



MESA 01

USOS SALUDABLES DE LAS TIC

USOS Y ABUSOS DEL TELÉFONO MÓVIL: CARACTERÍSTICAS E INTERVENCIÓN EDUCATIVA

MANUEL GÁMEZ-GUADIX.

DOCTOR EN PSICOLOGÍA. INVESTIGADOR EN LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO.

MARINA MUÑOZ-RIVAS.

DOCTORA EN PSICOLOGÍA. PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID.

LIRIA FERNÁNDEZ-GONZÁLEZ.

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA. INVESTIGADORA EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID.

Los beneficios surgidos de la aparición del teléfono móvil (TM) son innegables al posibilitar nuevas vías para la comunicación y para el desarrollo de entornos sociales. Además, más allá de su función comunicativa, el TM se ha convertido en un instrumento de ocio y entretenimiento (ej., internet, juegos, reproductor de música, cámara fotográfica y de vídeo) que ofrece al mismo tiempo otros posibles usos como el de la agenda, el despertador, el reloj y/o el diario. Por su parte, no pocos padres parecen utilizarlo como un medio de control y supervisión de sus hijos, al igual que algunas personas que reportan su uso en determinadas situaciones (ej., cuando vuelven a casa solos por la noche) como un medio para ganar seguridad y sentirse a salvo. Su generalización en nuestra sociedad ha conllevado importantes repercusiones a nivel individual, social, tecnológico y económico, así como un considerable número de ventajas para la mayoría de las personas. Sin embargo, en determinados casos, su empleo inadecuado y abusivo puede conllevar la aparición de diversos efectos negativos y, entre ellos, el posible desarrollo de un patrón de uso problemático y desadaptativo con características similares a otras adicciones (Griffiths, 2005; Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2009).

Si bien es cierto que la gran mayoría de las personas hacen un uso adecuado y saludable de su TM, algunas otras informan de niveles excesivamente elevados y/o de usos inapropiados, lo que trae como resultado consecuencias negativas tanto para la persona como para su entorno. A continuación, se describen las principales características del uso problemático de esta nueva tecnología, otros riesgos derivados de su empleo inadecuado y, finalmente, algunas pautas de prevención temprana e intervención.



CARACTERÍSTICAS DEL USO PROBLEMÁTICO DEL TELÉFONO MÓVIL

Fruto de las dificultades para adaptar los criterios de los manuales diagnósticos y estadísticos al uso (p.ej., DSM-IV) para la dependencia de sustancias y para el juego patológico, diversos autores han propuesto indicadores específicos para las denominadas adicciones conductuales y/o tecnológicas, entre ellas la adicción al TM (Brown, 1997; Griffiths, 1997). Estas aproximaciones han enfatizado los síntomas psicológicos y comportamentales, frente a los síntomas fisiológicos de las adicciones a sustancias. Los criterios definitivos incluyen los siguientes puntos:

- 1 Pérdida de control e incapacidad para limitar el tiempo dedicado a la conducta de uso.
- 2 La conducta problemática se lleva a cabo como una forma de reducir un estado de ánimo negativo o escapar de los problemas.
- 3 La presencia de sensaciones de alivio o euforia al llevar a cabo el comportamiento problemático.
- 4 El uso del móvil domina los pensamientos y comportamientos de la persona.
- 5 Como consecuencia del uso problemático del móvil, aparecen problemas a nivel interpersonal y en otras áreas de la vida de la persona.
- 6 Tolerancia. Se caracteriza por la necesidad de incrementar progresivamente la cantidad de tiempo dedicada al uso del móvil.
- 7 Abstinencia. Presencia de reacciones fisiológicas o emocionales como, por ejemplo, la aparición de alteraciones del humor, irritación, impaciencia, inquietud o angustia como consecuencia de reducir o de interrumpir el uso del móvil.

RIESGOS DEL USO INADECUADO DEL TELÉFONO MÓVIL

El uso problemático del TM aparece con mayor frecuencia entre los jóvenes y adolescentes, consecuencia de que la población más joven es a menudo la que presenta mayores niveles de uso de las nuevas tecnologías y es, además, la más vulnerable a la aparición de diversas conductas adictivas. Ello se ve favorecido por la facilidad de acceso, la inmediatez y, en algunos casos, el anonimato que estos nuevos medios tecnológicos proporcionan para participar en apuestas on line, realizar compras o acceder a pornografía (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005). Más específicamente, algunos riesgos del uso inadecuado del TM en esta población son (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2009):

EL USO INADECUADO DEL MÓVIL PUEDE CONSTITUIR UNA VÍA DE ACCESO PARA EL DESARROLLO DE NUEVAS CONDUCTAS ADICTIVAS, COMO ES EL CASO DE LA ADICCIÓN A INTERNET, EL JUEGO PATOLÓGICO O LAS COMPRAS COMPULSIVAS

- 1 El acoso a través del móvil o ciberbullying. El ciberbullying es definido como la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, entre ellas del móvil, con la finalidad de provocar deliberadamente daño a otra persona. Ejemplos de ciberbullying incluyen el envío de mensajes amenazantes a través de SMS o la difusión de información o videos comprometidos que puedan perjudicar a la víctima.
- 2 El móvil como puerta de acceso a otras adicciones. El uso inadecuado del móvil puede constituir una vía de acceso para el desarrollo de nuevas conductas adictivas, como es el caso de la adicción a internet, el juego patológico o las compras compulsivas. Si bien estos riesgos están igualmente presentes entre adultos, resultan aún más preocupantes en el caso de menores.
- 3 Acceso a contenidos y personas indeseables. El móvil permite el acceso a líneas de tarificación adicional, cuyo coste puede ascender a los 3 euros por minuto, el contacto con desconocidos y el acceso a material inapropiado o a contenidos violentos, sexistas, degradantes o ilegales.

PAUTAS EDUCATIVAS PARA UN USO RESPONSABLE

La prevención primaria de los problemas relacionados con el uso desadaptativo del TM pasa por educar de forma temprana en un uso responsable de las nuevas tecnologías de la comunicación y la información. Igualmente importante es proporcionar información completa en relación a internet y el móvil, tanto de sus ventajas como de sus posibles riesgos. De forma más específica, se han de establecer una serie de normas y reglas básicas sobre el uso de las nuevas tecnologías en general y del TM en particular (Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner, y Beranuy, 2007), entre las cuales se incluyen:

- Comunicar a padres o profesores contenidos desagradables o vejatorios cuando se reciban.
- Evitar facilitar información personal, como direcciones personales, a desconocidos a través del móvil.



Tabla resumen. Algunas recomendaciones educativas sobre el uso del teléfono móvil

Fomentar un uso responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Delegar la responsabilidad del pago de la factura del móvil en el menor. • Limitar el uso del TM a unos determinados espacios y horarios.
Establecer claramente normas y reglas de uso	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar contenidos desagradables o vejatorios. • Evitar facilitar información personal a desconocidos. • No efectuar pagos o participar en juegos o concursos sin el consentimiento de los padres. • Fomentar otras actividades alternativas de ocio y tiempo libre.
Comunicación y diálogo sobre el uso del teléfono móvil	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha informado a su hijo/a sobre los posibles riesgos de un mal uso del móvil? • ¿Con qué frecuencia habla con su hijo/a sobre las personas con las que se relaciona a través del TM? • ¿Con qué frecuencia habla con su hijo/a sobre el tiempo que utiliza su móvil? • ¿Pregunta a su hijo/a qué páginas de internet visita a través del móvil? • Cuando habla con su hijo/a de su uso del móvil, ¿le intenta hacer sentir que lo comprende? • Cuando habla con mi hijo/a de su uso del móvil, ¿le intenta hacer sentir cómodo?

- Limitar el gasto mensual en TM a una cantidad determinada.
- Delegar la responsabilidad del pago de la factura del móvil en el menor.
- Que no se efectúen pagos o se participen en juegos o concursos a través del móvil sin el consentimiento de los padres.
- Proporcionar terminales pocos sofisticados a los menores a edades tempranas.
- Limitar el uso del TM a unos determinados espacios y horarios. Por ejemplo, no usar el móvil en el colegio, a no ser que sea estrictamente necesario, o en horas que deberían ser dedicadas al sueño.

Una vez que se ha desarrollado un problema de uso desadaptativo del TM, el tratamiento puede requerir ayuda especializada y el empleo de técnicas conductuales específicas como el control de estímulos, el aprendizaje de técnicas de relajación y la exposición progresiva con prevención de respuesta (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2006). A diferencia de las adicciones a sustancias, el objetivo terapéutico perseguido no es conseguir la abstinencia total, dado que se trata de un dispositivo cuyo uso resulta necesario en algún momento de la vida de la persona. En estos casos, la intervención se dirige más bien a reaprender a controlar la conducta desadaptada que se ha descontrolado y a conseguir hacer un uso normalizado y saludable del TM.

CONCLUSIONES

A modo de conclusión cabe señalar que, de la misma manera que el TM representa un indudable avance a nivel social y tecnológico, su uso descontrolado y abusivo es un problema cada vez más evidente en nuestra sociedad. De ahí la importancia de que padres y educadores estén informados de los riesgos y de que se lleven a cabo estrategias preventivas a edades tempranas. Tales estrategias deberían sensibilizar a los adolescentes en el propio ámbito

escolar sobre los posibles problemas del abuso de las nuevas tecnologías en general, y del móvil en particular, y fomentar actitudes positivas hacia las pautas de conducta responsables. Asimismo, es de gran relevancia promover el uso crítico y razonado de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Finalmente, es importante no olvidar la importancia de los aspectos comunicativos en las relaciones entre padres e hijos sobre esta materia y de fomentar la diversificación de las actividades de ocio como herramientas fundamentales en la prevención de estos problemas. ■

LAS ESTRATEGIAS PREVENTIVAS DEBERÍAN SENSIBILIZAR A LOS ADOLESCENTES EN EL PROPIO ÁMBITO ESCOLAR SOBRE LOS POSIBLES PROBLEMAS DEL ABUSO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN GENERAL, Y DEL MÓVIL EN PARTICULAR, Y FOMENTAR ACTITUDES POSITIVAS HACIA LAS PAUTAS DE CONDUCTA RESPONSABLES