectado de la vida virtual si pasa un tiempo sin conectarse. Este comportamiento se caracteriza por:

- No aparta la vista de la pantalla
- Comprueba Facebook y Twitter cada menos de 30 minutos.
- Empieza a perder interés por otras actividades que antes practicaba como deportes, ocio, cine....
- Comienza a tener trastornos del sueño y lo primero que hace al levantarse y acostarse es mirar las alertas que se han generado
- Se perciben problemas con los estudios.
- No respeta de ninguna manera los horarios establecidos.

Adictos al Whatsapp:

Los médicos ya alertan de dolor en las falanges de los dedos y tendinitis en las muñecas, aconsejan el uso responsable y la escritura relajada y no ir por la calle ausentes de lo que ocurre a nuestro alrededor. El problema es la pérdida de control sobre nuestra conducta: sabemos que el abuso que hacemos es negativo, pero no detenemos este comportamiento.

Phubbing:

Combinación de las palabras *phone* (teléfono) y *snubbing* (hacer un desprecio), este término hace referencia al hecho de, en una reunión social, ignorar a alguien al estar prestando atención al teléfono móvil en lugar de hablar con esa persona cara a cara.

Vibransiety:

Es conocido como el síndrome de la vibración fantasma. En ocasiones oímos el móvil vibrar sin que llegue a hacerlo. Seguro que alguna vez te ha pasado: sientes cómo el teléfono vibra en tu bolsillo y cuando lo consultas te das cuenta de que no hay ninguna notificación o llamada. Entre unas cosas y otras, miramos el móvil unas 150 veces cada día. Y otro dato curioso, en España el 53% de la población siente temor a salir de casa sin teléfono móvil, quedarse sin batería o perderlo.

La adicción a los videojuegos: el síndrome del Hikikomori

Solo en la Comunidad de Madrid, a través del Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas, hemos se atienden una media de más de 2.000 usuarios anuales, entre familias y profesionales, lo que puede servir para hacerse una idea de la dimensión de este problema.

La adicción a los videojuegos se considera una variante de la ludopatía que se empezó a documentar hace no demasiados años, y precisamente fue en Japón, donde afecta sobre todo a jóvenes y adolescentes con carácter tímido e introvertido con pocas relaciones de amistad. y en mayor proporción a hombres que a mujeres, A veces, estos jóvenes también padecen algún tipo de trastorno mental adicional. "Hikikomori" traducido del japonés significa "apartarse" o "estar recluido", que es precisamente lo que hacen los afectados por esta adicción, abandonando la vida social y pudiendo permanecer sin salir de casa o incluso de su habitación durante días, llegando incluso hasta años en casos extremos. En nuestro país ya hay hechos estudios psiquiátricos sobre jóvenes que padecen este trastorno.

Algunas de las causas que producen la adicción a los videojuegos son las siguientes:

Efecto recompensa: al completar ciertas tareas u objetivos, (subir de nivel, poderes mágicos o destrezas especiales)

Evasión de la realidad: Los escenarios y ambientes fantásticos de muchos videojuegos en contraste con una experiencia cotidiana de rutina y de un entorno familiar y/o de amistades poco satisfactorio.

Feedback casi inmediato: Los videojuegos están concebidos para ser una experiencia netamente interactiva y agradable en contraste con la vida real, en la que muchas veces no se percibe el efecto de nuestros actos hasta cierto tiempo después, o de forma muy gradual.

Sensación de dominio: Muchos videojuegos se organizan en niveles de dificultad gradual, Superar los niveles refuerzan la autoestima y la percepción hacia uno mismo, en jóvenes que en la vida real tiene dificultades para relacionarse y/o no destacan especialmente en actividades como el deporte o en sus resultados académicos.

¿Qué tratamiento hay para estas adicciones?

Está demostrado que las aplicaciones que se pueden consultar desde los smartphones conectados a Internet, al igual que los videojuegos, son capaces de crear una fuerte dependencia psicológica, a lo que se añade el agravante de que los jóvenes son bastante reacios a reconocer que el abuso de estos les estén ocasionando problemas en su vida, algo (la negación) que es característico de casi todos los trastornos adictivos.

El tratamiento de estas adicciones “sin sustancia” debe basarse en el uso controlado:

Los padres o educadores deben realizar conjuntamente con el joven un horario para que se reparta equilibradamente el tiempo de juego y el de estudio,

Proponer actividades diferentes a los videojuegos y el uso de Internet que les puedan resultar interesantes, como deportes, actividades de ocio y tiempo libre, cine, música, teatro, etc.

Socialización progresiva: Intentar que los jóvenes pasen gradualmente más tiempo con sus compañeros o amigos que solos con el móvil o el ordenador/videoconsola, y tratar de hacer actividades en familia también es una forma de terapia que da buen resultado.

En los casos más graves, es decir, cuando el tiempo de aislamiento era superior a dos años, el tratamiento elegido fue el ingreso hospitalario, pero en la mayoría de casos, si se consigue detectar a tiempo, la solución se basa en forzar la ruptura del aislamiento social favoreciendo alternativas sociales de interés al tiempo que se inicia el tratamiento de la ansiedad social, que suele encontrarse en la base de estos afectados.

Recursos online y asesoramiento

Recursos para padres/madres y educadores/as:

Guía para padres de la Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la C. de Madrid:
www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/juventud/cuidate-guia_padres_nuevas_tecnologias.pdf

Observatorio para la promoción del uso saludable de la tecnología:
<https://educalike.es>

Centro de Seguridad en Internet para menores de edad en España (INCIBE):
www.incibe.es/menores

Portal web para fomentar el uso responsable de la tecnología:
usolovedelatecnologia.orange.es/su-primer-smartphone/

Portal divulgativo para fomentar el disfrute de Internet en familia:
www.familyon.es

Tranquilidad tecnológica para padres y madres:
<http://eduka2.es/category/para-padres>

Por un uso seguro y saludable de Internet, redes sociales, móviles y videojuegos:
www.pantallasamigas.net

Aplicaciones de control parental:

saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/apps-videojuegos/mejores-apps-gratuitas-control-parental

Asesoría de Internet y TIC de la Concejalía de Cultura, Educación, Juventud y Ferias (Área de Juventud):

www.lasrozas.es/juventud/asesorias/asesoria-internet-y-tic
 Email para consultas y cita previa: Juventud@lasrozas.es