



Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia



Los dos principales inconvenientes asociados al uso de las TIC son el daño que podemos hacer a los demás a través del ciberacoso, o a nosotros mismos cuando las tecnologías atentan contra nuestra libertad. Hablamos en este último caso de las adicciones tecnológicas, cuya evaluación y prevención es el objeto de ADITEC.



Mariano
Chóliz Montañés



Universidad de Valencia
Mariano.Choliz@uv.es



Las tecnologías en las sociedades modernas

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son una de las señas de identidad de los tiempos actuales. Han supuesto una revolución en la transmisión de la información de tal magnitud que probablemente marquen un hito histórico en la organización y funcionamiento de la sociedad. Las ventajas que proporcionan la electrónica e informática, especialmente a través de Internet, son enormes y sin duda favorecen la calidad de vida. En lo que se refiere a los maestros, Internet ha mejorado de forma espectacular el acceso al conocimiento y las herramientas informáticas son actualmente indispensables en el aula; por lo que respecta a los padres, la comunicación familiar sin duda se puede beneficiar mediante los sistemas de mensajería instantánea y otros instrumentos que la tecnología pone a nuestra disposición si los utilizamos de forma inteligente.

Dicho queda esto para destacar que no estamos en contra de la utilización de las TIC o que abogamos por restringirlas exclusivamente al ámbito profesional. Las TIC llegaron no solamente para quedarse, sino para ocupar un papel fundamental en los ciudadanos de esta aldea global que es nuestra sociedad actual. Pero lo que es indudable es que las mismas ventajas que aportan las TIC (rapidez en la transmisión

de la información, disponibilidad en cualquier momento o situación, acceso a una cantidad ingente de contenidos, etcétera) son las que hacen que puedan llegar a ser enormemente perjudiciales cuando se hace un uso inapropiado de estas herramientas.

Los dos principales inconvenientes asociados al uso de las TIC son el daño que podemos hacer a los demás a través del ciberacoso o a nosotros mismos cuando las tecnologías atentan contra nuestra libertad. Hablamos en este último caso de las adicciones tecnológicas, cuya evaluación y prevención es el objeto de ADITEC.

Llegados a este punto conviene destacar que cuando hablamos de TIC en este contexto nos referimos al móvil, videojuegos y redes sociales. Aunque todas ellas existen antes de la aparición de Internet, el desarrollo y ubicuidad de la Red en todos los aspectos de la vida, así como la relevancia que tiene en estas herramientas, las ha convertido en centrales para los adolescentes. En este caso es preciso matizar que, si bien el concepto de red social es anterior al de Internet, el hecho de que las actuales comunidades virtuales (Facebook, Twitter, Instagram, etc.) no puedan existir fuera de Internet y sean un producto de la propia Red, hace que cuando nos referimos a la "adicción a Internet", habitualmente tiene que ver más específicamente con el problema de dependencia que se tiene de las redes sociales.

Las TIC y los adolescentes

Las TIC no solamente son herramientas fundamentales en las sociedades actuales, sino que son esenciales para los adolescentes. Y ello porque se trata de herramientas que resultan especialmente atractivas para los adolescentes, además de que cumplen una serie de funciones particularmente relevantes en esta etapa del desarrollo, a saber:

➤ **Necesidad de autonomía.** El adolescente busca independencia y autonomía de sus padres, y las TIC, en sus diferentes funciones, son herramientas que satisfacen esta necesidad.



ACTIVIDADES DE AULA

➤ Búsqueda de la propia identidad.

Los adolescentes están en búsqueda constante de su propia identidad. Mediante las TIC, el adolescente puede crearse una identidad propia en una red social o un videojuego, en los cuales desarrolla habilidades o plasma sus inquietudes.

➤ Incremento de las relaciones interpersonales.

Cualquiera de las tres tecnologías resultan fascinantes al adolescente en la medida en que posibilitan, facilitan y amplían la relación con otras personas con independencia de la presencia física. Además, la comunicación puede ser mucho más eficiente, permitiendo una comunicación –a pesar de la distancia– continua y atemporal. Dicha comunicación puede ejercerse de forma privada o desarrollarse en red. El grupo de amigos, tan importante en la formación de la identidad del adolescente, puede ejercer un efecto decisivo a través de las TIC.

➤ Expresión de emociones. Los adolescentes están orientados hacia la búsqueda de los propios límites. Las TIC no solamente permiten la realización de actividades a través de videojuegos (sobre todo con el desarrollo de la realidad virtual), sino que las redes sociales y el móvil también favorecen la organización de eventos y actividades de forma rápida y eficaz. Las posibilidades que ofrecen las distintas herramientas tecnológicas encajan con el deseo de búsqueda de sensaciones, de experimentación y de desinhibición de los adolescentes. Son medios a través de los cuales pueden (y tienden a) expresarse de forma más abierta, rápida y con menor cautela.

➤ Disfrute y entretenimiento. Las TIC también son una de las principales formas de ocio y disfrute que tienen los adolescentes en la sociedad actual. Con un ordenador o dispositivo móvil con conexión a la Red podemos escuchar música o la radio, ver películas, dibujar, ver fotos y retocarlas, leer la prensa, jugar al ajedrez, jugar a video-

- Debatir en el aula sobre una aplicación (red social, sistema de mensajería instantánea o videojuegos).
- Destacar cinco ventajas que tiene y cinco inconvenientes que puede acarrear su mal uso. Destacar que uno de los principales problemas es la adicción.
- Programar en una hoja semanal los momentos concretos en los cuales se va a utilizar la tecnología sobre la que se ha debatido. Centrarse en la importancia que tiene que sea el propio usuario quien decida cuándo, cuánto y cómo usar la tecnología en cuestión. Insistir en que fuera de esos periodos no se debe usar y se deben llevar a cabo otras actividades alternativas.
- Anotarlo en la agenda y programarlo semanalmente en una hoja de registro.

Adolescentes y adicciones

La adolescencia es un periodo de vulnerabilidad para cualquier adicción



1. Aspectos **neurobiológicos**: desarrollo del córtex prefrontal

- › Control del comportamiento
- › Planificación
- › Valoración de las consecuencias de sus actos

2. Aspectos **motivacionales o emocionales**

- Control del comportamiento
- › Reacciones afectivas extremas
 - › Excitación o aburrimiento
 - › Placer o frustración
- › Impulsividad

juegos *online* y, prácticamente, cualquier cosa que se nos ocurra. La propia utilización de la red social es ya de por sí entretenida y los sistemas de mensajería instantánea se han convertido en la forma más común de compartir experiencias emocionales.

➤ Relaciones afectivas. Si algo caracteriza también a la adolescencia es el establecimiento de las primeras relaciones íntimas y amorosas. Las TIC proporcionan un medio propicio para la interacción, que resulta especialmente útil para los jóvenes tímidos o con baja confianza en sí mismos, ya que pueden llegar a realizar acciones



ÁGORA DE PROFESORES

- Programar anualmente y para cada uno de los cursos tres sesiones de prevención de alguna de las adicciones tecnológicas.
- Realizar una programación interanual para que en cada curso se lleve a cabo la prevención de una de las adicciones. Por ejemplo: móvil en 1º de la ESO; redes sociales en 2º de la ESO; videojuegos en 3º de la ESO y cualquiera de las anteriores en 4º de la ESO. o bien adicción al juego de azar online (póquer online, apuestas, etc.), que es uno de los problemas de adicción emergentes en los jóvenes
- Dichas sesiones pueden llevarse a cabo en las horas de tutoría por parte de los orientadores del centro, si han adquirido la especialización en prevención de adicciones, o de psicólogos especializados en prevención que formen parte de equipos de la administración (Unidades de Prevención Comunitaria, Unidades de Asistencia a las Adicciones, etc.) y que entren al colegio o instituto a desarrollar esta actividad en el aula.

Características de las adicciones tecnológicas

1. **TOLERANCIA:** necesidad de usar las tecnologías cada vez con más frecuencia o durante más tiempo
2. **SÍNDROME DE ABSTINENCIA:** malestar o irritabilidad cuando se lleva un tiempo sin usar las tecnologías o si se interrumpe la actividad
3. **DIFICULTAD** para dejar de usar las tecnologías o ser incapaz de dejar de hacerlo si se tienen a mano
4. **INTERFERENCIA** con otras actividades saludables (horarios de comida, sueño, etc.)
5. **PROBLEMAS** con familiares, etc., por usarlas en exceso o de forma inconveniente
6. **PÉRDIDA** de interés por otras actividades gratificantes a causa de usar demasiado las tecnologías

que no llevarían a cabo en las relaciones cara a cara.

Vulnerabilidad en la adolescencia a las adicciones

La adolescencia es un periodo caracterizado por cambios en las distintas facetas de la vida y supone el paso gradual de la infancia a la adultez. En esta etapa del desarrollo se produce una búsqueda de la identidad que, habitualmente, se asocia a una progresiva independencia del grupo familiar y a una creciente influencia del grupo de iguales, haciendo de la adolescencia un periodo crítico en lo que se refiere a las conductas de riesgo en general y, concretamente, al uso de sustancias y al riesgo de desarrollar otras conductas adictivas. Se trata también de una de las etapas más relevantes en el desarrollo de la personalidad y, muy especialmente, del desarrollo cerebral.

Todo ello hace que durante la adolescencia se produzca una clara vulnerabilidad para las adicciones, tanto en lo que se refiere a las químicas como a las comportamentales

Existen determinadas zonas cerebrales que todavía no han alcanzado la madurez en la adolescencia, y que continúan desarrollándose hasta la tercera década de la vida. Es el caso de la corteza prefrontal, que tiene un importante papel como soporte de la función ejecutiva y de la autorregulación de la conducta. Así pues, es razonable pensar en una relación causal entre estos procesos de desarrollo cerebral y muchos de los comportamientos propios de la adolescencia, como las conductas de asunción de riesgos y de búsqueda de sensaciones.

Los adolescentes, en comparación con los adultos, se caracterizan por los siguientes comportamientos y capacidades: aprendizaje rápido; sensación más extrema de placer, excitación o recompensa; sensación más extrema de frustración cuando las cosas no salen como esperan; mayor capacidad de motivación por las cosas que les atraen pero, por el contrario, apatía o aburrimiento por aquello que menos les gusta; menor capacidad de juicio y de consideración de las consecuencias de sus actos; y menor destreza para planificar y organizar. A su vez, las actividades sobre las que muestran mayor preferencia o interés son las siguientes: las relaciones sociales, la sexualidad, la novedad, las actividades que producen una alta excitación a niveles bajos de esfuerzo, la actividad física y las actividades que producen sensaciones fuertes.

Todas estas características pueden explicar tanto la impulsividad como la búsqueda de nuevas sensaciones propias de los adolescentes, las cuales son las responsables de que lleven a cabo

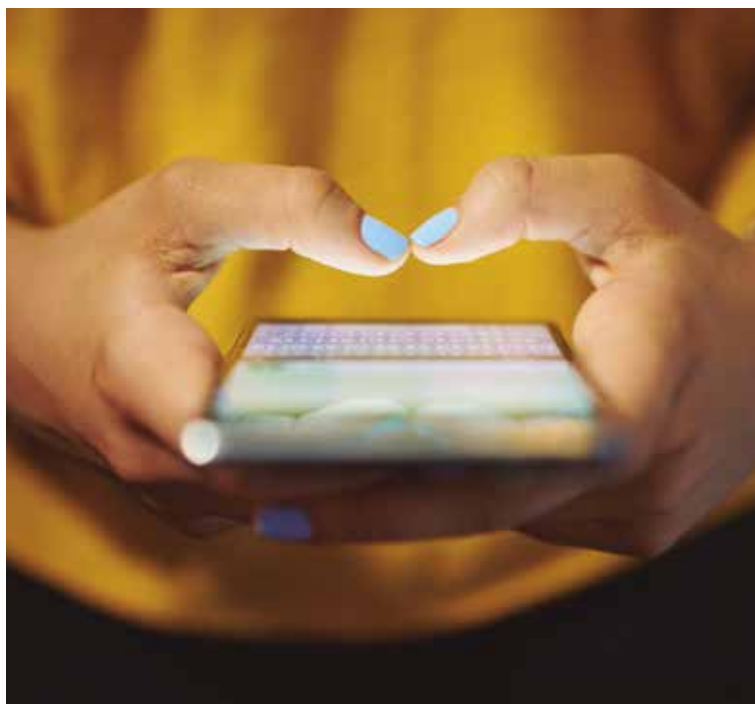


conductas de alto riesgo, sobre todo por la falta de consideración de las consecuencias. Todo ello hace que durante la adolescencia se produzca una clara vulnerabilidad para las adicciones, tanto en lo que se refiere a las químicas como a las comportamentales.

La adicción de los adolescentes a las tecnologías

A pesar de que el concepto de adicción tecnológica está muy extendido no sólo en ámbitos sociales y clínicos sino también científicos, todavía no aparece como tal categoría diagnóstica en el apartado: "Trastornos por el uso de sustancias y otros trastornos adictivos" del DSM-5. No obstante, lo que sí parece claro es que a medida que se desarrollan las TIC, pero especialmente conforme se incentiva su consumo y aumenta la disponibilidad de las mismas, algunas personas llegan a desarrollar problemas con una sintomatología similar a la de los trastornos adictivos.

Podemos caracterizar a la adicción como un problema psicológico en el que concurren varios síntomas característicos que lo singularizan de otros problemas, trastornos psicológicos o psiquiátricos. Con independencia de la gravedad a la que



pueda llegar, una adicción se caracteriza por poseer los siguientes síntomas:

- Tolerancia: necesidad de realizar la conducta con mayor frecuencia o con mayor grado de intensidad que al principio. O bien, no ser suficiente con el consumo inicial para satisfacer el deseo, sino que se necesitan consumos crecientes.
- Síndrome de abstinencia: malestar clínicamente significativo cuando ha

M. Chóliz, C. Marco y C. Chóliz

ADITEC

Evaluación y Prevención
de la Adicción a Internet,
Móvil y Videjuegos

Cuestionarios de evaluación:

12 a 17 años

Programa *online* de prevención:

10 a 16 años (aprox.)





CAMINANDO JUNTOS

- Comentar los padres e hijos la actividad del aula (hablar sobre las ventajas y los inconvenientes, incidiendo especialmente en la adicción).
- Los padres deben estar atentos a que se cumplan los horarios de uso de las tecnologías, poniendo especial énfasis en que cuando no se debe usar la tecnología, los hijos lleven a cabo alguna otra actividad que les resulte agradable (deportes, ocio, etc.).

Objetivos del ADITEC

1. **EVALUACIÓN DE LAS ADICCIONES TECNOLÓGICAS:**
 - ADITEC-I: Evaluación de la adicción a las redes sociales
 - ADITEC-M: Evaluación de la adicción al móvil
 - ADITEC-V: Evaluación de la adicción a videojuegos
2. **PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES TECNOLÓGICAS. Dimensiones:**
 - Información
 - Sensibilización a través de comics y videos de testimonios o ilustrativos de la adicción
 - Hábitos de conducta. Entrenamiento de un patrón de uso funcional y adaptativo

Los tres objetivos del programa de prevención son los de informar sobre las adicciones tecnológicas, sensibilizar sobre las consecuencias negativas de la adicción y entrenar en las habilidades necesarias para hacer un correcto uso de las mismas que prevenga la aparición de dichos problemas adictivos

pasado un tiempo sin llevar a cabo la conducta o si ésta se interrumpe.

- Incapacidad de dejar de consumir o de realizar la conducta, a pesar de ser consciente de que ello le está perjudicando gravemente a su salud o a su bienestar.
- Grave deterioro de las relaciones sociales o familiares a causa de su consumo excesivo o de la incapacidad para controlar la conducta.
- Deterioro del rendimiento académico o profesional a causa de su consumo excesivo o de la incapacidad para controlar la conducta.

ADITEC: evaluación y prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia

ADITEC se presenta como un programa completo para la evaluación y la prevención de las adicciones tecnológicas. Se estructura en dos componentes independientes, pero complementarios entre sí.

Cuestionarios de evaluación ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V

- Las tres adicciones tecnológicas se evalúan de forma independiente (si bien también pueden ser aplicados de forma conjunta), de manera que ADITEC consta de tres cuestionarios que evalúan la adicción a cada una de las tecnologías: Internet (redes sociales), móvil o videojuegos. Se denominan, respectivamente, ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V. Están diseñados en formato autoinforme, es decir, es el propio adolescente quien responde a los elementos del test, y constituyen un ejemplar único, de manera que las tres pruebas están incluidas en el mismo protocolo. Además de la propia adicción se evalúan también los principales parámetros implicados en el patrón de uso: frecuencia, tiempo diario dedicado, duración de la actividad, gasto que le supone, etc.

Programa de prevención ADITEC

- Se trata de un programa de prevención de las adicciones tecnológicas, en el cual se trabajan los contenidos específicos de las tres principales herramientas. Cada una de ellas se aborda de manera independiente (a pesar de que es evidente que las tres están íntimamente relacionadas), porque las funciones que cumplen cada una de ellas son diferentes. Así, tanto el patrón de uso como la adicción a cada una de ellas se manifiestan de forma distinta. De esta forma, ADITEC puede aplicarse en su conjunto, o bien sólo el módulo que se

deseo de manera independiente. De hecho, como la estructura es la misma para los tres módulos y muchos de los contenidos son similares, se recomienda su aplicación en tres momentos diferentes, idealmente en tres cursos escolares sucesivos.

- ➔ Los tres objetivos del programa de prevención son los de informar sobre las adicciones tecnológicas, sensibilizar sobre las consecuencias negativas de la adicción y entrenar en las habilidades necesarias para hacer un correcto uso de las mismas que prevenga la aparición de dichos problemas adictivos. Es decir, focalizando la acción en las tres principales dimensiones de la prevención: información (adquisición de conocimientos), sensibilización (cambio de actitudes) y hábitos de conducta (entrenamiento en estrategias conductuales). Para ello se utilizan recursos puramente educativos como son la exposición oral, debates sobre cuestiones planteadas en viñetas o testimonios, así como entrenamiento en autorregistros o habilidades. Es muy importante que en la primera y en la última sesión se apliquen los cuestionarios de evaluación, con la finalidad de evaluar el grado de eficacia del programa.
- ➔ Si algo caracteriza a ADITEC es la relevancia que se le concede a las actividades prácticas realizadas por alumnos, profesores y padres para la



prevención de las adicciones tecnológicas. De hecho, es necesario programar las sesiones para dedicar los últimos diez o quince minutos de cada una de ellas para planear las actividades que se van a llevar a cabo durante la semana e incidir en cómo se pueden realizar de la forma más eficaz posible. Todo con el objetivo de generar unos hábitos de uso apropiados para evitar que las TIC, que son uno de los adelantos tecnológicos más significativos de la historia, se conviertan en los amos que dominan la vida de nuestros hijos y alumnos •

PARA SABER MÁS

CHÓLIZ, M. y MARCO, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales: tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.

ECHEBURÚA, E., LABRADOR, F. y BECOÑA, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.

GONZÁLEZ, V., MERINO, L. y CANO, M. (2009). *Las e-adicciones: dependencias en la era digital*. Barcelona: Neus Médica Editores.

HEMOS HABLADO DE

Adicciones tecnológicas; prevención; adolescencia.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en junio de 2016, revisado y aceptado en diciembre de 2016.