

## **ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**



## **INTRODUCCIÓN**

La aparición y progresivo auge de las nuevas tecnologías ha ido paralelo al surgimiento de una nueva expresión de un viejo fenómeno: La Adicción. Telefonía móvil, videojuegos, ordenador, Internet, chats, etc. conforman aparentemente el origen del problema.

## **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Existen, potencialmente, sujetos cuya conducta con Internet, u otros medios tecnológicos, es cuando menos preocupante por el uso excesivo que pueden hacer de ellos. Este tipo de conductas repetitivas tiene en común que resultan placenteras en la primera fase, pero después no pueden ser controladas por el sujeto. Al igual que ocurre con otras adicciones, el sujeto acabará efectuando dicha conducta ya no tanto por la búsqueda de gratificación, sino por reducir el nivel de ansiedad que les produce el hecho de no realizarla. Estaríamos, pues, hablando de una adicción en toda regla, la diferencia es que no estaríamos delante una adicción química (opiáceos, nicotina, alcohol, etc.) sino ante una adicción de carácter psicológico. Ambas, desgraciadamente, suelen manifestarse conjuntamente en muchos de los afectados.

## **POSIBLES CAUSAS DE LA ADICCIÓN**

Ante la pregunta más comúnmente realizada de si las nuevas tecnologías son un riesgo potencial para la adicción, la mayoría de expertos coinciden en señalar que dichas tecnologías no generan, por sí mismas, la adicción. Las personas con determinados problemas previos son las que más recurren a ellas y hacen un uso indebido de las mismas.

Los jóvenes que se encuentran en situación de riesgo son aquellos que han crecido en un ambiente familiar poco propicio para su desarrollo o falta de un adecuado nivel comunicativo, suelen poseer una baja autoestima y tienden a huir de un mundo adulto que les resulta hostil, refugiándose en las nuevas tecnologías. A ello se une, en el caso de los adolescentes, el hecho de encontrarse en un periodo de cambios tanto físicos como emocionales. La no aceptación de la propia imagen corporal, la baja autoestima, la inseguridad y otros factores, pueden hacer de las nuevas tecnologías un refugio ideal para que los adolescentes proyecten ante los otros una imagen "más ideal" o incluso "irreal" de sí mismo para hacerla más atractiva según los vigentes cánones sociales.

Un niño tímido por naturaleza puede encontrar en la "privacidad" del ciberespacio un medio para liberarse de las ansiedades que le producen las relaciones sociales diarias en contacto directo. En principio esta actividad, dentro de unos límites, no debería suponer nada pernicioso. La barrera de lo patológico se cruza cuando dicha conducta implica tanto al sujeto que conduce a dependencia. La persona reduce progresivamente su campo de intereses y sus obligaciones, de manera que la conducta adictiva termina por acaparar su vida y no existen otras actividades

gratificantes fuera de la conducta motivo de adicción.

Es, en definitiva, la adicción, la que les impide desarrollar sus habilidades sociales en la vida real, les hace hipersensibles a los juicios de los demás y acrecienta su inseguridad. A partir de aquí se desarrolla una tendencia al aislamiento, se rompen las relaciones sociales, se produce el fracaso escolar y aparece la agresividad en ocasiones dirigida contra los propios miembros de la familia.

### **SÍNTOMAS: ¿CUANDO EMPEZAR A PREOCUPARNOS?**

1-Cuando la actividad de la que sospechamos pasa a ser el centro prioritario para la persona. Todo lo demás pasa a segundo término, incluso actividades que antes eran placenteras como salir con los amigos.

2-Si se confirma un aislamiento del resto de la familia. Se pasa horas encerrado en su habitación y le cuesta respetar incluso los horarios de comida o sueño.

3-Se vuelve huraño e irascible. Discute fácilmente y no atiende a razones.

4-Se utiliza la mentira para justificar o tapar algunas de sus conductas. En casos extremos puede haber conductas de hurto para conseguir dinero en el caso que lo necesite para seguir con su adicción. No reconoce que tenga un problema. No quiere hablar de ello.

### **CONSIDERACIONES**

Las nuevas tecnologías han abierto un campo de amplísimas posibilidades a todos los niveles, la mayoría positivas. Sin embargo, entrañan también riesgos. El problema no reside en la tecnología, sino, como ocurre con otros ámbitos, en el uso que hacen las personas de ella. Actualmente, hay todavía pocos estudios de naturaleza clínica, que nos puedan aportar información vital para una mejor comprensión de todos estos fenómenos, que siguen siendo relativamente recientes. Es de esperar que, en un plazo breve, podamos disponer de datos más exactos que nos orienten de forma más eficaz para prevenir y mitigar la aparición de estas conductas.

## **APROXIMACIÓN AL TRATAMIENTO**

El tratamiento debe ajustarse a las peculiaridades de cada sujeto y sus circunstancias, teniendo en cuenta que la mayor parte de los afectados son adolescentes y, por tanto, sujetos a cambios orgánicos y psicológicos que se pueden vivir con cierto estrés. Idealmente, el primer paso requiere el reconocimiento del problema por parte del afectado, es decir, reconocer que se "está enganchado" y que, tras comprender el problema, se adopte una actitud de motivación hacia el cambio. Se valorará la conveniencia de la abstinencia total o la implantación de un programa progresivo. En este último caso se podría fijar unos límites en tiempo o contenidos.

Como objetivo fundamental deberá prestarse especial atención a los posibles motivos de base que han podido propiciar la adicción. ¿Tiene la persona problemas de algún tipo y el uso del ordenador u otros, le permite una válvula de escape? ¿Hay otro trastorno clínico que se expresa mediante esta conducta? ¿Cuál es la relación con la familia y amigos? Estas y otras preguntas deben ser planteadas por el clínico a la hora de estructurar el tratamiento.