



# trastornos adictivos

www.elsevier.es/ta



## EDITORIAL

# Uso y abuso de las nuevas tecnologías

## *Use and abuse of new technologies*

### Introducción

Desde hace tiempo pretendemos dar respuesta a algunos de los interrogantes sobre las consecuencias que las tecnologías puedan estar generando en nuestra población más joven.

El presente editorial tiene como base la investigación "Uso y abuso de las nuevas tecnologías (TIC) en la población escolarizada burgalesa (10 a 18 años)"<sup>1</sup>, estudio publicado en 2009 y producto de un convenio entre la Universidad de Burgos y la Fundación Candeal-Proyecto Hombre, financiado por Autocid S.A. y la empresa Nuclenor. En relación a la metodología, se realizaron 2.063 entrevistas a jóvenes entre 10 y 18 años, en diferentes colegios e institutos de Burgos capital y provincia.

Los objetivos del citado estudio fueron: a) analizar la relación existente entre los jóvenes y el uso de las nuevas tecnologías (TIC), así como los problemas que las TIC pueden llegar a generarles; b) proponer alternativas y dar respuesta educativa y preventiva tanto a los jóvenes como a sus familias, ya que, con frecuencia, se ven desbordadas por un fenómeno (uso y abuso de las TIC) que, sin duda, puede calificarse de novedoso.

### Principales hallazgos del estudio

El presente trabajo nos sitúa ante jóvenes que tienen una relación bien ajustada con las TIC; estos muestran respuestas normalizadas, no solamente en las preguntas referentes al uso de las TIC, sino también cuando analizamos otras variables psicosociales. Observamos, por ejemplo, que consideran a la familia como algo de gran importancia y ponen de manifiesto que disfrutan de buenos amigos y no desean cambiarlos.

Estamos frente a unos jóvenes que no echan la culpa de sus problemas a los demás. La mayoría saben que tienen que esforzarse en sus carreras profesionales para tener éxito. Jóvenes que, en su mayor parte, ni están ni se sienten solos, aunque un 10% afirma estar mucho tiempo solo.

Son destacables algunos datos, como, por ejemplo, que un 5%, aproximadamente, consigue todo lo que quiere de sus padres o que el 15% reconoce que le protegen demasiado.

Otro tipo de respuesta que merece atención especial es que casi un 20% afirma que le cuesta mucho concentrarse. En nuestra experiencia clínica diaria, consideramos que la ausencia de concentración correlaciona con otras variables importantes como la desorganización de los jóvenes y la ausencia de objetivos claros.

Como conclusión general podemos decir que el uso de todas estas herramientas es mayoritario e incluso puede considerarse como masivo. Un 10% de los adolescentes reconoce abusar de las TIC.

Analizando la utilización de los diferentes aparatos electrónicos, algunos datos relevantes son los siguientes:

### Televisión

La mayoría de los encuestados, el 85,8%, manifiesta tener dos, tres o más televisores en casa. También es muy significativo que tan sólo un 0,05% no posea ninguna televisión. La media de visualización de televisión es de 15 horas y 45 minutos a la semana por persona. Ante la pregunta: ¿Dedico a ver la televisión más tiempo del que debiera? Responden con un sí rotundo, aproximadamente, un 15% de los encuestados.

### Juegos digitales

Casi todos los alumnos, el 79,8%, afirman poseer una videoconsola en su casa. Encontramos porcentajes más altos entre los alumnos de menor edad.

Es de destacar que un 8,8% de los varones dedique a jugar 25 horas o más a la semana a juegos electrónicos. Respecto a la pregunta: ¿Consideras que abusas de los juegos electrónicos? Un 20,1% contesta con una puntuación de ocho o más (se contestaba de 0 a 10).

## Ordenadores

La mayor parte de los jóvenes encuestados, el 87,5%, tienen 1 o 2 ordenadores en su casa, y tan sólo el 3,74% no disponen de él. Encontramos familias que poseen tres o más ordenadores en casa (un 8,56%). Debemos añadir aquí que, ante la pregunta de cómo se sentirían sin ordenador, un 30,7% manifiesta que se sentiría mal. Podemos señalar que un 3,8% navega más de 10 horas por Internet a la semana. Respecto al contenido de las páginas que visitan, son los varones quienes acceden más a las páginas web eróticas (22%) mientras que el número de mujeres que visita estas páginas es el 0,9%.

Ante la pregunta: ¿Dedico a chatear más tiempo del que debiera?, contesta afirmativamente un 10% de los encuestados con una puntuación máxima.

Cuando indagamos sobre si *dedican a los juegos de ordenador y videoconsola más tiempo del que debieran*, un 10% responde que sí con la puntuación más alta posible. Y ante la pregunta: ¿Algunos de mis compañeros tienen problemas de abuso (adicción) hacia los juegos electrónicos, ordenador, Internet, chat, etc.?, un 13% responde que sí.

## Teléfonos móviles

No deja de ser singular que, de los datos obtenidos al analizar la opción “me sentiría muy mal sin ello”, el 42% de los alumnos manifiesta que es el teléfono móvil el aparato del que más les costaría desprenderse.

En el presente estudio: el 45% de los que tienen entre 10 y 12 años tiene móvil propio y el 12,7% compartido. Los encuestados de Garantía Social tienen todos, el 100%, móviles propios. Otro dato relevante es que el 58,7% manifiesta no apagarlo en lugares en los que está prohibido su uso. Algunos alumnos declararon recibir hasta 400 llamadas perdidas semanales. También parece que hay una mayor tendencia a utilizar el móvil como herramienta para escuchar música.

Tras las conclusiones expondremos una serie de cuestiones y preguntas que deseamos reflejar en relación a las TIC, dificultades y avatares que este trabajo<sup>1</sup> empieza a esclarecer. Deseamos también exponer al lector cuáles son los futuros desafíos y las próximas líneas de investigación.

## Abuso de las nuevas tecnologías y consumo de sustancias

Una conclusión que podemos extraer del estudio piloto, que nos sirvió como orientación para el diseño del presente trabajo, es la alta correlación entre personas, sobre todo jóvenes, que consumen drogas y abusan de las TIC. El patrón de consumo actual no sólo se circunscribe a las sustancias; quien abusa no sólo abusa de una cosa, es decir, la conducta de abuso se replica a través de distintos medios. Es fácil encontrar a un adolescente que consume alcohol en grandes cantidades los fines de semana y que también abusa de los juegos durante la semana, lo que nos lleva a determinar que existe un gran número de casos denominados “mixtos”.

## En cuanto a la identificación de las personas con problemas por abuso de las nuevas tecnologías

Por lo que respecta a la identificación o etiqueta clínica para este tipo de problemas deberíamos usar un diagnóstico común, como *trastorno adictivo*, ya que, de otro modo, si pusiéramos un diagnóstico diferente a cada adicción o subtipo, nos llevaría hasta el infinito; para que nos entienda mejor el lector, esto nos llevaría a un diagnóstico diferente por cada *objeto* de la naturaleza que tenga la capacidad de reforzar positivamente al ser humano.

Es obvia la necesidad de establecer un diagnóstico común e integrador, lo que evitará la dinámica actual de utilizar cientos de mini-diagnósticos que sólo añaden confusión y que están abocados a no tener sentido.

Si nos encontramos con un caso de “adicción a Internet” y tuviéramos que hacer un diagnóstico, siendo estrictos en la utilización de DSM<sup>2</sup> en su versión actual, sería el siguiente: *Trastorno en el control de los impulsos no especificado*. Sin embargo, este diagnóstico, *trastorno en el control de los impulsos* se nos queda muy reducido, ya que apenas comprende una pequeña parte de la problemática de las adicciones.

Más allá de la “enfermedad de los diagnósticos” estamos de acuerdo con el Instituto de Adicciones Madrid Salud<sup>3</sup>, y debemos tener cautela en la definición de *adicción a Internet*, pues si bien existe cierta casuística, sin embargo, hay baja prevalencia. En este sentido, la mayor parte de los expertos utilizan principalmente el término *uso problemático* o *abuso*. Para los expertos, las TIC son potencialmente adictivas.

## En relación a los factores precursores

Un informe (*Media Child and Adolescent Health: A Systematic Review*)<sup>4</sup>, realizado recientemente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale y el *California Pacific Medical Center*, en el que se analizan 173 estudios sobre salud y uso de tecnología, señala que la media de exposición a las TIC es de 45 horas por semana, frente a las 17 horas que pasaban sus padres y a las 30 que actualmente pasan los jóvenes en la escuela; 45 horas de exposición en las que se incluyen la televisión, los juegos, móviles, mp3, etc. Según Burguera<sup>5</sup>, este estudio revela que existe una alta correlación entre la exposición a los medios y los problemas de salud de los niños a largo plazo. Existe, igualmente, una correlación entre la exposición a la televisión, música, películas y otros contenidos de los medios con el consumo de drogas, tabaco o alcohol, la obesidad infantil, el bajo rendimiento académico de los escolares y una actividad sexual precoz en niños y adolescentes.

Así, el mal uso de las TIC se suma a la lista de los considerados factores de riesgo. En relación con estos temas, creemos que se ha puesto demasiado énfasis en si las TIC generan o no adicción, y se ha pasado por alto otro tipo de asuntos, como por ejemplo, que dedicar 40 horas a la semana a juegos e Internet no es algo “aséptico o neutral”, aunque en ese momento no requiera atención clínica especializada alguna.

Lo que nos lleva a intentar comprender de forma más precisa, con ésta y futuras investigaciones, es una realidad que no nos pasa desapercibida y que venimos observando e intuendo desde hace tiempo: permanecer esa cantidad de horas expuesto a las TIC es un factor precursor de posibles problemas psicológicos futuros, como pueden ser las adicciones.

En este caso, no sólo hablamos del potencial adictivo del soporte, que puede ser más o menos intenso. Observamos que algunas tecnologías, como la radio, la televisión..., los instrumentos de comunicación, en general, no son un soporte decisivo para desarrollar una adicción; es decir, su "potencial" para enganchar es menor. Por el contrario, sí podemos encontrar otros soportes electrónicos, como los casinos virtuales, a los que podemos atribuir una gran capacidad de generar dependencia.

Tampoco hablamos de la vulnerabilidad de un sujeto, que puede ser mayor o menor. Ya que, como han revelado múltiples estudios, el uso de las TIC llega a ser más problemático en las personas que tienen problemas emocionales<sup>6,7</sup>.

Nos interesa, sobre todo, destacar el hecho de que las personas pueden desarrollar una interacción abusiva y continuada en el tiempo, que puede llegar a ser poco sana. Es decir, una interrelación con las TIC que, estimulada durante años, puede desarrollar una pauta dependiente "del exterior"; esto es, las personas encontrarían en las TIC una manera de regular, modular, sus estados emocionales displacenteros, lo que significa una forma de quedar focalizado en un objeto concreto, de depender de algo exterior a ellas mismas. Esto supone que aprenden y están condicionadas por mecanismos de regulación emocional concretos exteriores a ellas.

## En cuanto a la prevención

Hay un 10% de encuestados que reconoce abusar de las TIC, lo que parece estar relacionado con otras problemáticas, por ejemplo con los que se sienten solos, con los que manifiestan tener dificultades a la hora de concentrarse, etc., lo cual nos lleva especialmente a incidir en todo lo relativo a la prevención.

Es importante, por ejemplo, fomentar los factores de protección. Entre otros elementos, damos importancia al espíritu crítico, al fomento y uso propio y racional del tiempo libre, al consumo inteligente. Insistimos en que el mal uso de las TIC, o la mala interacción con el soporte, es lo que provoca problemas, ya que en sí mismos los soportes tecnológicos no tienen nada negativo si son bien utilizados.

La importancia de trabajar los factores de protección radica en las estrategias y recursos que los jóvenes adquieren para "manejar" su propia vida de forma adecuada. Aquellos jóvenes que presentan dificultades en cuanto al uso de las TIC necesitan ser acompañados en su organización personal, reflexionar sobre las necesidades reales y las creadas, fomentar la creatividad y aprender a valorar las cosas en su justa medida.

Uno de los aspectos a tener en cuenta y que no debemos olvidar, es favorecer y conocer lo positivo de todas estas herramientas, las TIC.

Es obvio que estigmatizar el uso de las TIC estaría fuera de lugar, por lo que tenderemos a normalizar su uso con conductas adecuadas.

Es primordial insistir en la importancia de avisar sobre los riesgos de estos soportes. Si lo hacemos con los niños previniéndoles de que no se fíen de extraños o que no faciliten sus datos, esto mismo ha de hacerse cuando naveguen por la red. Promover el uso adecuado supone ayudar a valorar tanto los beneficios de estos soportes, como los riesgos que conlleva su uso inadecuado o el abuso.

Trabajar la prevención en el área de las TIC es una excelente oportunidad para fortalecer recursos, que son factores de protección frente a los problemas de autonomía; no olvidemos que podemos generalizar estos recursos a otras áreas y que estos recursos podrán ser útiles ante futuras dificultades.

## Bibliografía

1. Lara F, Fuentes M, De la Fuente R, Pérez F, Garrote G, Rodríguez MV. Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada burgalesa 10-18 años relación con otras variables psicosociales. Burgos: VB; 2009.
2. DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Barcelona: Masson S. A.; 1997.
3. Instituto de Adicciones de Madrid Salud. Estudio de uso problemático de las tecnologías y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. Documentos técnicos del Instituto de Adicciones de Madrid Salud. Madrid: Instituto de Adicciones de Madrid Salud; 2007.
4. Emanuel E, Gross C, Mikiko H, Wolf E. Media child and adolescent health: a systematic review. Noviembre 2008. Common Sense Media. [Citado 14 ene 2009]. Disponible en: [http://www.common Sense Media.org/sites/default/files/CSM\\_media+health\\_v2c%20110708.pdf](http://www.common Sense Media.org/sites/default/files/CSM_media+health_v2c%20110708.pdf)
5. Burguera A. La sobredosis de televisión daña la salud de los niños. 2008. [Citado el 10 de diciembre 2008]. Disponible en: <http://www.aceprensa.com/articulos>
6. Arab E, Sommer K, Herkovic V, et al. Evaluación del uso de video juego en escolares de la Región Metropolitana. Rev Soc Psiquiátrica Neurol Infancia Adolescencia. 2007;18(2):7-11.
7. Pérez F, Martín I. Nuevas adicciones ¿adicciones nuevas? Guadaluajara: Intermedio Ediciones; 2007.

F. Lara Ortega<sup>a</sup>, M. Fuentes Gómez<sup>b</sup>,  
R. de la Fuente Anuncibay<sup>c</sup>, F. Pérez del Río<sup>d</sup>,  
M.V. Rodríguez del Burgo<sup>e</sup> y G. Garrote Pérez de Albéniz<sup>f</sup>

<sup>a</sup>Catedrático de la Universidad de Burgos.  
Escuela Universitaria.

<sup>b</sup>Director de Proyecto Hombre Burgos.

<sup>c</sup>Decana de la Facultad de Humanidades y Educación.  
Universidad de Burgos.

<sup>d</sup>Psicólogo. Proyecto Hombre Burgos.

<sup>e</sup>Directora de Proyecto Joven Burgos.

<sup>f</sup>Profesora de la Universidad de Burgos.

Correo electrónico: [proyectohombreburgos@sarenet.es](mailto:proyectohombreburgos@sarenet.es)  
(F. Lara Ortega)