

Consultorio psicológico: Tecnología, ¿afición o adicción?

Cuando es una realidad insoslayable que la tecnología forma parte de nuestras vidas, la cuestión debe centrarse en el uso que se hace de ella. Delimitar hasta qué punto su utilización es razonable y entra dentro de lo que podemos considerar normal o percatarse de que hay un abuso que está generando problemas es fundamental para lograr llevar una vida sana.

feb 8, 2016



Ordenador, teléfono móvil, iPad, *e-book*, videoconsolas... los **dispositivos electrónicos** se han hecho hueco en buena parte de los **hogares españoles**, concretamente **en casi un 76% de los mismos** según los datos del último estudio del INE en octubre de 2015. Las familias contemplan con naturalidad cómo todo tipo de dispositivos irrumpen en la vida cotidiana para, a través de ellos, acceder a Internet y redes sociales de índole diversa. Con respecto al año anterior, el crecimiento ha sido de un 1,1% en cuanto a hogares en los que existe al menos un ordenador.

Si nos fijamos en los datos acerca del uso de las tecnologías e Internet por parte de menores, encontramos que, **entre los 10 y 15 años, más de un 90% utiliza el ordenador**. También es muy representativo el dato si nos centramos en el **teléfono móvil**, cuya utilización alcanza el máximo apogeo, un **90,9%, a los 15 años**.

El uso excesivo de las TIC

Por sí solos, los datos no son ni buenos ni malos. Las llamadas TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) se acogen al principio que rige el uso de cualquier otra cosa: pueden ser buenas o malas según se utilicen. Pero, ¿cómo saber si se están utilizando correctamente o, por el contrario, hay un exceso?

La respuesta a esta pregunta podemos obtenerla observando criterios como los que exponemos seguidamente y que serán los que nos indiquen si **se está haciendo un uso desmesurado**:

- Si el **tiempo** que pasamos utilizándolas se adueña del destinado a otras actividades.
- Si se convierten en el único o **principal entretenimiento** abandonando otros que eran gratificantes.
- Si su empleo **reduce las relaciones** familiares y de amistad.
- Si **interrumpimos algo importante** que estamos haciendo en cuanto escuchamos notificación de mensaje para ir a leerlo.
- Si incluso durante la **comida** se utiliza el dispositivo.
- Si el tiempo de **navegación en Internet** se extiende más allá del que suponía la búsqueda inicial.

Estos criterios deberían darnos la voz de alarma. Dándoles tanto protagonismo en nuestra vida, las TIC estarán ocupando un hueco del que será difícil prescindir y, sin darnos cuenta, podemos estar a un paso de convertir la afición en adicción.

Aunque a las consultas de los psicólogos llegan mayoritariamente casos de uso excesivo en niños o adolescentes, lo cierto es que este problema afecta igualmente a los adultos. De hecho, muchas veces el problema que el niño o el adolescente trae en este aspecto tiene detrás un **modelaje nocivo por parte de los padres** que hacen un uso excesivo, y en no pocos casos, una contradicción, como cuando los dispositivos se utilizaron durante tiempo para que el niño estuviese entretenido y ‘no molestase’ en determinados momentos.

¿Cuál sería un uso responsable?

En realidad, solo se necesita una cosa para hacer un uso responsable de las TIC y es el **autocontrol**. Para poder ayudarnos a mantenerlo, estas podrían ser algunas **pautas de apoyo**:

- Establecer un tiempo limitado de uso.
- Permitirse no dar respuesta inmediata a mensajes recibidos, estableciendo franjas de consulta de los mismos para responder.
- Mantener aficiones e intereses con los que se disfruta. Reservar un tiempo para actividad física o quedar con amigos.
- Acceder a Internet con objetivos claros en nuestras búsquedas y evitar ‘enredarnos’ en nuevos contenidos que emergen a partir de la búsqueda principal.
- ‘Priorizar los contactos personales tanto con la familia como con los amigos frente a los obtenidos por las diferentes redes sociales.

¿Cuándo podemos hablar de adicción?

Sabremos que hay adicción cuando, además de los criterios relacionados de uso excesivo, **la persona siente ansiedad y alta frustración ante la sola idea de no poder acceder** al uso del dispositivo. En el caso de los niños, si la reacción ante la retirada del dispositivo es agresiva y de desesperación, podremos pensar que la adicción puede estar presente. A fin de cuentas, tanto el adulto como el niño presentan reacciones de auténtico 'mono' en ausencia del elemento adictivo, como ocurre en cualquier adicción.

Por último, decir que este tipo de adicción es solucionable. Pero llegados a ese caso, será necesario recurrir a la ayuda de un profesional de la psicología.

Desde este Consultorio, queremos invitarte a que nos plantees tus preguntas acerca de las dificultades a las que te enfrentas en este sentido o las que puedan estar teniendo tus hijos. Estaremos encantadas de ayudarte. Manda tu consulta a la dirección redaccion@clavelocal.com (poniendo en el asunto 'Consultorio') y podrás leer la respuesta el próximo miércoles 9 de marzo en este Consultorio psicológico.

Paloma López Cayhuela y Gloria González Urueña

Psicólogas de **ITER Planet**

Centro de Psicología y Crecimiento Personal

660 603 809 / 636 768 463