



El uso de las tecnologías provoca síntomas de aislamiento y sedentarismo infantil.

Buen uso de los móviles

Prevenir la adicción a la tecnología

La tecnología ha impactado en los hábitos y costumbres de los adolescentes y ha llegado al punto de convertirse en una adicción. No se trata de prohibir, sino de educar en su buen uso.

ADRIÁN CORDELLAT

Según una encuesta del Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, el 21% de los jóvenes españoles sufre trastornos del comportamiento por culpa de la tecnología. Para Antonio Soto, psicólogo y director del Área de Prevención de Nuevas Adicciones del Centro Triora Montealminara de Málaga y autor de *Las nuevas adicciones* (Mestas Ediciones), se trata en su mayoría de jóvenes "con signos de abuso o mal uso de las nuevas tecnologías, pero no de adicción", por lo que aboga por no suscitara una "alarma excesiva" que no se correspondería con la realidad. No obstante, reconoce la importancia creciente de la problemática: "Es preocupante porque los niños y adolescentes son muy vulnerables, por lo que hay que estar atentos para ver si estos comportamientos tienen luego una proyección mayor".

Al Centro Triora Montealminara de Málaga van llegando con cuantitativas familias y niños, aunque como explica el experto "aún no es algo masivo" y en muchos casos se trata únicamente "de orientar a las familias, de darles unas pautas". Sin embargo, puede haber muchos más casos, ya que hablamos de un problema infradiagnosticado debido a la normalización del uso de la tecnología", afirma. ¿Tienen algo en común los jóvenes que llegan al centro?, le preguntamos a Antonio Soto. "Para mí lo más destacado, precisamente, es ese aislamiento, sobre todo entre jóvenes de 18-20 años. Tienen muy poca red social, pocos amigos, ninguna habilidad social. Son casos ya con un deterioro muy claro y en edades muy clave, donde tienen que poner en práctica una serie de aptitudes para aprender a relacionarse que, además, si no se ponen

en práctica entonces, luego cuesta mucho más desarrollar", responde.

Para Antonio Soto, uno de los primeros síntomas de que la relación de un niño con la tecnología no es la óptima es el sedentarismo: "Muchas tecnologías facilitan que haya menos actividad social y física, lo que deriva en sedentarismo".

El uso abusivo de la tecnología, según el experto del Centro Triora Montealminara de Málaga, también puede derivar en cambios en los hábitos de vida de los menores, como por ejemplo la aparición de problemas de sueño en niños muy pequeños, "que se enganchan a jugar y pierden la noción del tiempo".

También en problemas de comportamiento, con reacciones violentas hacia los padres cuando éstos quieren imponer límites y pautas al uso de la tecnología. E incluso, como ya ha comentado el experto, en el desarrollo de problemas de socialización debido a la sustitución que la comunicación online y digital hace del cara a cara, de las relaciones personales.

Según Antonio Soto, la señal de alarma para los padres "viene por sentido común, por ver si su hijo tiene un equilibrio o no en su estilo de

vida". En ese sentido, considera importante prestar especial atención a los cambios muy bruscos, tanto a nivel de vida social (si, por ejemplo, dejan de hacer actividades de ocio y tiempo libre que hasta entonces eran satisfactorias para pasar más tiempo ante pantallas); como a nivel de comportamiento, ya que los adolescentes que hacen un mal uso de la tecnología suelen estar más aislados, tener una actitud más negativa, tener reacciones más violentas, problemas de sueño o desmotivación escolar.

MÁS VALE PREVENIR

Como en todas las facetas de la vida, sobre todo en aquellas en las que la salud está en juego, prevenir siempre es mejor que curar. Y, para Soto, esa prevención pasa por los mismos consejos que servirían para cualquier otro hábito saludable en el que queremos educar a nuestros hijos: "Enseñar, dejar, corregir, apoyar, reforzar, acompañar... Se trata de partir de un contexto más controlado, con límites, para, poco a poco, ir relajando esas pautas y ayudándoles a ser autónomos, a que ellos mismos sepan controlarse".

El experto reconoce que los padres están muchas veces perdidos en este nuevo contexto, por lo que "también ellos tienen que encontrar su lugar". Por eso en el Centro Triora Montealminara de Málaga insisten mucho en las pautas y en los límites que poner a los menores y que sirvan para regular el uso de la tecnología en el ámbito doméstico. "En niños menores de 10 años tenemos que estar a su lado y atenderlos cada vez que se mueven por un entorno online, porque no tienen madurez. Con niños más mayores tenemos que educarles en un buen uso. Si eso lo hacemos a edades tempranas, es probable que en la adolescencia puedan tener algún pico de uso mayor, pero no problemas de mal uso o abuso", explica.

Por último, en cuanto al papel de los padres, Antonio Soto insiste en la importancia de que éstos consulten con un profesional en cuanto observen algún síntoma, antes de que se trate de un problema consolidado, aunque reconoce que el uso de la tecnología está tan normalizado que cuesta apreciar los riesgos. "Si tienes problemas con tu hijo deberías actuar y acudir a un profesional", concluye.