

## CIBERADICCIONES

# Adicciones y nuevas tecnologías

**LUIS B. BONONATO VÁZQUEZ**

Proyecto Hombre Provincia de Cádiz

El abuso de las nuevas tecnologías (Internet, videojuegos, teléfonos móviles, Chat) cuando crean dependencia pueden ser consideradas como una adicción, del grupo de las conocidas como adicción sin droga o sin sustancia, al igual que puede ser la ludopatía. El autor, médico y presidente de Proyecto Hombre Jerez, en cuyo centro en 2002 acudió a tratamiento por primera vez una persona con una adicción de este tipo, trata sobre esta nueva dependencia.

En la primera parte se describe el uso y abuso de videojuegos; adolescentes e Internet; perfil y características de las personas adictas a las nuevas tecnologías. En la segunda parte, el diagnóstico y medidas preventivas. Entre estas últimas, unas recomendaciones que ayuden a prevenir los posibles riesgos de la utilización de Internet,

dirigidas a los niños y adolescentes, y unas normas de seguridad dirigidas a los padres.



**PALABRAS CLAVE:** *Internet, videojuegos, teléfono móvil, chats, prevención.*

## 1. NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las nuevas tecnologías poseen un enorme potencial comunicativo y educativo, pero también entrañan riesgos. No pretendo criticar o poner en duda la valía de las nuevas tecnologías, que tantos beneficios en muchos ámbitos están teniendo, sino analizar sus posibles riesgos y consecuencias, con el objetivo de prevenirlas y tratarlas lo antes posible.

La libertad de acceso a las grandes oleadas de contenidos y servicios, entre los que figuran los juegos, las apuestas on-line, loterías,... y la profunda transformación que la comunicación está sufriendo gracias a la interactividad de algunos soportes como los chats, los foros o el e-mail, anuncian cambios, posibilidades inmensas en el campo educativo y algunas amenazas como el incremento del tiempo de exposición a estas pantallas y la utilización compulsiva de esta tecnología.

Esta adicción puede afectar a todas las edades, pero especialmente a los adolescentes, con el riesgo añadido de no estar controlado por los padres y la facilidad de contactar con personas desconocidas, recibir información manipulada... a través de Internet y del teléfono móvil.

El adolescente que navega en Internet sin ningún control puede acceder a una serie de informaciones no convenientes como racismo, venta de armas, acceso a drogas de todo tipo, tanto le-

gales como ilegales, pornografía, CHATS, sectas, etc. que hace necesaria una mayor atención por parte de los adultos y de la sociedad en general.

## ADICCIONES SIN DROGA

A los centros de Proyecto Hombre ya acuden personas con problemas de ludopatía, adicción a internet, al móvil ... son las llamadas "adicciones sin droga".

Según el catedrático Enrique Echeburua: "las adicciones no pueden limitarse a las conductas generadas por sustancias químicas como los opiáceos, los ansiolíticos, la nicotina o el alcohol". Existen otro tipo de adicciones recientemente denominadas adicciones psicológicas o "adicciones sin droga", se trata de "todas aquellas conductas repetitivas que resultan placenteras al menos en sus primeras fases, y que generan una pérdida de control en el sujeto. Resulta frecuente que este tipo de adicciones psicológicas se combinen con una o más adicciones químicas".

## USO Y ABUSO DE LOS VIDEOJUEGOS

Un ejemplo discutido de estas "adicciones sin droga" es el uso y abuso de los videojuegos.

Su potencial adictivo ha sido en muchos casos señalado dado el gran atractivo que presentan para niños y jóvenes y las ingentes cifras publicitarias que mueve este mercado.

Según el psicólogo Ricardo Tejeiro: "la relación entre videojuegos y problemas (como el "abuso", pero también la agresividad y otros) no debe explicarse en el sentido de que los juegos producen estas consecuencias, sino justamente al revés: que las personas con determinados problemas previos son las que más tienden a recurrir a los videojuegos. Los videojuegos poseen muchas características que los hacen atractivos, y cuando a un joven se le deja practicar a su antojo cualquier ac-

tividad de ocio, es posible que acabe abusando de ella. Además algunas características de los juegos los hacen especialmente atractivos para aquellos chicos y chicas que damos en llamar "jóvenes en situación de riesgo".

## MENORES E INTERNET

De los datos que presentamos a continuación recogidos de un artículo de Nielsen. Netratings. Line@social digital (El Mundo, 23 de Octubre de 2002), se deduce que al menos el 19% de los internautas en nuestro medio, unos 700.000, corresponden a la infancia y la adolescencia: El 4% de los internautas en España, unos 150.000 es menor de 11 años y se conecta a la red al menos tres veces al mes y el 15% tiene entre 12 y 17 años, unos 550.000, y accede a la red 12 veces o más al mes.

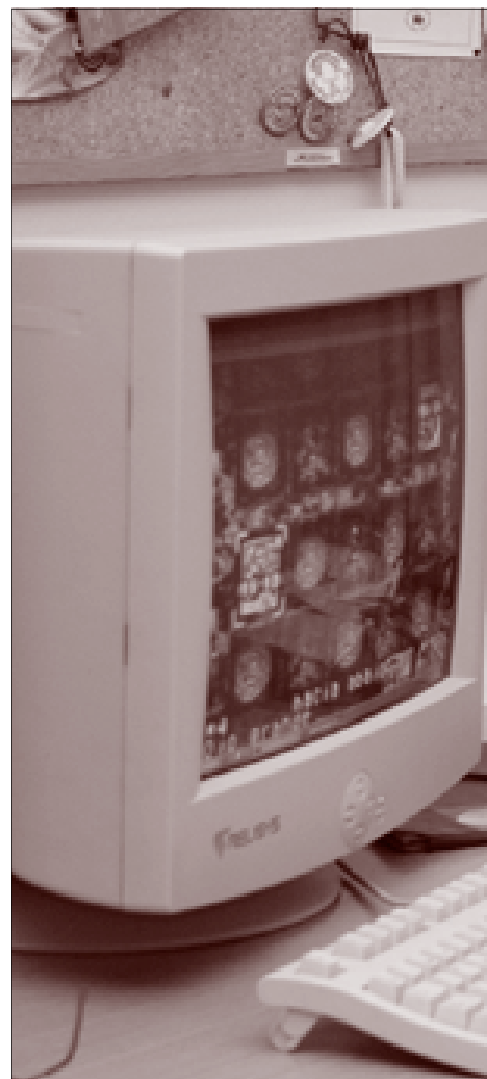
A través del chat, el 30% de los menores facilitan su teléfono, el 16% su dirección y el 7% consiguen una cita con un extraño sin contar con los padres (20 minutos. 14 de noviembre de 2002).

## 2. PERFIL DE LA PERSONA ADICTA A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Es arriesgado y poco científico hablar de un perfil, al ser muy pocos los casos tratados en nuestros Centros no teniendo datos suficientes para poder ofrecer dicho perfil. Pero sí podemos tener una idea que nos ayude tanto en la prevención como en el diagnóstico y el tratamiento.

Para comprender bien el perfil nos ayudará ver las características de la ETAPA EVOLUTIVA de la adolescencia.

El tema vital más importante en la personalidad adolescente es el del desarrollo del yo y de la identidad personal. Es una etapa de crecimiento, donde confluyen una serie de cambios externos e internos que favorecen la aparición de una crisis. Los principales cambios son biológicos, psicológicos, familiares y sociales.



En una etapa donde la vida del adolescente se centra tanto en las amistades, la ruptura con éstos, por cualquier causa, es un factor de riesgo de cara a cualquier dependencia.

Todo esto se traduce en una sensación de inseguridad que pone de manifiesto los miedos propios de la adolescencia: a hacerse adulto, a que lo desprecien por su físico, a quedarse solo, a que le hagan daño...

## 3. POSIBLES CAUSAS DEL INICIO DE LA ADICCIÓN

Teniendo en cuenta las características de la etapa evolutiva del adolescente, ante una situación traumática, una pérdida, un fracaso escolar, una



sona, de tal forma que es la sustancia y desde la sustancia donde se produce la relación entre la persona que la consume y las demás. Pero no es la persona directamente la que lo hace. La droga aísla a la persona de la realidad, la evade o le muestra una realidad ficticia. Exactamente igual que con una sustancia puede ocurrirnos con un objeto al refugiarnos tras él.

Cada vez hay más familias con un hijo único, donde puede darse que tenga que jugar solo y puede pasar más tiempo del debido compitiendo con el videojuego o en Internet, si no tiene a alguien con quién jugar.

También familias que, por miedo y ante la inseguridad ciudadana, no permiten a sus hijos menores salir a la calle, incrementando así el tiempo de permanencia en la casa y, como está ocurriendo cada vez más, frente a la pantalla.

#### 4. DIAGNÓSTICO

##### CARACTERÍSTICAS DE ESTAS ADICCIONES

Uso patológico, indebido, abuso... son muchas las denominaciones que está tomando esta nueva realidad, para evitar utilizar el término adicción, ya que parece difícil el pensar en un adicto a Internet o al móvil como el adicto a una sustancia.

Viendo las adicciones al juego, al trabajo, las compras compulsivas y las características de las adicciones a las nuevas tecnologías sí podemos perfectamente hablar, sin miedo a equivocarnos, de adicción a Internet, al móvil, a los videojuegos... porque presentan las siguientes características:

##### **Síndrome de abstinencia**

Las personas afectadas por adicciones no tóxicas, una vez que dejan de jugar o utilizar el móvil o el objeto concreto, sufren angustia, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad.

En un principio se conectan a Internet por necesidad académica, por dis-

separación de los padres.... el adolescente puede vivirlas en soledad en lugar de afrontarlas con sus padres, los profesores, los amigos. En ese espacio de soledad se encuentra con una realidad personal con todos los cambios físicos y psicológicos que no llega a aceptar, conflictos familiares que no resuelve...

Ante este panorama tiene la posibilidad de moverse en un mundo de fantasías: sentirse superior ante un videojuego que controla o ante un enemigo al que vence y cuántas más horas pasa frente al monitor, más seguro se siente.

Al chatear a través de internet y/o del teléfono móvil, tiene la oportunidad de manifestarse no tal como realmente es, sino como le gustaría ser, como este joven piensa que a los demás le

gustaría que fuera, enmascarando esos conflictos que vive.

No va a tener la "oportunidad" de enfrentarse a los demás directamente, no va a pasar la vergüenza de presentarse, de que le vean los cambios que se están produciendo en su cuerpo...

Lo que en un principio es una ventaja, como es relacionarse con mucha gente, al hacerlo a través de un objeto que impide el encontrarse frente a frente, a la larga se vuelve en contra. Al no tener que enfrentarse al otro, no genera recursos personales, que es como en definitiva se va a dar a conocer, se conoce a sí mismo, le conocen y va creciendo, madurando como persona.

Pensemos en los efectos de una sustancia. La droga envuelve a la per-

frutar, contactar con amigos, produciendo satisfacción. Posteriormente el dejar de hacerlo produce el síndrome de abstinencia y la conexión se realiza no buscando tanto la satisfacción, sino para evitar el malestar de estos síntomas.

### Tolerancia

Se define como tolerancia la necesidad que tiene la persona de consumir más cantidad de una sustancia, para conseguir el mismo efecto.

En el caso de estas adicciones, la persona afectada sufre un proceso galopante por el cual necesita estar más tiempo en compañía del objeto de la adicción disminuyendo el intervalo de tiempo entre una conexión y otra.

### Indicadores

En todas las conferencias que se imparten a padres sobre el tema de drogas, siempre surge, de una u otra forma, la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los "síntomas" que podrían indicar esa posible adicción y ante los que nos deberíamos alarmar?

Podemos ver varias situaciones:

- A partir del momento en que la persona ponga como actividad prioritaria en su vida la utilización del objeto, y pase a un segundo lugar lo cotidiano, como pueden ser las relaciones familiares, los estudios o el trabajo, los amigos, etc. podemos decir que se está dando un abuso y por tanto una posible adicción.
- Cuando se aísla de los otros miembros de la familia, llegando a tener comportamientos de irascibilidad tenga problemas con los amigos, en los estudios y/o en el trabajo.
- Las horas que la persona esté en Internet o hablando por el móvil, o estando pendiente a él, esperando o enviando mensajes.

- Cuando quitan el móvil a los padres para llamar a escondidas o roban para comprar la tarjeta.

- Cuando las facturas de teléfono se elevan excesivamente, y no se ponen medidas para gastar menos.

- Aun estando con sus amigos, sigue usando el móvil.

- Van a todos los sitios con el móvil y no se separan de él: en la comida, en el baño, durante las clases...

- Estar pendientes al teléfono de madrugada, esperando o enviando mensajes.

## 5. TRATAMIENTO

Uno de los principios en que se fundamenta Proyecto Hombre en la

**El tratamiento se adecua a cada persona, ya que utilizando una dinámica grupal (con su propia familia, con otras personas afectadas y con amigos/as), se hace un seguimiento individualizado.**



prevención y tratamiento de las adicciones es que el problema no está en la droga sino en la persona, independientemente de la droga que consume o la adicción que presente; es el síntoma de un malestar mayor individual y social.

En la actualidad como no hay mucha demanda aún, el adolescente se integra en "Proyecto Joven", para adolescentes que se han iniciado en el consumo.

El tratamiento se adecua a cada persona, ya que utilizando una dinámica grupal (con su propia familia, con otras personas afectadas y con amigos/as), se hace un seguimiento individualizado. La duración del tratamiento oscila entre 12 y 16 meses.

Se realiza un tratamiento integral, con las áreas personal, familiar, social y académica o laboral, poniendo énfasis en las dificultades concretas que aparecen en cada caso.

### **CON RESPECTO A LA PERSONA**

El tratamiento debe centrarse en la persona, para que sea responsable de su proceso. Siguiendo en la línea de lo comentado en el perfil de estas personas hay que hacer hincapié en los siguientes factores:

- Autoestima.
- Aceptación del propio cuerpo.
- Habilidades sociales.
- Resolución de conflictos.

Se realizan entrevistas personales, grupos de autoayuda, historia personal, seminarios y convivencias de dos días de duración.

### **CON RESPECTO A LA FAMILIA**

El trabajo conjunto con la familia del adicto es imprescindible, aunque la forma de llevarlo a cabo será diferente en cada una de ellas, dependiendo de las circunstancias. En líneas generales se hace necesario la redistribución de los roles familiares, con una diferencia-

ción clara de los subsistemas parentales, de pareja y filiales.

- Equilibrar responsabilidades.
- Fomentar la comunicación y la confianza.
- Proporcionar nuevas estrategias para la resolución de conflictos.

### **CON RESPECTO A LAS AMISTADES**

No es extraño que se hayan desligado de amistades de siempre y hayan contactado, a través de Internet o del teléfono móvil, con desconocidos que en algunos casos les han permitido incorporarse a grupos sociales de riesgo, como pueden ser de drogas, violencia, pornografía, etc.

Una de las primeras tareas es impedir que se relacionen con estos nuevos grupos ya que entorpecería el tratamiento.

A su vez, deben contactar con sus antiguas amistades o hacer otras nuevas, a través del centro educativo o asociaciones de diversa índole... que les sirvan de apoyo, supervisión y acompañamiento en el proceso de incorporación socio-recreativa.

### **CON RESPECTO AL OBJETO**

Se pasa por varias fases, desde una no utilización del objeto de la adicción (internet, teléfono...), utilización bajo el control de otras personas, hasta llegar a la utilización controlada por la propia persona.

La persona debe aceptar que no ha sabido utilizar de forma adecuada y lógica el objeto y por tanto debe estar un tiempo retirado del mismo. También debe ser consciente de que son objetos cada vez más imprescindibles en nuestra sociedad actual y debe aprender a utilizarlo.

### **FORMACIÓN ACADÉMICA Y/O LABORAL**

Como punto fuerte de motivación y superación personal, debe retomarse

la formación académica o laboral según cada caso. Para ello, es importante la comunicación con los responsables (profesorado, tutores...) por el beneficio que tendrá la coordinación y el trasvase de información.

## **6. EPÍLOGO**

Las nuevas tecnologías están suponiendo un gran avance y teniendo unas consecuencias muy beneficiosas y ventajosas: a nivel laboral, académico, cultural, lúdico... que difícilmente se puede discutir ni poner en duda en la actualidad.

El uso de estas tecnologías no tiene por qué implicar el dejar de utilizar otro tipo de relación más personal y directa, otras formas de entretenimientos, así como hacer un uso excesivo de las mismas. La virtud, como siempre está en el término medio.

No deben sustituir en su totalidad el encuentro de las personas: con uno mismo (lectura, música...), con la familia (convivencia, comunicación...), con los amigos (deporte, diversión...).

Las nuevas tecnologías no son las que producen las consecuencias de estas adicciones; se vuelven adictas las personas que previamente tenían algún problema.

Una vez más, es responsabilidad de la persona que hace uso de una sustancia o de un objeto el no utilizarlo de forma inadecuada. Pero teniendo en cuenta la etapa que viven los adolescentes, también es responsabilidad de los padres, educadores, políticos y la sociedad en general el poner todos los medios para evitar en lo posible los riesgos y consecuencias perjudiciales que está teniendo el uso inadecuado de las nuevas tecnologías y fomentar e impulsar las enormes ventajas de las mismas.

Hay una serie de medidas de seguridad, consejos que ayudan a prevenir los posibles riesgos de la utilización de Internet (ver cuadro).