

# LA TECNOLOGIA EN EL SIGLO XXI ¿UNA NUEVA ADICCION?

LAURA PÉREZ ASENSIO  
PSICÓLOGA ) NEUROPSICÓLOGA

# ¿QUÉ SON LAS TICs?

**Las denominadas Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TICs)** son un distintivo de la época actual y se han convertido en herramientas esenciales en las diferentes áreas de la vida cotidiana, académica, laboral, social y de ocio.

Dentro de las TIC´s, se incluirían, además de los servicios de contacto electrónico (e-mails, servicios de mensajería instantánea, chats, foros, etc.), los teléfonos móviles, las plataformas on-line de difusión de contenidos y las redes sociales.

# ¿A QUÉ EDAD EMPEZAR A UTILIZARLAS?

En principio, es complicado establecer a nivel general unos cortes exactos de edad, dado que también dependerá de la **madurez, del entorno y otras circunstancias.**

Siguiendo las pautas que hizo públicas la **Academia Americana de Pediatría**, se exponen las líneas directrices de lo que se considera idóneo en función de la edad del niño:

Edad: Niños menores de 2 años.	Orientaciones propuestas: <b>No se aconseja la exposición a ningún tipo de pantalla.</b> El niño esta en una fase de exploración del entorno y esta etapa es crucial para su desarrollo cerebral. Sus actividades principales deben ir orientadas a jugar, experimentar con objetos físicos adecuados a su edad o a interactuar con otros.
Entre los 2 y 7 años.	<b>A esta edad, los niños no deberían ver la TV. más de 1 o 2 horas diarias.</b> No se recomienda el uso de ordenadores ni de videoconsolas, salvo en aquellas actividades educativas que sean relevantes y puedan ser supervisadas por un adulto. No cometer el error de dejarlos más tiempo para evitar su aburrimiento o que se estén distraídos mientras no podemos jugar o estar pendientes de ellos.
Entre los 7 y 12 años.	<b>El tiempo máximo de exposición a las pantallas (en cualquiera de sus formas: tv, ordenador, videoconsola, tablet, etc.) no debería superar las 2 horas diarias en total.</b> Se aconseja a esta edad evitar la conexión on-line a menos de que se disponga de un control parental eficiente. Los móviles deberían utilizarse como promedio a partir de los 12 años de edad. A esta edad o en edades inferiores el uso del movil debería estar sometido a un estricto control por parte de los padres.
A partir de los 13 años.	<b>Se amplía hasta 3 horas diarias el tiempo de exposición a Internet, tv, móvil y consolas.</b> Este tiempo debe seguir siendo supervisado y controlado en contenido y tiempo por los padres. Más allá de los límites establecidos por edad, se recomienda que sólo se permitan los juegos on-line a los niños que muestren una madurez adecuada.

# VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LAS TICS

## VENTAJAS...

Proporcionan medios muy eficientes para la comunicación humana, eliminando fronteras o distancias geográficas.

Costes muy reducidos y, en todo caso accesibles a la mayor parte de la población mundial.

Igualmente la comunicación y el acceso a toda esta información puede hacerse cómodamente desde casa u otro lugar o a partir de algún dispositivo que podemos llevar encima y utilizarlo en cualquier ubicación.

## INCONVENIENTES...

Cualquier información, verdadera o falsa pueda ser difundida por una persona y tener un alcance casi inmediato a miles de personas.

Principal punto débil si se utiliza para fines delincuentes, ilícitos o, simplemente para hacer daño a alguien.

## Hay que tener claro que:

**Las tecnologías no son por sí mismas buenas o malas**, es el uso que los humanos hacemos de ellas las que las convierten en un instrumento de crecimiento o de conflicto.

- Uno de los grandes ámbitos de aplicación de estas tecnologías ha sido y es en el terreno psicopedagógico.

Gracias a programas informáticos educativos y dispositivos como los móviles o las tablets, se ha conseguido un medio altamente motivador y agradable para trabajar con los más pequeños, pues se pueden realizar intervenciones de estimulación cognitiva y podemos ayudar a niños que presentan ciertas dificultades en el aprendizaje.

# PELIGROS... MAL USO, ABUSO Y ADICCION

## MAL USO

Las TICs se utilizan como medios para insultar, amenazar o acosar a otras personas. También para finalidades delictivas como pueden ser estafas, engaños o suplantación de la identidad. Por último, el mal uso puede venir determinado por el acceso a contenidos violentos o de temáticas no acordes con la edad del niño.

Uno de los temas que más preocupan actualmente son los que denominamos

**CIBERBULLING:** Es el acoso entre menores en la Red e incluye actuaciones de chantaje, vejaciones y/o insultos de niños o jóvenes hacia otros de su misma edad.

**GROOMING:** Es el conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza de un menor a través de internet, con la finalidad inicialmente oculta, de obtener concesiones de índole sexual, como imágenes a través de la cámara web, whatsapp u otros.

## **ABUSO**

Se produce un progresivo aumento de los tiempos dedicados a las pantallas en sus diferentes modalidades (tablets, móviles, ordenadores, etc.) que pueden llegar a generar cierta dependencia (malestar cuando no pueden hacer uso de ellas durante un determinado tiempo que cada vez puede ser menor).

## **ADICCIÓN (sin sustancia o comportamental)**

No diagnóstico de adicción específico de las TICs en los diferentes manuales psicológicos (DSM-V, CIE)

Similitudes con las adicciones a otras actividades y/o sustancias.

Supone una alteración importante en la vida diaria del niño que la sufre y de su familia con las consecuentes repercusiones en el ámbito escolar y social. **Se prioriza el uso de las tecnologías frente a otras actividades que anteriormente eran importantes para el niño, produciéndose una PÉRDIDA DE CONTROL sobre el mismo, como vía para canalizar ansiedad y como mecanismo para la obtención de una recompensa o placer inmediato aún a pesar de conocer las consecuencias negativas que le conlleva.**

# SINTOMAS DE ALERTA

- Deja de hacer cosas que antes le gustaban. Su vida gira entorno a su adicción, no existiendo otras actividades gratificantes fuera de tal actividad.
- Cambia horarios de sueño o comida.
- Cambia el comportamiento y / o carácter. Más agresivo, más irritable. Bajos niveles de tolerancia a la frustración.
- Discute por todo.
- Empieza a mentir y a justificar el tiempo excesivo dedicado.
- En los casos más extremos: roba dinero para tener, por ejemplo para juegos on line.
- Bajada en el rendimiento escolar. Hipoproxesia.
- Se muestra encerrado en sí mismo. Dificultades para establecer la comunicación, expresar y gestionar emociones.

# CONSECUENCIAS DE LA ADICCION

- Cambios radicales en el estilo de vida.
- Problemas de relación familiar.
- Desinterés por otras cosas que no sean las pantallas.
- Distorsiones cognitivas: Pierden contacto con la realidad.
- Desestructuración de la personalidad. **IDENTIDAD DIGITAL** como marca propia de identidad. Virtualmente genera una identidad mucho mas satisfactoria que la identidad real.
- No ven o valoran las consecuencias de su adicción. Negación del problema.
- Amenazas graves a los padres o personas que se interponen.
- Autolesiones.
- Pérdida absoluta del interés por relacionarse de forma presencial.
- Retraimiento y aislamiento.

# CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DEL NIÑO ADICTO

- Excesiva timidez
- Baja autoestima, escasa sensación de control y de autoeficacia percibida.
- Patrones de crianza hipersensibles o de absoluta despreocupación
- Rechazo de la imagen corporal
- Falta de habilidades sociales. Afrontamiento inadecuado de situaciones de la vida diaria
- Trastornos psicológicos subyacentes (depresión TDAH, fobia social, TOC, trastornos psicóticos,...)

# FACTORES DE PROTECCION FRENTE AL USO DE LA TECNOLOGIA

- Establecer un horario de acuerdo a la edad con períodos de descanso que no impliquen el uso de la tecnología. Es recomendable que entre semana el tiempo no sea superior a media hora al día y, los fines de semana, se puede ampliar a una hora, dando siempre prioridad a los deberes y trabajos.
- No prohibir su uso, si no enseñar un uso racional y responsable.
- Evitar el uso de la televisión, el internet como “niñera”
- Eliminar el hábito del uso de la tecnologías como una rutina, limitar los tiempos de exposición y dar opciones de gratificación diferentes.
- Generar hábitos de estudio y rutinas cotidianas que incluyen actividades gratificantes diferentes al uso de los medios.
- Fortalecer los lazos afectivos y la comunicación intrafamiliar.
- Generar sana autoestima. Evitar la sobre protección y aumentar el sentimiento de autoeficacia y de valía personal
- Organización del tiempo libre con actividades diferentes(coleccionar, juegos de mesa, visitar amigos o familiares, practicar arte o algún deporte, hacer obras sociales)

- Establecer en los equipos de casa controles parentales.
- Limitar y controlar el uso de las redes sociales como facebook y el acceso a internet en los teléfonos móviles.
- Hablar con los hijos sobre con quien mantienen comunicación virtual y explicar sobre los riesgos.
- Seleccionar los videos, programas y películas que ven los niños, preferiblemente verlos con ellos o seleccionar a que tienen acceso.
- Fomentar en los hijos el espíritu crítico y la toma de decisiones frente a lo que ven u oyen.
- Alertar sobre los efectos de la publicidad.
- No encender la televisión durante las comidas pues induce una mayor ingesta de comida y afecta la comunicación familiar.

- Evitar siempre los programas con violencia explícita.
- Reforzar el comportamiento positivo como la cooperación, la amistad y la potencialización de habilidades
- Relacionar sus valores personales y familiares con los que ven.
- Supervisar o seleccionar incluso los dibujos animados que ven sus hijos e igualmente los videojuegos.
- Poner especial atención a los juegos de rol, muchos niños o adolescentes no diferencian adecuadamente la realidad y la fantasía.
- Los padres no deben olvidar que el ejemplo es lo más importante sus propios hábitos serán los que imiten los niños.
- Buscar ayuda a tiempo, no subestimar cuando vemos afectada la vida del niño o joven, solicitar apoyo del plantel educativo o buscar asesoría de un profesional en psicología clínica.