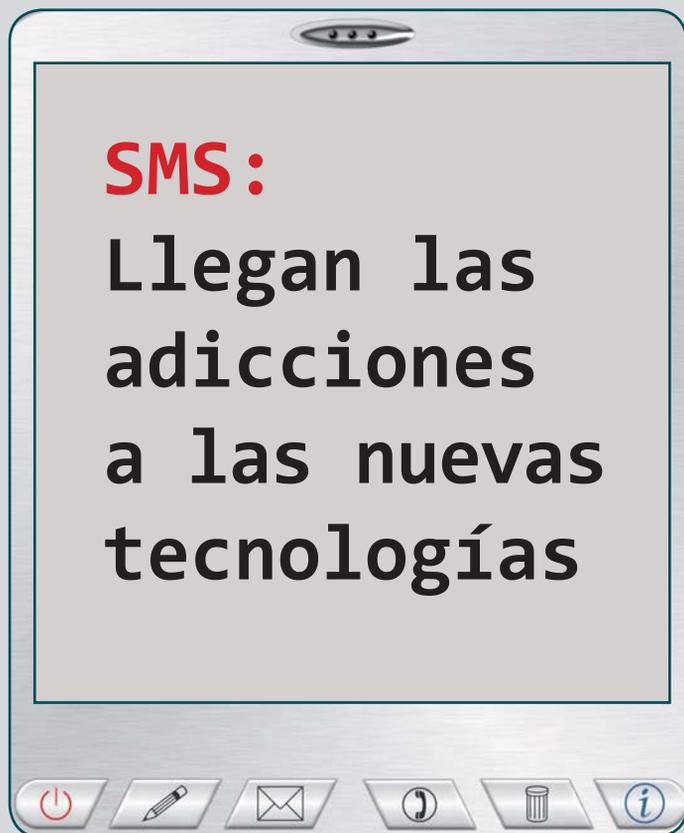


XVIII JORNADA SOBRE DROGODEPENDENCIAS



Jueves, 3 de Diciembre de 2009
Facultad de Geografía e Historia
Avda. Blasco Ibáñez, 28
46010-Valencia



**FUNDACION DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCION**



**PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDENCIES**

XVIII JORNADA
SOBRE
DROGODEPENDENCIAS

SMS: Llegan las adicciones a las nuevas tecnologías

Valencia, 3 de diciembre de 2009



AJUNTAMENT DE VALENCIA
REGIDORIA DE SANITAT I CONSUM



PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDÈNCIES



FUNDACION DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN

 **GENERALITAT VALENCIANA**
CONSELLERIA DE SANITAT

Edita:

Plan Municipal de Drogodependencias
Concejalía de Sanidad y Consumo
Ayuntamiento de Valencia

ISBN 13: 978-84-8484-326-9

ISBN 10: 84-8484-326-2

Imprime: Martín Impresores, S.L.

Depósito legal:

Comité Organizador

Presidente:

Francisco J. Bueno Cañigral

Secretaria:

Laura Ferrer Mora

Vocales:

Rocío Benito Corchete

Vicent Ferrer i Marco

Asunción Hernández Lahuerta

Mario Jordá Gilabert

Rosa María Martí Nadal

Ana Quiles Puchades

Comité Técnico

Presidente:

Rafael Aleixandre Benavent

Secretario:

Ricardo Pérez Gerada

Vocales:

Laura Braulio Sánchez

Salvador Campins Espí

Agustín Durán Gervilla

Amparo Gisbert Tío

Armando Serrano Badía

ÍNDICE

INAUGURACIÓN	9
Ilma. Sra. D^a Lourdes Bernal Sanchis Concejala de Sanidad y Consumo Ayuntamiento de Valencia	
Ilma. Sra. D^{ña}. Rosa María Moliner Navarro Vicerrectora de Relaciones Institucionales y Cooperación Universidad de Valencia. Estudi General	
Ilmo. Sr. D. Ignacio Calderón Balanzategui Director General de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)	
PRESENTACIÓN	19
Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia	
CONFERENCIA: “ESTUDIO DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN, LA COMUNICACIÓN Y EL JUEGO ENTRE LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES DE LA CIUDAD DE MADRID: CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES DE LOS INDIVIDUOS EN RIESGO Y POSICIÓN DE LOS PADRES”	25
Dr. D. Francisco de Asís Babín Vich Director General de Adicciones Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid	
MESA REDONDA I: “USO Y ABUSO DE INTERNET, MÓVILES Y VIDEOJUEGOS: POSIBLES VÍAS DE INTERVENCIÓN”	41
Moderador: Dr. D. Víctor Agulló Calatayud Departament de Sociologia i Antropologia Social. Universitat de València. Unitat d'Investigació Social i Sanitària (UISYS). Universitat de València-CSIC.	
“EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PREVENTIVAS DEL USO/ABUSO DE VIDEOJUEGOS EN ESCOLARES DE 10/11 AÑOS DEL MUNICIPIO DE MISLATA”	47
Dra. D^a Susana Aznar Laín Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo Universidad de Castilla-La Mancha	

“PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET MEDIANTE EL PROGRAMA PREVTEC 3.1”	55
Dr. D. Mariano Chóliz Montañés Facultad de Psicología. Universidad de Valencia	
“ADICCIÓN Y USO PROBLEMÁTICO DEL TELÉFONO MÓVIL: CARACTERÍSTICAS, CONSECUENCIAS E INTERVENCIÓN”	75
Dr. D. Manuel Gámez Guadix Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid	
MESA REDONDA II:	
“NUEVAS TECNOLOGÍAS: FACTORES DE PROTECCIÓN Y DE RIESGO”	85
Moderador: Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia	
“ADICCIONES ASOCIADAS A LAS REDES SOCIALES”	91
D^a. Mar Monsoriu Flor Escritora y consultora tecnológica	
“EL BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS”	97
D. Jorge Flores Fernández Director de Pantallas Amigas. Bilbao.	
“ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: BASES PARA SU PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN”	107
D. Ángel Turbi Pinazo Psicólogo	
CONFERENCIA:	
“EDUCAR CON SENTIDO COMÚN”	121
Dr. D. Javier Urra Portillo Director General de Deporte Psicólogo y Pedagogo Terapeuta	
CLAUSURA	133
Ilma. Sra. D^a Lourdes Bernal Sanchis Concejala de Sanidad y Consumo Ayuntamiento de Valencia	



D. Ignacio Calderón, Dña. Lourdes Bernal, Dña. Rosa María Moliner, D. Francisco Bueno y D. Francisco Babín.

INAUGURACIÓN

Ilma. Sra. D^a Lourdes Bernal Sanchis

Concejala de Sanidad y Consumo
Ayuntamiento de Valencia

Ilma. Sra. Dña. Rosa María Moliner Navarro

Vicerrectora de Relaciones Institucionales y Cooperación
Universidad de Valencia. Estudi General

Ilmo. Sr. D. Ignacio Calderón Balanzategui

Director General de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

INAUGURACIÓN

Ilma. Sra. D^a Lourdes Bernal Sanchis

Concejala de Sanidad y Consumo

Ayuntamiento de Valencia

Señoras y señores, buenos días y bienvenidos a esta **“XVIII Jornada sobre Drogodependencias”** que, como cada año, se organiza desde la Concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Valencia, con la inestimable colaboración de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana, la Fundación para el Estudio, la Prevención y la Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD) y la Universitat de València. En esta ocasión, como saben, la Jornada lleva por título **“SMS: Llegan las Adicciones a las Nuevas Tecnologías”**.

Desde hace ya unos años, la comunicación entre los jóvenes viene marcada por la utilización de tecnologías de la información y de la comunicación. Estos sistemas de comunicación, han tenido una rápida expansión en estos años, hasta tal punto que, sin sustituir a la comunicación tradicional, el teléfono móvil y la utilización de páginas Web que crean comunidades virtuales, han adquirido una importancia central en el establecimiento de redes de comunicación que comparten gran cantidad de información y, lo que es más importante, crean nuevas actitudes y creencias compartidas.

Los jóvenes mantienen una intensa y estrecha convivencia con la televisión, Internet, las videoconsolas y los dispositivos móviles. Mientras los padres, profesores y muchos estudiosos piensan que las relaciones que los jóvenes experimentan alrededor de las pantallas son básicamente negativas, los propios jóvenes opinan lo contrario. La fenomenología de las pantallas ha colaborado en la construcción de unos escenarios de relación y convivencia, produciendo un nuevo tiempo de ocio, basado en el entorno tecnológico, que acaricia las fronteras de lo presencial y lo virtual.

La realidad es que las nuevas tecnologías constituyen un nuevo medio de relación que ofrece enormes posibilidades a padres e hijos, y es necesaria una aproximación positiva que permita maximizar su potencial conociendo los riesgos que entraña y la forma de combatirlos.

Espero que esta sea una Jornada totalmente interactiva, que podamos saber cuáles son las conclusiones, porque nosotros podemos hacer programas pero siempre sabiendo cuál es vuestra verdadera opinión de estos temas y que para mí en concreto y para el equipo en general es fundamental.

Me gustaría agradecer de nuevo vuestra asistencia y también la participación de todos los profesionales que nos van a acompañar durante esta Jornada, para enriquecernos con sus conocimientos y experiencias. Espero que la disfruten, que se animen a participar en los debates y que encuentren interesantes las aportaciones que hoy se realicen.

Queda inaugurada oficialmente esta **XVIII Jornada sobre Drogodependencias. “SMS: Llegan las Adicciones a las Nuevas Tecnologías”**.

Buenos días y muchas gracias a todos.

INAUGURACIÓN

Ilma. Sra. Dña. Rosa María Moliner Navarro

Vicerrectora de Relaciones Institucionales y Cooperación
Universidad de Valencia. Estudi General

Buenos días, quiero en primer lugar disculpar la ausencia del Doctor Esteban Morcillo que no puede estar presente hoy en este acto de inauguración y me ha correspondido a mí sustituirle. En nombre del Rector de la Universidad de Valencia, saludo a todos los presentes y transmito su respaldo personal e institucional, creo que se ha puesto de manifiesto ya a lo largo de bastantes años hacia esta interesante actividad que ya se ha consolidado como ámbito de reflexión y análisis en torno a los graves problemas que suscitan las adicciones, y no sólo las adicciones sino a veces también los abusos, en esta ocasión proyectado sobre el ámbito de las nuevas tecnologías.

Como madre, como ciudadana, como profesora en las aulas y como responsable en este momento de la gestión universitaria, no he podido ni puedo dejar de ser muy sensible a los riesgos que se ciernen sobre el universo fundamentalmente de los adolescentes y de los jóvenes. No obstante, nosotros, la universidad, podría pensarse que afrontamos este tema de modo un tanto paradójico, porque somos un entorno en el que la tecnología ocupa un lugar importante, yo diría que central, e incluso privilegiado, nosotros promovemos el acceso y el uso de las nuevas tecnologías entre nuestros alumnos como un instrumento en este momento docente, absolutamente indispensable y estamos volcados en la investigación y el desarrollo de las nuevas tecnologías como medio de acceso y difusión del conocimiento y para la construcción de una sociedad más avanzada.

En otras palabras, para la universidad, en general, la tecnología y su desarrollo es algo natural que no resulta cuestionado en ningún ámbito, y quizás lo debemos de empezar a cuestionar. Por ello me atrevería a decir que cuando la tecnología es instrumental, es decir, está relacionada con el conocimiento y el avance científico, es difícil o al menos me lo parece, que adquiera tintes adictivos, en el sentido de provocar conductas de dependencia psicológica que inhiben la voluntad del sujeto y le empujan hacia una actividad compulsiva y descontrolada, que es de lo que estamos hablando, de ahí que al menos desde mi percepción resulte poco frecuente que este tipo de conductas se verifique en universitarios,

en el uso correcto de la tecnología y sea más bien un riesgo o un problema mayoritariamente relacionado con adolescentes cuyo contacto con la tecnología no es instrumental como medio para adquirir conocimiento sino finalista, es el propio uso de la tecnología sin otro fin, lo que se busca como evasión o divertimento en sí mismo.

En última instancia, pienso que la tecnología engancha sobre todo a quien le interesa más lo virtual que lo real, a quien como aseguraba Freud, lejos de asumir el principio de realidad la personalidad madura, se resiste a abandonar el principio de placer, se resiste a madurar tenga la edad que tenga, porque en lo virtual todo es posible y factible mientras que en la realidad se experimenta el límite, y todo, afortunadamente tiene límites, por supuesto que yo soy una simple observadora aquí y pido disculpas por ello y probablemente cualquiera de los cualificados especialistas ponentes que van a participar en esta jornada podría sacarme los colores sobre el juicio un tanto aventurado que acabo de expresar.

No obstante considero que sólo potenciando una tarea educadora de fondo y desde el principio se puede hacer patente el papel exclusivamente instrumental de la tecnología, digo desde el principio, es decir, desde la edad menor posible, desde los dos, tres, cuatro años.

No me corresponde a mí disertar aquí, sino simplemente dar la bienvenida a los ponentes y participantes, felicitar a los promotores, patrocinadores y organizadores de esta XVIII Jornada, se ha llegado como antes comentábamos a la mayoría de edad, por su acierto en plantear el tema de reflexión y desearles a todos un día muy provechoso.

Muchas gracias.

INAUGURACIÓN

Ilmo. Sr. D. Ignacio Calderón Balanzategui

Director General de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

Buenos días. Un año más estoy encantado de estar con ustedes aquí. En todas las ocasiones en que hemos tenido la suerte de poder ofrecerles unas Jornadas de este tipo, siempre nos hemos planteado que eran especiales. El Ayuntamiento de Valencia pone siempre toda la ilusión y todo su esfuerzo en ofrecer lo mejor y lo más interesante, pero yo creo que este año aunque parezca una expresión cotidiana es un tanto especial, estamos en un momento de cambio, y más en el tema que hoy nos ocupa, los cambios se producen constantemente y a una gran velocidad, pero como todos escuchamos diariamente se está empezando a contemplar el alumbramiento de un nuevo modelo de convivencia.

La crisis económica es importante, afecta a la esencia de nuestra convivencia, todos la notamos, creo que desgraciadamente la vamos a notar más, y de alguna manera posiblemente la salida pasa por un profundísimo cambio en España, mucho más que en cualquier otro sitio y en esta situación de profundo cambio se nos ofrecen constantemente novedades que nos superan, porque son cambios sociales de enorme profundidad y nosotros vamos dentro y cuando realmente estamos aprendiendo a adaptarnos a una realidad, ha desaparecido, y hay otra.

Evidenteente un ejemplo claro de todo ello son las nuevas tecnologías. Personas como yo somos gente prehistórica, no existimos para este fenómeno y sin embargo los que nacen hoy son unos elementos ya absolutamente integrados en las nuevas tecnologías que mañana ya van a ser distintas para ellos también. Y eso es terrorífico porque es como estar dentro de una gran hormigonera que se mueve a gran velocidad y que nos obliga a adaptarnos y posiblemente ni sabemos cómo ni nos lo estamos planteando.

El Ayuntamiento de Valencia siempre ha estado dispuesto a debatir y a que se debatan cuestiones importantes que debemos analizar y sobre todo conocer para utilizarlas y que no nos utilicen ellas a nosotros. Evidentemente, hoy presenta un tema de gran protagonismo, de gran importancia y de un futuro inminente que son las nuevas tecnologías, en las que aunque pueda parecer que soy contrario, en absoluto, porque soy limitado en mis conocimientos y en mi inteligencia, pero no para tanto. Las nuevas tecnologías no sólo

aportan unas posibilidades inmensas sino que son absolutamente imparables y están ahí, y van a estar ahí, y son un elemento que tendrá toda la fuerza del mundo, toda la utilidad del mundo y toda la perversidad que nosotros le permitamos que tenga. Pero la tiene. Y estoy seguro que hoy especialistas mucho mejores que yo lo van a poner en evidencia en estas Jornadas.

Esta Jornada que hoy se celebra maneja un concepto que me parece importante como es el tema adicción y nuevas tecnologías. El concepto de adicción es un concepto clarísimamente asociado al mundo de las drogas, es una de las características que definen un fenómeno como es el consumo de drogas y, evidentemente, también en el fenómeno de las drogas es lo que más preocupación produce en la sociedad. Es decir, realmente la gente piensa que los consumidores de drogas son adictos, son drogodependientes, cosa que no es cierta, no sólo no es cierto sino que, por suerte, hay un porcentaje bastante bajo de adictos, lo que hay son consumidores ocasionales o esporádicos. Posiblemente, lo más grave y lo más preocupante para los que trabajamos en un tema como éste es la adicción, la adicción supone la imposibilidad y la dependencia absoluta de un consumo necesario, constante y supone el condicionante de una vida sólo a algo que es consumir una sustancia determinada o varias y eso es lo que evidentemente tiene una mayor gravedad en este fenómeno.

En el tema de las nuevas tecnologías estamos hablando de lo mismo, hay preocupación quizá porque es el elemento que se maneja con más facilidad el decir “cuidado no vaya a ser que nuestros hijos se hagan adictos al ordenador”. A mí me preocupa muchísimo todo lo que puede ocurrir sin hacerse adicto. En fin, no estoy diciendo que no haya que preocuparse por la adicción, evidentemente hay que preocuparse por cualquier adicción. Lo que estoy diciendo es que para mí hay que tener una sensibilidad especial y una preocupación especial por todas aquellas otras circunstancias que se pueden ir produciendo como en el consumo de drogas y que tienen una incidencia notabilísima en la persona, en su comportamiento y en su futuro sin que haya por qué ser adicto, en este caso, a las nuevas tecnologías.

Por eso yo dejaría este mensaje que es “preocupémonos de los efectos colaterales”, de los daños, no de la adicción que es el primer punto al que hay que prestar atención sino de lo que supone en la formación de nuestros hijos con esas edades las posibilidades inmensas que les va a ofrecer sorprendentemente todo este mundo. Y se lo va a ofrecer cuando no tienen capacidad de asimilar. Es decir, nadie duda de la bondad del agua, es imprescindible, el tsunami es un poco peor. Esto es lo mismo, está muy bien la información y el conocimiento, dosificada adecuadamente y puesta a disposición de personas que tengan la capacidad de manejar la información y no la información a ellos. Ese es el gran reto que tenemos y la pregunta clave es qué podemos hacer.

En estas Jornadas seguro que va a haber una cantidad enorme de propuestas y de información que nos va a abrir a todas nuevas ventanas de preocupación. Para mí hay una absolutamente clave que es la educación, y vuelvo al paralelismo con las drogas. Nosotros

en la FAD hace mucho tiempo fuimos escandalizadores cuando sacamos a niños alrededor del tema drogas y dijimos “la educación lo es todo”. Fue un escándalo en la sociedad que pensó que nos habíamos vuelto locos cuando lo que realmente estábamos señalando era “o empezamos ahí o no hay nada que hacer”. No podemos estar esperando a los catorce o quince años para decir “mira esto de los porros es fatal”, no hay nada que hacer a partir de ahí, hay que construir abajo para que cuando llegue el momento en el que vayan a tener que enfrentarse a la decisión tengan las posibilidades máximas de decidir lo que quieran, libremente pero con el menor riesgo. Es dar capacitación personal, recursos personales para una sociedad que te lo va a ofrecer todo. Y que muchas veces te lo va a ofrecer con una voracidad económica brutal que está instalada en nuestra sociedad, todo se hace con el dinero, con el bienestar, con la diversión y con el disfrute alrededor, todo eso está muy bien y yo digo, “pero también con la persona alrededor”.

Y entonces a la persona la pongo en el primero de los elementos. Y por lo tanto creo, y desde la FAD lo defendemos constantemente y lo seguiremos haciendo, que nuestra gran responsabilidad está en formarles para lo que se van a encontrar, para que tengan capacidad de decisión, de selección, de utilización, y que todo eso les haga muchísimo menos daño del que les pueda hacer sin tener esas posibilidades. Esa es nuestra gran responsabilidad y es algo que creo que deberíamos imponernos tanto en las responsabilidades públicas como en las privadas, como la gran responsabilidad de la sociedad adulta porque sino tendremos que tener muchas Jornadas como ésta para debatir qué nos está pasando y desgraciadamente yo soy en eso un tanto pesimista a pesar del Ayuntamiento de Valencia que hace estos grandes esfuerzos porque somos una sociedad que nos cambia tan deprisa la película que cuando queremos decidir ponernos de pie ya hay que sentarse.

Y con todo eso, me gustaría que la propuesta que pudiéramos aceptar hoy fuera no sólo el conocer muchas más cosas de las nuevas tecnologías, sino darnos cuenta de muchos de esos riesgos, pero sobre todo darnos cuenta de las posibles soluciones y estar dispuesto a hacer lo que haga falta para que esas soluciones se apliquen antes que la propuesta.

No podemos permitir que la educación vaya detrás de la utilización, porque luego la utilización condiciona tremendamente, vuelvo a decir y termino, en el consumo de drogas ocurre lo mismo, cuando uno consume la educación a partir de ese momento es una cosa muchísimo más compleja que cuando se ha hecho previamente. Si se ha hecho previamente es cuando uno tiene la capacidad de decidir con todas las posibilidades y con toda la libertad. Cuando se ha hecho a posteriori ya es intentar recuperar un tiempo perdido. Espero que esto no ocurra y estoy seguro que el Ayuntamiento de Valencia tendrá mucha responsabilidad en que no ocurra y todos ustedes también.

Muchas gracias.

PRESENTACIÓN

Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias

Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia

PRESENTACIÓN

Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias
Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia

Muy buenos días a todos. En nombre propio como Jefe de Servicio del Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) y en el de todos los profesionales que trabajan en el PMD quiero agradecer vuestra asistencia a esta nueva **Jornada sobre Drogodependencias** que, como sabéis, celebramos cada año el mes de noviembre o el mes de diciembre. Hemos abordado muchos temas durante estos últimos diecisiete años, y en esta nuestra mayoría de edad queríamos tratar un tema que es muy importante para la sociedad, que está presente no solamente entre los profesionales de los trastornos adictivos, sino también en todos los foros científicos y en la calle. Es una realidad cada vez más importante el uso y el abuso que se está haciendo de las nuevas tecnologías y las grandes posibilidades que las mismas tienen para el desarrollo de las personas, para el incremento del conocimiento, para la formación, etc.

A todo el equipo del Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) de la Concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Valencia nos parecía que **“SMS: Llegan las adicciones a las nuevas tecnologías”** era un título atractivo que reflejaba bien la realidad ante la que nos encontramos, pues el uso de las mismas no siempre es adecuado, estando en ocasiones ante un mal uso generalizado, lo que está generando además un abuso de las nuevas tecnologías a nuestro alcance y una dependencia de las mismas.

Agradezco profundamente a todos los profesionales del Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) que, un año más y con suficiente antelación nos pusieramos todos a trabajar para poder ofertar un programa ambicioso como el de esta Jornada sobre Drogodependencias. Es un reto que cada año nos planteamos y que hasta la fecha hemos cumplido nuestros objetivos. A todos vosotros queridos compañeros muchas gracias, porque sin la colaboración de todos: médicos, psicólogos, trabajadores sociales, auxiliares, ATS, etc., sería imposible realizar este tipo de actividades cada año. La Concejala ha dicho que está muy orgullosa y satisfecha de su equipo del PMD; lo reafirmo ahora yo, porque somos un equipo de trabajo heterogéneo, muy cohesionado y con muchas ganas de trabajar y día

a día procuramos en la medida de nuestras posibilidades dar soluciones a los problemas que cada día nos plantea nuestra actividad laboral.

A todos vosotros os agradezco vuestra asistencia a esta Jornada. En este Aula Magna hay muchas caras conocidas de cualificados profesionales que cada año nos honráis con vuestra presencia; muchas gracias por vuestra fidelidad. A los asistentes primerizos les agradezco su presencia y les pido para todo el día de hoy una participación lo más activa posible.

Para esta Jornada hemos buscado a las personas que más conocimientos tienen de los temas que van a tratar cada uno de ellos. Tras su exposición abriremos como siempre un coloquio para que se planteen todas las preguntas y todas las cuestiones que se deseen por parte de todos vosotros.

Os informo además que tenemos dos espacios web el del PMD www.valencia.es/pmd y el del Centro de Documentación sobre Drogodependencias www.cendocbogani.org, para que podáis consultar temas de vuestro interés; pudiendo además enviarnos a través de los correos electrónicos cualquier tipo de propuesta, sugerencia, conclusiones u opiniones sobre los temas que hoy aquí se planteen. Como sabéis la Jornada se está grabando, para luego transcribir las cintas de audio y junto con los textos de los ponentes poder editar una monografía que distribuimos a los asistentes, a centros educativos, sanitarios, juveniles, sociales, etc. y que además ubicamos en la página web del PMD. Por todo ello nos interesaría conocer vuestras opiniones, sobre la Jornada en particular o sobre cualquier tema relacionado con las adicciones en general.

Agradezco a todos los ponentes de esta **Jornada sobre Drogodependencias. “SMS: Llegan las adicciones a las nuevas tecnologías”**, primero su aceptación para participar en la misma y en segundo lugar vuestro esfuerzo para estar hoy aquí con todos nosotros, pues soy consciente de que los eufemísticamente llamados problemas de agenda, en ocasiones son muy reales, pues las personas no tenemos la virtud de la ubicuidad. Muchas gracias a todos por estar hoy aquí en Valencia.

Para empezar una Jornada, qué mejor que un gran experto que nos hable de un estudio pionero, que es la primera vez que se lleva a cabo en España. Es un estudio realizado durante los años 2006 y 2007 cuya metodología y resultado han marcado un camino a seguir en otras ciudades, me estoy refiriendo al trabajo **“Estudio del uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y los jóvenes de la ciudad de Madrid”**, que es un trabajo extraordinario, que debido a su originalidad ha sido publicado ya en la revista Trastornos Adictivos.

El impulsor, coordinador y director de este trabajo es el Dr. Francisco de Asís Babín Vich, funcionario de carrera del Ayuntamiento de Madrid y que en los últimos veinticinco años ha estado siempre vinculado a la salud pública y a las administraciones sanitarias desempeñando diferentes responsabilidades en las mismas: Jefe de Sección de Atención Primaria y Promoción de la Salud en el Ayuntamiento de Madrid, Jefe de Servicio de

Atención Primaria de la Comunidad de Madrid, Subdirector General de Epidemiología e Información Sanitaria del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Sanidad y Consumo), Director General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid. Desde el año 2004 es el Director General del Instituto de Adicciones de la Ciudad de Madrid (Madrid Salud).

El Dr. Francisco Babín es colaborador habitual de diversos Master de Postgrado, Sociedades Científicas y medios de comunicación; habiendo desarrollado igualmente una amplia labor investigadora que se resume en la publicación de varios libros, artículos en revistas científicas, ponencias y comunicaciones en congresos nacionales e internacionales con especial dedicación al campo de la epidemiología tanto de las enfermedades transmisibles (vacunas, VIH/SIDA, tuberculosis, legionella), como no transmisibles (enfermedades cardiovasculares), etc.

Considero que su persona engloba las características idóneas que debe de tener un buen profesional en los diversos temas actuales y tan cambiantes de la Salud Pública, que es la capacidad de sorprenderse, de estudiar, investigar, dirigir y de trabajar permanentemente a pesar de las turbulencias y de las circunstancias que la vida social y profesional depara.

Para mí es un honor poder contar hoy con la presencia del Dr. Francisco Babín para que explique de forma amplia y extensa todo el trabajo que se hizo en Madrid, la metodología que se utilizó, los resultados que se obtuvieron y el seguimiento actual de los mismos, como conferencia inaugural de estas XVIII Jornadas sobre Drogodependencias.

Muchas gracias.

CONFERENCIA

“ESTUDIO DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN, LA COMUNICACIÓN Y EL JUEGO ENTRE LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES DE LA CIUDAD DE MADRID: CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES DE LOS INDIVIDUOS EN RIESGO Y POSICION DE LOS PADRES”

**Dr. D. Francisco de Asís Babín Vich
Director General de Adicciones
Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid**

CONFERENCIA

“ESTUDIO DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN, LA COMUNICACIÓN Y EL JUEGO ENTRE LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES DE LA CIUDAD DE MADRID: CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES DE LOS INDIVIDUOS EN RIESGO Y POSICION DE LOS PADRES”

Dr. D. Francisco de Asís Babín Vich

Director General del Instituto de Adicciones de la Ciudad de Madrid.

Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Durante los años 2006 y 2007, ante las consultas cada vez más frecuentes de padres preocupados por el uso que sus hijos desarrollaban de las nuevas tecnologías de la información, la comunicación y el juego, ante los profesionales del Programa de Prevención de las Adicciones (PAD), desarrollamos un estudio cuali-cuantitativo entre los adolescentes y jóvenes de 12 a 25 años en la ciudad de Madrid, cuyos resultados preliminares fueron comunicados en el transcurso de las Jornadas del Plan Municipal de Drogas de la ciudad de Valencia en diciembre de 2007.

El objeto de la presente comunicación, complementaria de aquella, consiste profundizar en los aspectos relativos a las diferencias observadas entre los grupos de adolescentes y jóvenes, según el uso y/o abuso que realizan de estas nuevas tecnologías y relatar aspectos relacionados con sus padres de especial trascendencia en este fenómeno.

A modo de síntesis, recogemos primero un resumen de los objetivos, fases y metodología con que se desarrolló el estudio, ya comunicados en 2007 y recogidos en la publicación resumen de dichas Jornadas:

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer en profundidad los aspectos cualitativos del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el tipo de tecnología utilizada (TV; PC: Chat, navegación en Internet, Juegos; Móvil; Videoconsola, etc.), finalidad de su uso,

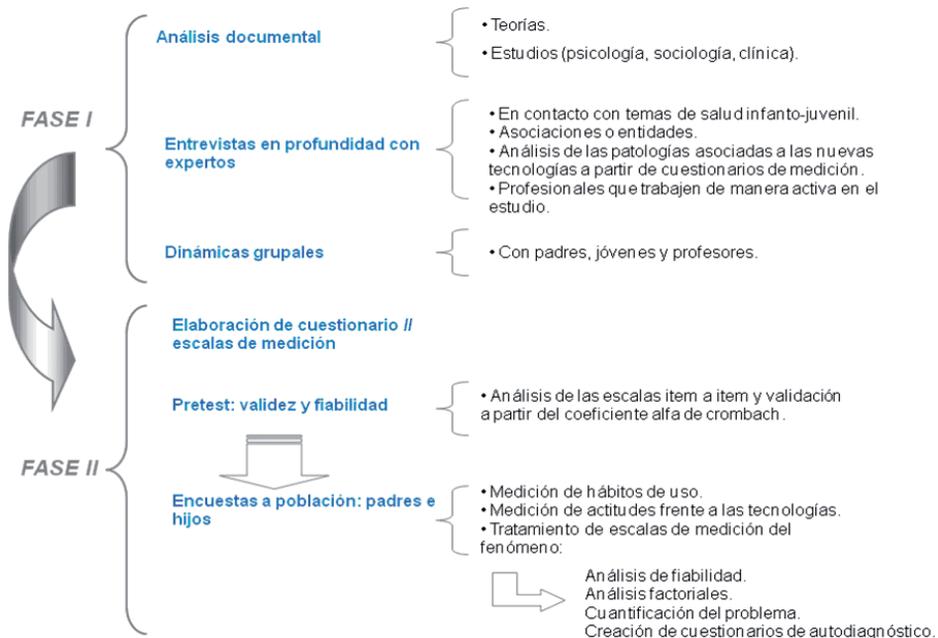
importancia para la vida cotidiana de adolescentes y jóvenes de entre 12 y 25 años, así como el riesgo de un uso problemático de estos medios.

- Aproximarse a la cuantificación de las prácticas que desde el discurso aparezcan como más problemáticas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer la percepción que la población tiene sobre la utilización de estas tecnologías.
- Conocer esta percepción en todos los grupos de edad, creando un espacio muestral suficiente como para poder diferenciar este tipo de percepciones entre los grupos de mayor y menor consumo, y poder realizar diagnósticos comparativos.
- Conocer la valoración que sobre estos consumos tienen educadores y padres, como grupos más cercanos a las actividades del colectivo, valorando también la formación, conocimiento, uso y manejo de estas tecnologías.
- Conocer e investigar sobre la magnitud y severidad de aquellas tecnologías, especialmente significadas en el estudio cualitativo, por grupos de edad, género, extracción social y cualquier otra variable que, a la vista del discurso pueda ofrecer interés para la planificación.
- Determinar la prevalencia de conductas problemáticas y factores relacionados con dichas conductas (factores protectores y factores de riesgo) a fin de estimar poblaciones de riesgo.

FASES:



METODOLOGÍA:

Análisis cualitativo:

Se realizó mediante entrevistas a expertos de diversos campos, dinámicas grupales con adolescentes y jóvenes, padres y profesores, llegando a las siguientes conclusiones:

Análisis cuantitativo:

Se realizaron 566 entrevistas estructuradas presenciales, a otros tantos adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid y al menos a uno de sus padres o tutores, mediante un muestreo aleatorio simple que garantizara la representatividad de los resultados obtenidos para la población a estudio. Se obtuvieron así 1.132 cuestionarios válidos

Los cuestionarios empleados, previamente validados, contenían una serie de afirmaciones relacionadas con distintas escalas de detección del problema y permitían una aproximación a la existencia de fenómenos como la ocultación, la sustitución del ocio habitual por las tecnologías o la existencia de síntomas de tolerancia o abstinencia entre otros.

Cada una de las afirmaciones contenidas en los cuestionarios debía ser respondida mediante la elección de un valor en una escala de Lickert de cinco posiciones: desde “1. Totalmente en desacuerdo”, hasta “5. Totalmente de acuerdo”.

Dado que no existe un criterio consensuado sobre lo que se considera un uso problemático, ni hay un punto de corte establecido que permita identificar a un subgrupo de usuarios, se ha optado por realizar una agrupación de medias, que permite determinar la existencia de grupos homogéneos respecto a las puntuaciones obtenidas en cada uno de los factores.

- Encuestados sin problemática: puntuaciones de 1 a 2,6.
- Encuestados con problemática media: puntuaciones de 2,7 a 3,6.
- Encuestados con problemática alta: puntuaciones de 3,7 a 5.

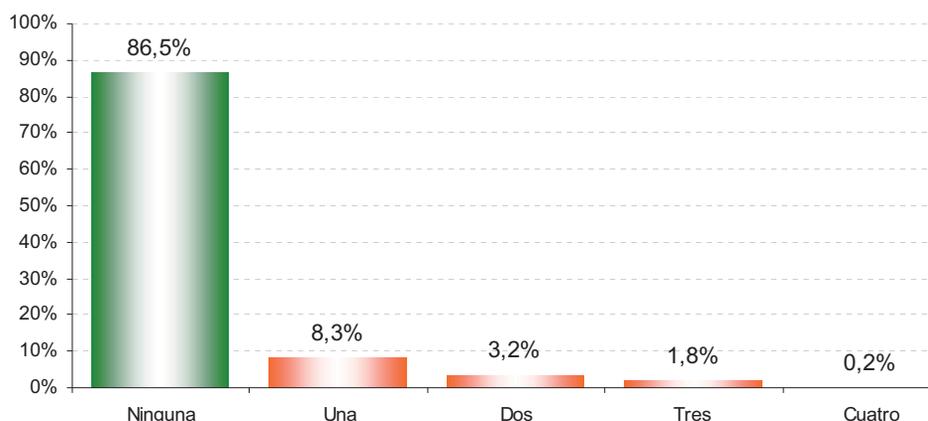
Con todas las preguntas contenidas en los cuestionarios, se realizó un análisis factorial a la búsqueda de aquellas que mejor discriminaban la existencia de un uso inadecuado de cada una de estas tecnologías por la población estudiada.

RESULTADOS:

En 2007, comunicamos los principales resultados obtenidos en relación a la prevalencia de uso de: telefonía fija y móvil, Chat, correo electrónico, tecnologías de comunicación informática de voz, videoconsolas, otros juegos informáticos e Internet, así como la categorización de la muestra, para cada una de esas tecnologías, en función de los criterios de distribución expresados más arriba y con ello, el porcentaje de población estudiada que puntuaba en el intervalo de “problemática alta”.

Por último, aquel análisis incluyó la valoración de la prevalencia global en nuestra población a estudio de uso problemático, para una o más de las tecnologías estudiadas, según el siguiente gráfico:

PREVALENCIA DE USO PROBLEMÁTICO DE DIVERSO NÚMERO DE TIC



* Base real: 556 adolescentes y jóvenes entre 12 y 15 años de edad

* Base elevada 465.945 habitantes de la Ciudad de Madrid entre 12 y 25 años de edad.

Desde entonces hasta 2009, hemos avanzado en la explotación de la enorme base de datos obtenida durante el trabajo de campo, a la búsqueda de significación estadística entre estos criterios de uso problemático y datos relativos a problemas físicos, diferencias en sociabilidad, incluyendo sus relaciones familiares y con amigos, el grado de satisfacción personal con su vida actual, la percepción sobre el aspecto físico propio.

Los resultados obtenidos se presentan en las siguientes tablas, teniendo en cuenta que los asteriscos presentes en las mismas significan aquellas variables para las que se ha determinado la existencia de diferencias estadísticamente significativas:

Diferencias en sociabilidad:

		Sin problemas	Con problemas	Total
A veces, me siento sólo	En desacuerdo	53,4%	51,9%	53,2%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	12,7%	18,7%	13,5%
	De acuerdo	33,9%	29,4%	33,3%
Me gustaría conocer a más gente nueva (*)	En desacuerdo	1,1%	6,7%	1,8%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	20,6%	18,7%	20,4%
	De acuerdo	78,3%	74,6%	77,8%
Tengo facilidad para hacer nuevos amigos (*)	En desacuerdo	1,9%	5,3%	2,4%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10,8%	16,1%	11,5%
	De acuerdo	87,3%	78,7%	86,1%
Base		481	75	556

		Sin problemas	Con problemas	Total
Estoy contento con mi grupo de amigos (*)	En desacuerdo	0,2%	5,3%	0,9%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1,7%	4,1%	2,0%
	De acuerdo	98,1%	90,6%	97,1%
Me gustaría tener mejores amigos (*)	En desacuerdo	12,2%	22,6%	13,6%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	21,7%	34,6%	23,5%
	De acuerdo	66,1%	42,8%	62,9%
Base		481	75	556

Como se puede observar en las tablas, aquellos adolescentes y jóvenes que puntúan en el estrato más alto del uso inadecuado, presentan diferencias estadísticamente significativas con el resto en cuestiones como la menor apetencia por conocer gente nueva, la facilidad para hacer amigos, o el grado de satisfacción con los amigos con los que se cuenta.

Relaciones familiares:

		Sin problemas	Con problemas	Total
Estoy contento con la familia que tengo (*)	En desacuerdo	0,2%	4,0%	0,7%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0,8%	6,8%	1,6%
	De acuerdo	98,9%	89,3%	97,6%
Tengo una comunicación buena con mis padres	En desacuerdo	0,8%	5,3%	1,4%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8,7% ^o	17,3%	9,9%
	De acuerdo	90,2%	77,3%	88,5%
	Ns/Nc	0,2%		0,2%
El tiempo que paso con mis padres me parece paso con mis padres me parece suficiente (*)	En desacuerdo	2,5%	9,3%	3,4%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9,6%	14,7%	10,3%
	De acuerdo	87,9%	76,0%	86,3%
Base		481	75	556

Del mismo modo, los adolescentes y jóvenes con mayor riesgo en el estudio son los que presentan menor grado de satisfacción con su familia y, curiosamente, los que peor valoran el tiempo que pasan con sus padres.

Satisfacción con la vida actual:

		Sin problemas	Con problemas	Total
Cuando miro hacia atrás, no me arrepiento de nada (*)	En desacuerdo	7,3%	18,6%	8,8%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	18,9%	36,4%	21,3%
	De acuerdo	73,8%	45,0%	69,9%
Cuando miro a mi alrededor, pienso que no cambiaría nada (*)	En desacuerdo	6,5%	26,6%	9,2%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	21,2%	27,0%	22,0%
	De acuerdo	72,3%	46,5%	68,8%
Estoy satisfecho con lo que he conseguido hasta ahora en el colegio/trabajo...(*)	En desacuerdo	1,5%	14,5%	3,2%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6,3%	14,8%	7,5%
	De acuerdo	92,2%	70,7%	89,3%
Base		481	75	556

Una vez más, los participantes en la encuesta, con problemas en el uso de las nuevas tecnologías, presentan peores indicadores en relación con su grado de satisfacción con su vida actual.

Diferencias en la auto-percepción del físico, la salud y la valoración de los iguales:

		Sin problemas	Con problemas	Total
Estoy satisfecho con mi salud	En desacuerdo	0,8%	4,0%	1,3%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6,1%	13,5%	7,1%
	De acuerdo	93,1%	82,5%	91,7%
Estoy contento con mi físico (*)	En desacuerdo	1,3%	7,8%	2,2%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10,6%	25,7%	12,7%
	De acuerdo	88,1%	66,5%	85,2%
Creo que soy una persona valorada por los demás	En desacuerdo	0,2%	4,1%	0,7%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	14,0%	18,7%	14,6%
	De acuerdo	85,2%	77,2%	84,1%
	Ns/Nc	0,6%		0,5%
Base		481	75	556

En este apartado, el único elemento que muestra diferencias significativas es la percepción del físico propio como más insatisfactoria entre los adolescentes y jóvenes con problemática mayor Problemas físicos asociados al uso de las TIC:

		Sin problemas	Con problemas
Dolor de espalda	Frecuentemente o a menudo	1,5%	17,2%
	Nunca o casi nunca	98,3%	81,7%
	Ns/Nc	0,2%	1,1%
Dolores en articulaciones	Frecuentemente o a menudo	1,0%	8,4%
	Nunca o casi nunca	98,5%	89,3%
	Ns/Nc	0,4%	2,3%
Dolor de cabeza	Frecuentemente o a menudo	2,9%	10,9%
	Nunca o casi nunca	96,7%	85,6%
	Ns/Nc	0,4%	3,5%
Cansancio en la vista	Frecuentemente o a menudo	5,7%	35,3%
	Nunca o casi nunca	94,1%	64,7%
	Ns/Nc	0,2%	

La presente tabla muestra que, si bien con prevalencias bajas, todas las cuestiones realizadas referidas a síntomas físicos, muestran diferencias significativas en perjuicio de quienes realizan un uso abusivo de las TIC.

ENCUESTA A PADRES O TUTORES

Un aspecto interesante de nuestro proyecto, consistió en recabar, simultáneamente a la encuesta de los adolescentes y jóvenes, determinada información de los padres relativa a:

- Uso de las nuevas tecnologías por parte de los padres.
- Opinión que tienen del uso de ellas por sus hijos y grado de control que ejercen.
- Información del rendimiento escolar de sus hijos para compararlos con los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a adolescentes y jóvenes.

Los resultados obtenidos pueden observarse en los siguientes gráficos:

Uso de las nuevas tecnologías por los padres:

P2. ¿CÓMO DEFINIRÍA EL CONOCIMIENTO QUE TIENE USTED SOBRE...?

	Ninguno	Básico	Avanzado	Experto	Ns/Nc	Total
Internet	47,1%	36,9%	15,5%	0,4%	0,2%	100,0%
Correo Electrónico	63,8%	26,0%	9,7%	0,2%	0,4%	100,0%
Chat	75,5%	17,7%	4,7%		2,2%	100,0%
Juegos de ordenador, de consola	70,8%	20,2%	5,1%	0,2%	3,8%	100,0%
Uso de móviles	3,2%	62,9%	31,1%	2,0%	0,8%	100,0%

Base: 556

En la tabla anterior puede observarse que los padres presentan un escaso conocimiento de las nuevas tecnologías, salvo en el caso del teléfono móvil y con mucho menor porcentaje del uso de Internet. Sin duda este desconocimiento es una importante barrera a la hora de hacer una valoración adecuada del uso que sus hijos hacen de las mismas.

Opinión de los padres sobre el uso que hacen sus hijos de las nuevas tecnologías:

Son mayoría los padres que opinan que los nuevos aparatos tecnológicos facilitan a los jóvenes la realización de las tareas como los estudios (60,4%) y que los niños deben tener acceso a un ordenador desde los primeros años de escolarización (51,9%). Pero también manifiestan una cierta desconfianza al ser mayoría los que están en desacuerdo o mantienen una posición neutra frente a afirmaciones como: “las tecnologías amplían las posibilidades de ocio de los jóvenes”, “las nuevas tecnologías son importantes para que los jóvenes se integren socialmente” o “prefiero que mi hijo esté en casa con las nuevas tecnologías, que en la calle sin poder controlar lo que hace”.

Los padres muestran apoyo mayoritario a otras afirmaciones como: “las nuevas tecnologías hacen que los jóvenes se comuniquen menos entre si” (57%) o “para los niños y los adolescentes internet tiene más ventajas que desventajas” (51,2%).

Frente a la aparente indefinición de las cuestiones que acabamos de reflejar, la respuesta sí es mayoritariamente positiva cuando se les pregunta si sus hijos hacen un uso adecuado (85,2%), si es adecuado el tiempo que les dedica (84,7%) o los contenidos que consulta (83,8%).

Sin embargo, cuando cruzamos las respuestas con las puntuaciones alcanzadas por sus hijos, llama la atención la poca correlación existente entre las respuestas obtenidas y la realidad que se presenta en la siguiente tabla donde se recogen los porcentajes de error en la respuesta tanto para los individuos con o sin problemas. Así por ejemplo de aquellos hijos que sus padres consideran que no tienen problemas en el uso que le dan a las nuevas tecnologías, un 23,8% puntúan en el rango alto de las escalas de riesgo, pero también de aquellos padres que creen que sus hijos tienen problemas con el uso, un 12,8% no los tienen en realidad.

	Sin problema	Con problema
Los usos que les da	12,8%	23,8%
Los contenidos que consulta	13,2%	19,4%
El tiempo que pasa	14,7%	29,0%

Base: 548

Control del uso por parte de los padres:

Al estudiar el modo y la intensidad en que los padres ejercen control sobre el uso que sus hijos dan a las nuevas tecnologías, los porcentajes de respuesta agregados de “siempre” y “ a menudo”, son altos para cuestiones como el control del tiempo de uso (62,5%) o el control de los contenidos de los juegos tecnológicos que utilizan (62,5%) y muy bajos para otras cuestiones planteadas como el control de los contactos en el uso del chat (35,7%), o el uso de filtros de contenidos en internet (37,9%).

Nuevamente las diferencias encontradas en la frecuencia de estas prácticas, al comparar el grupo de hijos con riesgo, respecto de aquellos que puntúan en los estratos bajos o medios de la distribución, muestra diferencias llamativas que se presentan en la siguiente tabla.

	Sin problema	Con problema
Control de los contenidos de los juegos	57,6%	28,7%
Control de las páginas web	53,0%	20,8%
Control del tiempo	59,2%	45,5%
Restricción del tiempo	40,1%	30,3%
Control del uso dado a Internet	47,7%	32,2%
Control de los contactos en el chat	36,6%	17,5%
Control del tiempo que pasa frente a la TV	42,7%	36,9%
Utilización de filtros de contenido	40,1%	16,0%

Base: 548

Otras cuestiones implantadas por los padres para ejercer un cierto grado de control incluyen: el diálogo con los hijos sobre los contenidos a los que acceden (siempre o a menudo en un 74,6%), ubicar el ordenador en algún lugar de fácil supervisión (68,4%) o compartir cuenta de correo electrónico (50,4%), entre otras.

Una vez más, la adopción de medidas como las descritas, supone un factor diferenciador respecto del riesgo detectado en los hijos como se muestra en la tabla de la siguiente página.

Influencia sobre el rendimiento escolar:

A través de las calificaciones recogidas durante la encuesta a los padres, se estudió el rendimiento escolar y la correlación del mismo con el nivel de riesgo detectado en los hijos. En este sentido, el análisis muestra diferencias estadísticamente significativas tanto en la probabilidad de repetir curso, como de obtener notas medias más bajas, en perjuicio de los individuos con mayor riesgo.

A percepción del rendimiento escolar que manifiestan los padres, también apunta en el mismo sentido y así, se demuestra que el abuso de las nuevas tecnologías lleva aparejado

un empeoramiento en el hábito de estudio, estadísticamente significativo y una trayectoria escolar descendente, si bien en este caso la diferencia no llega a ser significativa.

	Sin problema	Con problema
Hablo con mi hijo sobre el uso que hace de las nuevas tecnologías	71,8%	40,4%
Hablo con mi hijo sobre los nuevos contenidos que descubre en Internet	68,9%	37,7%
Hablo con mi hijo de los riesgos de las nuevas tecnologías: adicciones, contenidos, timos, etc.	71,5%	57,3%
El ordenador se encuentra ubicado en un lugar desde donde puedo supervisar el uso que le da nuestro hijo	61,9%	50,1%
Navego por Internet con mi hijo	42,3%	13,2%
Comparto cuenta de correo electrónico con mi hijo	42,0%	9,2%
Hablo con mi hijo sobre los contenidos que ven en TV o DVD	73,5%	43,3%

Base real: 509

Base ponderada: 510

CONCLUSIONES:

Los estudios llevados a cabo demuestran que, a través de la definición de un patrón de riesgo que pueda ser evaluado mediante escalas construidas para ello, se puede categorizar la población de adolescentes y jóvenes en función del riesgo asociado al uso que realizan de las nuevas tecnologías de la comunicación, la información y el juego.

La correlación demostrada entre los individuos que conforman el grupo “con problemas”, definidos por aquellos individuos que puntúan alto en dichas escalas, con otras variables relativas al grado de satisfacción con uno mismo y con el entorno, con el rendimiento escolar y con el conocimiento y actitudes de los padres y el control que éstos realizan, suponen una llamada de atención sobre la necesidad de fomentar estrategias preventivas dirigidas como mínimo a:

- Delimitar aquellos aspectos que, por tratarse de factores de riesgo comunes a todas las adicciones, deben ser abordados prematuramente dentro de las estrategias de prevención inespecífica.
- Incidir en la formación en aspectos preventivos propios frente al uso inadecuado de estas tecnologías, tanto a hijos como a padres, incluyendo no sólo los aspectos relacionados con las adicciones sino también frente a otros riesgos inherentes al uso.

- Profundizar en el conocimiento de estos factores y en la mejora de las escalas, mediante estudios de evolución clínica de los abusos detectados para contribuir a una prevención secundaria que distinga precozmente entre el uso abusivo asociado a la novedad, del desarrollo de una verdadera conducta adictiva.

Entre tanto, el Instituto de Adicciones de la Ciudad de Madrid, pone a disposición de adolescentes y jóvenes las escalas generadas para este estudio, mediante acceso a su página web: www.madridsalud.es de modo que puedan autoevaluarse y animándoles a seguir los mensajes que aparecen en la pantalla, relacionados con la necesidad de modificar sus hábitos o solicitar ayuda, según los resultados obtenidos.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1.- Babin, F. Estudio de uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. En: Educación y Adicciones. XVI Jornada sobre Drogodependencias. Edita: Plan Municipal de Drogodependencias. Concejalía de Sanidad y Consumo. Ayuntamiento de Valencia. Valencia 2008.
- 2.- Estudio de uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. Informe técnico nº 10. Instituto de Adicciones de la Ciudad de Madrid. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. Madrid 2008.

MESA REDONDA I:

“USO Y ABUSO DE INTERNET, MÓVILES Y VIDEOJUEGOS: POSIBLES VÍAS DE INTERVENCIÓN”

Moderador:

Dr. D. Víctor Agulló Calatayud

Departament de Sociologia i Antropologia Social. Universitat de València
Unitat d'Investigació Social i Sanitària (UISYS). Universitat de València-CSIC

“EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PREVENTIVAS DEL USO/ABUSO DE VIDEOJUEGOS EN ESCOLARES DE 10/11 AÑOS DEL MUNICIPIO DE MISLATA”

Dña. Lourdes Alapont Pinar

Psicóloga. Técnico UPC Mislata. Fundación AEPA

“PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET MEDIANTE EL PROGRAMA PREVTEC 3.1”

Dr. D. Mariano Chóliz Montañés

Facultad de Psicología. Universidad de Valencia

“ADICCIÓN Y USO PROBLEMÁTICO DEL TELÉFONO MÓVIL: CARACTERÍSTICAS, CONSECUENCIAS E INTERVENCIÓN”

Dr. D. Manuel Gámez Guadix

Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid

MESA REDONDA I

“USO Y ABUSO DE INTERNET, MÓVILES Y VIDEOJUEGOS: POSIBLES VÍAS DE INTERVENCIÓN”

Moderador:

Dr. D. Víctor Agulló Calatayud

Departament de Sociologia i Antropologia Social. Universitat de València

Unitat d'Investigació Social i Sanitària (UISYS). Universitat de València-CSIC

1. LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y LA SOCIEDAD ACTUAL.

El análisis de la adicción a las nuevas tecnologías no puede desligarse de las profundas transformaciones sociales y culturales que vienen desarrollándose desde mediados de la década de 1970, en la denominada sociedad de la comunicación. Nuevos aparatos surgidos de los avances tecnológicos vienen a cubrir nuevas necesidades creadas por nuevos estilos de vida y se redefinen las prioridades valorativas en el marco de una sociedad globalizada. Esta sociedad funciona en red a escala planetaria (Castells, 1997), está basada en el consumo (Marqués, 1999), depende culturalmente en buena medida de los medios de comunicación de masas (Thompson, 1998) y ha modificado las coordenadas cartesianas espacio-temporales de nuestra realidad social contemporánea.

Por ello, se puede afirmar que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) representan un fenómeno paralelo al que significó la revolución energética en los siglos pasados (Xambó, 2002). Pocos fenómenos culturales se han instalado en la sociedad con características tan homogéneas en tan breve espacio de tiempo y con tanta amplitud (Ortiz et al, 1999). En efecto, constantemente asistimos a nuevos desarrollos de sus potencialidades que permiten responder a las condiciones dinámicas y cambiantes de la sociedad actual (Roa et Suárez, 2006). Sin embargo, algunos autores recuerdan la existencia de desigualdades en el acceso a las TIC, la denominada “brecha digital”, e incluso cuestionan la universalidad de este modelo de sociedad (Crovi, 2003) puesto que, por citar sólo un ejemplo, los quince países más industrializados del mundo reúnen cerca del 90% de la actividad en Internet (Hernández, 2002). Pese a ello, el uso de Internet, videojuegos y móviles no cesa de crecer por lo que respecta al número de usuarios, universalización de su uso y la generalización y facilitación de su acceso.

En este sentido, si revisamos algunas estadísticas a nivel tanto estatal como autonómico se puede observar cómo, de acuerdo con el estudio *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2009* del Instituto Nacional de Estadística, el 54% de los hogares tiene acceso a la Red, lo que indica que en España hay cerca de 21 millones de cibernautas. No obstante, la media nacional sigue estando aún muy lejos de la de los países escandinavos y algunos del norte de Europa (Países Bajos, Alemania o Bélgica) de acuerdo con las cifras de Eurostat. Otro aspecto a considerar es el uso del teléfono móvil que ha pasado en poco más de diez años de ser un objeto minoritario (21,5% en 1998) a instalarse como uno de los objetos de mayor consumo en la actualidad (93,5 en 2009), sólo superado por la televisión (99,6%). La edad ha sido identificada como un factor discriminante a la hora de poseer aparatos relacionados con la imagen y el sonido y sobre todo, con las nuevas tecnologías, siendo los más jóvenes los que cuentan en mayor medida con estos equipamientos (Brändle, 2007). Una posible explicación estaría relacionada con el deseo por lo nuevo que es uno de los acicates centrales del consumismo moderno y esa sería la función simbólica del uso del móvil en la cultura juvenil (Røpke, 2001). De este modo, especialmente paradigmática resulta la popularización del móvil en los últimos años entre la población más joven puesto que en 2004, el porcentaje de menores de 10 a 15 años que disponían de este artículo era del 49,2%, mientras que en 2009 es del 68,4%, por lo que en tan sólo cinco años se ha producido un aumento de 18,7 puntos.

En el caso valenciano, cabe resaltar que el 83,7% de los jóvenes de 10 a 15 años navega por Internet o que un 68% dispone de teléfono móvil. Por último, de acuerdo con el Barómetro de Marzo 2007 del Centro de Investigaciones Sociológicas, el 31,7% de los hogares españoles disponen de videoconsolas a pesar de que un 58,8% de la sociedad española considera sus precios excesivamente caros.

2. ADICCIÓN A INTERNET, MÓVILES Y VIDEOJUEGOS.

La Real Academia de la Lengua Española define adicción como el hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos. La definición que nos da la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU va más allá al equipararla con una enfermedad según la cual resulta la actividad observable, medible, y a menudo patológica de una persona que retrata su incapacidad para superar un hábito que es fruto de un deseo insaciable hacia una sustancia o para realizar ciertos actos. El comportamiento adictivo incluye la excesiva dependencia tanto emocional como física hacia el objeto del hábito, en cantidad o frecuencia cada vez mayor.

A ambas definiciones habría que añadir que en todo proceso adictivo intervienen distintos factores de tipo social, cultural, familiar, genético o ambiental, que frecuentemente interactúan entre sí, y todos ellos juegan un papel decisivo en la etiología de los problemas adictivos. Sobre lo que existe un claro consenso es en la necesidad de incidir en la prevención y muy especialmente entre la población más joven, puesto que los últimos

estudios epidemiológicos y sociodemográficos muestran que la prevalencia del consumo de sustancias entre los jóvenes no cesa de crecer.

La investigación bibliográfica referida a la adicción a Internet, móviles y videojuegos ha recibido una atención dispar por parte de la literatura científica internacional. Así, en un estudio desarrollado entre 1996 y 2005, se observa cómo se ha centrado primordialmente en la adicción a Internet 85,3%, videojuegos 13,6% y móviles, únicamente un 2,1% (Carbonell et al, 2009). Las nuevas tecnologías pueden ser además el instrumento de vehiculización de otro tipo de adicciones como la adicción al juego o al sexo, entre otras.

2.1. INTERNET.

Si bien la mayoría de usuarios hacen un uso de Internet de manera controlada, entre algunos emerge una progresiva pérdida en la habilidad del control de la frecuencia y duración de su uso (Petersen et al, 2009), es el denominado “pathological internet use” (PIE) o uso patológico de Internet (UPI) en su grafía castellana. Puede afectar sobre todo a personas con necesidades emocionales especiales y a jóvenes y adolescentes (Carbonell et al, 2008; Siomos et al, 2008) y se observa una mayor prevalencia entre el género masculino (Shaw et Black, 2009).

La controversia surge entre las corrientes que postulan que debería tratarse como un trastorno psiquiátrico *per se* (adicción a Internet) o por el contrario las que sostienen que los adictos a Internet desarrollan dependencia a recompensas en el entorno virtual y que también existen en la vida real, como sexo o dinero (Davis, 2001). Con independencia de ello, entre las causas que pueden hacer de Internet una herramienta con potencial adictivo están la inmediatez, posibilidad de adoptar nuevas identidades, anonimato, sensación de gratificación o facilidad de acceso y muy especialmente cuando confluyen con una serie de problemas internos de la persona, como una baja autoestima, soledad, baja estimulación social o introversión (Babín, 2009).

Entre los efectos más comúnmente documentados por parte de la literatura científica sobre la adicción a Internet encontramos los que la vinculan con un importante deterioro personal, académico y de las relaciones sociales (Cruzado et al, 2006), aislamiento social y depresión (Mihajlović et al, 2008), ansiedad y altos niveles de agresividad (Zboralski et al, 2009) y alta comorbilidad asociada con otros trastornos mentales como trastornos afectivos o el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (ADHD) (Petersen et al, 2009). No obstante, otros estudios sugieren que no hay relación alguna entre el tiempo que se pasa on-line y trastornos como la depresión, ansiedad u otros miedos sociales (Campbell et al, 2006).

Respecto a los tratamientos actuales para el uso patológico de Internet señalar que se basan en intervenciones terapéuticas y estrategias exitosas para el tratamiento de trastornos adictivos. No obstante, debido a la falta de investigaciones metodológicas, en la actualidad resulta imposible recomendar ningún tratamiento basado en evidencias científicas sobre el uso patológico de Internet (Shaw et Black, 2009). Otras reflexiones finales que podrían ser

consideradas, ponen de manifiesto que en Internet convive información de gran interés y fiabilidad con otra irrelevante, de escasa calidad, falta de rigor u obsoleta y que no ha sido sometida a ningún tipo de filtración cualitativa (Carrión et al, 2004); e incluso, contenidos ilegales susceptibles de persecución (Ruiz Torres, 2003), por lo que si bien, el crecimiento de Internet es imparable y exponencial -ya que está incorporando continuamente nuevas páginas y nuevos enlaces-, se hace cada vez más indispensable incidir en la formación crítica de los cibernautas, por ejemplo mediante campañas de prevención dirigidas a la población más joven y sus padres que incidan en los peligros que puede acarrear un uso abusivo de Internet (Zboralski et al, 2009).

2.2. MÓVILES.

Como ya se ha señalado anteriormente, apenas existen estudios acerca de la problemática generada por el uso abusivo de los móviles, lo que podría explicar que la concreción de la sintomatología sea más compleja y menos exacta (Babín, 2009). A diferencia de Internet, el uso desadaptativo del móvil puede llegar a ser un abuso, pero no una adicción, porque no se producen ni las alteraciones emocionales rápidas, ni el juego de identidades que pueden producirse en chats y juegos de rol en línea (Carbonell et al, 2008).

2.3. VIDEOJUEGOS.

Los videojuegos se han convertido en un entretenimiento con una presencia cada vez mayor en la vida cotidiana de muchos jóvenes y adolescentes. A pesar de ello, faltan estudios que se centren específicamente en la adicción a los videojuegos. Igualmente, tampoco se dispone de un sistema diagnóstico válido y fiable para esa presunta adicción y las adaptaciones propuestas no son aplicables a todos los sistemas de juego o se desconocen sus propiedades psicométricas. Es decir, los estudios tienden a apoyarse en un frágil soporte teórico, adolecen de una visión global de la cuestión, muestran notables diferencias metodológicas, y las replicaciones son escasas, por lo que los resultados son parciales y sujetos a múltiples interpretaciones (Tejeiro, 2001). Con todo, estudios basados en imágenes neuronales y electrofisiología, aunque bastante preliminares, sugieren una posible base neurobiológica común relacionada con el sistema mesolímbico, lo que reforzaría la hipótesis de que un uso abusivo de videojuegos puede ser un trastorno psiquiátrico vinculado con el área de las dependencias (Abreu et al, 2008).

3. BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, C-N; Gomes, R; Sampaio, D y Spritzer, D. (2008). Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2):156-67.
- Babín, F de A. (2009). Estudio del uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. *Trastornos Adictivos*, 11 (3): 151-63.

- Brändle, G. (2007). Consumo y cambio social en España: evolución en el equipamiento doméstico (1983-2005). Madrid: Revista Española de Investigaciones Sociológicas, 120: 75-114.
- Campbell, A-J; Cumming, S-R y Hughes, I. (2006). Internet use by the socially fearful: addiction or therapy? *Cyberpsychology Behavior*, 9 (1): 69-81.
- Carbonell, X; Beranuy, M; Castellana, M; Chamarro, A y Oberst, U (2009). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20 (2): 149-160.
- Carbonell, X; Guardiola, E; Beranuy, M y Bellés, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction. *Journal of the Medical Library Association*, 97 (2):102-7.
- Castells, M. (1997). *La Sociedad Red*. Madrid: Alianza Editorial.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) (2007). Barómetro de Marzo. Estudio número 2681.
- Covi Druetta, D. (2004). *Sociedad de la información y del conocimiento: entre lo falaz y lo imposible*. Buenos Aires: UNAM/La Crujía.
- Cruzado, L; Matos, L y Kendall, R (2006). Adicción a internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica Hereriana*, 17 (4): 196-205.
- Davis, R-A (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behaviour*, 17: 187-195.
- Hernández Martí, G-M. (2002), *La modernitat globalitzada: anàlisi de l'entorn social*. València: Tirant lo Blanch.
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2009). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2009.
- Marqués, J-V. (1999). *No és natural*. València: El Grill.
- Mihajlović, G; Hinić, D; Gajić, T y Dukić-Dejanović, S. (2008). Excessive internet use and depressive disorders. *Psychiatria Danubina*, 20 (1): 6-15.
- Ortiz, A, I. Ortúzar y Regis, S. (1999) Los adolescentes del nivel medio, la televisión y las nuevas tecnologías. *Revista Latina de Comunicación Social*, 22: 135-98.
- Petersen, K-U; Weymann, N; Schelb, Y; Thiel, R y Thomasius, R (2009). Pathological Internet use-epidemiology, diagnostics, co-occurring disorders and treatment. *Fortschritte der Neurologie, Psychiatrie, und ihrer Grenzgebiete*, 77 (5): 263-71.
- Roa Varela A; J. R. Suárez González (2006) *La sociedad globalizada y el papel de la educación superior*. Zona Próxima: Revista del Instituto de Estudios en

Educación, 7: 108-31.

- Røpke, I. (2001). New technology in everyday life. *Ecological Economics*, 38: 403-422.
- Ruiz Torres, M. A. (2003) Pedofilia en Internet ¿Diversidad sexual o crimen? *Diario de Campo. Suplemento* núm. 26: 45-50.
- Shaw, M y Black, D-W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22 (5): 353-365.
- Siomos, K-E; Dafouli, E-D; Braimiotis, D.A, Mouzas, O-D y Angelopoulos, N-V. (2008). Internet addiction among Greek adolescent students. *Cyberpsychology Behavior*,11(6):653-7.
- Tejeiro, R. (2001). La adicción a los videojuegos. Una revisión. *Adicciones*, 13 (4): 407-13.
- Thompson, J-B. (1998). Los media y la modernidad. Una teoría de los medios de comunicación. Barcelona: Paidós.
- Xambó, R. (2002). Medios de comunicación: De la Comunicación de Masas a la Sociedad de la Información. En: *Pensar nuestra sociedad global*. València: Tirant lo Blanch.
- Zboralski, K; Orzechowska, A; Talarowska, M, Darnosz, A; Janiak, A; Janiak, M; Florkowski, A y Galecki, P (2009). The Prevalence of computer and Internet addiction among pupils. *Postępy higieny i medycyny doświadczalnej* 63: 8-12.

“EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PREVENTIVAS DEL USO/ ABUSO DE VIDEOJUEGOS EN ESCOLARES DE 10/11 AÑOS DEL MUNICIPIO DE MISLATA”

D. D^a Lourdes Alapont Pinar

Psicóloga. Técnico UPC Mislata. Fundación AEPA.

JUSTIFICACIÓN.

Debido al aumento del uso que los menores realizan de los videojuegos y atendiendo a la demanda de las familias y el profesorado sobre cómo actuar ante este fenómeno, se ha visto conveniente realizar una evaluación para poder conocer esta realidad y aplicar las medidas preventivas oportunas.

Hasta el momento, la investigación en adicciones no tóxicas centraba todos sus esfuerzos en buscar herramientas que facilitaran la deshabituación del juego patológico. En la actualidad se ha extendido el concepto de adicción no tóxica a otras conductas como los videojuegos, internet, la telefonía móvil, etc. Los recientes estudios están encaminados hacia si existe o no adicción a los videojuegos. Algunos autores como Griffiths y Hunt (1998); Soper y Miller (1983), defienden la adicción psicológica, mientras que Thaleman (2006) y Grasby (1998), entre otros, están investigando sobre los mecanismos de recompensa dopaminérgicos en jugadores habituales de videojuegos, siendo estas últimas investigaciones las que pueden suponer la primera prueba científica de que los videojuegos generan adicción física.

Mediante el presente estudio se pretende analizar la conducta de juego entre preadolescentes y cómo esta conducta, en muchos casos abusiva, repercute en su desarrollo personal.

Así pues nuestro objetivo general fue, evaluar las necesidades preventivas respecto al uso/abuso de videojuegos en preadolescentes de Mislata. Y entre los objetivos específicos destacamos:

- Describir el patrón de uso/abuso de los videojuegos.
- Conocer la supervisión parental en el uso del videojuego.
- Identificar las falsas creencias que tienen sobre el uso de los videojuegos.
- Analizar las preferencias de los preadolescentes en su tiempo de ocio.

Para analizar la situación se utilizó un diseño no experimental, descriptivo y transversal con el que se pretendía analizar una serie de variables referidas al uso y abuso de los videojuegos en los preadolescentes de 6º de Primaria. El municipio de Mislata consta de 9 centros de Educación Primaria, con una población total de 354 alumnos, de los cuales han participado en el estudio un total de 271 alumnos correspondientes a ocho de los nueve centros.

Se han utilizado técnicas cuantitativas y cualitativas para recoger los datos en concreto un cuestionario a los escolares y un grupo de discusión en el que han participado familias y profesorado.

Las variables que se contemplaron en el estudio fueron las siguientes:

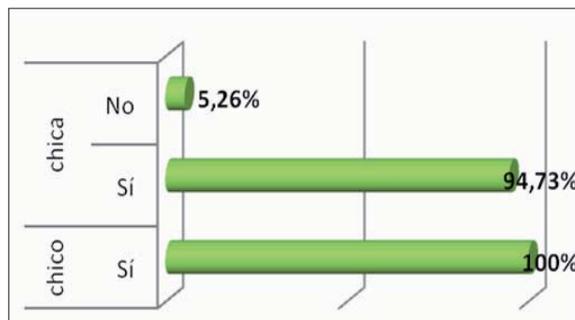
- VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS: Sexo, edad y edad de inicio al juego.
- VARIABLES DE POSIBLE ADICCIÓN: Patrones de uso, control de impulsos, evasión, consecuencias por el uso de los videojuegos y falsas creencias.
- VARIABLES FAMILIARES: Horarios, supervisión y control de contenidos.
- VARIABLES RELACIONADAS CON EL OCIO Y TIEMPO LIBRE: Actividades principales.

Los resultados más importantes del cuestionario fueron los siguientes...

La edad media de los encuestados es de 10, 52 años con una desviación típica de 0,57. La edad de inicio al juego es de 6,89 años con una desviación típica de 1,69. Diferenciando los resultados por sexos se puede afirmar que: a edades más tempranas los varones se inician antes al juego que las mujeres y en cuanto la edad se ve aumentada sucede el efecto contrario excepto a los 9 años que se equipara.

Del total de encuestados un 97,4% juega con videojuegos habitualmente el 2,6% restante que no juega son mujeres (Figura 1), siendo en los fines de semana cuando más se juega (65,77%), aunque el 31,93% lo hace a diario.

FIGURA 1: Distribución por sexo del uso de los videojuegos



En cuanto a la distribución horaria, la cantidad de horas de juego en el fin de semana es mayor a las empleadas durante la semana, siendo la franja entre 2 y 3 horas con un 42,3% la más predominante. (Figura 2 y 3)

FIGURA 2: Horas juego entre semana

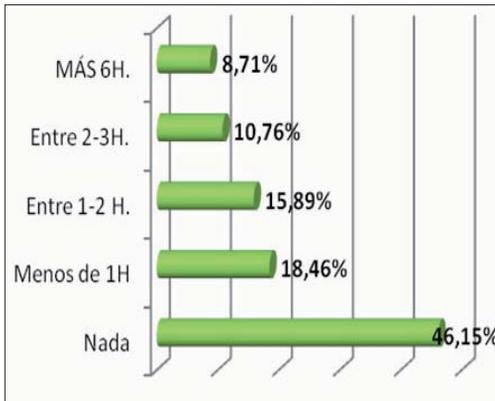
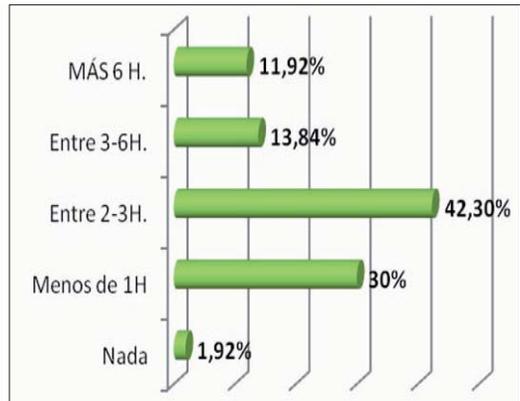
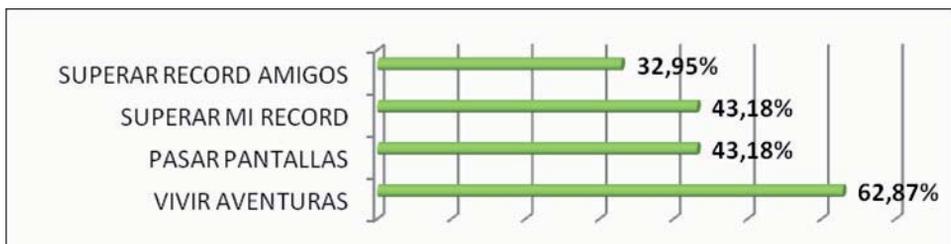


FIGURA 3: Horas juego fin de semana



En cuanto a las motivaciones de los preadolescentes por el uso de los videojuegos (figura 4) con un 62,87% es vivir aventuras, con un 43,18% le sigue superar su propio récord y pasar pantallas y por último con un 32,95% superar el récord de los amigos.

FIGURA 4: Motivaciones para el uso de los videojuegos



A pesar de ser los videojuegos tan utilizados por los preadolescentes en tiempo de ocio, salir con los amigos es la actividad preferida para realizar en el tiempo libre (44%) por delante de jugar al aire libre (18%) y jugar con videojuegos (12%).

En cuanto a los posibles problemas asociados al abuso de los videojuegos encontramos que el 37,4% (figura 5) ha intentado parar de jugar en algún momento y no han podido y un 11,06% se sienten nerviosos al dejar de jugar (figura 6), habiendo una asociación positiva entre las horas de juego y las reacciones de nerviosismo por dejar de jugar ($p=0.000$). Además, el 23,48% afirma que piensa en jugar con los videojuegos mientras que están realizando otra actividad (figura 7), y el 49,6% en algún momento ha jugado para dejar de sentirse triste o para olvidar problemas (figura 8), características propias de aquellas personas que no controlan sus impulsos como ocurre en el “juego patológico”.

FIGURA 5: Querer parar de jugar y no poder. **FIGURA 6: Sentir nervios por dejar de jugar**

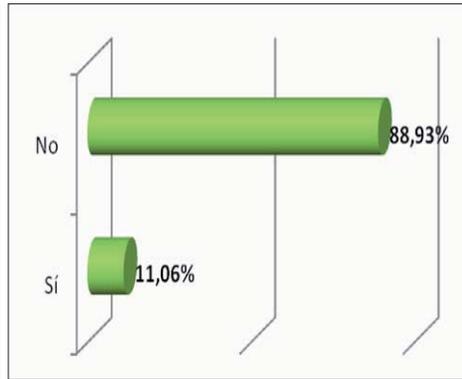
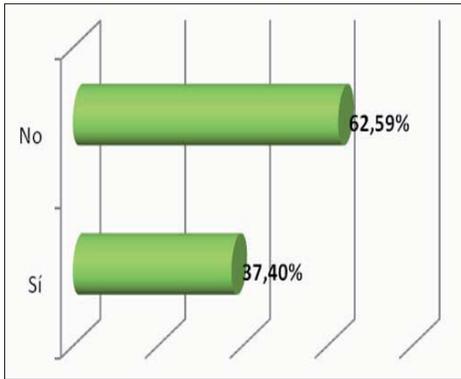


FIGURA 7: Piensa en jugar

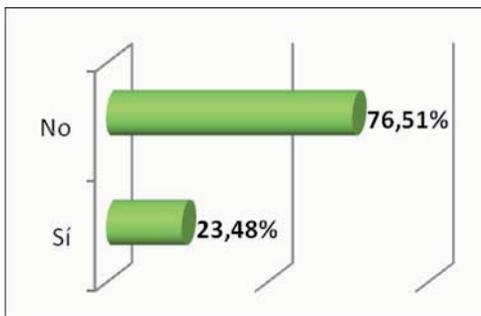
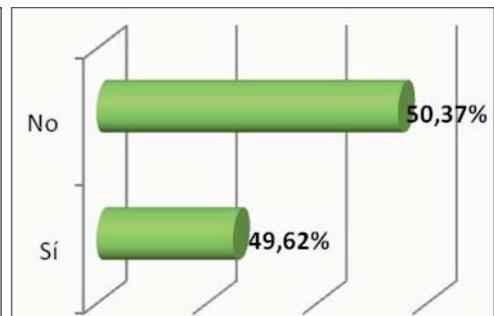
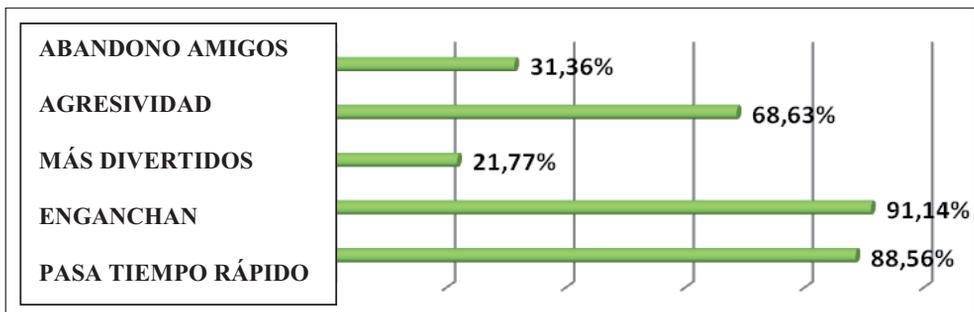


FIGURA 8: Jugar como evasión



Además, otras consecuencias negativas son: olvidar algún compromiso (19,7%), dormir menos (18,2%), no realizar las tareas escolares y no comer (11,7%), y por último con un 10,6% ha dejado a amigos de lado, por estar jugando (figura 9).

FIGURA 9: Posibles consecuencias del juego



El 91,14% afirma que los videojuegos enganchan, y el 68,63% piensa que quien juega a videojuegos violentos su conducta se vuelve agresiva.

En cuanto a la supervisión parental, al 66,28% sus padres no le controlan el tiempo de juego (figura 10). Sin embargo, un 78,24% de los padres muestra preocupación acerca de la temática y el tipo de juego (figura 11).

FIGURA 10: Horario paterno

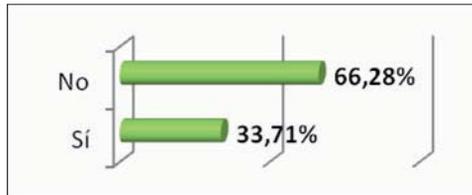
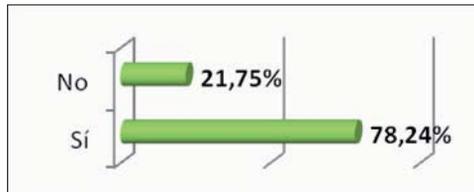


FIGURA 11: Supervisión temática



En cuanto al grupo de discusión...

Participaron en el grupo 9 personas entre padres, madres, profesorado y una orientadora de primaria.

A través del análisis del discurso se han obtenido las siguientes categorías:

- Motivaciones para el inicio del uso de los videojuegos
 - Oportunidades que aportan los videojuegos.
 - Riesgos que entrañan
 - Ausencia de control parental
 - Propuestas y soluciones.
-
- Motivaciones para el inicio del uso de los videojuegos

La mayoría de los niños/as que se inician en el uso de los videojuegos lo hacen por curiosidad, y por que existe una normalización del uso de videojuegos entre los más pequeños, así pues resistirse a la presión social y ser diferentes en la primera gran etapa de la socialización, a partir de los 6 años, es sumamente difícil. Los padres se plantean que no quieren que sus hijos se sientan diferentes al resto de compañeros/as, siendo habitual que en primero de primaria mucho de ellos ya dispongan de estas herramientas de juego.

▪ Oportunidades que aportan los videojuegos.

Las tecnologías para la información y el ocio y en concreto algunos videojuegos pueden tener la bondad de utilizarse de manera educativa, pues cada vez hay más juegos que nos sirven para trabajar la atención, la memoria, matemáticas,... Además algunos videojuegos pueden favorecer la destreza, la agilidad y la velocidad mental, así como la mejora de los reflejos.

▪ Riesgos que entrañan:

Existen dos variables que modulan los posibles riesgos asociados a los videojuegos, la edad de inicio y el tiempo de juego. Así pues, entre los riesgos más nombrados por los participantes del grupo de discusión están:

En relación con sus iguales:

- ♦ La competitividad
- ♦ Violencia
- ♦ Falta de socialización

A nivel personal:

- ♦ Cansancio
- ♦ Falta de actividad física
- ♦ Disminución de la atención y concentración para el resto de tareas
- ♦ Falta de motivación
- ♦ Disminución de la autoestima

A nivel escolar:

- ♦ Disminución del rendimiento escolar

▪ Ausencia de control parental:

La ausencia del control parental se hacía patente por la falta de un establecimiento adecuado de los límites en los horarios del uso de los videojuegos así como por la inadecuada supervisión de los contenidos. Muchas familias, obtienen la información de las carátulas de los propios videojuegos o de lo que les cuentan sus hijos sobre el mismo, siendo esta información insuficiente, así pues debemos además de esta información probar los videojuegos para comprobar que verdaderamente cumplen con los criterios de seguridad que nosotros buscamos.

▪ Propuestas y soluciones.

En cuanto a las propuestas de los padres ante estos posibles riesgos destacamos las siguientes:

Desde la familia:

- ♦ Formación en el uso de las nuevas tecnologías para los padres y madres.
- ♦ Conocer los juegos.
- ♦ Ubicar el ordenador en un lugar donde pueda estar supervisado.
- ♦ Jugar con ellos.

- ♦ Establecimiento de las normas desde el principio para que pueda haber una buena asimilación e interiorización de las mismas. Hablar antes de jugar y pactar un tiempo, mostrando una actitud comprensiva y de respeto ante sus necesidades, haciéndole consciente de las horas necesarias para su descanso.
- ♦ Fomentar el pensamiento crítico para ayudarles a elegir.
- ♦ Ayudar a sus hijos a aprender a gestionar el tiempo libre.

Desde la escuela

- ♦ Sensibilizar al profesorado sobre los riesgos.
- ♦ Formación al profesorado en la detección precoz
- ♦ Favorecer el pensamiento crítico y la autonomía, así como la toma de decisiones
- ♦ Formación a los niños, sin dramatismos, sobre el buen uso de las TICOS

Con estos datos comprobamos que el uso que la mayoría de los adolescentes están haciendo de los videojuegos puede desencadenar problemas de salud en los mismos, y que por tanto parece necesaria una intervención preventiva tanto sobre los alumnos, como sobre los adultos que les supervisan. Y de aquí surge la iniciativa de diseñar el programa de prevención Plan 2.0.

PLAN 2.0

El programa de prevención Plan 2.0, está diseñado para desarrollarse en el ámbito educativo, y tiene sesiones dirigidas al alumnado de 5º y 6º de primaria y sesiones dirigidas a padres y madres.

El programa consta de sesiones informativas de grupo-clase y un juego donde podrán poner en practicas sus habilidades para conseguir el objetivo de organizar el “fin de semana perfecto” trabajando los riesgos del abuso de los videojuegos y la importancia de diversificar las actividades de ocio.

Objetivos:

- Sensibilizar a los jóvenes sobre los riesgos del abuso de las nuevas tecnologías y los videojuegos.
- Fomentar la toma de decisiones meditada y con sentido crítico.
- Sensibilizar sobre la importancia de diversificar las actividades de ocio.

Estructura:

Primera sesión

La primera parte de la sesión consiste en sensibilizar a los jóvenes sobre los riesgos del abuso de los videojuegos. Se informará sobre las características positivas y negativas de los videojuegos, de las causas que pueden llevar a un uso abusivo, de los riesgos asociados al abuso y de los problemas que pueden producir en los adolescentes.

Segunda sesión:

En la segunda sesión se trabaja el juego Plan 2.0, donde por grupos organizan el fin de semana perfecto, tienen que programar 5 actividades diarias y sólo una de ellas puede estar relacionada con los videojuegos y las nuevas tecnologías. A través de la negociación el alumnado tendrá que tomar decisiones sobre qué actividades desarrollar. Las situaciones sobre la toma de decisiones persiguen conseguir competencias de habilidades para la vida, así pues trabajarán en: pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés, autoconocimiento, solución de problemas, empatía, relaciones interpersonales, comunicación asertiva y pensamiento creativo. Al finalizar el juego cada grupo expone su plan y la clase elige el ganador.

“PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET MEDIANTE EL PROGRAMA PREVTEC 3.1”

Dr. D. Mariano Chóliz Montañés

Facultad de Psicología. Universidad de Valencia

RESUMEN

Internet es extraordinaria; es uno de los pilares fundamentales de la actividad económica y social de las sociedades avanzadas y favorece la calidad de vida de sus ciudadanos. Nada sería lo mismo sin la Red. Las aplicaciones son innumerables, y no sólo en el ámbito profesional, sino también en el ocio y entretenimiento. En lo que hace referencia a los adolescentes, éstos la utilizan no sólo como herramienta de búsqueda de información, sino como forma de entretenimiento o de fomento y ampliación de sus relaciones sociales. La fascinación que produce la Red en ellos, al tiempo que su indudable utilidad en el ámbito interpersonal, la presión social por el consumo y la vulnerabilidad propia de la edad, favorecen el que el uso excesivo conduzca a abuso y, en algunos de ellos, a auténticos problemas de dependencia.

PrevTec 3.1 es un programa de prevención de adicciones tecnológicas diseñado para utilizarse en adolescentes. Puede utilizarse en pequeños grupos y, en este sentido, es apropiado para implementarse en el aula. Consta de sesiones específicas para Internet, videojuegos y móvil, pudiéndose aplicar independientemente para cada una de ellas, según las necesidades específicas del grupo a quien se dirija.

En el trabajo que presentamos a continuación explicamos las características del programa respecto a la prevención de la dependencia de Internet, así como los resultados obtenidos en la aplicación de dicho programa a 757 adolescentes.

ADICCIÓN A INTERNET

Internet, videojuegos y móvil son las tecnologías de la información y ocio más utilizadas y las preferidas por los adolescentes (Griffiths, 1995; Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009). De entre ellas, la adicción a Internet es la que ha generado más cantidad de información e investigación y sobre la que existe un mayor consenso acerca de su entidad como trastorno

por dependencia (Chiu, Lee y Huang, 2004; Douglas et al., 2008; Fisher, 1994; Griffiths y Wood, 2000; Yang, 2005). Se han llevado a cabo numerosos trabajos para describir la comorbilidad con otros trastornos psicológicos (Cao y Su, 2006; Yen, Ko, Yen y Chen, 2008) y se han desarrollado instrumentos psicométricos para su evaluación o diagnóstico (Chang y Law, 2008; Demetrovics, Szeredi y Rózsa, 2008; Johansson y Götestam, 2004; Young, 1998).

No obstante, la utilización de Internet no es una actividad homogénea, ya que Internet permite numerosos servicios que conllevan muy diversas acciones que van desde echar un vistazo a los contenidos de diferentes páginas web, hasta mantener conversaciones con grupos de personas, descargar música, rellenar formularios o aportar información personal en blogs o redes sociales. Eso supone que las acciones ejecutadas, estrategias implicadas o necesidades que cubren cada una de ellas pueden ser muy variadas y, por lo tanto, diferente su potencialidad adictiva.

Al mismo tiempo, tanto las funciones de Internet, como el uso que se hace del mismo varían muchísimo en función de variables sociodemográficas como, por ejemplo, la edad, lo cual tiene como consecuencia que el riesgo potencial varíe en función de la población a la que nos refiramos. En este sentido, quizá la población de mayor riesgo sean los adolescentes, debido a que tienen en las redes sociales y, en general, en las herramientas de las comunidades virtuales, los mejores recursos para ampliar sus relaciones interpersonales y resolver (o complicar) sus reacciones afectivas. Como en el caso del móvil (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009) Internet es fascinante, y no sólo como instrumento de ocio o herramienta de trabajo, sino como una parte esencial de la forma de interaccionar con los demás. Móvil e Internet son especialmente útiles en esta etapa del desarrollo evolutivo en la que, además, existe menos control paterno que durante la infancia y menor exigencia laboral que durante la juventud o madurez, todo lo cual les impulsa a consumir de forma abusiva.

Al igual que lo que ocurre con los videojuegos o el móvil, no existe la categoría diagnóstica de adicción a Internet en los manuales de clasificación de los trastornos psicopatológicos (DSM-IV, CIE-10), si bien está aceptado que algunas personas lleguen a tener una pauta de consumo que en muchos casos nos recuerda a los trastornos por dependencia (Block, 2009; Chóliz, 2010; Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009). De hecho, el concepto de adicción a Internet está extendido no solamente en ámbitos sociales o clínicos, sino también científicos.

El trastorno que se considera que tiene unas características similares a lo que podemos denominar adicción a Internet sería el Trastorno por Dependencia de Sustancias, teniendo en cuenta que, en este caso, la dependencia no es de una sustancia tóxica, sino de una actividad, más concretamente, de la utilización abusiva de Internet.

En la Figura 1 se reflejan los criterios de dependencia de Internet tomando como referencia los establecidos en el DSM-IV para el trastorno por dependencia del uso de sustancias.

Figura 1. Criterios para el diagnóstico de dependencia de Internet

Criterios para el diagnóstico de dependencia de Internet
(tres o más de los siguientes ítems durante 12 meses)

Tolerancia: cada vez se necesita estar más tiempo conectado, visitar más páginas web, realizar más descargas, etc para obtener igual satisfacción. Conectarse como al principio ya es insuficiente

Abstinencia: malestar cuando se interrumpe la conexión o cuando se lleva un tiempo sin conectarse

Internet se usa **más** de lo que se **pretendía** inicialmente

Deseo por dejar de navegar, pero no poder dejarlo

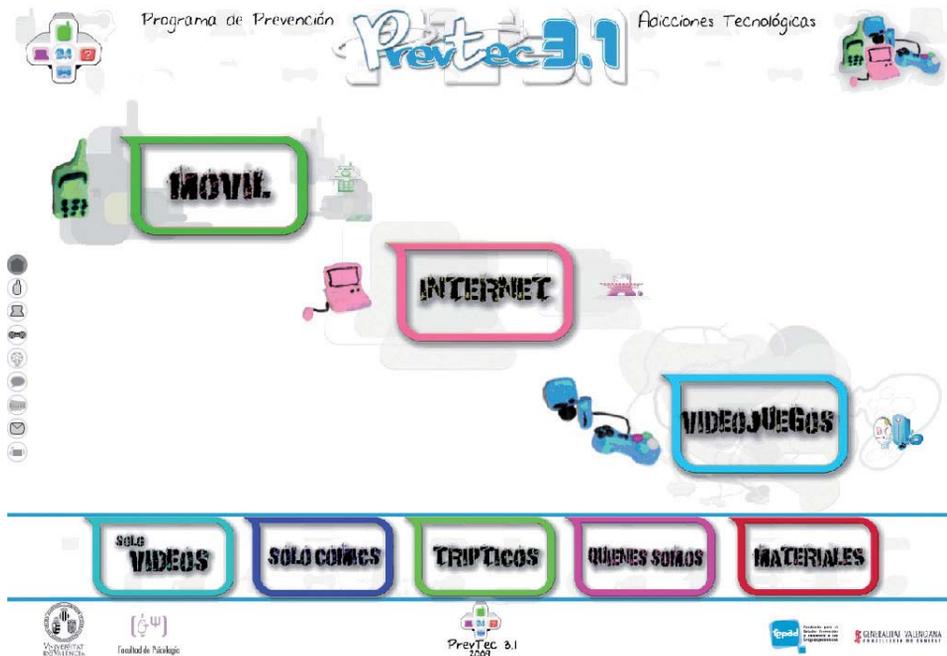
Emplear **excesivo tiempo** en actividades relacionadas con Internet

Dejar de hacer otras actividades para poder usar más Internet

Utilizar Internet a pesar de saber que le está **perjudicando**

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES TECNOLÓGICAS PREVTEC 3.1

Figura 2. PrevTec 3.1. Menú principal



Prev.Tec 3.1 (Chóliz y Campillos, 2010) es un programa de prevención de las adicciones tecnológicas que tiene una estructura modular, es decir, que puede utilizarse de forma independiente para cualquiera de los tres temas que aborda: móvil, videojuegos e Internet. En realidad son tres programas en uno (de ahí lo de 3.1, como un guiño a lo cibernético). Consta de un libro-guía y un DVD autoejecutable con todas las sesiones y el material necesario para llevarlas a cabo. Figura 2.

Los tres temas se presentan con una estructura similar. Cada uno de ellos consta de tres sesiones, en las que se combina la información mediante diferentes presentaciones audiovisuales con la realización de tareas, tanto en grupo (en la sesión), como individualmente (en casa). Tiene tres objetivos principales: a) informar de las características del abuso y dependencia de las tecnologías, b) sensibilizar del problema que puede llegar a suponer la dependencia de las mismas y c) promover pautas saludables del uso de móvil, Internet o videojuegos. En la primera sesión se evalúa con detalle el patrón de uso y en la última se procede a una evaluación de los resultados. Los datos pueden corregirse introduciéndoles en una plantilla que aparece en el DVD.

Figura 3. PrevTec 3.1. Menú de Internet



Cada uno de los módulos tiene la siguiente estructura:

- 1ª sesión:
 - ♦ Información
 - ♦ Evaluación del uso, abuso o dependencia
 - ♦ Actividades para casa
- 2ª sesión:
 - ♦ Análisis de los resultados de las actividades
 - ♦ Pase de video
 - ♦ Viñetas
 - ♦ Actividades para casa
- 3ª sesión
 - ♦ Análisis de los resultados de las actividades
 - ♦ Pase de video
 - ♦ Viñetas
 - ♦ Evaluación del programa

Desde el menú de inicio también se puede acceder directamente a los diferentes materiales o recursos de los que consta el programa, sin necesidad de ejecutar las sesiones. Así, desde la pestaña “Sólo videos” pueden reproducirse todos los videos de los que consta el programa, por si interesa repetir alguna de las secuencias para profundizar sobre alguna de las cuestiones que se presentan. Igualmente, pueden disponerse de cada una de las viñetas gráficas, en el caso de que se decida volver a trabajar de nuevo con alguna de las viñetas. Figuras 4 y 5.

Finalmente, también desde la página de inicio se puede acceder a todos los materiales (cuestionarios, hojas de registro, plantillas de corrección), así como a trípticos informativos que pueden ser de utilidad no sólo para los adolescentes, sino también para los padres o tutores. Una vez administrado el programa, es posible introducir los datos de los cuestionarios y hojas de registro en las plantillas realizadas en hojas de cálculo de software libre y enviarse a la dirección del correo electrónico: prevtec@adiccionestecnologicas.es. A vuelta de correo se le enviará al profesional los resultados de cada una de las pruebas con baremos actualizados, así como recomendaciones a seguir en el caso de que se presente algún caso de adicción. La página web que hemos desarrollado (<http://www.adiccionestecnologicas.es>) pretende ser el vehículo de comunicación entre los profesionales interesados en este campo y la Unidad de Investigación en Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas, de la Universidad de Valencia. A través de dicha página web se remitirán los resultados de la aplicación del programa de prevención y se podrá acceder a los resultados de los trabajos que llevamos a cabo en nuestra Unidad de Investigación. En cualquier caso, al enviar los datos de los adolescentes a los que se les pase el PrevTec 3.1 se les remitirá un breve informe con los resultados obtenidos, tanto individuales como grupales y la comparación con los estándares del grupo de referencia (en sexo y edad). Figura 6.

Figura 4. PrevTec 3.1. Menú de videos

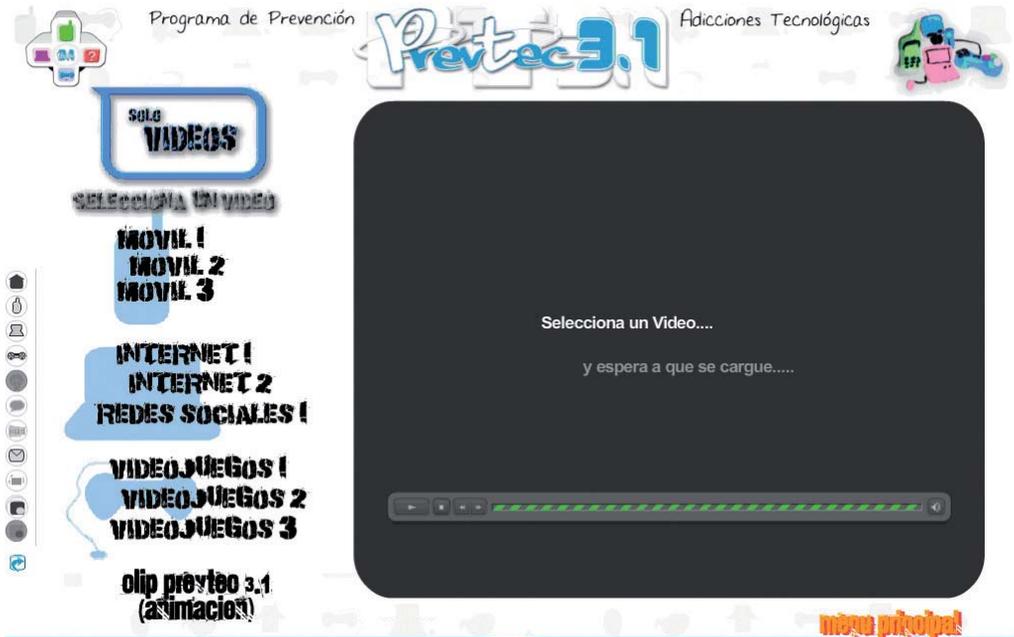


Figura 5. PrevTec 3.1. Menú de comics

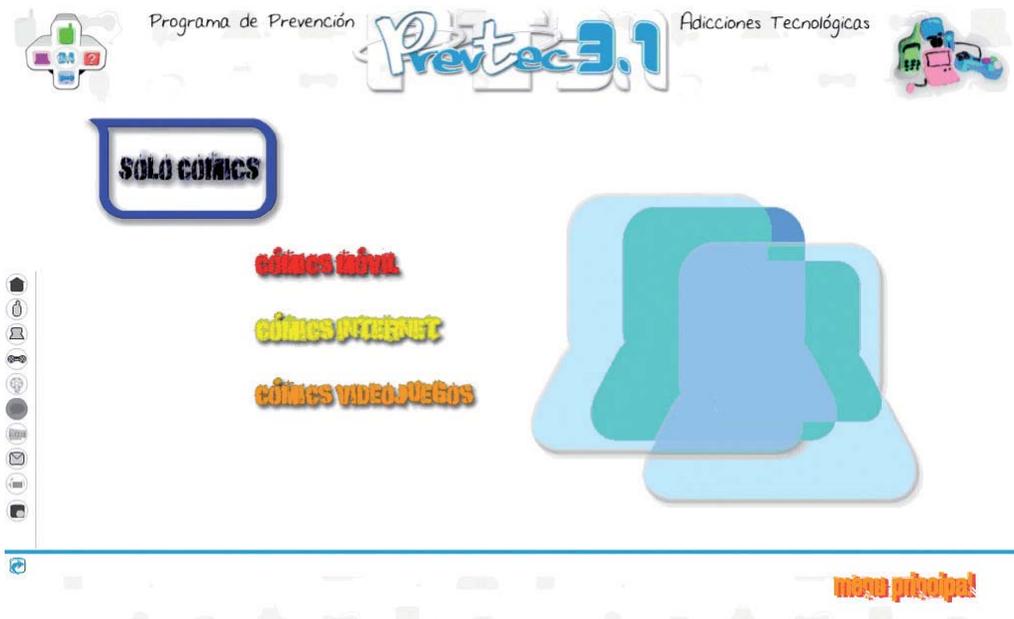
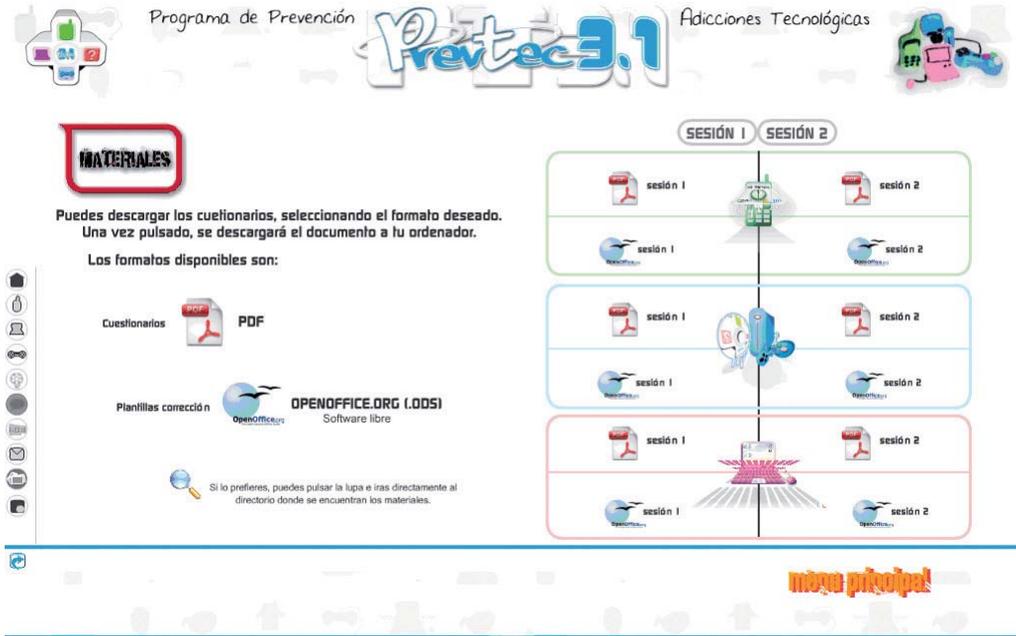


Figura 6. PrevTec 3.1. Menú de materiales



Prev.Tec 3.1 se basa en los siguientes supuestos básicos:

- Las tecnologías de la información, comunicación y ocio favorecen el desarrollo económico y social, mejoran el bienestar personal y la calidad de vida. Son indispensables en nuestra sociedad actual.
- Nuestro sistema económico favorece e incita al consumo, en general, y al de las tecnologías de la información y ocio, en particular. Éstas son cada vez más atractivas y accesibles y su utilización es prácticamente universal.
- Ambos factores (ventajas de las tecnologías e inducción al consumo) son dos de las principales causas del uso excesivo, en muchos casos abusivo, que puede favorecer la aparición de problemas, interferir con otras actividades y, en última instancia, provocar un trastorno por dependencia en algunas personas cuyas condiciones personales o sociales les hacen especialmente vulnerables.
- La adolescencia es un periodo muy relevante del desarrollo humano y es especialmente crítico en la aparición y progreso de la mayoría de los trastornos adictivos. Dicha vulnerabilidad se debe tanto a factores psicobiológicos como evolutivos, los cuales favorecen la aparición de conductas de riesgo, búsqueda de sensaciones, autoafirmación contra algunas figuras de poder, atracción por los efectos psicotrópicos de algunas sustancias o comportamientos, etc.

- Las tecnologías de la información, comunicación y ocio ejercen una fascinación especial en los adolescentes, puesto que cubren algunas de sus principales necesidades socioafectivas. Además, el eficaz manejo que suelen hacer de ellas favorece una mejora de su propio autoconcepto, lo cual redundará en una utilización progresivamente más frecuente.
- La prevención de los trastornos o disfunciones siempre es deseable al posterior tratamiento que debe ejecutarse una vez que el trastorno ha aparecido. También es más rentable social y económicamente.

Por todo lo anterior, es útil y necesario llevar a cabo programas de prevención de las adicciones a las tecnologías de la información, comunicación y ocio especialmente a final de la niñez y durante la adolescencia. Dichos programas deberían ser universales, puesto que el acceso a las mismas también es global para toda la población.

El ámbito escolar es un ambiente especialmente apropiado para llevar a cabo los programas de prevención de la dependencia de las tecnologías, puesto que es un medio en el que éstas se conocen y utilizan como recurso educativo, hay profesionales con habilidades y capacidades para llevarlo a cabo y toda la población objeto de prevención se encuentra escolarizada.

Finalmente, la información suministrada en los programas de prevención es necesaria, pero no suficiente. En concreto, todo programa de prevención debe atender al menos a los siguientes procesos psicológicos:

- *Información* de los riesgos y factores de prevención de los problemas, en nuestro caso, de la adicción a las tecnologías.
- *Sensibilización* por el problema y generación de actitudes positivas hacia las pautas de conducta apropiadas o por el cambio de las perjudiciales.
- *Fomento* de las conductas saludables que previenen la aparición del problema: qué hacer, cómo y cuándo.

La estructura de *PrevTec 3.1* pretende que sea útil para que se consigan dichos objetivos. Consta de un libro-guía que suministra:

- a) **Información** al profesional que lleve a cabo el programa de prevención y al adolescente. Además de la información de esta guía, se puede recurrir a la bibliografía presentada al final del manual, así como la página web de la Unidad de Investigación para profundizar o actualizar los contenidos que se consideren necesarios. El programa contiene un DVD ejecutable en el que se presenta la información precisa mediante un formato audiovisual, de forma que pueda transmitirse fácilmente a los niños o adolescentes. Figura 7.

Figura 7. PrevTec 3.1. Ejemplo de diapositiva de información

¿Qué es la *dependencia* de Internet?
Es cuando durante 12 meses:

1. **Tolerancia:** cada vez se necesita estar más tiempo conectado, visitar más páginas web, realizar más descargas, etc
2. **Abstinencia:** malestar cuando se interrumpe la conexión o cuando se lleva un tiempo sin conectarse
3. Se usa más de lo que se pretendía inicialmente
4. Deseo por dejar de navegar, pero no poder dejarlo
5. Emplear excesivo tiempo en actividades relacionadas con Internet
6. Dejar de hacer otras actividades para usar Internet
7. Utilizar Internet a pesar de saber que le perjudica

PrevTec 3.1 cerrar X

Figura 8. PrevTec 3.1. Ejemplo de diapositivas de sensibilización

Llevas todo el fin de semana en el tuiti y en el feisbuk. ¿No estás empanao?

¡Qué va! Todavía me faltan colgar 25 fotos, 12 videos, agregar 17 contactos y ver las fotos de 178 amigos

PrevTec 3.1 cerrar X

¿Qué le ocurre?

- Deja de hacer otras actividades (sociales, de ocio y entretenimiento) por conectarse a Internet o a redes sociales
- Utiliza excesivamente Internet, incluso en lugares donde no es apropiado o conveniente
- Pierde oportunidades de relacionarse con otras personas, incluso le puede afectar a sus relaciones de amistad
- Está obsesionado por lo que pasa en la red social
- ...

Prevenc 3,1

cerrar X

¿Qué se puede hacer?

- No utilizar Internet en la habitación
- Establecer un horario de uso semanal
- Limitar el tiempo dedicado a redes sociales
- Limitar la cantidad de páginas que se visitan y los comentarios que se realizan
- ...

Prevenc 3,1

cerrar X

- b) **Sensibilización** mediante la presentación de viñetas gráficas, testimonios en video y recreaciones audiovisuales. Cada uno de estos recursos tiene como objetivo no sólo transmitir información, sino favorecer el que ésta impacte y genere curiosidad sobre los efectos que tiene un mal uso de la tecnología. Figura 8.
- c) **Entrenamiento** de las **habilidades** necesarias para prevenir un uso inapropiado de las tecnologías. Éste es uno de los aspectos principales del programa, ya que su objetivo no se limita a la información o sensibilización, sino que pretende también el dotar de pautas claras y fáciles de llevar a cabo que se hayan demostrado eficaces para fomentar buenos hábitos. Al final de cada una de las sesiones se dedicará un tiempo para programar unas cuantas actividades que los adolescentes deben realizar a lo largo de la semana y cuya ejecución se valorará en la siguiente sesión. Se trata, principalmente, de dotar de mecanismos de control para promover hábitos apropiados, que es una forma adecuada de adquirir el necesario autocontrol. Figura 9.

Figura 9. PrevTec 3.1. Ejemplo de diapositivas de entrenamiento de habilidades

Actividades para esta semana

- Ponte un horario semanal para conectarte. Procura:
 - No conectarte todos los días
 - No estar más de una hora seguida conectado
 - Los fines de semana puedes usarlo más tiempo, pero no más de dos horas diarias
 - Antes de conectarte decide qué vas a hacer en Internet y cuánto tiempo vas a estar conectado
 - Vuelve a realizar actividades que hacías antes más a menudo y que te gustaban (deporte, salir con amistades, leer, escuchar música, hobbies, etc.)

d) Finalmente, **PrevTec 3.1** dispone de un protocolo de **evaluación** de los hábitos promovidos, así como de la eficacia general del propio programa de prevención. Los resultados de cada uno de los adolescentes pueden enviarse a la página web de forma libre y gratuita para obtener los resultados con baremos actualizados. También incluye un cuestionario de diagnóstico de dependencia a Internet que ha sido desarrollado con los datos de los adolescentes a los que se ha administrado el programa de prevención.

A continuación describimos la evaluación de la adicción a Internet mediante *PrevTec 3.1*, así como los resultados obtenidos de su aplicación.

EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET MEDIANTE EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN *PREVTEC 3.1*

El programa de prevención de adicciones tecnológicas *PrevTec 3.1* dispone de un protocolo de evaluación de la dependencia de Internet que consiste en una serie de preguntas acerca del patrón de uso, combinando éstas con un cuestionario en el que los ítems reflejan los principales criterios de dependencia de Internet que acabamos de señalar.

Para la obtención del cuestionario se desarrolló una prueba más larga, de 34 ítems, que se administró a 757 niños y adolescentes, entre 12 y 18 años, a los cuales se administró el programa de prevención. En la elaboración de los ítems se tuvieron en cuenta los criterios de los *Trastornos por Dependencia de Sustancias del DSM-IV*, adaptándolos al uso de Internet. Después de realizar los análisis de fiabilidad y análisis factoriales, se obtuvo el cuestionario definitivo, que consta de 25 ítems, con un alpha de Cronbach de 0,93 y cinco dimensiones:

Dimensión I: Dificultad en el control

Dimensión II: Problemas derivados del abuso

Dimensión III: Tolerancia y Abstinencia

Dimensión IV: Preocupación obsesiva por Internet

Dimensión V: Reconocimiento de uso excesivo

La **Dimensión I, “Dificultad en el control del impulso”** se refiere a la dificultad en dejar de utilizar Internet una vez que se ha comenzado, así como la utilización en numerosas ocasiones, incluso cuando es inconveniente o ello interfiere con otra actividad (estudiar, trabajo, etc.). Es muy característico en los adolescentes que disponen de ordenador en su habitación y que no pueden dejar de utilizarlo, a pesar de que debieran realizar otras tareas como estudiar. Se identifica en ítems como “*Entro varias veces al día a Internet para ver si tengo algún mensaje de mis amistades*”, “*Cuando me aburro me conecto a Internet*”, “*lo primero que hago cuando llego del colegio es conectarme a Internet*”, etc.

La **Dimensión II, “Problemas derivados del abuso”** se refiere a la interferencia del uso de Internet con otras actividades cotidianas, o a los problemas que dicho abuso puede acarrear con familiares o amigos, así como en las relaciones interpersonales o laborales. Se trata de una de las consecuencias más características de cualquier adicción, debido al hecho de que todas las dependencias consumen numerosos recursos y se les dedica excesivo tiempo, que deja de estar disponible para otras actividades importantes o incluso interfiere con otras. En el caso de Internet, un consumo excesivo es incompatible con llevar a cabo otras conductas y ello puede resultar pernicioso para el desarrollo, la salud o el establecimiento de pautas de relación interpersonal (social o familiar) apropiadas. En el cuestionario viene reflejado en ítems como: “*Cuando estoy conectado a Internet pierdo*

la noción del tiempo”, “He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico demasiado tiempo a Internet”, etc.

La **Dimensión III, “Tolerancia y Abstinencia”**, hace referencia a los dos criterios más relevantes de la dependencia. *Tolerancia* se manifiesta por el hecho de que cada vez se utiliza la red durante más tiempo para conseguir los mismos objetivos que al principio. O, alternativamente, que conectarse durante la misma cantidad de tiempo o utilizar la misma cantidad de herramientas, ya no resulta suficiente. Se dispone de perfil en varias redes sociales, se tienen diferentes correos electrónicos, se encuentran en distintos foros, etc. En definitiva, que ya no es suficiente con utilizar Internet durante un tiempo determinado, sino que cada vez se necesita estar conectado periodos mayores y utilizar más recursos y herramientas informáticas para satisfacer las mismas necesidades. Por otro lado, la *Abstinencia* se caracteriza por malestar cuando no es posible conectarse a Internet o si ésta no funciona adecuadamente. Dicho malestar puede manifestarse mediante intranquilidad, aburrimiento excesivo, dificultad de concentración en otras actividades o incluso irritabilidad. Este estado puede aparecer tanto cuando se lleva un tiempo sin poder conectarse, como si Internet deja de funcionar apropiadamente. También podemos hablar de abstinencia cuando Internet se utiliza para superar problemas afectivos o como estrategia para superar otros problemas. En el cuestionario viene reflejado por ítems como: *“Me afecta mucho cuando quiero conectarme a la red y ésta no funciona”*, etc.

La **Dimensión IV, “Preocupación obsesiva por Internet”** se refiere al hecho de que la Red se ha convertido en un tema central en su vida, que muestra sumo interés por todo lo que está relacionado con ella y que es central también para el establecimiento de sus relaciones personales. Igualmente, muestra mucho interés por los recursos o herramientas que puede conseguir en Internet. Aparece reflejado en ítems como *“Me relaciono más con personas que comparten mi interés por Internet que con los que no lo tienen”*, *“Estoy obsesionado por descargar ficheros, buscar enlaces, participar en foros...”*, etc.

Por último, la **Dimensión V, “Reconocimiento de uso excesivo”** se refiere al hecho de que Internet se utiliza demasiado, a pesar de que la propia persona afectada reconoce que debería usarlo menos tiempo. En la mayoría de los trastornos adictivos, al principio la fascinación que produce el consumo o los beneficios que les reporta, hacen que no se sea consciente del verdadero problema, que es el hecho de que no se puede dejar de consumir, a pesar de que el exceso de consumo resulta perjudicial. Pero, finalmente, el abuso y el consumo continuado provocan problemas que no pueden obviarse, ni siquiera por parte del adicto. Suele ocurrir, no obstante, que la dependencia está tan consolidada, que resulta ya muy difícil dejar de consumir, a pesar de los esfuerzos que llevan a cabo. También coincide el hecho de que una de las consecuencias de los trastornos adictivos es la dificultad de resistir la frustración y el malestar y que cuando aparecen dichos estados desagradables el retorno al consumo es la solución. En el cuestionario, esta dimensión aparece en ítems como: *“Me gustaría dedicar menos tiempo a Internet”*, *“Creo que utilizo Internet demasiado”*, etc.

Como hemos indicado anteriormente, para obtener los resultados con los baremos actualizados pueden introducirse los datos en la hoja de cálculo que aparece en el DVD del programa y enviar dicha hoja de cálculo a la dirección de correo: prevtec@adicionestecnologicas.es. Posteriormente recibirá una contestación con la corrección de todos los casos que haya introducido, indicando las puntuaciones obtenidas en la escala y en cada una de las dimensiones, así como algunas recomendaciones a tener en cuenta, si es el caso.

El cuestionario sobre dependencia de Internet es el siguiente:

Test de Dependencia de Internet

(edad: 12-18 años)

Indica el grado de acuerdo con las afirmaciones que aparecen a continuación sobre el uso que haces de Internet. Toma como referencia la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Utilizo Internet mucho mas tiempo ahora que cuando comencé	0	1	2	3	4
2.	Me relaciono más con amigos que comparten mi interés por Internet que con los que no lo tienen	0	1	2	3	4
3.	Me gustaría dedicar menos tiempo a Internet	0	1	2	3	4
4.	Me afecta mucho cuando quiero conectarme a Internet y no funciona la red	0	1	2	3	4
5.	Cuando utilizo Internet prefiero estar solo que acompañado	0	1	2	3	4
6.	Dedico mucho tiempo extra con los temas de Internet, incluso cuando no estoy conectado (interesarme por comunidades virtuales, páginas web, descarga de ficheros, etc)	0	1	2	3	4
7.	Me irrita cuando no funciona bien Internet por culpa del ordenador o de la red	0	1	2	3	4
8.	Ya no es suficiente para mí conectarme la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé	0	1	2	3	4
9.	Estoy obsesionado por descargar ficheros, buscar enlaces, participar en chats o colgar fotos o videos	0	1	2	3	4
10.	Creo que utilizo Internet demasiado	0	1	2	3	4
11.	Me resulta muy difícil cerrar Internet cuando comienzo a navegar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio	0	1	2	3	4

12.	Me descargo más ficheros (imágenes, fotos, música, videos) de los que puedo ver o escuchar	0	1	2	3	4
13.	Cuando me encuentro mal me refugio en Internet	0	1	2	3	4

Indica con qué frecuencia realizas te ocurren los hechos que aparecen a continuación, tomando como criterio la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

14.	Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es conectarme a Internet	0	1	2	3	4
15.	He llegado a estar conectado a Internet más de tres horas seguidas	0	1	2	3	4
16.	Me he esforzado por dejar de conectarme o por estar menos tiempo conectado	0	1	2	3	4
17.	He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a Internet	0	1	2	3	4
18.	Cuando estoy aburrido me conecto a Internet	0	1	2	3	4
19.	Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme en Internet	0	1	2	3	4
20.	Entro varias veces al día a Internet para ver si tengo mensajes o algún correo de mis amistades	0	1	2	3	4
21.	He llegado tarde (a clase, salir con mis amigos, etc.) por estar conectado a Internet	0	1	2	3	4
22.	Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio es conectarme a Internet	0	1	2	3	4
23.	He mentado a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he estado conectado	0	1	2	3	4
24.	Me preocupa el hecho de que dedico demasiado tiempo a Internet	0	1	2	3	4
25.	Cuando tengo algún problema me conecto a Internet para distraerme	0	1	2	3	4

RESULTADOS OBTENIDOS EN PREVENCIÓN DE ADICCIÓN A INTERNET MEDIANTE EL PROGRAMA *PREVTEC 3.1*

Se administraron las sesiones de Internet del programa *PrevTec 3.1* a 757 niños y adolescentes entre 12 y 18 años (390 chicos y 367 chicas). Las sesiones se llevaron a cabo por parte de psicólogos de la Unidad de Investigación de Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas (Departamento de Psicología Básica de la Universidad de Valencia) en horario de tutorías. Se registraron los parámetros básicos del patrón de uso del móvil antes y después de las sesiones del programa, así como el Test de Adicción a Internet.

Los resultados más significativos fueron los siguientes:

1. Diferencias en función del sexo.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en los principales parámetros de uso de Internet, así como en los factores del Test de Dependencia de Internet. En todos los casos fueron las chicas quienes manifestaron tasas de utilización más elevadas y puntuaciones más elevadas en los factores del cuestionario, excepto en la cantidad de tiempo dedicado a Internet durante el fin de semana y en el Factor IV: Preocupación obsesiva por Internet, en los que no se obtuvieron diferencias en función del sexo. En el resto de indicadores relevantes de abuso o dependencia de Internet son ellas las que muestran puntuaciones más elevadas, lo cual coincide con los resultados obtenidos en otras investigaciones sobre uso y abuso del móvil (Chóliz et al., 2009). Los resultados pueden verse en la Tabla 1:

Tabla 1. Uso de Internet. Diferencias en función del sexo

Parámetros de uso de Internet	Sexo	Media	F	p
Días por semana	Mujer	4,9	7,6	0,01
	Hombre	4,3		
Minutos al día, entre semana	Mujer	95,3	8,8	0,01
	Hombre	86,2		
Minutos al día, fines de semana	Mujer	113,5	4,1	0,05
	Hombre	111,5		

Respecto a la dependencia de Internet, los resultados obtenidos en el Test de Dependencia de Internet y en la escala subjetiva de dependencia vienen reflejados en la Tabla 2.

Tabla 2. Dependencia de Internet. Diferencias en función del sexo

Dependencia de Internet	Sexo	Media	F	p
Dependencia subjetiva	Mujer	48,5	7,6	0,01
	Hombre	43,1		
TDI (Factor I)	Mujer	1,9	18,4	0,01
	Hombre	1,5		
TDI (Factor II)	Mujer	1,1	35,2	0,01
	Hombre	0,7		
TDI (Factor III)	Mujer	2,1	15,1	0,01
	Hombre	1,8		
TDI (Factor IV)	Mujer	0,9	0,1	-
	Hombre	0,9		
TDI (Factor V)	Mujer	1,4	25,3	0,01
	Hombre	1,0		

2. Efecto del programa de prevención

Los resultados de la aplicación del programa de prevención aparecen en la tabla siguiente. Como puede observarse, se

	Media	t	p
Días por semana (antes del programa)	4,531	9,823	0,01
Días por semana (después del programa)	3,660		
Minutos al día, entre semana(antes del programa)	87,77	9,255	0,01
Minutos al día, entre semana(después del programa)	65,53		
Minutos al día, fines de semana(antes del programa)	110,75	13,339	0,01
Minutos al día, fines de semana(después del programa)	74,60		
Dependencia subjetiva(antes del programa)	45,19	8,136	0,01
Dependencia subjetiva(después del programa)	38,39		

Los resultados obtenidos muestran que la aplicación de *PrevTec 3.1* resultó eficaz en los principales parámetros del uso de Internet, así como en la dependencia subjetiva. Ello pone de manifiesto la utilidad de este programa como procedimiento para intervenir en adolescentes para reducir el consumo de Internet en adolescentes.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Internet es una de las herramientas más útiles. Sus aplicaciones son innumerables y su presencia en la población es cada vez mayor. En lo que se refiere a los adolescentes, éstos han descubierto en Internet la oportunidad de ampliar sus relaciones interpersonales hasta límites insospechados hace unos pocos años. El enorme atractivo que suponen para ellos algunas de sus principales herramientas (sobre todo las redes sociales, videojuegos online y mensajería instantánea), así como la posibilidad histórica que nuestra sociedad les permite para que dediquen a Internet tanto tiempo y tantos recursos (fomentado por el consumismo, que es el motor del mercado, dicho sea de paso), favorecen un excesivo uso de una de las mejores herramientas tecnológicas de las que disponemos actualmente. A los adolescentes se añade a la presión social por el consumo, la dificultad en controlar cierto tipo de actividades potencialmente adictivas. Digamos que es más que probable que algunos de ellos acaben dependiendo de Internet, como si de cualquier otra adicción se tratara.

Es en este contexto en el que resultan de utilidad los programas de prevención que informen de los riesgos de una utilización inapropiada de Internet, sensibilicen del problema que puede llegar a suponer y, sobre todo, faciliten estrategias para hacer un uso apropiado de la mejor de las herramientas tecnológicas con las que contamos actualmente.

PrevTec 3.1 es un programa de prevención de adicciones tecnológicas que está desarrollado, precisamente, para informar, sensibilizar y evaluar el abuso y dependencia de las tecnologías más importantes en la adolescencia (Internet, videojuegos y móvil), así como para entrenar en alguna de las estrategias que pueden ser de utilidad para evitar que herramientas tan útiles y preciadas se conviertan en las dueñas de su libertad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307.
- Cao, F., & Su, L. (2006). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care Health and Development*, 33, 275–281.
- Chang, M. K., & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24, 2597-2619.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 571-581.
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction*, 105, 373-374.
- Chóliz, M. y Campillos, I. (2010). *PrevTec 3.1: programa de prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes*. Valencia: FEPAD (en prensa)
- Chóliz, M., Villanueva, V. y Chóliz, M.C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de*

Drogodependencias, 34, 74-88.

- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40, 563-574.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepechenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S. L., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M., & Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044
- Echeburúa, E., Labrador, F. y Becoña, E. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Madrid: Pirámide.
- Fisher, S. (1994). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 19, 545-553.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M., & Wood, R. T. A. (2000). Risk factors in adolescence: The case of gambling, videogame playing, and the Internet. *Journal of Gambling Studies*, 16, 199-225.
- Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J. y Yoshida, T. (2008). No mobile, no life: Self-perception and text-message dependency among Japanese high school students. *Computers in Human Behavior*, 24, 2311–2324.
- Johansson, A. y Göttestam, K.G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years): *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229
- Yang, Z. (2005). Research on the correlation between life events and video game addiction in junior middle school students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 13, 192-193.
- Yen, J. Y., Ko, Ch. H., Yen, Ch. F., & Chen, S. H. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244.

“ADICCIÓN Y USO PROBLEMÁTICO DEL TELÉFONO MÓVIL: CARACTERÍSTICAS, CONSECUENCIAS E INTERVENCIÓN”

D. Manuel Gámez-Guadix, Dra. D^a. Marina Muñoz-Rivas y D^a Liria Fernández

Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo

Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid

1. INTRODUCCIÓN

El teléfono móvil (TM) ha experimentado un desarrollo espectacular durante los últimos años y se ha configurado como un medio habitual de comunicación interpersonal, de ocio y de entretenimiento. 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 desadaptivo con características similares a otras adicciones (Griffiths, 1995; Griffiths, 2005; Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2009).

En el contexto de las denominadas adicciones conductuales (adicción al juego, al sexo, a las compras, a la comida, al ejercicio físico, etc.; Brown, 1997), las adicciones tecnológicas, entre las cuales se incluye la adicción al TM, se definen como la dependencia psicológica y la pérdida de control de la conducta relacionada con el uso de diversos medios tecnológicos (como internet, los videojuegos o la televisión), y se caracterizan por la presencia de sintomatología psicológica y comportamental (Griffiths, 2005).

La evidencia empírica disponible hasta el momento, aunque todavía escasa, ha puesto de manifiesto la aparición, en algunos usuarios, de un conjunto de comportamientos desadaptativos y descontrolados en relación al uso del TM que podría conceptualizarse como una nueva adicción conductual/tecnológica. Tal patrón se caracteriza por una pérdida de control sobre la conducta de uso y un fuerte impulso para llevarla a cabo, a pesar de las consecuencias perjudiciales derivadas de la misma, que podrían afectar al ámbito interpersonal, económico, laboral y/o académico.

2. BREVE HISTORIA DEL TELÉFONO MÓVIL

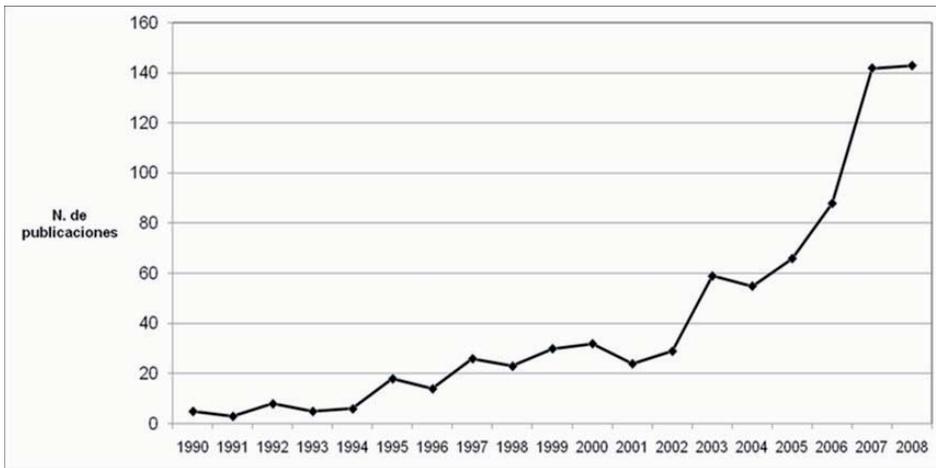
El TM comenzó siendo un dispositivo portátil cuya única función era la de transmisión de voz. Progresivamente, su generalización, la reducción de su tamaño y su peso, así como la incorporación de mayor número de funcionalidades, ha conllevado que se convierta en una herramienta de interacción social imprescindible para muchas personas y un pilar fundamental para el desarrollo de nuevos entornos sociales.

Desde que en 1973 se presentara el que es considerado el primer móvil de la historia, se ha producido un progresivo incremento del grado de accesibilidad a esta nueva tecnología. A continuación, se destacan los hitos más importantes en el desarrollo de este dispositivo tecnológico:

- En 1973, Martin Cooper, Director Corporativo de Investigación y Desarrollo de Motorola, presenta el primer móvil de la historia. Su nombre fue el de DynaTAC, pesaba un kilogramo y la duración de su batería era de aproximadamente 35 minutos.
- A principios de la década de los 80 aparecen los móviles de primera generación. Estos aparatos transmiten voz pero no datos y son pesados y de grandes dimensiones, lo cual dificulta todavía su uso generalizado.
- A principios de la década de las 90 se comercializa la segunda generación de móviles, que utilizan el protocolo GSM, permiten la transferencia de datos y el envío de SMS.
- En el año 2000 se introducen en el mercado los denominados móviles Generación 2.5, cuyas características son una mayor velocidad de transmisión, además de la incorporación de los EMS y MMS que constituyen sistemas de mensajería que permiten enviar iconos, canciones, imágenes o videos. Incorporan también el bluetooth.
- La tercera generación de teléfonos móviles irrumpe en 2001. Se basa en el sistema UMTS que permite un mejor acceso a aplicaciones de internet como el correo electrónico y la realización de videollamadas.

De forma paralela a esta evolución, se ha desarrollado en las dos últimas décadas la investigación sobre el uso desadaptativo del TM. Como se puede observar en la Figura 1, el número de publicaciones en este ámbito se ha incrementado de forma exponencial en los últimos años. Más concretamente, es en los últimos cinco años cuando se ha producido un salto cuantitativo evidente en el desarrollo de la cantidad de trabajos sobre el uso del TM desde la Psicología. Figura 1.

Figura 1. Investigación sobre el uso del TM desde 1990.



Fuente: Psycinfo. Términos: "mobile phone" OR "cellular phone" OR "phone" AND "Addicti" OR "compuls" OR "dependence" OR "use".

3. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ADICCIÓN AL MÓVIL

Una de las cuestiones más controvertidas en el ámbito profesional y en la literatura científica es la conceptualización de los problemas relacionados con el uso desadaptativo del TM. Una aproximación inicial consistió en adaptar los criterios empleados para la descripción de las adicciones a sustancias en los manuales estadísticos y diagnósticos al uso, a una nueva e hipotética entidad clínica de adicción al móvil (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005; véase Tabla 1).

Si bien es cierto que el uso desadaptativo del TM guarda ciertas similitudes con la dependencia a sustancias, desde diferentes aproximaciones se ha cuestionado que se acepten acríticamente los indicadores diagnósticos de este trastorno para definir un fenómeno que no implica el consumo de una sustancia y que, por tanto, no produce cambios fisiológicos en el organismo a corto plazo ni deterioro orgánico a largo plazo.

Una segunda aproximación al uso inadecuado del TM ha consistido en adaptar los criterios del DSM-IV para los trastornos del control de impulsos y, más concretamente, los criterios para el juego patológico (Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, y Caballo, 2007; véase Tabla 2). Al igual que con la dependencia de sustancias, se ha de ser cautos al "tomar prestada" la sintomatología del juego patológico para definir el uso patológico del TM, ya que no todos los indicadores de esta categoría diagnóstica parecen aplicables y directamente extrapolables al uso del móvil (Jenaro et al., 2007).

Tabla 1. Adaptación de los criterios para la dependencia de sustancias según el DSM-IV-TR a la conceptualización de Adicción al Móvil.

Para considerar que un paciente es “adicto al móvil”, han de aparecer 2 o más de los siguientes síntomas en los últimos 12 meses:

- 1) **Tolerancia.** Aquellos estímulos que en un primer momento resultaban altamente gratificantes (p.ej., recibir un mensaje de texto o una llamada) deben verse amplificados o su efecto perdurar menos en el tiempo. En el caso de los adictos al móvil, el bienestar originado por los gestos de comunicación se pierde rápidamente, por lo que deben repetir con cada vez más frecuencia conductas que les sean reforzantes (p.ej., llamar insistentemente sin fines precisos, solicitar nuevos SMS, etc.).
- 2) **Abstinencia.** En los momentos en que los “adictos” pierden la posibilidad de usar su teléfono, aparecen síntomas muy similares al síndrome de abstinencia presente en otras adicciones (p.ej., ante un fallo en la batería o la pérdida del teléfono muestran síntomas ansiosos, malestar general).
- 3) **Uso mayor al que se pretendía inicialmente.** Para muchas personas, el uso del teléfono móvil puede iniciarse exclusivamente como herramienta de apoyo en sus comunicaciones pasando a ser, en poco tiempo, un recurso absolutamente indispensable en el que se invierte más horas de las deseadas.
- 4) **Deseo de controlar o interrumpir su uso.** Muchos usuarios pueden intentar controlar el uso del teléfono bloqueando llamadas, desconectando el sonido o apagándolo pero, en ocasiones, estas estrategias no llegan a ser del todo eficaces puesto que una vez retirados estos mecanismos de control suele aparecer una “necesidad” de devolver llamadas perdidas, contestar mensajes, etc.
- 5) **Reducción de importantes actividades sociales o recreativas.** Como señalaremos más adelante, el uso compulsivo del móvil puede ocasionar graves problemas en el ámbito laboral, social, familiar y escolar.
- 6) **Realización de la conducta a pesar de tener conciencia de los efectos negativos que conlleva.**

Tabla 2. Adaptación de los criterios para el juego patológico según el DSM-IV-TR a la conceptualización de uso patológico del móvil.

Comportamiento de uso del móvil desadaptativo, persistente y recurrente, como indican por lo menos cinco (o más) de los siguientes ítems:

- 1) Preocupación persistente o pensamientos recurrentes respecto al TM.
- 2) Necesidad de invertir más tiempo para sentirse satisfecho.
- 3) Fracaso repetido de los esfuerzos para controlar, interrumpir o detener el uso.
- 4) Inquietud o irritabilidad cuando se intenta interrumpir el uso.
- 5) El TM se emplea como estrategia para escapar de los problemas.
- 6) Después de perder dinero, se persiste en la conducta.
- 7) Se miente a otras personas para ocultar el grado de implicación.
- 8) Se cometen actos ilegales, como falsificación, fraude, robo o abuso de confianza para seguir usándolo.
- 9) Se han arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas, trabajo o oportunidades educativas o profesionales debido al móvil.
- 10) Se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el uso del móvil.

Fruto de las dificultades para adaptar los criterios de la dependencias de sustancias y del juego patológico al uso problemático del móvil, diversos autores han propuesto listados de 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 definitorios incluyen la pérdida de control y la incapacidad para limitar el tiempo dedicado a la conducta adictiva, la conducta problemática como una forma de reducir un estado de ánimo negativo o escapar de los problemas, la presencia de sensaciones de alivio o euforia al llevar a cabo el comportamiento adictivo, la relevancia cognitiva y conductual de la actividad adictiva, de tal manera que ésta domina los pensamientos y comportamientos de la persona y, por último, la aparición de problemas a nivel interpersonal y en otras áreas de la vida de la persona (Brown, 1997; Griffiths, 1997; Young, 2005). Además, como en las adicciones a sustancias, podrían aparecer tolerancia (necesidad de incrementar la cantidad de tiempo dedicada a la actividad adictiva), síntomas de abstinencia, principalmente en su vertiente cognitiva, y recaídas (Brown, 1997; Griffiths, 1997).

Estos indicadores han sido a menudo propuestos para las adicciones conductuales en general o validados para algunas adicciones tecnológicas específicas, como la adicción a internet. Si bien nos parece adecuado como punto de partida conceptualizar el uso desadaptativo del TM en el marco de las adicciones conductuales y tecnológicas, es importante señalar que la investigación respecto al TM es considerablemente más limitada que para otras adicciones tecnológicas. Por esta razón, futuros estudios deberían examinar la medida en que los criterios para las adicciones conductuales/tecnológicas son aplicables a la adicción al TM y la posible existencia de especificidades.

4. RIESGOS DEL USO TELÉFONO MÓVIL ENTRE JÓVENES Y ADOLESCENTES

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):

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 del juego patológico, las compras compulsivas, la adicción al sexo y el desarrollo de parafilias (por ejemplo, la realización compulsiva de llamadas obscenas) a través de este aparato. 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 o ilegales.

5. PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN

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 TM.
- 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 TM sin el consentimiento de los padres.
- Proporcional 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 (Echeburúa y De Corral, 2009). 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.

6. CONCLUSIONES

A modo de conclusión cabe señalar que, de la misma manera que el móvil representa un indudable avance a nivel social y tecnológico, su uso descontrolado y abusivo es un problema cada vez más evidente en nuestra sociedad. Su empleo excesivo está relacionado con diversas características propias de las adicciones conductuales, como su uso para aliviar el malestar emocional, la pérdida de control sobre la conducta de conexión, la aparición de cambios en los hábitos de salud o la interferencia a nivel social, familiar, académico o laboral. La investigación en el campo del uso desadaptado del TM está comenzando a desarrollarse en los últimos años y las conclusiones derivadas de la misma son todavía limitadas.

Las particularidades de este patrón adictivo, así como las características comunes con otras adicciones conductuales y tecnológicas, deberán ser analizadas en futuros trabajos. En este sentido, el análisis de la naturaleza, la prevalencia y las consecuencias de este nuevo fenómeno constituyen un ámbito de interés prioritario para investigadores y profesionales, así como una cuestión social de enorme importancia.

7. REFERENCIAS

- Brown, R.I.F. (1997). A theoretical model of the behavioural addictions: Applied to offending. En J.E. Hodge, M. McMurrin y C.R. Hollin (Eds.), *Addicted to crime* (pp. 13-65). London: John Wiley & Sons.
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo. Revista del Colegio Oficial de Psicólogos*, 28, 196-204.
- Echeburúa, E. y De Corral (2009). Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad. En Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E., *Adicción a las Nuevas Tecnologías en Adolescentes y Jóvenes* (pp. 29 - 44). Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2006). Adicciones sin drogas. En Pérez de los Cobos, J.C., Valderrama, J.C., Cervera, G. y Rubio, G., *Tratado SET de Trastornos Adictivos* (pp. 337 – 340). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. D. (1997). Psychology of computer use: XLII. Some comments on addictive use of the internet by Young. *Psychological Reports*, 80, 81-82.
- Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., y Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13, 481-493.
- Muñoz-Rivas, M.J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2009). Adicción y abuso del teléfono móvil. En Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E., *Adicción a las Nuevas Tecnologías en Adolescentes y Jóvenes* (pp. 131 - 149). Madrid: Pirámide.

MESA REDONDA II:

“TECNOLOGÍAS: FACTORES DE PROTECCIÓN Y DE RIESGO”

Moderador:

Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias

Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia

“ADICCIONES ASOCIADAS A LAS REDES SOCIALES”

D^a. Mar Monsoriu Flor

Escritora y consultora tecnológica

“EL BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS”

D. Jorge Flores Fernández

Director de Pantallas Amigas. Bilbao

“ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: BASES PARA SU PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN”

D. Ángel Turbi Pinazo

Psicólogo

MESA REDONDA II:

“NUEVAS TECNOLOGÍAS: FACTORES DE PROTECCIÓN Y DE RIESGO”

Moderador:

Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias
Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia

Buenas tardes y bienvenidos de nuevo a la **XVIII Jornada sobre Drogodependencias**, en la que en esta sesión vespertina se va a desarrollar la segunda mesa redonda y la conferencia de clausura.

Durante la sesión matinal, los excelentes ponentes participantes en la misma han abordado con extraordinaria brillantez los problemas del uso y abuso de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TIC); así como las posibles vías de intervención.

En esta **Mesa Redonda II** titulada “**Nuevas tecnologías: Factores de protección y de riesgo**”, se van a exponer tres temas muy importantes como son: “Adicciones asociadas a las redes sociales” por Dña. Mar Monsoriu Flor; “El buen uso de las nuevas tecnologías” por D. Jorge Flores Fernández y “Adicción a las nuevas tecnologías: Bases para su prevención e intervención” por D. Ángel Turbi Pinazo. Estos temas son complementarios a los planteados en la Mesa Redonda I y que tienen como objetivo aportar nuevos conocimientos sobre los diferentes factores de riesgo y sobre los factores de protección ante la posibilidad de generar adicciones a las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) tan presentes en nuestra sociedad.

Como se ha expuesto esta mañana las TIC para muchos autores representan un fenómeno paralelo al que significó la revolución energética en los siglos pasados, siendo además un fenómeno cultural que se han instalado en la sociedad en breve espacio de tiempo, con gran amplitud y con características muy homogéneas. En un mundo globalizado constantemente asistimos constantemente a los nuevos desarrollos de las potencialidades de las TIC que permiten responder a las necesidades y demandas en cambio permanente de la sociedad actual. El uso de Internet, videojuegos, móviles, etc., es cada vez más

generalizado y número, lo que nos plantea a todos diferentes preguntas, que esperemos que los ponentes que nos acompañan en esta Mesa Redonda, den cumplida respuesta en sus intervenciones. Estimados ponentes, os agradezco vuestra participación en esta Jornada, siendo consciente de vuestras muchas ocupaciones y del esfuerzo que habéis tenido que hacer para estar aquí hoy con nosotros.

BRECHAS DIGITALES.

Muy atrás en el tiempo, quedaron las ideas de que las funciones más importantes de “la televisión” eran informar, entretener y educar. De dos canales públicos de televisión (TVE 1 y TVE 2) se ha pasado a cientos de canales de televisiones nacionales e internacionales, tanto públicos como privados, autonómicos, locales, etc. Comento esto, porque un hecho tan sencillo y tan asumido por todos nosotros como es la accesibilidad a los canales de televisión, por sí mismo fue revolucionado día a día el estilo de vida de muchos adultos en nuestra sociedad.

Si a este hecho, como he dicho tan natural y sencillo, le añadimos el progresivo desarrollo que en el transcurso de los últimos años han experimentado las TIC; llegaremos a la conclusión de que dependiendo de la edad, del tiempo disponible y del interés personal, muchos adultos quedaron literalmente “fuera del juego de las TIC”.

Si esto ha supuesto un cambio espectacular en los adultos, más cambio se ha producido en los jóvenes, pues muchos de ellos han nacido con estas nuevas tecnologías, que les son muy próximas y asequibles. Los jóvenes han ido cambiando su estilo de vida al paso de la evolución de las TIC en bastantes casos, pues la infancia y la adolescencia de muchos jóvenes se modificaron por la accesibilidad a las nuevas tecnologías. Pasarse horas y horas ante la pantalla del televisor, de la videoconsola, del ordenador o de un teléfono móvil por parte de los jóvenes, choca con las actividades de juegos y ocio al aire libre con amigos, etc., que los adultos siempre han considerado más adecuadas.

A los adultos muchas veces les cuesta comprender como los jóvenes en vez de estar en la calle, en el parque, en el campo de deportes, jugando, hablando con sus amigos, etc.; están en casa encerrados solos en su habitación para comunicarse con ellos a través del teléfono móvil, del Messenger, de Tuenti o de Facebook.

Por tanto, entre los jóvenes y los adultos se abren importantes brechas digitales causadas por las TIC, que además afectan al uso y al abuso de las mismas, con los efectos negativos que conocemos, generando importantes modificaciones de la conducta. El consumo compulsivo, la búsqueda del último avance tecnológico en comunicación que ha salido al mercado, el deseo de estar en permanente comunicación con los demás, querer estar siempre conectado a internet, estar encerrado sólo horas y horas en la habitación jugando con la videoconsola, etc., puede llevar a los jóvenes a la dependencia y a conductas adictivas.

FACTORES DE RIESGO ANTE LAS TIC:

Las adicciones en muchos casos están determinadas por tres variables o factores de riesgo principalmente:

1. **Factores individuales:** Inmadurez, baja autoestima, impulsividad, baja tolerancia a la frustración, inestabilidad emocional, tendencia al aislamiento, introversión o dificultades de comunicación.
Las experiencias negativas anteriores como el fracaso escolar continuado, los conflictos a nivel familiar o laboral o el hecho de haber pasado por situaciones personales duras o traumáticas, pueden actuar como factores personales de riesgo. La presencia de cuadros psicopatológicos, como los trastornos del estado de ánimo puede estar también en la base de una adicción.
2. **Factores socio-ambientales:** Dificultades de adaptación y de relación; situaciones familiares, laborales y sociales conflictivas; los problemas surgidos en el entorno escolar o en el grupo de amigos, las situaciones de estrés prolongadas, el efecto de modelado producido por personas cercanas y que resultan relevantes para el sujeto, en especial los padres, pero también de modo importante el grupo de amigos o de personas con las que se comparte tiempo e intereses comunes.
3. **Factores relacionados con la capacidad adictiva de las TIC:** La accesibilidad a las TIC, la universalidad, su uso continuado, el bajo costo, etc.

Como han escrito muchos autores estamos dentro de las llamadas adicciones conductuales, donde se encuentran las adicciones tecnológicas que se definen como **“la dependencia psicológica y la pérdida de control de la conducta relacionada con el uso de diversos medios tecnológicos (como internet, los videojuegos o la televisión), y se caracterizan por la presencia de sintomatología psicológica y comportamental”**.

Para llegar hasta aquí los jóvenes han recorrido un camino en ocasiones corto y paralelo a su desarrollo personal, basado en las necesidades individuales y que podríamos dividirlo en tres fases que evolucionaron de forma sucesiva, pero que con el transcurrir del tiempo se solaparon entre sí haciendo una única necesidad, que es la de ESTAR CONECTADOS:

- 1º. Necesidad de Entretenimiento: Uso de la televisión, de los videojuegos, etc.
- 2º. Necesidad de Información: Uso de internet, de la televisión, del teléfono móvil, etc.
- 3º. Necesidad de Estar Comunicados: Uso del teléfono móvil, de e-mails, de blogs, de chats y de las redes sociales.

ESTAR CONECTADOS

Los Riesgos Relacionados con la Necesidad de Entretenimiento y Ocio son:

- Dedicación excesiva de tiempo al juego
- Restar tiempo dedicado al estudio
- Aislamiento social
- Ansiedad
- Agresividad

- Impulsividad
- Sedentarismo
- Trastornos alimentarios
- Sobrepeso y Obesidad.

Los Riesgos Relacionados con la Necesidad de Información son:

- Dificultad en el cribado de la información para seleccionar la información que realmente interesa y descartar toda la información innecesaria, inapropiada, nociva, poco fiable, falsa, ilegal, inmoral, etc., que se encuentra en la red.
- Dedicación de mucho tiempo a la selección de la información que interesa en la búsqueda.
- Pérdida de mucho tiempo con consultas frecuentes a espacios con contenidos atractivos, divertidos, entretenidos, interesantes y/o curiosos.

Estos riesgos los tienen todas las personas que entran en la red, pues el ciberespacio no está acotado, en él cabe todo y su uso no está controlado. Por lo que, dependiendo de la formación individual, de las técnicas para buscar información, del conocimiento previo de la realización de expurgos, etc., se podrá o no limitar la tendencia generalizada de internet para dispersar y mezclar todos los contenidos y se evitarán por tanto pérdidas de tiempo innecesarias.

Así, por ejemplo, al preparar la introducción a esta Mesa Redonda hice una prueba de búsqueda en Google, introduciendo los términos sobre los cuales quería obtener información. Los resultados fueron los siguientes:

1. Nuevas tecnologías: Factores de protección y de riesgo: 2.940.000 referencias.
2. Factores de riesgo de las nuevas tecnologías: 589.000 referencias.
3. Factores de protección ante las nuevas tecnologías: 1.150.000 referencias.
4. Los riesgos de internet: 3.980.000 referencias.
5. Adicciones asociadas a las redes sociales: 372.000 referencias.
6. El buen uso de las nuevas tecnologías: 2.460.000 referencias
7. Adicción a las nuevas tecnologías: Bases para su prevención e intervención: 14.500 referencias.

Los datos hablan por sí solos.

Los Riesgos Relacionados con la Necesidad de Estar Comunicados son:

- Recepción de mensajes no deseados, mensajes basura o mensajes ofensivos.
- Bloqueo del buzón de correo por recepción de grandes archivos.
- Pérdida de la intimidad por facilitar información personal, familiar, económica, etc.
- Riesgo de acciones ilegales.
- Riesgo de malas compañías en chats con identidades falsas, expresiones inadecuadas o intenciones ofensivas, etc.
- Distracción de la realización de otras actividades más importantes, necesarias, obligatorias o urgentes.

- Pérdida de tiempo.
- Gasto excesivo de dinero.
- Ansiedad ante la falta de comunicación.
- Alteración en la percepción de la realidad.
- Necesidad compulsiva de estar siempre en comunicación con los semejantes.

FACTORES DE PROTECCIÓN FRENTE A LAS TIC.

Son muchos los estudios, programas, publicaciones e iniciativas tanto institucionales como privadas para elaborar consejos dirigidos a todos los usuarios de las TIC para hacer un uso adecuado de las mismas y a la vez prevenir los problemas que acarrea su mal uso, que básicamente se centran en:

- 1º Información y formación de los padres.
- 2º. Información y formación de los educadores.
- 3º. Información y formación de los niños, adolescentes y jóvenes.
- 4º. Uso adecuado de sistemas de seguridad e instrumentos de control.

Todo ello para conocer los riesgos y las actividades más peligrosas, teniendo como objetivo el uso adecuado de todas las tecnologías de la información y de la comunicación que nos aportan grandes ventajas en la sociedad actual. Fundamentalmente esto está basado en la educación de los jóvenes en actitudes y valores adecuados para la vida actual, huyendo del consumismo y del hedonismo como objetivos vitales.

Conceptos como autoestima, asertividad, libertad, responsabilidad, compromiso, esfuerzo, afectividad, trabajo, solidaridad, tolerancia a la frustración, sexualidad, sacrificio, amistad, compañerismo, honradez, sentido común, legalidad, etc., tienen que estar cada día más presentes en los centros educativos, en las familias, en los medios de comunicación y en el comportamiento individual y grupal de cada uno de nosotros. La clave sigue estando en la información, la formación, la educación y la cultura.

De todos estos temas los ponentes que van a intervenir a continuación os hablarán más y mejor que yo y os ruego que les preguntéis todas vuestras dudas.

Reitero mi agradecimiento por vuestra asistencia.

REFERENCIAS.

- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. Papeles del Psicólogo. Revista del Colegio Oficial de Psicólogos, 28, 196-204.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2006). Adicciones sin drogas. En Pérez de los Cobos, J.C., Valderrama, J.C., Cervera, G. y Rubio, G., Tratado SET de Trastornos Adictivos (pp. 337 – 340). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (2009). Adicción a las Nuevas Tecnologías en Adolescentes y Jóvenes . Madrid: Editorial Pirámide.

- Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- <http://www.delitosinformaticos.com>
- <http://www.pantallasamigas.net>
- <http://www.peremarques.net>
- <http://www.riesgos-internet.blogspot.com>

“ADICCIONES ASOCIADAS A LAS REDES SOCIALES”

Dña. Mar Monsoriu Flor

Escritora y consultora tecnológica

<http://www.monsoriu.com>

Con frecuencia se escucha a algunos profesionales hablar de la capacidad adictiva de las redes sociales. Incluso hemos leído declaraciones que afirman que las redes sociales son un nuevo tipo de adicción, cuando en realidad sólo se trata de meras herramientas informáticas que pueden aportar -si son bien empleadas- incontables ventajas.

En mi opinión, en demasiadas ocasiones se trata de comentarios simplistas carentes de rigor científico ya que no están avalados por un trabajo serio de investigación. Hay más de 4000 redes sociales y es muy diferente el comportamiento y la dinámica que los usuarios pueden establecer en cada una de ellas. Por otra parte, no hay estudios estadísticos que señalen si son más «adictivas» las redes de búsqueda de pareja, las de deportes, o las generalistas. Además un estudio no puede estar basado únicamente en el tiempo que los usuarios dedican a las mismas porque, en el caso de las redes sociales profesionales, constituyen una herramienta de trabajo tan válida como pueda ser el correo electrónico.



No obstante lo anterior, es cierto que las redes sociales son fascinantes y que el objetivo de las empresas que están detrás de cada una de ellas es lograr que el usuario pase el mayor tiempo posible conectado a estas plataformas web. De igual manera que una cadena cualquiera de televisión pretende «engancharse» a cuantos más televidentes y durante más tiempo, mejor. Así las cosas sí que se observa que los niños y jóvenes dedican en ocasiones demasiado tiempo a las redes sociales y prueba de ello es que si les preguntas al respecto siempre tienden a quitarle importancia al asunto cuando no a negar el mucho tiempo que pasan conectados a éstas redes en particular y a Internet en general.

Por supuesto sí que es cierto que se puede dedicar un tiempo excesivo a las redes sociales, especialmente entre los preadolescentes. Si esas horas van en detrimento de otras actividades como comer, ducharse o incluso ir a clase, obviamente estamos ante un claro caso de adicción que necesita de tratamiento terapéutico. Con todo, mucho antes de llegar a esta fase, normalmente, los menores pasan por fases previas en las que dejan de hacer actividades al aire libre o duermen menos de lo que sería aconsejable.

Por otra parte cuando se habla de adicciones asociadas a las redes sociales debemos centrarnos en actividades concretas realizadas dentro de las redes, por ejemplo, jugar a los diferentes videojuegos. Hasta hace bien poco los juegos en red se jugaban en plataformas web al efecto. Ahora empresas como Zinga, entre otras, han ido migrando sus juegos a versiones en las diferentes redes sociales donde los usuarios pueden jugar mientras permanecen en contacto con sus amigos. De entre las anteriores destacan los juegos especialmente desarrollados para Facebook.

Hay juegos como Farmville (con casi 80 millones de usuarios) donde los jugadores se gastan dinero en construir y equipar granjas en Internet. En este exitoso juego se llegan a comprar-vender todo tipo de útiles como, por ejemplo, tractores virtuales. Otros juegos que están consiguiendo numerosos seguidores dentro de Facebook son:

- Biotronic.- Sencillo juego tipo puzzle con un enfoque biotecnológico.
- Restaurant City. Para los amantes de la administración de negocios, este juego permite gestionar un restaurante y crear platos.
- Know-It-All-Trivia.- Pone a prueba los conocimientos generales que van desde juguetes de los años 70 hasta preguntas sobre ciudades específicas y comidas asiáticas.
- Zynga Poker.- Cuenta con alrededor de 18 millones de jugadores, es uno de los juegos de baraja más populares de Facebook y el que más rápidamente está ganando adeptos incluso entre los menores.
- Bejeweled Blitz.- Juego puzzle con límite de tiempo muy adictivo.
- YoVille.- Se trata de un mundo virtual en donde se comienza con un apartamento que se tiene que decorar.
- Mafia Wars.- Es el juego número uno de crímenes en Facebook. Se gana dinero haciendo trabajos de la mafia y así además se gana el respeto de la familia.

Menores y adultos pueden llegar a pasar horas y horas jugando a los juegos anteriormente mencionados y a otros similares sin que ello les suponga un enorme trastorno en su vida. Ahora bien, de un simple pasatiempo equivalente a los juegos de consola tipo PlayStation o Nintendo Wii, se puede pasar a un cierto abuso cuando se desatienden responsabilidades y los usuarios pueden tener un problema de adicción que es necesario tratar. Con todo, aún sabiendo que puede ser la fuente de una posible patología, no se puede determinar cuántos de los que actualmente juegan a algo pueden acabar siendo adictos ya que eso depende de numerosos factores a considerar y desde luego a estudiar con seriedad por parte de los profesionales de la psicología y de la psiquiatría.



Respecto a las actividades que se realizan en las redes sociales una de las que, al parecer, resulta más atractiva especialmente a los menores, es la de publicar y compartir en las redes cientos de fotografías. En algunos casos se convierte en una verdadera obsesión no sólo publicar, es decir, subir al perfil cientos de fotografías, sino que además hay que cada una de ellas despierte el interés y anime a realizar comentarios a otros usuarios. Paralelamente hay adolescentes que se sienten frustrados cuando las fotos que publican en las redes sociales no son comentadas por sus amigos. Ignoro hasta qué punto esa tendencia hacia las fotografías es sólo una moda juvenil que con el tiempo se pasa o constituye en algunos casos una potencial adicción asociada a una generación particularmente narcisista.

Otra actividad que existía en Internet y que ahora se ha trasladado al ámbito de las redes sociales es el cibersexo. Hasta hace bien poco este se limitaba a las relaciones por medio

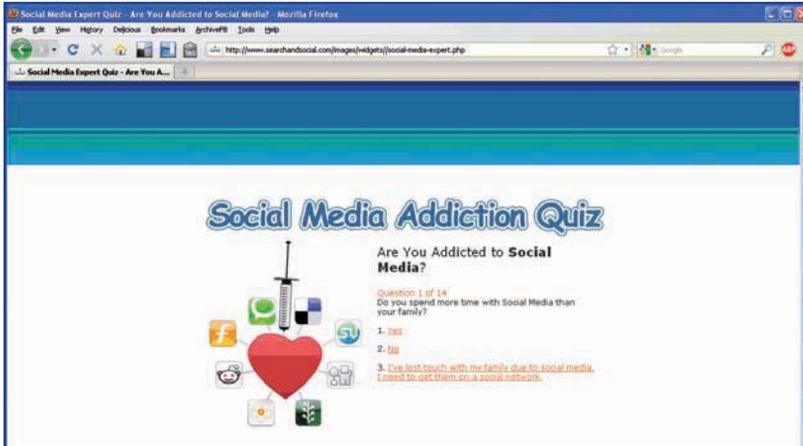
del Messenger, del IRC, y de otros programas para chatear y de la webcam. Ahora las redes sociales, y en particular algunas de las de búsqueda de pareja, se presentan como un catálogo de carne fresca donde muchos usuarios no dudan en exponer claramente sus intenciones relativas al sexo esporádico y por medio de Internet. Si con las anteriores herramientas ya había personas con problemas de adicción al cibersexo, algunas de las cuales están siendo tratadas en centros especializados, ahora con las redes sociales, la cantidad de adictos parece que va en aumento al tener más medios al alcance de los mismos.

En este punto el caso extremo es la fusión entre las adicciones a drogas como la cocaína y la producción de cibersexo como fuente de ingresos para lograr ingresos. Algo realmente preocupante porque es una opción que están siguiendo algunos jóvenes ya que entienden que “ciberprostituirse” es mejor que “prostituirse” personalmente ya que entraña menos riesgos y es más higiénico. Las redes en este caso se convierten en el canal donde se encuentran los “clientes” para estas actividades.

En la línea del tema anterior los jóvenes con problemas de anorexia y bulimia también han migrado a las redes sociales donde han encontrado un buen lugar en el que retroalimentar su problema de salud física y mental. Lo chocante en este punto es que los jóvenes con problemas de anorexia, normalmente, en el perfil que tienen en las redes lo indican: “soy pro-ana” y si sus padres o familiares se hubieran preocupado en verlos seguramente habrían podido ayudar a sus hijos mucho antes. También añaden fotografías y comentarios que evidencian estos trastornos alimentarios. De nuevo, si los padres conocieran los perfiles de estos jóvenes podrían poner remedio a esta enfermedad en fases mucho más tempranas de la misma.

Otro aspecto a considerar respecto a las adicciones podría centrarse en la violencia ejercida por grupos extremistas y ultras de cualquier tipo. En las redes han encontrado estas personas una buena herramienta para retroalimentar su violencia, ejercerla fácilmente y hacer proselitismo de sus ideas por muy desacertadas que estén. Del mismo modo que las páginas, grupos y perfiles de anorexia y bulimia teóricamente están prohibidos en muchas redes sociales según sus normas de uso, todo lo relacionado con la violencia también está, y depende de las denuncias del resto de usuarios lograr que las redes estén más limpias de este tipo de perfiles perniciosos.

Por último cabe mencionar a Second life y otras plataformas de universos virtuales en tres dimensiones. Si bien en sentido estricto no se trata de redes sociales porque en ellas los usuarios no crean un perfil concreto y añaden sus amigos, si que conviene mencionarlas porque adoptan una dinámica similar pero por medio del personaje que deciden interpretar en estos mundos virtuales. El tiempo y las emociones que se viven aquí son reales y eso les lleva a algunas personas, normalmente adultos, a “engancharse” a vivir virtualmente situaciones extremas de todo tipo (muchas veces relacionadas con el sexo) que no se atreverían a experimentar fuera de la red.



Existe en Internet diferentes páginas web que ofrecen cuestionarios a modo de pruebas que tratan de determinar nuestro nivel de adicción a las redes sociales. Se trata de pasatiempos que no gozan del mínimo rigor científico y que normalmente sólo tratan de alertar, de manera cómica, acerca de la posibilidad de que el usuario pase más tiempo del debido en las redes sociales.

Para concluir, me gustaría comentar que ya puestos a “estar enganchados” a alguna red social, yo recomiendo una donde nos damos cita los que amamos a los libros (<http://www.experienceproject.com/groups/Am-Addicted-To-Books/51500>), llegados a este punto no me queda más que añadir: “hola buenos días, mi nombre es Mar Monsoriu y soy adicta a los libros”.



“BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS”

D. Jorge Flores Fernández

Director de Pantallas Amigas. Bilbao

1. ENFOQUE Y ABORDAJE.

Para poder exponer la aproximación de PantallasAmigas en su labor de promoción de un uso positivo y sin riesgos de las TIC por parte de los menores basta inicialmente con analizar la declaración de intenciones que ponen de manifiesto tanto su nombre como su lema:

PantallasAmigas:

- Por un uso seguro y saludable
- Por una ciudadanía digital responsable

Pantallas: porque no se hace distinción de los dispositivos o canales (Internet, teléfonos móviles, videojuegos) que, por otra parte, cada vez convergen más y son más difíciles de considerar por separado.

Amigas: porque entendemos con las pantallas son fundamentalmente aliados, herramientas y contextos llenos de oportunidades.

Uso Seguro: procurando evitar riesgos y, si estos se materializan, minimizar sus consecuencias

Uso Saludable: no en un sentido de ausencia de enfermedad sino, tal como interpreta la OMS el concepto de salud, como un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Ciudadanía Digital Responsable: los menores no usan las tecnologías, viven en ellas, en ese contexto que se ha venido a llamar ciberespacio y que, lejos de ser virtual, es muy real y cada vez más relevante. Las nuevas generaciones son ya ciudadanos que habitan ese entorno real y complementario al que se accede a través de las pantallas. Son elementos activos y como tales hay que ubicarles como agentes y no como espectadores. En este sentido es preciso tratar de apoyar el ejercicio activo de derechos y deberes en el contexto digital. Es una redundancia hablar de ejercicio de ciudadanía responsable, como lo es caracterizar a la ciudadanía como activa. Sin embargo, usamos el adjetivo responsable puesto que responsabilidad significa de alguna manera proactividad.

Durante los 4 primeros años de actividad PantallasAmigas propuso soluciones de emergencia tratando de buscar “un uso sin riesgos”. En 2009, coincidiendo con el quinto aniversario, toca apostar por soluciones duraderas, estratégicas, focalizando la atención en las actitudes y valores de los protagonistas digitales, fomentando una actitud plena de ciudadanía en el ciberespacio.

2. FACTORES QUE ESTIMULAN LA APARICIÓN DE RIESGOS EN INTERNET

Para que el saldo de nuestra relación con Internet sea lo más positivo posible, es preciso reducir el sustraendo. Para ello conviene una reflexión sobre cuáles son los factores que influyen en la aparición de riesgos en la Red.

Anonimato: aunque no es tal salvo en contadas excepciones, tener la sensación de anonimato y, en consecuencia, de impunidad, ayuda a que determinadas personas extremen sus acciones, haciendo daño a terceros y actuando contra la Ley.

Suplantación: hacerse pasar por otra persona es algo común. Las redes sociales son un buen ejemplo con cientos de perfiles falsos referidos a personas conocidas. Esta situación puede ocasionar abundantes problemas porque lleva en cierta medida implícita también la condición de anonimato.

Impostura: cuando una persona crea un personaje en la Red que, en ocasiones, sirve para engañar a los demás o bien para dar rienda suelta a comportamientos de los que no se desea responsabilizar.

Ausencia de datos de contexto: en nuestra vida diaria, incluso cuando nos relacionamos con desconocidos, disponemos de un montón de datos (voz, lugar, tono, aspecto físico, expresión no verbal, estado de ánimo...). Sin embargo, en la Red nos lanzamos a interactuar con personas de las que apenas podemos saber un nombre o un nick. En ocasiones, incluso cuando nos muestra una imagen puede ser peor si no tenemos garantías de que sea la verdadera.

Alta disponibilidad y bajo coste: el acceso a Internet se ha popularizado en tal grado que el uso en ocasiones es excesivo y, como en la seguridad vial, los problemas son también una cuestión de densidad y probabilidad.

Reducción de distancias: para causar daño no hace falta estar cerca. Casos de ciberbullying y grooming se han dado con los hostigadores al otro lado del Atlántico. Nuestro habitual entorno próximo conocido y seguro se abre también a personas indeseables de cualquier lugar del mundo.

Rapidez de propagación: un comentario, una imagen, un vídeo que llega a la Red puede ser copiado en un segundo por cientos de personas que a su vez lo pueden volver a distribuir. El poder tan magnífico de la Red puede jugar en nuestra contra en las situaciones delicadas. Es incontrolable.

Facilidad de localización y confluencia: de igual manera que encontramos cientos de personas que comparten las más singulares aficiones, determinados perfiles también crean

comunidad online, fortaleciendo su posición y posibilidades. Tal es el caso de los pedófilos o pederastas, pero también de personas con trastornos alimentarios.

Características adecuadas para contenidos audiovisuales: este tipo de expresión tiene mayor fuerza de comunicación concediendo credibilidad y normalidad a cuestiones que de otra manera pueden ser extrañas o poco comunes.

Nuevas formas de delito y abuso: la aparición de nuevas aplicaciones y posibilidades cada día hace que los esfuerzos por detectar y prevenir los riesgos sean a menudo insuficientes.

El menor como segmento de mercado: la población adolescente tiene cierta capacidad de gasto que les convierte en objetivo de prácticas abusivas de marketing así como de todo tipo de pequeñas estafas y abusos.

Dificultad y desinterés para controlar la edad de los usuarios: comprobar la edad de quien accede a la Red es una tarea muy laboriosa y poco atractiva. Por ello, las empresas suelen limitarse a dejar esta responsabilidad en el propio navegante sin más que preguntarle la edad.

Consolidación como cuarto espacio de socialización: Internet es un espacio de socialización de los menores como lo es la familia, la escuela o la comunidad, pero en el que cada vez emplean más tiempo. Además, está presente de manera transversal en el resto. Tiene una gran importancia para ellos y que no cabe como solución la renuncia al mismo ante la presencia de problemas.

3. RIESGOS PARA LOS MENORES ONLINE: TENDENCIAS Y RELEVANCIA

Desde 2007 se han venido dando determinados factores que han funcionado como catalizadores de un cambio en la naturaleza y grado de incidencia de los riesgos online para los menores:

- Reducción progresiva de la edad de inicio del uso de Internet, lo que pone frente a la pantalla a niños cada vez más inexpertos en lo vital.
- Mayor ancho de banda y empleo de contenidos audiovisuales.
- Web 2.0: protagonismo del usuario como editor y miembro de una comunidad (redes sociales).

Se define de manera sucinta:

- Ciberbullying: acoso psicológico entre iguales por medio de las nuevas tecnologías (en redes sociales, juegos online, mensajes de móviles...).
- Grooming: estrategia de acecho por parte de adultos hacia menores que se inicia ganándose la confianza de la víctima para pasar luego al chantaje con el fin de obtener favores de índole sexual (imágenes, vídeos, encuentros...).

No es de extrañar que la estrategia preventiva europea en relación a los riesgos TIC de los menores para el período 2009-2013 cite estos dos problemas con nombre propio como prioridades a abordar.

Cuando se habla de los riesgos de Internet es preciso hablar de relevancia o importancia. El nivel de relevancia es el resultado de, al menos, estos tres factores:

- La gravedad de las consecuencias.
- La probabilidad de que el peligro nos afecte.
- La dificultad de establecer medidas preventivas eficaces.

Atendiendo a estos factores de ponderación, podemos decir que:

- En casos notables de ciberbullying y grooming, ambos provocan consecuencias en quien los padece de una gravedad alta (en ambos casos se han dado suicidios) y no podría establecerse gran diferencia con respecto a esta cuestión.
- Por la mera proporción entre menores y predadores sexuales, si es posible concluir que es más frecuente, como así demuestran los estudios, el ciberbullying.
- Las medidas preventivas son más fáciles de aplicar en los casos de grooming que en los de ciberbullying.

En consecuencia, el ciberbullying ocupa el primer grado de relevancia, seguido del grooming.

Otros riesgos relevantes son:

- La exposición a contenidos nocivos
- El uso abusivo.
- La comisión de actos al margen de la Ley, por ignorancia, descuido o presunción de impunidad.

El **sexting** es otro riesgo emergente que se está expandiendo como la pólvora. Consiste en la producción de imágenes eróticas o de contenido sexual explícito, en muchas ocasiones de uno mismo, y su envío a través del teléfono celular (sexting= sex + texting o envío de SMS). Además de suponer una amenaza para la intimidad y la integridad de quien las protagoniza, esta práctica está ligada a delitos relacionados con la pornografía infantil. Por otro lado, cuando estas imágenes se hacen públicas, suelen ocasionar episodios de ciberbullying que minan la moral del protagonista que, en el caso más habitual, es una adolescente. Esta práctica también ha llegado al extremo de haber provocado suicidios.

La **privacidad** es otra gran sacrificada, en especial con las redes sociales, que provocan la pérdida de la misma por acciones propias, por procesos automáticos de la propia plataforma o de manera inducida por la actitud de terceros.

4. USO, ABUSO Y ADICCIÓN A INTERNET, VIDEOJUEGOS Y TELEFONÍA MÓVIL EN LOS ADOLESCENTES

¿POR QUÉ EL ABUSO DE LAS TIC SE HA CONVERTIDO EN UN PROBLEMA?

Al margen del debate sobre si alguna de estas adicciones deben ser o no consideradas y catalogadas como patologías de manera oficial, lo que hay que dejar claro es que no son las tecnologías las que generan la adicción (aunque en algunos casos sí están orientadas para su consumo intensivo) sino que es en el uso de las mismas en el que desemboca

un determinado problema preexistente en el individuo a quien podríamos calificar de adictógeno.

No obstante, cabe formular una cuestión en este punto ¿por qué entonces antes de la irrupción social de las TIC no había casos de adolescentes enganchados? ¿es que antes no eran proclives a iniciarse en procesos de adicción? A estos interrogantes cabe contraponer otro: al margen de las sustancias y el ahora más restringido juego de azar ¿a qué otras actividades se podían enganchar los adolescentes analógicos?

La respuesta, aunque parcial, puede ser evidente. Las nuevas tecnologías proporcionan un camino natural para iniciar el ciclo de satisfacciones inmediatas (dopamina) que se produce en las conductas adictivas. La adecuación de las TIC para convertirse en vía de escape viene dada por una serie de cuestiones, entre otras:

- Proporcionan satisfacción inmediata, la recompensa de la acción suele ser muy rápido: un nivel superado, más amigos agregados, un SMS de respuesta...
- Socialmente no llama la atención ser usuario intensivo de las TIC, como sí lo haría, por ejemplo, ser jugador de tragaperras.
- La destreza en su uso es, además de una señal de identidad en el grupo de iguales, un factor de liderazgo reconocido en no pocos ámbitos, cuestión que puede actuar como potente mecanismo de refuerzo.
- Internet, los videojuegos, el uso del móvil... son muy accesibles económicamente por lo que el uso intensivo no requiere desembolsos imposibles, disminuyendo así una barrera de entrada importante para el abuso.
- Las TIC están siempre a mano. De día y de noche, en el hogar y en la calle. Esta disponibilidad permanente favorece el uso intensivo e, incluso, intempestivo.

Todos estos factores han convertido a las TIC en el canal en el que muchas personas, tanto adultos como adolescentes, han desplegado su condición patológica.

ADICCIONES TIC... ¿A QUÉ?

Es preciso replantearse el análisis y tratamiento de las adicciones a las nuevas tecnologías en función del instrumento o eje tecnológico implicado. Esta necesidad se hace más evidente aún a la hora de plantear un estudio de incidencia (a falta de estudios en población clínica) y se enfatiza con el paso del tiempo. Vayan dos razones evidentes:

- Cuando se estudia por ejemplo la intensidad de uso de Internet, quizás habría que preguntarse qué tipo de actividad es la que se realiza de manera excesiva en cada caso: chatear, consumir contenidos pornográficos, bajar contenidos, jugar online...
- Si pensamos en el tipo de uso que se hace y nos centramos en la función de comunicación (asíncrona y bidireccional) tenemos claros ejemplos en aplicaciones de Internet como las redes sociales, en los mensajes de móviles, en las plataformas asociadas a juegos online...

De estas dos evidencias cabe deducir que el futuro inmediato del estudio y abordaje de las adicciones a las nuevas tecnologías ha de ir más orientado a las utilidades (o usos efectivos) que a los canales o elementos tecnológicos usados para la interacción.

5. SEÑAS DE IDENTIDAD DE PANTALLAS AMIGAS EN LA LABOR DE PREVENCIÓN

PantallasAmigas articula la labor de prevención con los menores sobre tres ejes fundamentales:

UTILIZACIÓN DE ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EDUCATIVA

Plantear experiencias significativas en un lenguaje adecuado a una generación que ha crecido en un contexto tan distinto al de los adultos es el principal reto. Para ello, es frecuente el uso de pequeños contenidos audiovisuales, episodios animados que, con cierto humor y sin dramatismo, faciliten la comprensión de los riesgos potenciales y las pautas preventivas.

PROMOCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA

La Organización Panamericana de la Salud identificó una serie de competencias, de habilidades para la vida, que permiten a quien las posee un desarrollo pleno y saludable. Se dividen en tres categorías:

- Habilidades sociales: comunicación, asertividad, empatía, relacionarse...
- Habilidades cognitivas: toma de decisiones, comprensión de consecuencias...
- Habilidades para el control de las emociones: autocontrol, manejo de la tensión y el estrés...

FOMENTO DE VALORES UNIVERSALES COMO RESPETO, SOLIDARIDAD, COOPERACIÓN, PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA CIUDADANÍA DIGITAL

El ciberespacio es, sobre todo, un entorno relacional, de convivencia. Es preciso incidir en la promoción de aquellos valores que facilitan, potencian y enriquecen las relaciones personales, las posibilidades colaborativas, el cuidado de uno mismo a la vez que la consideración del otro como elemento de referencia.

6. EL RETO DE LA EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA DIGITAL

Es preciso considerar a la infancia y la adolescencia como agente activo de su propia realidad en cuanto a su actividad en el entorno de las nuevas tecnologías para alejarse progresivamente del enfoque proteccionista desde el mundo adulto. Es necesario aproximarse a ellos considerando el papel de actores que realmente ya ostentan. Son ellos quienes construyen sus propias reglas online y hay que tratar de capacitarles para que adopten las decisiones y comportamientos que asuman de manera consciente como convenientes para su entorno y sí mismos. Deben construir su propia forma de ser ciudadanos digitales, con lo que ello implica de implicación y responsabilidad.

¿QUÉ DIFICULTADES PRESENTA LA EDUCACIÓN PARA LA CIBERCIDADANÍA?

- En primer lugar, el referente que puede significar educar para la ciudadanía quizás no pueda contarse como una experiencia de éxito ni tomarse como guía.
- Si en ocasiones resulta difícil concretar la ciudadanía como ejercicio activo de derechos y deberes en sociedad ¿cómo podría definirse la cibercidadanía? ¿está definida o es, también, un proceso en permanente redefinición?
- La educación tiene mucho de conocer el contexto, de mostrar pautas prácticas, de dar ejemplo... ¿cómo vamos a educar sin esas herramientas? No conocemos el terreno denominado ciberespacio, no tenemos vivencias propias que trasladar, no tenemos presencia (no estamos para nada presentes a sus ojos) y no podemos premiar conductas positivas ni corregir actitudes desacertadas.
- En ciudadanía, la percepción del otro es clave y, en relación con él, los límites de los derechos y deberes propios y ajenos. Online ocurre que la figura del otro es mucho menos perceptible y, desde sus inicios, los compromisos y las responsabilidades han sido conceptos algo etéreos.
- No va a ser fácil conciliar la ciudadanía con la cibercidadanía puesto que están siguiendo patrones, cuando menos, independientes. Por ejemplo, algunos conceptos, como la privacidad, se están redefiniendo. También se puede ver cómo ciertas normas sociales están viéndose afectadas por el énfasis de los más tecnófilos y sus nuevos hábitos. Es previsible que se produzcan colisiones cuando la generación digital, socializada en el ciberespacio con intensidad creciente, aplique esos códigos aceptados online al otro lado de las pantallas.

VEAMOS UNA OPORTUNIDAD

Al igual que pasa con la propia Red, a grandes inconvenientes, grandes ventajas. Por ello, y haciendo de la necesidad virtud, pensemos que esta nueva generación conocerá el contexto de primera mano, que habrá aprendido de sus lógicos y necesarios errores y que podrá transmitir su experiencia y sabiduría digital.

BIBLIOGRAFÍA

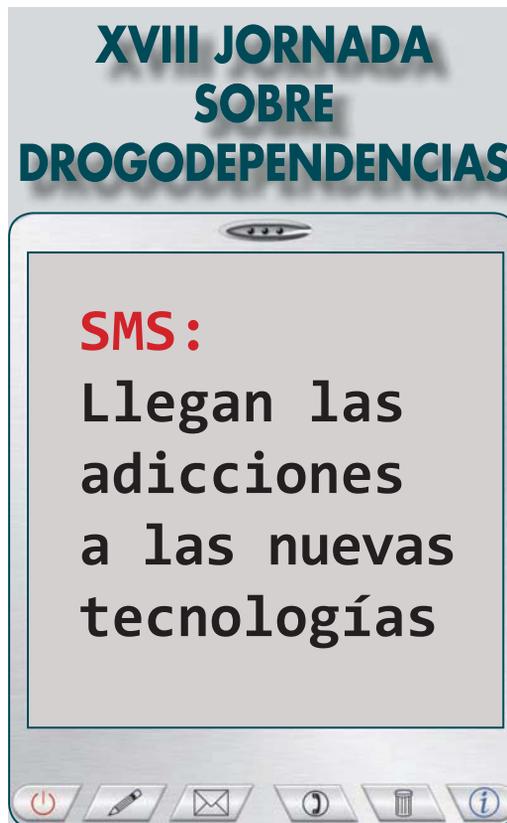
- Aftab, Parry, “Internet con los menores riesgos. Guía práctica para madres y padres”, Edex, PantallasAmigas 2005
- Aftab, Parry “Ciberbullying. Guía para madres, padres y personal docente”, Edex, PantallasAmigas 2006
- Tejerina, Ofelia y Flores, Jorge. “e-Legales. Guía para la gente legal de Internet”, Edex, PantallasAmigas 2008
- PÁGINAS WEB CONSULTADAS
www.pantallasamigas.net
www.ciberbullying.net

www.internet-grooming.net
www.sexting.es
www.e-legales.net



www.pantallasamigas.net

SMS: Llegan las adicciones a las nuevas tecnologías



PantallasAmigas participará en las XVIII Jornadas sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Valencia. Diciembre de 2009

Se celebran el día 3 de Diciembre organizadas por la Concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Valencia con la colaboración de la Dirección General de Drogodependencias de la Consejería de Sanidad de la Generalitat Valenciana y la FAD.

La fuerte penetración de las tecnologías entre los más jóvenes ha despertado, en algunos casos, recelos sobre el uso abusivo o incluso adictivo que se pueden producir en algunos casos. Es una realidad, puesto que, y desde hace mucho tiempo, se están tratando este tipo de patologías. Con la mayor disponibilidad (ancho de banda mayor y más económico) y más numerosas posibilidades (internet móvil, videojuegos con extensión online, redes sociales móviles) se hace necesaria una reflexión sobre este fenómeno que afecta a los adolescentes de manera más acuciante, aunque no exclusiva.

El programa técnico de las jornadas se articula en dos conferencias y dos mesas redondas.

- La conferencia inaugural se titula “Uso problemático de las Nuevas Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Juego entre los jóvenes de la Ciudad de Madrid” impartida por el D. Francisco de Asis Babín Vich, Director General de Adicciones de Madrid Salud, del Ayuntamiento de Madrid.
- A continuación, la primera mesa redonda trata sobre “Uso y abuso de Internet, móviles y videojuegos: posibles vías de intervención”.
- La segunda mesa lleva por título “Nuevas tecnologías. Factores de Protección y Riesgo” y cuenta con la participación de PantallasAmigas que, por medio de Jorge Flores, interviene para hablar sobre “El buen Uso de las Nuevas Tecnologías”.
- La conferencia de clausura corre a cargo de D. Javier Urra Portillo que hablará de “Educar con sentido común”.

“ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: BASES PARA SU PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN”

D. Ángel Turbi Pinazo

Psicólogo

«La televisión ha hecho mucho por la psiquiatría: no sólo ha difundido su existencia, sino que ha contribuido a hacerla necesaria». Alfred Joseph Hitchcock

*«Se mira la televisión al igual que los antiguos se fascinaban ante el fuego»
François Truffaut*

Es obvio reconocer la existencia de la Adicción a Nuevas Tecnologías, durante años llevamos hablando de ello, sin, quizás, saber la dimensión de su alcance. El rápido desarrollo de estas Nuevas Tecnologías, del fenómeno de éstas Nuevas Pantallas, nos ha llevado a profundizar sobre el tema. Hemos pasado de hablar de Afición, Afición Desmedida a ADICCIÓN.

1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

El abuso de diversos instrumentos o de ciertas conductas, y en general las nuevas tecnologías pueden desencadenar en una conducta adictiva. Podemos llegar a decir que existe el Objeto Adictivo.

Son las llamadas adicciones sociales, adicciones sin drogas, sin sustancias, conductuales o no químicas.

Siguiendo a Alonso-Fernández, existe un ciclo de la Adicción Social Patológica que consta de 12 fases:

- 1.- **Afición desmedida a apetito excesivo:** Esta etapa está cubierta por una afición entusiástica y desmedida, hacia un objeto, del que puede hacerse muchas veces un uso abusivo, (por intensidad o frecuencia), pero sin pérdida de autocontrol. Muchos individuos se quedan en esta fase sin desarrollar el enganche adictivo patológico.
- 2.- **Existencia adictiva:** existencia avasallada por la relación con un objeto, “excesivo apetito”, que no se deja inhibir.

- 3.- **Pulsión Incontrolable:** incontenible e irrefrenable deseo del objeto, sin mecanismo inhibitor: craving.
- 4.- **Síndrome de privación o renuncia:** “alejamiento forzado del objeto”; por iniciativa propia o impuesto por las circunstancias. Se vive con sobrecarga emocional: irritabilidad y ansiedad.
- 5.- **Acto Impulsional:** imposibilidad de resistirse a la pulsión adictiva, por lo que se consume el acto impulsional para lograr el objeto adictivo. El acto se desarrolla sin respetar las obligaciones laborales / académicas o familiares.
- 6.- **Sistema de Recompensas:** Recompensas o ganancias afectivas y sensoriales. Ganancia negativa de liberarse del sufrimiento se potencia con placer inmediato a lo largo del comportamiento adictivo. Estas recompensas psíquicas positivas y negativas refuerzan la tendencia a repetir el acto impulsional. Existencia de gratificación neuroquímica: descarga de endorfinas y dopamina.
- 7.- **Postsaciedad:** Tras extinguirse la experiencia placentera a las horas o los días: conclusión del placer, aparecen cambios comportamentales derivados de una Labilidad afectiva. Existe variación de unos individuos a otros.
- 8.- **Contrarrecompensa:** Aparece en individuos dotados de cierta “espiritualidad”, en forma de sentimiento de culpa o vergüenza. El individuo se mortifica con acusaciones o reproches. A medida que se repite el ciclo adictivo, estos sentimientos inhibidores van perdiendo fuerza; en algunos el sentimiento de autoculpabilidad no decae generando un contrapulsión que permite que la pulsión adictiva se realice de tarde en tarde.
- 9.- **Repetición de la Impulsión Adictiva:** Se desarrolla el mecanismo de la tolerancia adquirida en forma de habituación.
- 10.- **Consecuencias Nocivas:** se puede convertir en trastorno mental, (fundamentalmente episodio depresivo), salud física, (debilitación o proceso psicosomático), o de la salud social: pérdida de empleo, fracaso escolar, conflictividad familiar, ruptura de pareja, ruina económica...
- 11.- **Resistencia al cambio:** mecanismo de negación de la enfermedad
- 12.- **Recaídas y Recurrencias:** Reincidencia de la pulsión adictiva, tras remisión completa. Diferencia entre Recaída, (anterior a los seis meses), recurrencia, (tras franquear la barrera de los seis meses).

2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

La Doctora Kimberly Young (1996), de la Universidad de Pittsburg ha establecido una serie de criterios para diagnosticar el Síndrome de la Adicción a Internet (InfoAdicction Disorder, IAD).

«La adicción a Internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona 'netdependiente' realiza un uso excesivo de Internet lo que le genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales».

El trastorno de dependencia de la red se ha conocido con muchos nombres: desorden de adicción a Internet –Internet Addiction Disorder (IAD)- (Goldberg, 1995), uso compulsivo de Internet (Morahan-Martin y Schumacker, 1997), o uso patológico de Internet– Pathological Internet Use (PIU)- (Young y Rodgers, 1998b).

Por otro lado, Griffiths (1997) señala la existencia de lo que él llama «adicciones tecnológicas», que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador o Internet). Esta sería una modalidad de las adicciones psicológicas, que a su vez incluiría a la adicción a Internet.

3. PRINCIPALES ADICCIONES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS:

- Adicción al Juego, (videojuegos).
- Adicción a Internet o Ciberadicción. Modalidades:
 - Ciberjuego adictivo.
 - Cibercompra adictiva.
 - Cibertrabajo adictivo.
 - Cibersexo adictivo.
 - Cibercomunicación adictiva.

Adicción al teléfono móvil. «Movilmanía». Hay estudios que refieren que debido a la escasa incidencia, no es considerado objeto adictivo, si bien si con la capacidad de desarrollar Abuso, diferenciado este en: Abuso frecuente o Abuso Fuerte. Dichos estudios consideran fundamentalmente la frecuencia de las llamadas y su duración; no otros servicios de la telefonía móvil. Ya existen evidencias claras de la Adicción al móvil y considerado éste como objeto adictivo.

Diversos autores han descrito Criterios diagnósticos para las principales adicciones a NT. En la Tabla 1 se puede observar.

Podemos señalar también los criterios para diagnósticos para la adicción al teléfono móvil propuestos por Muñoz-Rivas y Agustín, (2005) en la Tabla 2.

Tabla1. Criterios Diagnósticos de Golberg (1995) para Adicción a Internet

Un patrón desadaptativo de uso de Internet, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más de los ítems siguientes en algún momento de un periodo continuado de 12 meses:

1. Tolerancia, definida por cualquiera de los siguientes:

- Una necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en Internet para lograr satisfacción.
- Notable disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de tiempo en Internet.

2. Abstinencia, manifestado por cualquiera de los siguientes:

El característico síndrome de abstinencia:

- Cesación o reducción de un uso de Internet que ha sido grande y prolongado
- Dos o más de los siguientes, desarrollados algunos días durante un mes antes:
 - a) Agitación psicomotora
 - b) Ansiedad
 - c) Pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en Internet
 - d) Fantasías o sueños a cerca de Internet
 - e) Movimientos de tecleo voluntarios o involuntarios
- Los síntomas causan malestar o deterioro en el área social, laboral u otra área importante de funcionamiento.
- El uso de Internet o un servicio similar esta dirigido a aliviar o evitar los síntomas de la abstinencia.

3. Se accede a Internet con más frecuencia o por periodos más largos de lo que inicialmente se pretendía.

4. Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir el uso de Internet.

5. Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas al uso de Internet (P.Ej., comprando libros sobre Internet, probando nuevos navegadores, indagando proveedores de Internet, organizando ficheros o descargando materiales).

6. Actividades sociales, ocupacionales o recreativas se dejan o reducen a causa del uso de Internet.

7. Internet se continúa usando a pesar de saber que se tiene un persistente o recurrente problema físico, social, ocupacional o psicológico que parece ser causado o exacerbado por el uso de Internet (privación de sueño, dificultades maritales, llegar tarde a las citas por las mañanas, abandono de los deberes profesionales, o sentimientos de abandono de personas significativas).

Tabla 2. Criterios Diagnósticos Muñoz Rivas y Agustín para la adicción al teléfono móvil.

Para considerar que un paciente es adicto al móvil, han de parecer dos o más de los siguientes síntomas en los últimos 12 meses:

- a) Tolerancia: los estímulos pierden progresivamente su valor gratificante, y por ello, deben verse amplificados. En el caso de los adictos al móvil, el bienestar producido por los gestos de comunicación se pierde rápidamente, por lo que las conductas que resultan reforzantes deben repetirse cada vez con más frecuencia.
- b) Abstinencia: cuando la persona no puede utilizar el aparato experimenta síntomas similares a los que aparecen en el síndrome de abstinencia de otras sustancias, (ansiedad, nerviosismo, malestar general...).
- c) Mayor uso al pretendido inicialmente: el uso de este tipo de aparatos puede convertirse en poco tiempo en algo imprescindible para la persona que acaba invirtiendo en él más horas de las deseadas.
- d) Deseo de controlar o detener su uso: algunos usuarios prueban con estrategias ineficaces como poner el teléfono en silencio, apagarlo, bloquear las llamadas entrantes... Sin embargo, al retirar estos mecanismo de control aparece la necesidad de contestar a las llamadas perdidas, a los mensajes recibidos...
- e) Disminución de actividades sociales y recreativas: el uso abusivo del teléfono puede llegar a tener importantes repercusiones en la vida social, familiar, laboral y/o escolar de la persona.
- f) Mantenimiento de la conducta a pesar de tener conciencia de los efectos negativos que conlleva.

4. BASES PARA LA PREVENCIÓN

Siguiendo a Salazar, (2002), éste propone un modelo de prevención moderno en relación a las drogodependencias, si bien es adaptable a otros campos como es el de la violencia o como al de las adicciones a las nuevas tecnologías, identificando, los **Niveles de Prevención ISA**, correspondiendo a lo siguiente:

- a) **Información, (I)**. Definir los elementos y conocimientos básicos que se han de tener sobre la problemática de las adicciones a las Nuevas Tecnologías. Esta información será la base de los siguientes niveles.
- b) **Sensibilización, (S)**. Capacidad de los sujetos para adquirir una disposición afectiva sobre la temática.
- c) **Actitud, (A)**. Disposición a comportarse u obrar de una manera favorable, quedando ésta testimoniada en el grado de compromiso como futuro agente preventivo.

Considero que este modelo ISA, es de suma importancia y complementario a lo descrito anteriormente, ya que, desde mi punto de vista, describe de una forma lineal un modelo preventivo basado en la información, (una parte teórica), pasando por un cambio emocional,

(sensibilización), llegando a la acción, plasmada ésta en el cambio actitudinal, motor de la permanencia en el cambio conductual.

A su vez, considero, que dicho modelo ISA, es coherente con los diferentes niveles de prevención: universal, selectiva e indicada, así como aplicable en diferentes estrategias. Es decir, y como ejemplo:

- Prevención Universal. Grupo de escolares de Primaria. Tendría que informarse sobre uso/mal uso y riesgos de las Nuevas Tecnologías., sensibilizando a los mismos, para favorecer un cambio actitudinal, como por ejemplo un uso responsable.

Por supuesto y sin restar ninguna importancia, hemos de tener en cuenta la perspectiva de los Factores de Riesgo y Protección muy bien descrita por Becoña, (2002), realizando los factores protectores, reduciendo los de riesgo, tanto personales, familiares como sociales, de esta forma garantizaremos el desarrollo de aptitudes/habilidades para la vida.

Teniendo en cuenta lo anteriormente descrito enmarcando nuestro modelo e prevención, en éste campo concreto de las Adicciones a las Nuevas Tecnologías es de suma importancia trabajar desde el ámbito familiar. La familia es clave en la prevención de este tipo de conductas, ya que es la propia familia la principal controladora del tiempo, (y forma) que pasan sus hijos/as frente al ordenador, con videojuegos o con el móvil..

Dependiendo de qué tipo de adicciones, (móvil, videojuegos, internet), habría acciones específicas, fundamentalmente en la Fase de Información.

5. PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET

A modo de ejemplo, he considerado oportuno centrarnos en la prevención de la Adicción a Internet por el mayor número de riesgos que conlleva y las diferentes ciberadicciones que pueden emerger.

CONSEJOS PARA LOS JÓVENES CIBERNAUTAS (Sociedad Italiana de Pediatría, SIP)

- 1.- No te fies de la persona que quiera saber demasiadas cosas. No des ninguna información respecto a tu familia, sin hablar antes con tus padres.
- 2.- Si recibes o ves alguna cosa desagradable o que te parece rara, no trates de seguir "investigando" por tu cuenta. Háblalo con tus padres o profesores.
- 3.- Si tienes interés o intención de encontrarte físicamente con alguna persona que has conocido a través de internet, informa antes a tus padres y aconseja a quien quiere conocerte que haga lo mismo. No vayas solo nunca a la cita. De esta forma puedes evitar algún encuentro desagradable.
- 4.- No entres nunca en "sitios de pago" que te soliciten tu número de tarjeta de crédito o que soliciten tu nombre o dirección.
- 5.- Si encuentras un sitio donde está escrito "acceso prohibido a menores" respeta esta indicación.

Por un lado se debe INFORMAR a los niños/as y adolescentes, de forma clara de los riesgos, SENSIBILIZANDO por las posibles consecuencias para conseguir un cambio de ACTITUD, haciendo un uso responsable de internet, es decir, educando en el USO RESPONSABLE.

Por otro lado, siguiendo el mismo modelo ISA, y desde un ámbito familiar, se debe INFORMAR a las familias, SENSIBILIZARLAS de las consecuencias sobre sus hijos/as para que de este modo realicen un cambio de ACTITUD, actuando, educando a sus hijos/as sobre el USO RESPONSABLE de internet, (u otras Nuevas Tecnologías).

6. REGLAS BÁSICAS PARA LAS FAMILIAS

- 1.- Asegúrate de que no pasan mucho tiempo delante del ordenador.
- 2.- Las personas y no los ordenadores deberán ser sus amigas.
- 3.- Pon el ordenador en una sala común, no en el dormitorio de tu hij@.
- 4.- Aprende lo suficiente sobre ordenadores para poder disfrutar con ell@s.
- 5.- Conoce a que lugares de la red entra.
- 6.- Asegúrate que se siente cómodo para hacerte preguntas.
- 7.- Procura mantenerlos alejados de salas de chat.
- 8.- Averigua y comenta con ellos lo que les gusta.
- 9.- Ayúdales a encontrar un equilibrio entre informática y otras actividades.
- 10.- Comprueba si tiene una página web o un blog.
- 11.- Conoce a sus amigos online igual que a los de la vida real.
- 12.- Advierte que la gente puede ser quien no parece ser.
- 13.- Enséñale a ejercitar su juicio en el ciberespacio al igual que en la calle.
- 14.- no reacciones de forma exagerada si acude a ti con problemas.
- 15.- discute estas reglas y pégalas cerca del ordenador.

7. BASES PARA LA INTERVENCIÓN EN ADICCIONES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

DATOS Y PERFILES

Según la Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares 2008, llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadística:

Uso de TIC de los niños de 10 a 15 años en los últimos 3 meses por Comunidades Autónomas y principales variables.					
Unidades: Número de niños (10 a 15 años) y porcentajes horizontales					
	2) Total de niños usuarios de Internet (últimos 3 meses)	2.1) Lugar de uso de Internet: Desde su vivienda	2.2) Lugar de uso de Internet: Desde la vivienda de familiares y amigos	2.3) Lugar de uso de Internet: Desde el centro de estudios	2.4) Lugar de uso de Internet: Desde centros públicos
Comunitat Valenciana	227.330	73,8	29,6	47,7	12,8
	2.5) Lugar de uso de Internet: Desde cibercafés y similares	2.6) Lugar de uso de Internet: Desde otros lugares	2.7) Lugar de uso de Internet: NS/NR	2.8) Usos de Internet: Para ocio, música, juegos.	
Comunitat Valenciana	10,5	0,9	10,2	89,2	
	2.9) Usos de Internet: Para trabajos escolares	2.10) Usos de Internet: Otros usos	2.11) Usos de Internet: NS/NR	3) Total de niños que disponen de teléfono móvil	
Comunitat Valenciana	91,4	12,4	0,3	190.523	
Fuente: Instituto Nacional de Estadística					

Como dato general: 227.330 niños/as entre 10 y 15 años son usuarios de Internet en la Comunidad Valenciana, teniendo en cuenta que la población total de estas edades en nuestra Comunidad es a fecha de 1 de Enero de 2009 de 268.062, un 84% es usuaria de internet; lo mismo ocurre con el teléfono móvil: 190.523 niños/as entre los 10 y 15 años disponen de móvil, es decir el 71%.

Con estos datos no es difícil intuir a grosso modo la prevalencia de adicción en la población adolescente por lo que ya es una necesidad el tratamiento de las mismas.

Siguiendo al Dr. Castells, se podría hablar de un perfil del adicto a internet:

- Siente gran satisfacción y euforia cuando está frente al ordenador y busca todas las nuevas sensaciones que le ofrece la red.
- Piensa en Internet cuando está haciendo otras cosas y se siente preocupado por lo que ocurre en la red.
- Suele mantener en secreto o miente sobre el tiempo real que pasa conectado a la red.
- Descuida la vida de relación, especialmente con los amigos, la familia, el estudio o el trabajo, y destina todas las horas de ocio a navegar por la red.
- Cuando pasa un tiempo sin entrar en Internet está inquieto, angustiado o deprimido.
- Intenta cortar su conexión a la red y no lo consigue.

Dependiendo de la ciberadicción y la edad, incluso el sexo, las características del perfil son diferentes.

En cuanto al perfil del adicto a Videojuegos, para el Dr. Castells, no existe un perfil tan claro, si bien si podemos afirmar que como características pueden presentar:

- Falta de autocontrol.
- Autoconcepto negativo y baja autoestima.
- Cuadro depresivo.
- Posible vivencia de situación estresante.

En relación al perfil del adicto a la telefonía móvil, Un estudio realizado por la universidad australiana de Monash, en Melbourne, (2005), concluye que la mayoría de los adictos al móvil son personas jóvenes, extravertidas o con un nivel de autoestima bajo. Es más, cada característica de personalidad produce una forma diferente de usar el móvil, según estos resultados: las personas con baja autoestima tienden a buscar cierta reafirmación en el uso de los teléfonos o se sienten infelices y utilizan los móviles para entrar en contacto con otras personas.

Por el contrario, las personas extrovertidas tienden a usar el móvil para quedar o ponerse de acuerdo con gente del trabajo o con múltiples amigos.

8. LÍNEAS GENERALES DE INTERVENCIÓN EN LAS ADICCIONES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

DETECCIÓN DEL PROBLEMA

Salvo que la propia persona adicta reconozca el problema y demande directamente ayuda, es necesaria LA OBSERVACIÓN, por parte de la familia, para esto hay que informar a las mismas, para que de este modo haya una detección precoz y por lo tanto una intervención terapéutica en una fase en que las consecuencias no sean irreversibles.

ADICCIÓN AL MÓVIL

- 1º en el coste de la factura. El uso de tarjetas de pre-pago no facilita el control de uso, debido a su facilidad de recarga y al bajo coste de ellas. El móvil por contrato facilita un uso descontrolado sin conocer lo gastado, pero si es más fácil el control por parte del adulto, (por lo menos mensualmente).
- Baja el rendimiento escolar y en su caso el laboral. Mayor tiempo perdido y poca organización. Se dedica más tiempo al observar el móvil que al estudio; dificulta la atención y la concentración.
- Aumento de los niveles de ansiedad y estrés. Fijación, llegando a conductas obsesivas-compulsivas de «mirar y tener al alcance» continuamente el móvil por si se ha recibido mensaje; al mínimo sonido «sospechoso», comprobar si nos llaman o no.
- Pueden llegar a surgir conflictos en la familia y/o pareja, en parte motivados por el coste económico y agravados por la irritabilidad del adicto.

ADICCIÓN A INTERNET, (COINCIDIENDO EN ALTO GRADO CON LA ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS)

Signos generales:

- Tu hij@ apaga rápidamente el ordenador o cambia de pantalla cuando entras en la habitación.
- Te esconde CD o DVD.
- Pasa excesivo tiempo delante de la pantalla.
- Levantado a altas horas de la noche navegando en internet.
- Menciona nombres de personas, (incluso adultos que no conoces).
- Utiliza el ordenador de un amigo en vez de el de casa.

Signos psicosociales:

- Se muestra retraído y malhumorado sin razón.
- Se vuelva reservado.
- Reduce sus actividades sociales.
- Baja rendimiento académico.
- Tiene conocimientos sobre sexualidad, más allá de los adecuados a su edad.
- Empieza a tener problemas de sueño.

Signos económicos:

- Cargos inusuales en la tarjeta de crédito.
- Cargos en la factura del teléfono.
- Pide dinero extra.
- Tiene dinero extra.

9. TRATAMIENTO Y SUS FASES:

- **Objetivo:** USO RESPONSABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, a diferencia del tratamiento en las adicciones químicas que como objetivo solemos plantear la abstinencia de la sustancia de abuso.
- **Modalidad de Intervención individual:** Individual y/o Grupal. Familiar.
- **Estructura de la sesión:**
 - ♦ Con el adolescente.
 - ♦ Con el adolescente y familia.
- **Frecuencia semanal,** progresivamente se distancian las sesiones.

1º. Retirada del uso del objeto adictivo. Puede aumentar la sintomatología ansiosa e irritabilidad. Conviene contar con grupo de apoyo y control: familia, pareja...; durante este tiempo crear conciencia de problema.

En el caso de la adicción al móvil: Favorecer el ritmo de vida cotidiano y sus actividades sin la presión de un móvil. Aprender a vivir sin él. Posibilidad de mantener un uso de teléfono fijo controlado.

- 2º. Incorporación progresiva del objeto adictivo, una vez haya desaparecido la sintomatología ansiosa, ej. videojuegos en fines de semana, móvil en la conducción..., llevándolo apagado y encenderlo en caso de necesidad. Hacer ver la Nueva Tecnología es un invento de utilidad y de entretenimiento. Importante controlar el tiempo de uso. En el caso del móvil evitar el uso de mensajes SMS. Se recomienda el uso de móvil con contrato por la facturación detallada, para su control.
- 3º. Progresivamente ampliar el uso la Nueva Tecnología, no de su uso incondicional. Marcar un máximo de coste mensual en el caso del móvil y de horas diarias/semanales en el caso de Internet y Videojuegos.
- 4º. REEDUCACIÓN EN USO RESPONSABLE. Elemento clave que caracteriza nuestra propuesta de intervención, hemos de educar en el buen uso en contraposición al mal uso, independientemente no existiese adicción. Ejem. Internet puede ser elemento transmisor de violencia desde un mal uso, o un elemento preventivo de conductas de riesgo desde un buen uso.
- 5º. Seguimiento del uso de la Nueva Tecnología, del mantenimiento del coste estipulado y horas de uso y ALTA TERAPEUTICA.

DURACIÓN

Entre 6 y 8 meses incluidos los dos meses de seguimiento.

Aprox. 2-3 meses de retirada de objeto adictivo.

Aprox. 2-3 de incorporación progresiva hasta su normalización.

2 meses de seguimiento, una vez incorporado su uso adecuado.

Independientemente de la orientación psicoterapéutica que adoptemos y las estrategias seleccionadas consideramos importante a tener en cuenta dos perspectivas muy definidas:

- Perspectiva de la Entrevista Motivacional basada en el Modelo Transteórico de Cambio de Prochaska y DiClemente, incorporando las estrategias adecuadas según el estadio de cambio en que se encuentre el paciente.
- Perspectiva del apoyo emocional en cuanto a la atención a las familias.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALONSO-FERNÁNDEZ F. (1996). Las otras drogas. Madrid: Temas de Hoy.
- ALONSO-FERNÁNDEZ F. (2003). Las nuevas adicciones. Madrid: TEA ediciones.
- BECOÑA, E. (2002). Bases científicas de la Prevención de las drogodependencias. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.
- CASTELLS, P. (2006). Impacto en la juventud de las nuevas tecnologías. V congreso internacional «educación y sociedad». Granada.

- ECHEBURÚA, E., LABRADOR, F.J., BECOÑA, E. (coords.). (2009). Adicción a las Nuevas Tecnologías en adolescentes y jóvenes. Madrid: Ediciones Pirámide.
- ECHEBURÚA, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas?. Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet. Bilbao: Desclee de Brower.
- LUENGO, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual. 2 (2004), 22- 52.
- MILLER, W., ROLLINICK, S. (1999). La entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas adictivas. Barcelona: Paidós.
- SALAZAR, J., BUSTOS, L. (2002). Prevención Integral en drogodependencias. Novedades Educativas. Nº. 133. Año 13. 32-35.

CONFERENCIA

“EDUCAR CON SENTIDO COMÚN”

Dr. D. Javier Urra Portillo
Psicólogo y Pedagogo Terapeuta

CONFERENCIA: “EDUCAR CON SENTIDO COMÚN”

Dr. D. Javier Urra Portillo

Psicólogo y Pedagogo Terapeuta

DILEMAS Y RETOS DE LA EDUCACIÓN

- A) Enunciaré uno a uno cada RETO de la Educación.
- B) Señalando los DILEMAS, DIFICULTADES y OPOSICIONES con que nos encontramos.
- C) Desde un estimado como correcto POSICIONAMIENTO.
- D) Formularé PREGUNTAS Y ASEVERACIONES, que Vd. de forma participativa habrá de ir contestando y valorando.

Pido disculpas, por mi incapacidad para abarcar con el necesario equilibrio tan vasto campo, el más trascendente, el de la EDUCACIÓN.

Lo intentaré desde la primera persona “el yo” e inmediata y complementariamente con el de LOS PADRES. Con un objetivo: LOS HIJOS/ALUMNOS.

Buscando no aburrir mi discurso entrelaza curvas y curvas, un discurrir de RETO en RETO. Todos son importantes y buscan conducirnos a una CORRECTA EDUCACIÓN.

1º PARARSE A PENSAR / Versus el golpeo catódico de imágenes y sucesos

- Escuchar desde el silencio.-
¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? ¿Qué quiero transmitir?

2º REFLEXIONAR Y SENTIR / Huída de los tópicos, frases hechas, lugares comunes.

- Preguntar y contestarse.-
¿Cómo me educaron? ¿De qué adolezco? ¿Qué me caracteriza?

3º MIRAR EN LOS OJOS DE LOS OTROS / Arrumbar mi propia subjetividad.

- Desde la ingenuidad.-
¿Cómo me perciben? ¿Qué les aporto? ¿En qué les defraudo?

4º ESCRIBIR NEGRO SOBRE BLANCO / Más allá de leer a los denominados “expertos”.

- Con capacidad crítica.-
¿Cuáles son mis miedos? ¿En qué me proyecto? ¿En qué fracasé?

5º DIALOGAR CON QUIEN CONVIVO / Nada que ver con la yuxtaposición de monólogos.

- Motivados por coincidir, confluír o complementarse.-

¿Qué es para vosotros educar? ¿Cuáles son los objetivos?

6º UBICARSE / Algo bastante distinto a adoptar “un papel”.

- Como padres; abuelos; maestros; profesionales de los medios de comunicación; como ciudadanos.-

¿Qué se espera de mi /nosotros? ¿Cuál es la distancia óptima que vamos a establecer en relación con otras instancias socializadoras?

7º DAR BUEN EJEMPLO / Lo opuesto a la ludopatía, la vagancia, defraudar a hacienda, saltarse las normas de tráfico, consumir droga, ser adicto a la prostitución, realizar “mobbing” (acoso) en el trabajo..

- Auscultarse.-

¿Tengo palabra y la cumplo? ¿Practico la lealtad?

8º CONCILIAR LA VIDA PERSONAL-LABORAL –FAMILIAR / Lejos de “super-man/woman”.

- Evaluar prioridades.-

¿Cómo va mi cuenta de resultados: afectivos/profesionales/de ocio?

9º COMPARTIR QUE A LA VIDA SE LE PUEDE PEDIR LO QUE PUEDE DAR / No a la mentira vital.

- Atisbar y rememorar.-

¿Doy gracias a la vida? ¿Cuándo disfruté del último amanecer?

10º FACILITAR LA CORRECTA SOCIALIZACIÓN RESPETANDO LA INDIVIDUALIDAD / No clónicos.

- Poner en la balanza.-

El “yo”/ “nosotros” y en el otro platillo el “tú” / los “otros”.

11º MANTENER EL RESPETO Y LA AUTORIDAD DESDE CRITERIOS DE IGUALDAD Y DIÁLOGO / Aborreciendo el “ ¡cómo todos sus amigos lo hacen!” o “todo vale”.

- Cuestionarse.-

¿Poseo “autóritas” o “potestas”? , ¿Confundo la opinión con el saber?

12º DESARROLLAR LA SENSIBILIDAD / Contrapuesta a la psicopatía.

- Percibir.-

¿Me pongo en el lugar del otro? ¿Perdono y me dejo perdonar?

13º ENRIQUECER EL LENGUAJE VERBAL/ESCRITO / Incredulidad respecto a la afirmación “una imagen vale más que mil palabras”.

- Plantearse.-

¿Utilizo y enseño a utilizar la palabra como mediador verbal? ¿Gusto de utilizar el diccionario? ¿Busco la precisión y sonoridad de y en las palabras?

- 14 INCENTIVAR EL SENTIDO DE TRASCENDENCIA** / Más allá de un entorno agnóstico, laico o religioso.
- Formularse.-
¿Qué da sentido a mi vida, que transmito al respecto?
- 15° PROPICIAR LA HIGIENE MENTAL INDIVIDUAL /COLECTIVA** / Opuesta a la patología social.
- Plantearse.-
¿Cuánto y cómo utilizo el humor? ¿Regalo optimismo?
- 16° TRANSMITIR VALORES COMO LA AUSTERIDAD** / Reverso a una sociedad occidental que derrocha.
- Hacer repaso.-
¿Me influye la publicidad? ¿Lo que me hace más feliz, lo puedo comprar?
- 17° ENSEÑAR A DIFERIR GRATIFICACIONES** / Contrario a “lo quiero aquí y ahora”.
- Interrogarse.-
¿Transmito autodominio? ¿Se aceptar la frustración?
- 18° INCULCAR CONSTANCIA Y ESFUERZO** / Como opuesto a: “Viene dado”.
- Ver.-
Si valoramos lo sencillo, lo humilde, lo bien hecho.
- 19° FOMENTAR EL ALTRUISMO** / Réplica del egoísmo.
- Constatar.-
Nuestro compromiso solidario, muy alejado de la tolerancia.
- 20° INOCULAR EL ANTÍDOTO CONTRA LA DROGA** / Un giro de 180° respecto al escape de la angustia vital.
- Plantear.-
“Tengo un cerebro, dos pulmones, dos riñones, un hígado. Yo mismo”.
- 21° ORIENTAR EN LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD** / Nada que ver con “ser rico”.
- Con naturalidad.-
¿Son alcanzables mis metas? ¿Disfruto del aquí y el ahora?
- 22° DESARROLLAR EN LA PRÁCTICA DE ALGUNA DE LAS ARTES** / Arrinconando al espectador pasivo.
- Con creatividad.-
¿Con cuál de las artes elevo mi espíritu?
- 23° INVITAR A LA MEDITACIÓN** / Alejada de la vorágine.
- Desde la quietud.-
¿Qué facilidades le doy a mi mente y a mis sentidos?
- 24° REGALAR EL CONTACTO CON LA NATURALEZA** / Incompatible con explotarla o contaminarla.
- En armonía.-
Pasear, ver, oler, escuchar, integrarse.

25° EMPUJAR A LA PRÁCTICA DEL DEPORTE / No confundir a sentarse ante al T.V. con una cervecita.

- Desde el ejemplo.-

Participar, competir, ganar /perder, acatar las normas.

26° INTERIORIZAR QUE ES UN DERECHO TENER DEBERES / Contrapuesto a la irresponsabilidad como axioma.

- Con ecuanimidad.-

¿Qué exijo de papá/mamá Estado?, por el contrario ¿Qué apporto?

27° ASUMIR QUE LA SANCIÓN ES PARTE DE LA EDUCACIÓN / Diametralmente opuesto al castigo físico o al intento de comprar el cariño.

- Con seriedad.-

Formularme si la aplico con inmediatez, medida y haciéndola cumplir.

28° OSTENTAR EL PAPEL DE PADRE/MADRE / No confundir con amigo/colega.

- Con coherencia.-

Auditar si asumo que soy adulto.

29° RECONOCIMIENTO DE LA FIGURA DEL MAESTRO/PROFESOR / Arrinconando a los padres “equivocos abogados de los hijos” que actúan como depredadores.

- Desde la admiración.-

¿Aunamos esfuerzos? ¿Nos complementamos?

30° ENSEÑAR A MANEJARSE EN LA DUDA / Alejado del asidero de las verdades irrefutables.

- Embarcados en el cambio y la transformación.-

¿Sé convivir con interrogantes y cambios inesperados?

31° APRENDER A RESOLVER CONFLICTOS / Contrapuesto a lo innegociable, a la cerrazón.

- Con la mente abierta.-

¿Utilizo la mediación? ¿Tiendo puentes?

32° ESTIMULAR EL PENSAMIENTO ALTERNATIVO / Antítesis del “cortocircuitado”.

- Desde el deseo por conocer.-

¿Fomento el ingenio? ¿Huyo de los caminos trillados?

33° PROPICIAR EL AUTOCONOCIMIENTO / Contraindicado con “soy de tal partido político y tal equipo de football”.

- Desde mi unicidad.-

¿Practico la introspección?

34° ESTIMULAR LA SALUD / Alejada de modas.

- Escribir.-

¿Cuáles son mis hábitos alimenticios, de higiene, sexuales, de ocio...?

35° INCENTIVAR LA ÉTICA / Mucho más allá de la estética.

- Formalmente.-

Cuestionarme sobre mi adscripción al “deber ser”.

36° INOCULAR VALORES / Infinitamente más productivo que modificar conductas.

- Como ciudadanos y convencido de que lo distinto enriquece.-

¿Considero que existen valores irrenunciables, por la mayoría defendidos?

37° CONTACTAR CON EL DOLOR/MUERTE / Distante del mundo superficial y algodonoso.

- Con simplicidad.-

¿Cuántas visitas realizo a hospitales? ¿Qué tiempo dedico a los ancianos?

38° FACILITAR TENER AMIGOS / Ni parecido con “colegas”.

- Desde el apego.-

¿Cada cuánto nos vemos o hablamos? ¿Cultivo la amistad? ¿Desde cuándo somos amigos?

39° FOMENTAR LA INDEPENDENCIA / Evitar que como media vivan 34 años en casa de “los papás”.

- Con criterio, apoyando políticas de inserción laboral y de acceso a la vivienda

¿Tengo miedo al “nido vacío”?

40° RESPETAR LAS DISTINTAS EDADES / Denunciar que se imponga “lo joven”.

- Con sosiego.-

¿Propicio la palabra, la ternura, el saber estar de los mayores?

41° POSEER UNA VIVENCIA POSITIVA DE LAS INTENCIONES AJENAS / La otra cara de la paranoia.

- Mirándome a los ojos, (en el espejo).-

¿Qué pienso de “los otros”?

42° ASUNCIÓN DE LA URBANIDAD, LA ELEGANCIA / Contrapuestas a vulgaridad, zafiedad, grosería.

- Palpándome.-

¿Cómo me comporto?, en público ¿y a solas?

43° PROFUNDIZAR EN EL CONOCIMIENTO / No confundir con la sobredosis de información.

- Ante un buen libro, preguntarme.-

¿Enseño a consultar, integrar, elaborar, superando el famélico “corta y pega”?

44° GENERAR ANTI-CUERPOS CONTRA LA VIOLENCIA / Exactamente lo contrario del uso de la violencia como forma de resolución de conflictos.

- Plantearme.-

¿Cómo me conduzco cuando me enfado? ¿Cuál es mi respuesta en el coche?...

45° ACEPTAR UN “NO” COMO RESPUESTA / Inequívocamente distinto a la ambivalencia.

- Concluir.-
Si lo asumo.

46° CAPACITAR PARA EDUCAR / Evitando el “no puedo con mi hijo” o “me salió así”.

- Interpelarme.-
¿Me preocupo en educarme para ser padre o me quedo en el “nadie nos enseña”?

47° VALORAR LO IMPORTANTE / No equiparar a lo urgente.

- Pararme a pensar.-
¿Qué hago, que he hecho y qué he de hacer?

48° COMPROMETERSE / Que en el epitafio no ponga: “Murió como vivió, sin ganas”.

- Más allá de la realidad virtual.-
¿Cuál es mi grado de implicación en la comunidad?

49° APRENDER A ESCUCHAR / No interpretable como oírse a uno mismo.

- Pasar mentalmente la película.-
¿Cómo son mis interacciones?

50° RESTABLECER LA VERDAD EN RELACIÓN CON LA MAYORÍA DE LOS JÓVENES / Evitando la frecuente distorsión.

- Dar un repaso a los que conozco.-
¿Son violentos, anoréxicos, bebedores compulsivos? o ¿familiares y afectuosos?

51° DECONSTRUIR MENSAJES MEDIÁTICOS / Distante de la aceptación sin reservas.

- Con capacidad crítica.-
¿Comparto el borreguismo o me hago cuestionamientos?

52° INFLUIR MÁS QUE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS / Versus niño “desconectado” del con-tacto.

- Sabedor de que los hijos acceden con más facilidad a las fuentes de información.-
¿Qué y cómo los enseño realmente?

53° ACABAR CON EL SENTIMIENTO DE IMPUNIDAD / Opuesto a “soy menor”.

- Desde la responsabilidad.-
¿Le hago acreedor de las consecuencias de sus propios actos?

54° HUÍR DE LA EXCELENCIA / Antípoda de los “padres perfectos”.

- Con modestia.-
Como padre “¿Me creo responsable de todos los males?”.

55° EDUCAR EN POSITIVO / La otra cara de la moneda de tan sólo “señalar defectos”.

- Sin artificios.-
¿A qué y cómo respondo?

56° APUNTARSE AL AGRADECIMIENTO / Reactivo al niño que vé al profesor desde la posición de un cliente y al padre como si fuera un “cajero automático”.

- Con nitidez.-

¿En qué punto nos encontramos?

57° FOMENTAR LA COOPERACIÓN / Vacuna del individualismo.

- En la rutina diaria.-

¿Erradicamos el hedonismo /nihilismo?

58° EDUCAR EN LA LIBERTAD /AUTOGOBIERNO / Como contraposición al: “siempre tutelado”.

- Desde el criterio de que hay que llevar la vida en los propios brazos.-

¿Soy coherente?

59° MUSCULAR LA VOLUNTAD / Antagonista del: “Se trauma”.

- Conocedor de lo que es el esfuerzo.-

¿Lo mando a campamentos? ¿Le exijo constancia?

60° VISIÓN EN GRAN ANGULAR / Incompatible con “si eres amigo de ese, no puedes ser amigo mío” o de escuchar siempre la misma radio, ver la misma T.V. y leer la misma prensa para ratificar mis ideas.

- Con perspectiva poliédrica.-

¿Nos enriquecemos con otros criterios?

61° DISCRIMINAR ENTRE LO QUE ESTÁ BIEN Y LO QUE ESTÁ MAL / Reacción al confusionismo.

- Aseverar.-

No todo lo posible debe realizarse.

62° VACUNA CONTRA LA PRESIÓN DEL CONSUMO / Superando el ser poco más que una sumativa de marcas.

- Desde la capacidad crítica.-

¿Cómo actuamos contra el borreguismo?

63° ENGRANDECER EL VÍNCULO COMO RELACIÓN /Opuesto al desapego.

- Actuar.-

De forma pro-activa.

64° SENSIBILIZAR / Como réplica al machismo.

- En los gestos, en las palabras, en las conductas.-

Cuidar plantas, animales, dolerse y disfrutar de y con las personas.

65° PREPARAR PARA POSIBLES SEPARACIONES DE PAREJA / Opuesto al Síndrome de Alienación Parental.

- Conocedores de la reincidente realidad.-

Inocular lo que significa “el mejor interés del niño”.

66° DERRIBAR FRONTERAS / Acabar con miradas miopes desde las que se cree que el mundo es nuestro país, nuestro barrio, nuestro hogar.

- Sabedores que la tierra vista desde la luna es blanca y azul.-

 Apreciar el mestizaje. Alabar el arco iris porque se compone de distintos colores.

67° DAR LA PALABRA A NIÑOS/JÓVENES/ Abortando el despotismo ilustrado de “todo para el niño, pero sin el niño”.

- Partiendo de que un niño no es solo el futuro, sino el presente.-

 Hacerles partícipes de su unicidad.

68° FOMENTAR EL BUEN TRATO / Erradicar el mal-trato, la desvinculación.

- Repudiando los abusos psíquicos, físicos, sexuales.-

 Acrecentar la bondad, el afecto, la ternura.

69° FACILITAR EL DECIR: “TE QUIERO” / Réplica del : “quise abortar de ti”.

- Desde un entorno donde se ha ampliado el coetáneo /contemporáneo.-

 Evitar que los niños únicos, sean hijos sólos; que existan los llamados “niños llave” y los denominados “niños agenda”.

70° AMAR EL APRENDIZAJE / Contrapeso del absentismo y fracaso escolar.

- Estimando que existen conocimientos irrenunciables (lengua, matemáticas, filosofía, ciencias naturales, física, etc.).-

 Generar salidas alternativas a los conocimientos abstractos, potenciando el Graduado Social (Formación Laboral).

71° APOYO A LAS FAMILIAS / Descartando el “hago con ellos lo que quiero porque son mis hijos”.

- Aceptando que el concepto o tipos de familias se ha ampliado.-

 Formar para ser buenos padres. Evitando desequilibrios y adicciones tóxicas.

72° PONER LÍMITES / En contraposición al desarrollo del hijo tirano.

- Partiendo de que es inaceptable tener que leer: “Prohibido pegar al médico”.-

 No desperdiciar en la educación los primeros años, los primeros meses, los primeros días.

73° COADYUVAR A LA PROTECCIÓN DE LA INFANCIA/ Contrapunto de pedófilos, fácil acceso a la droga....

- Convencidos de que se precisan políticas de infancia globales.-

 Crear la especialidad de psiquiatría infantil etc.

74° QUE EL PADRE VARÓN SE IMPLIQUE EN LA EDUCACIÓN / Nada que ver con el padre “light” y el “missing”.

- Sabedores de que los padres varones son necesarios.-

 Implicarlos.

75° CONSEGUIR QUE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y ESPECÍFICAMENTE LA T.V. SE COMPROMETAN CON LA EDUCACIÓN/ Inequivocamente opuesto a ser contenedores de publicidad.

- Entendiendo que su objetivo es entretener.-

Generar espacios formativos, también para aprender a “depurar” lo que el consumo cotidiano de sucesos... conlleva.

76° IR PREPARANDO PARA UNA POSIBLE Y FUTURA ADOPCIÓN / Exorcizando el riesgo de “lo devuelvo, este niño tiene defecto”.

- Interpretando que no se trata de un niño para unos padres, sino de unos padres para un niño.-

Interiorizar lo que significa adoptar.

77° DESDRAMATIZAR / Réplica a los excesos ante casos de “bullyng” (acoso); secuestro; desaparición...

- Desde la objetividad (desde la posible).-

Enmarcar la verdadera percepción del riesgo.

78° EDUCAR EN EL OCIO/ Opuesto al “dejar hacer”.

- Entendiendo lo que supone el respeto a su intimidad y honor.-

Interesarnos por sus actividades y grupo de amigos. Buscando normalizar los horarios de salida y regreso al hogar.

“EDUCAR NO ES UNA CIENCIA, ES UN ARTE”

CLAUSURA

Ilma. Sra. D^a Lourdes Bernal Sanchis
Concejala de Sanidad y Consumo
Ayuntamiento de Valencia

CLAUSURA

Ilma. Sra. D^a Lourdes Bernal Sanchis

Concejala de Sanidad y Consumo

Ayuntamiento de Valencia

Estimados Conferenciantes y Ponentes muchas gracias por vuestra participación en la **XVIII Jornada sobre Drogodependencias. “SMS: Llegan las adiciones a las nuevas tecnologías”**, pues vuestras intervenciones durante todo el día de hoy han sido muy interesantes y nos han aportado nuevos conocimientos sobre unos temas cada vez más presentes y preocupantes en la sociedad actual, ya que la mayoría de los jóvenes, de los adolescentes y de niños utilizan habitualmente el teléfono móvil, los chats, las redes sociales, internet, la televisión o los videojuegos.

Estos usos para todos los jóvenes suponen una gran independencia y un menor control por parte de los padres a la hora de verificar la utilización que sus hijos hacen de estas nuevas tecnologías de la información y de la comunicación; que como se ha manifestado hoy no están exentas de riesgos, al contrario, pueden acarrear alteraciones importantes en la conducta y en el estilo de vida de las personas, llegando incluso a generar una dependencia patológica.

Agradezco a todos los profesionales del Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) y muy especialmente a su Jefe de Servicio el Dr. Francisco Bueno, vuestro esfuerzo y trabajo constantes en la realización de esta Jornada. Como hemos dicho esta mañana gracias a vuestra labor desarrollada año tras año, estas Jornadas sobre Drogodependencias han llegado a la mayoría de edad este año 2009 y este acontecimiento debe ser motivo de satisfacción para todos por la constancia y el buen hacer, animándonos además a seguir trabajando conjuntamente con la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) y con la Universitat de València, a quien agradezco su apoyo y colaboración permanente.

Es de esperar que desde esta mayoría de edad, el próximo año podamos realizar una nueva Jornada sobre Drogodependencias, que como todas las anteriores despierte el interés por la información y la formación en materia de drogodependencias y otros trastornos adictivos, para todos juntos realizar unas mejores actividades preventivas en beneficio de toda la sociedad.

Gracias a todos los asistentes, por vuestra animada participación en los debates del día de hoy, con preguntas e intercambio de opiniones y experiencias. Considero que todas las expectativas que habías puesto en esta Jornada se han visto cumplidas

Queda clausurada la XVII Jornada. Muchas gracias a todos y buenas noches.

