



Un respeto para la generación 'web'

Los adolescentes viven sin traumas enganchados a las nuevas tecnologías ● Los que no logran controlarlo suelen padecer otras adicciones

CRISTINA CASTRO CARBÓN

Móviles que hacen casi de todo, MP4 del tamaño de un botón; pantallas cada vez más grandes, planas, táctiles, inmensas capacidades de memoria para guardar música, películas, fotos, vídeos, todo bien almacenado y directamente comunicado con los perfiles en Tuenti, Facebook o Twitter. Los niños y adolescentes de hoy *necesitan* un buen número de horas al día para atender a todos sus quehaceres tecnológicos. Puede parecer preocupante, y puede llegar a serlo, pero tampoco hay que ponerse alarmistas. Mientras que no se dejen de lado el resto de actividades propias de una vida normal, hay que dejar tranquila a la generación *web*.

Los últimos estudios tranquilizan a los padres. El uso de las nuevas tecnologías es cada vez más frecuente, continuado y para más tareas de la vida cotidiana. Pero son pocos los que tienen problemas. La psiquiatra especializada en adicciones a las nuevas tecnologías Lourdes Estévez afirma que el uso es positivo, siempre que "no dejen de ir al cine, de salir con sus amigos o relacionarse con sus familias". Antonio Labanda, psicólogo educativo, comparte la opinión, aunque con cautela: "Estamos ante una nueva cultura de comunicación, los jóvenes lo hacen todo con las nuevas tecnologías; la tendencia es quizás a un uso algo excesivo, pero no es preocupante y no debe entenderse como una patología en sí misma".

Los resultados de un reciente estudio realizado en Burgos por un equipo vinculado a la ONG Proyecto Hombre constatan estas impresiones. A partir de 2.000 entrevistas hechas a jóvenes de entre 10 y 18 años, el informe arroja estos datos: el 94,1% de los niños de 10 a 15 años son usuarios de ordenador, el 82,2% utiliza Internet y el 65,8% dispone de teléfono móvil. La mayoría controla su uso, pero un 10% confiesa abusar de ellos, y el doble manifiesta que los usa más tiempo del que debería. Además, uno de cada 10 asegura que su comportamiento le ocasiona problemas en casa.

Las percepciones de los jóvenes son, desde luego, subjetivas, y los diferentes estudios matizan en gran medida estos porcentajes. Un informe encargado

por la Comunidad de Madrid y presentado hace unos meses, en el que participó Lourdes Estévez, sitúa el uso problemático en torno al 3% (en adolescentes de 14 a 18 años). "Luego hay un porcentaje más amplio de jóvenes que hacen un uso excesivo, pero eso no significa que vayan a tener problemas", dice la psiquiatra. "En general, en los estudios las cifras bailan desde un 3% a un 15%", afirma Fernando del Río, psicólogo experto en nuevas tecnologías y coautor del estudio de Burgos.

La diferencia en los resultados de las diferentes investigaciones depende en buena medida de la metodología con que se llevan a cabo, ya que no hay ninguna definida. En la misma línea

Los estudios no detectan graves riesgos en los jóvenes

El móvil es el aparato del que a los chicos más les cuesta prescindir

nea, no hay factores consensuados que determinen exactamente dónde se pasa del uso al abuso. Estévez apunta: "Aún es prematuro hablar categóricamente sobre adicción a las nuevas tecnologías, no está reconocida como tal y, por lo tanto, nos movemos entre diferentes teorías", advierte la psiquiatra. Por ahora, la única adicción sin sustancia recogida en los catálogos oficiales de clasificación de enfermedades (ICD-10 y DSM-IV) es el juego patológico.

El estudio de Burgos constata, por las opiniones de los jóvenes, que casi un tercio se encontraría mal sin el ordenador. Más apegados aún están al teléfono móvil: el 42% dice que es el aparato del que más le costaría desprenderse. Lo siguiente, de la conexión a Internet. Su visión sobre los demás aumenta ligeramente el porcentaje: el 13% cree que algunos de sus compañeros tienen problemas de abuso de nuevas tecnologías.

Los padres también pueden favorecer o dificultar estas con-

ductas. Labanda afirma que a veces los padres se equivocan, "cuando regalan, por ejemplo, al niño de 9 o 10 años un móvil por su primera comunión están fomentando un uso incorrecto, porque a esa edad el niño no necesita teléfono móvil y difícilmente podrá hacer un uso correcto del mismo, que es hacer o recibir llamadas necesarias".

Labanda hace referencia a una investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma, realizado con alumnos de Bachillerato, en el que alrededor del 80% manifestó que sus padres no controlan a qué páginas *web* acceden. "Es difícil, pero las familias tienen una gran responsabilidad, que debe administrarse mediante control pero con confianza; yo conozco a padres que se llevan el cable de Internet cuando salen de casa", explica Labanda.

Pilar González, trabajadora social de la Asociación Sevillana de Jugadores de Azar (Asejer), lleva seis años trabajando con las nuevas adicciones y constata que los padres se sienten a veces "ignorantes al lado de los hijos, incapaces de involucrarse en lo que hacen y, por lo tanto, muchas veces confiados de que están estudiando o haciendo sus deberes", si los niños no explican en qué se ocupan.

No existe un perfil de jóvenes enganchados a las nuevas tecnologías. Estévez dice, no obstante, que hay algunos rasgos que suelen coincidir en la mayoría de ellos: impulsividad, búsqueda continua de la novedad, baja autoestima y pocas habilidades sociales. Las mismas características que se dan en todas las adicciones. Es por ello que, según apuntan los expertos, más que perfil de adicto a las nuevas tecnologías lo hay de persona propensa a sufrir adicciones.

La principal conclusión de los autores del estudio de Burgos va en una dirección: es vital fomentar la prevención, no sólo para evitar el riesgo de abusar de las nuevas tecnologías, sino porque prevenir en este campo será una herramienta válida para luchar contra la caída en otras adicciones. Del Río afirma que la gran cantidad de pacientes "mixtos" (con varias adicciones) les hizo reflexionar. "Pocos jóvenes son adictos puros", explica, "es más fácil encontrar a un adolescente que consuma gran-



La sociedad ha popularizado el término adicción o 'estar enganchado'

El problema comienza cuando la tecnología absorbe demasiado tiempo

des cantidades de alcohol los fines de semana, y que abuse de los videojuegos entre semana".

En esto último coincide González. "Muchos de los pacientes que hemos tenido, incluso los menores, tenían otras adicciones como el tabaco o el hachís; esto es una tónica con los jugadores, que suelen compaginar alcoholismo y ludopatía". La terapeuta hace hincapié en la utilidad de la prevención de las nuevas tecnologías también para otras adicciones, y constata que

esto es vital cuando alguien comienza a recibir terapia. "Años de nuestros chavales empezaban a dejar el móvil o Internet y se volcaban con el tabaco, hay que fomentar el consumo responsable en todos los sentidos".

Ezekiel Emmanuel, director del Departamento de Bioética Clínica de los National Institutes of Health y uno de los autores de una investigación que analizó 173 estudios sobre salud y medios desde 1980, también afirma que existe una correlación entre la exposición a la televisión, música y otros contenidos de los medios con el consumo de drogas, tabaco o alcohol.

El "paciente mixto" es un concepto que se da en todas las adicciones: el alcohol, las máquinas tragaperras o la cocaína pueden alternarse perfectamente en la misma persona adicta. "Las adicciones se solapan, tanto en adolescentes como en adultos, porque tienen más que ver con una personalidad, con rasgos de impulsividad, por ejemplo, que al



cultura

Menos ayudas pero más jugosas para el cine



deportes

Pau Gasol: "Ante la adversidad, me crezco"



pantallas

Matthew Fox: "No quiero hacer más televisión"



Fanáticos del videojuego 'Warcraft'

Hace ya algunos años que se empezaron a conocer historias sobre jóvenes surcoreanos muertos después de jugar durante horas a juegos *online*. Un varón de 28 años murió en 2005 después de pasar casi 50 horas seguidas en un cibercafé jugando a los juegos *Starcraft* y *World of Warcraft*. Las noticias de entonces recogían que le habían despedido de su trabajo por no acudir, debido a su afición desmedida por los videojuegos. En España, aunque no al mismo nivel, estos juegos también son populares. Este periódico se hacía eco, el mes pasado, del aumento de los jóvenes que sufren esta adicción, según datos de los hospitales Clínic y Sant Joan de Déu de Barcelona. Los centros informaron del aumento de estas consultas, sobre todo con juegos de rol por Internet.

En los videojuegos, el perfil es mayoritariamente de varones, según un estudio realizado recientemente por Inteco (Instituto Nacional de Tecnologías de la comunicación): el 37,8% de ellos es asiduo a los videojuegos, frente al 18,9% de las chicas.

Con más de 54 millones de entradas en Google, *World of Warcraft* (cuya traducción es algo así como el mundo del arte de la guerra) es un juego multijugador masivo en línea (o MMORPG, por sus siglas en inglés) en el que están registradas más de once millones de perso-

nas en todo el mundo. En este tipo de juegos el usuario se crea un avatar (personaje) con el que se participa en aventuras, luchas y se obtienen recompensas.

El psicólogo Fernando del Río relata en su libro *Nuevas adicciones: ¿Adicciones nuevas?* la historia de un ex adicto a estos juegos: "Al principio cayó en mis manos un juego de estrategia [...] El deseo de ganar era intenso [...] Pronto una partida me podía llevar cinco o siete horas [...] Era el único momento del día que era feliz [...] Pasaba tanto tiempo delante de la pantalla que empezaba a darme vergüenza que otras personas me vieran jugando [...] Estaba tenso, angustiado, ansioso hasta que conseguía empezar una nueva partida [...] Muchas madrugadas terminaba con ganas de llorar, incluso me llegué a abofetear a mí mismo varias veces".

Pilar González atendió a un adicto a estos juegos. El joven estuvo en la asociación dos años. "Se recuperó porque venía muy concienciado, dijo que llevaba 10 años jugando, estaba entre los mejores puestos de Europa y no podía dormir, comer o ducharse para no perder puntos". La adicción le hizo abandonar sus estudios y perder a su novia, pero tras dos años de terapia consiguió recuperar ambas cosas y lo más importante, a sí mismo.

El desconocimiento de los progenitores les impide poner normas a los hijos

El abuso podría fomentar otras dependencias a largo plazo

propio objeto de la adicción", corrobora Estévez. La cuestión es, según cree ahora Fernando Pérez del Río, comprobar hasta qué punto unas adicciones fomentan otras y así, encontrar un filón para evitar otras conductas adictivas a largo plazo.

Fernando Lara, catedrático de la Universidad de Burgos y otro de los autores del estudio, afirma que "es difícil definir la frontera entre uso, abuso y adicción; los jóvenes están en contacto permanente con estas patolo-

gías, pero es necesario limitar los conceptos. En algunos casos se dan adicciones que son adaptativas, es decir, que no son malas e incluso vienen bien para adaptarse o avanzar". Ésta es una de las principales diferencias entre la adicción a las nuevas tecnologías y otras adicciones. Las terapias no buscan la eliminación de la conducta, ya que en sí es positiva, sino su uso responsable. Es decir, la concienciación en un uso responsable.

La sociedad también ha puesto su granito de arena en esta especie de confusión entre uso y abuso. Se ha popularizado el término adicción o *estar enganchado*. "Ha habido un cambio cultural en el concepto de adicción, sobre todo en cuanto a objetos que atraen a la mirada o a la voz", afirma Andrés Borderías, especialista en psicoanálisis. El catálogo de adicciones se ha multiplicado y se ha generalizado una cultura de "dejarse llevar" que puede conducir a los jóvenes al riesgo, explica.

Uno de los grandes peligros

Portátil, móvil, agenda, MP4... los jóvenes han crecido rodeados de aparatos, y los creen indispensables. / CORBIS

de este problema es que suele pasar inadvertido. Al no ir asociada a ninguna sustancia, la adicción es "silenciosa", afirma Del Río. "Sus problemas son ajenos a enfermedades víricas o actuaciones judiciales. Apenas hacen preguntas y, en muchos casos, sólo quieren que les dejen en paz", afirma en un libro que publicará próximamente. "Este tipo de persona no robará ni creará ninguna alarma social, no siendo la suya una conducta tan autodestructiva como se suele dar en los drogadictos".

Los efectos que pueden producir en el entorno familiar del adolescente son, en cierta medida, paradójicos. En algunos casos, los padres pueden mostrarse preocupados, preguntar al hijo o tratar de llevarle a un especialista. Por otro, y aquí está la

contradicción, a veces se da una cierta dejadez. Estévez afirma que, en ocasiones, es difícil para los padres identificar el problema, ya que piensan que es positivo que su hijo esté en casa. "Mira mi niño qué bien se porta todo el día metido en su cuarto sin beber o fumar", pueden decir. "Pues eso es más bien lo preocupante", replica la psiquiatra.

Es difícil acotar el problema, y difícil resulta también por ahora desarrollar y estructurar programas de intervención para estas adicciones, opina Del Río. Por ello y por la pequeña cantidad de casos, la mayoría de las veces, sobre todo en ciudades pequeñas, son las asociaciones de ayuda a los jugadores de azar las que atienden a los adictos a las nuevas tecnologías. José Alfonso Pérez, presidente de la Asociación Sevillana de Jugadores en Rehabilitación (Asejer), afirma que han atendido a una veintena de adictos a las nuevas tecnologías desde 2005, todos varones. "No es tanto que no haya mujeres como que a ellas les da más miedo afrontar el problema y acudir a terapia".

El equipo de Burgos llama la atención sobre las dudas en torno a las consecuencias que la repetición de estas conductas po-

dría tener a largo plazo. Un estímulo continuado, dice, podría convertirse en el origen de otras posibles dependencias. Por eso, los psicólogos apuestan por educar en el autocontrol.

Pilar González considera que la actuación de los próximos años será clave en la evolución del fenómeno. "No hay que alarmarse, pero hay que tener cuidado, tanto padres como profesores, con la educación que se impone en estos términos; ellos no conocen otra cosa y hay que adelantarse a posibles consecuencias negativas, prevenir las".

Lourdes Estévez cree que, pese a que es pronto para establecer los efectos de estas tecnologías a largo plazo, EE UU lleva 13 años investigando estas adicciones y no se han constatado problemas que puedan considerarse, a medio plazo, consecuencia de un uso continuado de las nuevas tecnologías. "Que tu hijo esté el día colgado entre el MP3, el ordenador o la cámara de fotos no es razón por sí misma para preocuparse", concluye.

+ EL PAÍS.COM

► Encuesta

¿Son las nuevas tecnologías un riesgo para los adolescentes?