

Ciberadicción en la adolescencia – Problemáticas asociadas – PC

Pastor y Psicólogo Manuel Meléndez

En los últimos años, se ha podido constatar un aumento significativo en la utilización de dispositivos móviles tecnológicos. Además, se corroboró una elevada incidencia de participación en redes sociales.

- *El grupo que se encuentra con un mayor contacto con las Tecnologías de la Información y Comunicación son los jóvenes.*

Cabe destacar que la tecnología nos ha brindado beneficios, Por un lado, Internet pone al alcance, como nunca antes, todo tipo de información, permitiendo su manejo; facilita nuevos cauces de relación y comunicación y ofrece una gran cantidad de material para la diversión y el entretenimiento, entre otras.

Problemática 1

Dependencia generada a partir de un dispositivo multifunción:

Los dispositivos móviles, en su sobre exposición, se utilizan con fines múltiples, para llamar, enviar mensajes, escuchar música, mirar una película, jugar en línea, aprender una receta, filmar en contextos culturales, relacionales y recreacionales (Sánchez- Carbonell, *et al.*, 2008).

La multifunción hace que los adolescentes pasen muchas horas abstraídos frente a una pantalla. Ellos pueden, en una sola pantalla, reunir las dimensiones más importantes de su vida.

Problemática 2

Los adolescentes se mueven en dos mundos de experiencias diferentes, la real y la virtual, pero que no son vividos como antagónicos sino como continuos, convergentes y complementarios. Ellos NO saben, en la gran mayoría de los casos, diferenciar entre el mundo de verdad y el mundo del celular.

Esto, podría traerles una problemática con aquellos que exigen requerimientos de la vida real: Padres solicitando tareas específicas, ayúdame a ordenar un poco, colabora en la casa, debes estudiar para tener mejores calificaciones, sólo pasas con ese aparato.

Problemática 3

Varios autores han llegado a proponer la existencia de un desorden de adicción a Internet similar a los problemas que aparecen con otras conductas adictivas (juego, sexo, trabajo, etc.).

La adicción a las nuevas tecnologías, es por tanto, la búsqueda y uso compulsivo de estos recursos tecnológicos interfiriendo en la calidad de vida del individuo, teniendo que llevar a cabo el uso de las TIC, puesto que las personas adictas a una determinada conducta experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden llevarla a cabo, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional, entre otras sintomatologías.

¿Cómo detectar si un adolescente presenta este esquema de abstinencia a partir de la no obtención de su deseo? (uso de las redes sociales - dispositivos móviles)

- *Malestar emocional: aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, pérdida de control y tolerancia, síntomas de abstinencia como ansiedad e irritabilidad y la clara interferencia con las actividades de la vida cotidiana.*

Según un estudio realizado por la Universidad de Cádiz, donde participaron 245 jóvenes de ambos sexos, el promedio que los jóvenes pasan expuestos al internet son entre 4 y 6 horas diarias. El lugar más elegido donde consumen esta cantidad de horas es la casa.

¿Puede la falta de control y dependencia al uso excesivo de la vida virtual traer mayores consecuencias?

Si, en los casos más complejos puede llevar al consumo de sustancias, depresión, trastornos del sueño e inmunológicos, malestar psicológico, agresividad, aislamiento, problemas de adaptación social y reducción del rendimiento académico.

¿Qué se puede hacer para ayudar a los hijos adolescentes a enfrentar esta situación y evitar en ellos situaciones de riesgo? Algunas recomendaciones:

- ✓ No criticar ni perder el control ante la desesperación por la situación de adicción.
- ✓ Establecer tiempos para el uso del dispositivo que permite la conexión a las RS. Al entrar a las redes sólo cuando usted lo ha planeado, está mandando el mensaje a su cerebro de que usted es quien tiene el poder.
- ✓ Supervisar de vez en cuando los contenidos a los que accede el hijo. Obviamente, deberá existir la confianza para que los padres revisen el celular.
- ✓ Si se usa una computadora, ésta deberá ubicarse en un lugar común de la casa y colocada de forma tal que sea posible supervisar visualmente lo que aparece en la pantalla.
- ✓ Promover la realización de actividades fuera de las RS que encaucen o fortalezcan el aprendizaje, la actividad física o las relaciones sociales con gente de la misma edad. Importante será que dichas actividades se realicen en familia.
- ✓ Elimine las notificaciones de todas las redes sociales. Estas alertas son las principales causantes del uso reiterativo de redes sociales
- ✓ Conocer, como padres, el funcionamiento y opciones que proveen las RS. Esto permitirá tener mayor acercamiento con los hijos y, de alguna forma, manifestarles la comprensión de los alcances y límites de permanecer en activo en estas redes.
- ✓ Procurar el diálogo con los hijos, orar por ellos constantemente, Dios puede ayudarlos y vincular una vez más a la familia separada por el uso desmedido de las redes sociales.