



NUEVAS ADICCIONES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

¿Nueva cultura, negocio, adicción...?

El sector del juego y de las apuestas *on line* movió el año pasado en el Estado español unos 600 millones de euros. Aunque no se dispone de cifras oficiales, el número de personas que juegan por internet está en la franja de entre los 150.000 y los 200.000. Los “grandes jugadores” son adultos pero la tendencia al juego se inicia habitualmente en la adolescencia. ¿Se trata de una cara nueva –ludopatía– de una vieja adicción? ¿O quizás el mundo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) genera fácilmente nuevas adicciones?

La primera consideración que hay que hacer es que nuestros jóvenes nacen, crecen y se desarrollan en el entorno de las TIC. Son *nativos digitales*: coquetean en el *Messenger*, hablan mediante el *Facebook*, se divierten jugando con la *Play Station* o a juegos de rol en línea como el *World of Warcraft*, leen las noticias *on line*, dan su opinión en los foros, hablan por el móvil o consultan las mejores ofertas desde su correo electrónico. Todo esto al alcance de la mano; entonces, ¿por qué nos asusta esta digitalización? Si bien es cierto que encontramos grandes ventajas en este contexto, también es cierto que tiene sus riesgos, como todas las novedades que afectan a los jóvenes. Pero el impacto de estas TIC es tan espectacular que nos podemos preguntar si, en algunos casos, pueden provocar adicción, del mismo modo que otras conductas socialmente adaptadas como comprar, jugar o trabajar. Para comenzar tenemos que saber que, de momento, la adicción a Internet, móvil o videojuegos no está reconocida por los manuales de psiquiatría de la Organización Mundial de la Salud ni por la Asociación Americana de Psiquiatría.

La investigación sobre las TIC y las adicciones

Para diagnosticar una adicción a alguna TIC se deberían utilizar los mismos criterios que para las adicciones a sustancias y las adicciones conductuales: la dependencia psicológica y los efectos perjudiciales. En primer lugar, la dependencia psicológica incluye un deseo, ansia o un impulso irresistible (*craving*), polarización o focalización atencional, modificación del estado de ánimo e incapacidad de control. En segundo lugar, los efectos perjudiciales tienen que ser graves y alterar tanto el ámbito intrapersonal (experimentación subjetiva de malestar) como el interpersonal (trabajo, estudios, finanzas, ocio, relaciones sociales, problemas legales, etc.). Además, se pueden observar otros síntomas como la tolerancia, la abstinencia, la negación el encubrimiento y/o la minimización del problema, el sentimiento de culpa, la reducción de la autoestima y el riesgo de recaída.

Los críticos argumentan que la adicción a las TIC es una construcción social, parecida al fenómeno que se produjo cuando apareció la televisión, el teléfono o incluso la radio. Es posible que sea necesario un período de adaptación a la nueva tecnología tanto para los nuevos usuarios como para los no practicantes, que también necesiten incorporar las nuevas actitudes y comportamientos que conlleva el uso de las mismas. Asimismo podemos confundir la adicción con la necesidad de un instrumento o tecnología. Podemos establecer un paralelismo con lo que ocurre con el automóvil o la electricidad. El lenguaje popular ha identificado algunos de los síntomas del comportamiento adictivo y equipara *adicción* a Internet con la *necesidad* del coche o de la electricidad.

Además, algunas supuestas adicciones no serían más que variantes de la adicción primaria. Tales serían el caso de las personas que utilizan Internet o el teléfono para su adicción al sexo (pornografía, buscar relaciones sexuales, cibersexo), al trabajo, a las compras o al juego (casino y apuestas deportivas virtuales). En el caso de Internet, móvil o videojuegos es muy frecuente el efecto “novedad” de modo que este abuso se realiza intensamente durante un período limitado de tiempo, pero su ejecución se reducirá de manera espontánea.

Algunas consideraciones importantes desde la psicología

Vivimos en una sociedad en la que la emoción prevalece por encima de los sentimientos, donde la publicidad, el tipo de diversión, los valores sociales, el arte e incluso las relaciones emocionales,

conducen al hombre moderno a valorar la *emoción choque* por encima de la *emoción sentimiento*. El *Messenger*, los correos electrónicos y los *sms* son canales adecuados para expresar las emociones de forma rápida y fugaz. El uso que hacemos de las TIC encaja con las necesidades emocionales *ligeras* de la sociedad actual.

Para muchos investigadores, el uso excesivo de las TIC comparten algunos elementos clave de las adicciones. No obstante, en la mayoría de las situaciones, el uso excesivo o problemático de una TIC no es un trastorno psicológico. Efectivamente, una cosa es la falta de criterio, límite o abuso de un instrumento o tecnología –por ejemplo el móvil– y otra una conducta desadaptativa derivada de un trastorno mental de tipo adictivo. La clave se encuentra en la *hipercomunicación* de las TIC que puede permitir esconder la identidad (anonimato), crear una personalidad ficticia, reinventarse..., y desarrollar reacciones, sentimientos o comportamientos con cambios emocionales a gran velocidad y absolutamente alejados del mundo real. Pero hay que dejar el diagnóstico a los especialistas.

Comunicación humana

La inmediatez y la eficacia de las TIC las convierten habitualmente en instrumentos al servicio de la comunicación humana. Sin embargo, también algunas de las características de estos medios –y de otros– generan un uso banal y superficial. Cuando entra en escena la falta de sentido crítico, el insulto, el consumismo, la manipulación y el engaño, la pornografía, etc., más que promover la autonomía y la libertad personal se introduce la alienación. Entonces estamos muy lejos de unos medios humanizadores.

La comunicación humana, y en consecuencia el uso responsable de los medios, han favorecido el encuentro personal, la confianza, la sinceridad, el diálogo y la verdad. Y también tiene que preservar la intimidad, el respeto y la seguridad.

Teniendo en cuenta la objetiva vulnerabilidad de los menores ante cualquier cambio es evidente que el uso adecuado de las TIC requiere un aprendizaje y experiencia. Los padres y los profesionales de la educación son necesarios para que los niños y los adolescentes obtengan el máximo beneficio de estas tecnologías y limitar sus riesgos.

Puntos de reflexión

1.- ¿Crees que lo que está pasando con la adicción a las TIC es una situación parecida a la que viviste en casa con tus padres con el teléfono “fijo”?

2.- Independientemente de que sea o no una adicción, ¿crees que perjudica o beneficia el desarrollo de los niños y de los adolescentes? ¿En qué aspectos en concreto?

3.- ¿La adicción a las TIC es un problema más visible fundamentalmente entre los jóvenes, pero, qué ejemplo damos los padres en su uso y aprendizaje?

4.- La adicción o los problemas derivados de las TIC (o problemáticas semejantes) ¿son el precio que tenemos que pagar para no ser analfabetos digitales y estar al otro lado de la fractura digital?

5.- ¿Cómo relacionas el uso de estas tecnologías comunicativas con la sociedad actual, por ejemplo: limitación de los espacios públicos de juego, velocidad de la transmisión de la información, nuevas formas de construcción de grupos sociales, inmediatez, inseguridad...?

Textos bíblicos

–**Lc 11,34-36:** *La luz del cuerpo es el ojo.*

–**Mt 7, 1-5:** *No juzgar a los demás.*

–**Mt 7, 13-14:** *Los dos caminos.*

–**Rm 13,8-10:** *Amar es la plenitud de la Ley.*

Bibliografía

–BERANUY, M. Y CARBONELL, X. (2010). Entre marcianitos y avatares: adicción y factores de riesgo para la juventud en un mundo digital. *Revista de Estudios de juventud*, marzo 10, (88), 131-145.

–CARBONELL, X., GRANER, C. Y QUINTERO, B. (2010). Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. *Trastornos Adictivos* 12(1):19-26

–ECHEBURÚA, E., LABRADOR, F.J. Y BECOÑA, E. (coords.) (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.

Barcelona, Enero de 2011