

«Adolescencia. Romper la incomunicación»

XXVI Seminario interdisciplinar
Barcelona, 19 de noviembre de 2007

«Atrapados por la red en la era digital»

Vega González Bueso

Enfermera y psicóloga clínica

La ponencia de Vega González se centró en la experiencia adquirida en el trabajo clínico con adolescentes que tienen o han tenido problemas de adicción a videojuegos, Chats o Internet. Para ello se ciñó al siguiente guión temático:

- Evolución de una adicción
- Socio adicciones
- Parecidos y diferencias entre las adicciones sociales y las químicas
- Factores de riesgo de las socio adicciones
- Tipo de socio adicciones
- Casos clínicos Señales de alarma
- Criterios de diagnóstico
- Tratamiento Intervención preventiva
- Recomendaciones y conclusiones

Para comenzar, la psicóloga explicó que los límites entre una conducta normal y una adictiva se evidencian por la pérdida de control, la persistencia en conductas con consecuencias negativas, una fuerte dependencia psicológica, pérdida de interés por otras actividades y una grave interferencia en la vida cotidiana. Cuando la adicción se presenta se percibe a través de la intensidad, la frecuencia y el grado de interferencia con las otras relaciones.

En términos generales las adicciones evolucionan desde un hábito, pasando a abuso para llegar a ser adicción. Todo esto pasando por un estadio precoz, uno medio y otro avanzado.

Vega González definió las adicciones sociales o socio adicciones como trastornos de dependencia vinculados a actividades humanas no relacionadas con la ingestión

de sustancias químicas. Las hay legales (Internet, móvil, alimentación, sexo, TV, compra, juego, trabajo, etc) e ilegales (cleptomanía, piromanía).

Los factores de riesgo que se deben considerar para prevenir este tipo de adicción son la impulsividad, la baja comunicación con la familia, la inestabilidad emocional, la deficiencia de habilidades sociales, el carácter introvertido, la inseguridad, la baja autoestima, la baja tolerancia a la frustración, la depresión o la ansiedad. En ocasiones la adolescencia es considerada un factor de riesgo en sí misma porque en esa etapa hay cierta dificultad por controlar los impulsos, vulnerabilidad ante la publicidad, baja tolerancia a la frustración, problemas de identidad, se trata de una etapa de experimentación y el grupo es fundamental.

La psicóloga explicó que un 19% de los menores de entre 12 y 17 años que se conectan desde cibercentros reconocen haber hecho acciones ilegales; un 46% pasa la mayor parte del tiempo en los chats; un 15% reconoce entrar en páginas de contenido sexual; un 6% se conecta a páginas de contenido racista y/o xenófobo; mientras el 69% tienen el juego como principal objetivo de sus conexiones.

En este contexto se debieran considerar los beneficios de Internet, como el acceso a información, la comunicación a distancia rápida y barata, la interacción social y el intercambio de ideas y opiniones. En tanto que los efectos nocivos son el aislamiento y la reducción del círculo social. El consumo de Internet comienza a ser problemático cuando la conexión es de más de 10 horas a la semana y/o de más de 2 horas al día de manera continuada.

González puntualizó que los riesgos para los menores son los contenidos ilegales (pornografía infantil o informaciones racistas), los contenidos nocivos (pornografía de adultos, violencia, consumo de drogas o incitación al suicidio), la restricción o limitaciones en la Interacción social, el comercio electrónico (publicidad abusiva, compra sin permiso de los padres) y los juegos de rol.

Los adolescentes se enganchan a Internet por su velocidad, su accesibilidad, la intensidad de la información, la posibilidad de relación y el anonimato. La psicóloga comentó casos de adolescentes adictos a las diferentes herramientas que ofrece Internet.

El mayor problema que presenta el Chat, por ejemplo, es que se trata de encuentros con desconocidos. En el caso de los videojuegos, así como con cualquier otro juguete nuevo, al principio los chicos y chicas quieren estar constantemente jugando, por esto los padres deben estar atentos cuando esta

intensidad se hace constante y no decrece. Los beneficios de este tipo de entretenimiento es que estimulan la creatividad, la habilidad manual, la percepción sensorial, la comprensión, la iniciativa y el tropiezo con dificultades. Los efectos nocivos son que refuerzan la introversión, pueden activar comportamientos violentos, son sexistas, pueden conducir al fracaso escolar y al sedentarismo.

Por su parte, los juegos de rol on line permiten explorar y jugar con gente de cualquier parte del mundo, a cualquier hora, pero los menores pueden interactuar con personas de edad o intenciones desconocidas. La descarga de los juegos es gratuita, lo que facilita la accesibilidad a menores no controlados por los adultos.

Vega González puntualizó que la diferencia de los juegos on line con los videojuegos es que los primeros se juegan en Internet, algunos funcionan por suscripción, son masivos y el objetivo no es ganar, sino “existir” y mejorar.

La doctora Vega agregó que las señales de alarma ante socio adicciones en adolescentes son la tendencia al aislamiento familiar y social, bajo rendimiento escolar (por cansancio o por carencia de concentración), dejan de lado actividades rutinarias y de ocio, presentan síntomas de agresividad, cambios en los hábitos, disminución de la actividad física.

La intervención preventiva se centra en la comunicación familiar, la disciplina, participar en la vida de los hijos, conversar con ellos y escucharlos, conocer a las amistades, fomentar actividades de ocio no consumista, educar en el consumo responsable, transmitir información y valores. En el ambiente escolar es importante fortalecer los lazos entre alumnos y escuela, fomentar la influencia positiva entre compañeros, enseñar sociabilidad y aumentar las habilidades sociales.

Vega González recomienda, en el caso de Internet, pactar y establecer un horario de conexión, que el niño o niña navegue sólo si hay en casa una persona adulta, escoger un proveedor de acceso filtrado, situar el ordenador en una zona común de la casa, diferenciar entre la realidad real y la virtual, explicar a los niños que cuando se conecta al chat no debe facilitar ni pedir direcciones, números de teléfono o cualquier información que pueda identificarlo. Ser claros, sin alarmar, sobre los riesgos que puede comportar el hecho de contactar con personas desconocidas. Respecto a los videojuegos recomienda controlar el tiempo de juego para repartir el tiempo libre con otras actividades, jugar en compañía de amigos, evitar juegos de violencia, informarse sobre los contenidos y vigilar el intercambio y bajada de juegos.

Finalmente destacó que se debe aceptar el acceso a la información y la privacidad de los jóvenes y que la prevención de riesgos es responsabilidad compartida entre familia, educadores y políticos.

Resumen de las ponencias realizado por el equipo de redacción del Ámbito María Corral.