

# DROGAS Y ADICCIONES SIN SUSTANCIA

## ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Orientar e informar sobre las nuevas tecnologías de la información y la comunicación a las familias

Reconocer el uso indebido de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación

Promover la reflexión sobre las posibles consecuencias negativas “adicción o dependencia” que las nuevas tecnologías puedan provocar en los y las menores desde el modelo de factores de protección y factores de riesgo.

### 1. Concepto de adicción

Durante muchos años la noción de *adicción* ha sido sinónima de *adicción a las drogas*. Sin embargo, si los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son la falta de control y la dependencia, las adicciones no pueden limitarse a las conductas generadas por sustancias químicas, como los opiáceos, la cocaína, la nicotina o el alcohol (Newlin, 2008). De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas (Echeburúa y Corral, 1994; Mellody, 1997).

El uso generalizado de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación es un fenómeno relativamente reciente que ha provocado cambios sustanciales en nuestra vida cotidiana.

Las nuevas tecnologías han mejorado nuestra calidad de vida pero también originan determinados problemas que vamos a analizar en esta sesión.

¿Puede generar adicción su uso? ¿Cómo diferenciamos el uso normal y el uso patológico en estas adicciones sin sustancias? ¿Cómo podemos prevenir las conductas adictivas?

Cualquier actividad normal percibida como placentera es susceptible de convertirse en una conducta adictiva. Lo que define a esta última es que la persona pierde el control cuando desarrolla una actividad determinada y que continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas, así como que adquiere una dependencia cada vez mayor de esa conducta. De este modo, el comportamiento está desencadenado por un sentimiento que puede ir desde un deseo moderado hasta una obsesión intensa y es capaz de generar síndrome de abstinencia si se deja de practicarlo. Por ello, el sujeto, ofuscado por el objeto de su adicción, llega a perder interés por otro tipo de conductas que anteriormente le resultaban satisfactorias.

En suma, de conductas *normales* -incluso saludables- se pueden hacer usos *anormales* en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de recursos invertidos. Es decir, una adicción sin droga es toda aquella conducta repetitiva que resulta placentera, al menos en las primeras fases, y que genera una pérdida de control en el sujeto (más por el tipo de relación establecida por el sujeto que por la conducta en sí misma), con una interferencia grave en su vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social (Faiburn, 1999).

Vayamos por partes.

### **(Actividad 1: Análisis de situación)**

### **(Actividad 2: Algunos términos )**

**Concepto de brecha digital:** las personas que no tienen acceso a las TIC quedan relegadas produciéndose lo que se ha llamado “**brecha digital**”, idea que trasladada a las familias y a sus hijas e hijos menores y adolescentes en relación a las TIC también se puede llamar “**brecha generacional**”, entendida como el abismo que existe entre los conocimientos y prácticas de nuestra población adolescente que han nacido con las TIC y sus familias, que han tenido o tienen que aprender e incorporar las mismas a todas las esferas de la vida cotidiana.

## Algunos términos que debemos conocer

**Ares:** es un programa para bajarte todo tipo de archivos de otros usuarios. Y tu eliges los archivos de tus carpetas que quieres compartir con los demás. Es por lo tanto un programa de intercambio de ficheros.

**Avatar:** para los hindúes, que es de donde proviene el término, un **avatar** es la encarnación terrestre de un dios. En la red un avatar es un dibujo que se asocia a un usuario para su identificación.

**Blog:** es un sitio web en el que se publican cronológicamente opiniones, textos, artículos, pudiendo las personas que los leen escribir sus comentarios y el autor o la autora darles respuesta, de forma que es posible establecer un diálogo.

El uso o temática de cada blog es particular, los hay de tipo personal, periodístico, empresarial o corporativo, tecnológico, educativo, etc.

Es muy fácil crear tu propio blog, hay páginas en Internet que te lo facilitan.

Los blogger o blogueros son las personas que utilizan los blogs.

**Chat:** significa charla y esta se produce entre dos o más personas que pueden comunicarse a través de Internet, de forma simultánea, es decir en tiempo real, por medio de texto, audio y video, sin importar si se encuentra en diferentes ciudades o continentes. Un ejemplo es el programa skype que de forma gratuita te permite comunicarte por los tres medios antes mencionados.

De chat se derivan los términos chatear, chatero, chatín, etc.

**Cyberbullying:** acoso psicológico entre iguales por medio de las NN.TT.

**Cortafuegos: o firewall** es un sistema que previene el uso y el acceso desautorizados a tu ordenador.

**Dirección IP:** secuencia numérica que funciona a modo de "matrícula" del equipo identificándolo cuando nos conectamos a Internet.

**Facebook:** red social que se utiliza para mantenerse en contacto con otras personas, compartir fotos, enlaces, vídeos, etc.

**Filtro parental:** Consiste en un filtro que al instalarlo clasifica el contenido de los sitios web y puede bloquearlos en función de las categorías de contenido que se consideren inapropiadas.

**Foro:** es una página Web donde se coloca alguna pregunta sobre un tema en especial, esperando a que alguna persona pueda resolverla. También se pueden discutir temas o compartir información. Se participa con un nick. Puede que haya que registrarse para participar. También suele haber alguien que modere.

**Fotolog:** sitio web que ofrece un sistema de blogs basados en fotografías.

**Grooming:** estrategia de acecho por parte de adultos hacia menores que se inicia ganándose la confianza de la víctima para pasar luego al chantaje con el fin de obtener favores sexuales.

**Historial:** registro de todas las páginas web que se visitan desde un navegador. Se guarda de forma automática.

**Hoax:** Es un mensaje de correo electrónico con contenido falso pero atrayente que suele distribuirse cadena por sus sucesivos receptores debido a su contenido impactante que parece provenir de una fuente seria y fiable o porque el mismo mensaje pide ser reenviado. El objetivo de quienes los crean suele ser captar direcciones de correo o engañar al destinatario para que revele su contraseña o acepte archivos malintencionados.

**Messenger:** Es el programa de chat y mensajería instantánea de Microsoft.

**Nick:** nombre ficticio que usamos para participar en foros, blogs, etc, para no dar nuestro nombre real.

**Phishing:** delito cibernético mediante el cual se intenta obtener información confidencial a través de correos electrónicos o mensajes.

**Red social:**

**Tuenti:** red social creada en España que permite mantenerse en contacto con otras personas, compartir fotos, enlaces, etc.

## Normativa específica publicada en Andalucía sobre el uso de NN.TT.

- El **Decreto 25/2007 de 6 de febrero**, de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, por el que se establecen medidas para el fomento, la prevención de riesgos y la seguridad en el uso de INTERNET y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) por parte de las personas menores de edad.

Esta norma **fomenta el uso de las TIC** pero promueve, a la vez, la **seguridad de su uso y previene riesgos** por su utilización.

Las medidas de prevención y seguridad se realizarán fundamentalmente promoviendo el **uso responsable** por parte de las personas menores de edad, siendo los padres y las madres quienes deben promover este uso.

Se establecen unas reglas de seguridad y protección que deberían seguir los y las menores que acceden a la red. Estas son las siguientes:

- Protección del anonimato: de modo que los datos de carácter personal relativos a los menores no puedan ser recabados ni divulgados sin la autorización de padres/madres/tutores legales.
- Protección de la imagen: para que no puedan hacer uso de la imagen sin consentimiento de sus tutores legales.
- Protección de la intimidad: frente a la intromisión de terceras personas conectadas a la red.
- Protección ante el posible establecimiento de relaciones con otras personas que pueden resultar inadecuadas para su desarrollo evolutivo.
- Protección del riesgo derivado del comercio electrónico.
- Protección frente a los contenidos.

Según el **Informe “Actividades y uso de TIC entre los chicos y chicas en Andalucía”** realizado en 2009 entre chicos y chicas de 9 a 16 años, el porcentaje de menores que facilitarían algún tipo de información personal en una página Web es el siguiente:

Email 43,4%  
Nombre completo 31.1%  
Nombre de tu colegio 28.1%  
Número de teléfono 16.9 %  
Dirección de tu casa 14.6 %  
Nombre de tus padres 10.3 %  
Tu foto 8.8%

La **Encuesta EU KIDS Online** realizada en 21 países europeos entre los que se encuentra España pone de manifiesto los siguientes resultados:

1. 84% usa internet para tareas escolares.  
74% usa internet para juegos.  
83% usa internet para ver videoclips.  
61% usa internet para mensajería instantánea.
2. El entorno más común para la utilización de internet es el doméstico (85%), seguido por el escolar (63%).
3. Los niños y niñas se incorporan a internet a edades cada vez más tempranas, entre los 7 y 8 años.
4. Para edades de 9 a 16 años, el 92% se conecta al menos una vez a la semana y el 57% todos los días.

5. El 30% de entre 11 y 16 años dice tener una o más experiencias relacionadas con el uso excesivo de internet “bastante” o “muy frecuentemente”.
6. El 57% de entre 9 y 16 años tiene un perfil de una red social (81% de 15-16 años).

**El estudio “Menores y redes sociales” elaborado en la Universidad de Navarra señala que un cerca de un 10% de los usuarios sufre acoso o “cyberbullying”, por lo que, también, habría que educar en valores de respeto a los demás.**

## 2. Debemos saber que...

**Es importante conocer a qué nos enfrentamos:** según el informe publicado en 2010 “Uso de las Nuevas Tecnologías por la Infancia y Adolescencia” editado por la Junta de Andalucía, el 99,7% de las viviendas andaluzas están equipadas con TV, el 49,2% con ordenador de sobremesa, el 30,3% con ordenador portátil, el 72,1% dispone de teléfono fijo y el 92,3% de teléfono móvil. El 48,4% de los hogares andaluces tiene conexión a Internet.

- **Teléfono móvil:** El móvil no es un juguete. Se les debe enseñar que es una herramienta de seguridad que les permite estar en contacto y localizados/as cuando lo necesiten. Se deben enseñar unas normas de seguridad que deben tener en cuenta, como el no dar su número a personas extrañas, etc. Es aconsejable fijar un gasto máximo mensual.  
Un punto a discutir es a qué edad se les debe proporcionar un teléfono móvil. Recordar que su función es mantenernos comunicados con nuestras hijas e hijos cuando se alejen de casa.
- **Videojuegos:** se puede usar la consola o bien el ordenador e incluso el teléfono móvil para hacer las partidas. Los jugadores/as pueden ser hardcore o jugadores ocasionales.  
En cuanto a las partidas pueden ser de tipo extrovertido, en el que varias personas juegan y de tipo introvertido, en la que hay un solo jugador.  
Los videojuegos pueden dividirse en tres grupos dependiendo de las habilidades que fomenten: impulsivos, reflexivos e imaginativos.  
La normativa exige que todos los videojuegos exhiban el **código PEGI**, que ofrece información sobre la calificación y el contenido.  
Hay que tener en cuenta que se puede jugar en casa pero también fuera de casa. Tener en cuenta la ubicación de los equipos informáticos.
- **INTERNET:** debemos tener presente que hay unas normas básicas de seguridad que nuestros hijos e hijas deben entender y aplicar.  
La Junta de Andalucía dispone de un portal en la siguiente dirección web  
<http://juntadeandalucia.es/organismos/economiainnovacionyciencia/temas/tic-telecomunicaciones/menores.html>  
En este se puede descargar software gratuito que nos permita un cierto control sobre el uso de los servicios de INTERNET.
- **Programas para comunicarse:** messenger, chats, foros, facebook, tuenti, etc.

### 3. A qué llamamos adicción a las nuevas tecnologías:

Pongamos un ejemplo: Normalmente utilizo el ordenador durante casi toda mi jornada laboral, 7 horas, 5 días a la semana. ¿Eso me convierte en una persona adicta a las nuevas tecnologías?

No parece suficiente el criterio de tiempo para definir la adicción a las NN.TT. Por razones de estudio o trabajo muchas personas están horas delante del ordenador y no son adictas.

Para definir la adicción a las NN.TT. debe existir una conducta que interfiera en el plano social, académico, laboral o familiar. Hay pérdida de control y dependencia .

¿Cómo podemos explicar que una tecnología que es beneficiosa para la humanidad genere adicción en algunas personas?

Hay una serie de características de la personalidad que podrían considerarse factores de riesgo para la ciberadicción: las personas introvertidas y con baja autoestima, tímidas, de fantasía descontrolada, depresivas.

“Un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad)” (Echeburua y Paz de Corral, 2010)

### 4. ¿Qué hacer?

**Educar** en valores y habilidades interpersonales, comunicación, resolución de conflictos, autoestima, el establecimiento de normas, añadiendo información, reduciendo el impacto de factores de riesgo y comprendiendo el potencial de los factores de protección. En definitiva, aplicar los conocimientos aprendidos en las otras sesiones de este curso/taller.

#### Algunas pistas:

- El uso de las NN.TT. no se puede ni se debe prohibir.
- Ubicar los equipos informáticos en lugares comunes de la casa.
- Se debe enseñar a los hijos e hijas un uso responsable. Pero ¿qué entendemos por uso responsable? Pues consiste en llevar a cabo las pistas que ofrecemos a continuación. Aprender a usar con responsabilidad las NN.TT. debe ser una faceta más del aprendizaje de actitudes y valores que les capaciten para su vida. Establecer normas y límites.
- Graduar el acceso a las distintas aplicaciones y contenidos de Internet en función del grado de responsabilidad y de la edad. Usar filtros o programas para el control de contenidos. Control parental de contenidos.
- Aprender que no deben dar datos personales ni hablar con personas extrañas.
- Negociar el tiempo de uso.
- Fomentar hábitos saludables como el ejercicio físico, quedar “físicamente” con sus amigos y amigas, realizar actividades que les diviertan...

## 5. ¿Y si pensamos que existe una conducta adictiva?

### (Actividad 3)

#### HIKIKOMORI

Es un fenómeno que comenzó a detectarse en jóvenes japoneses. Se trata de adolescentes y adultos jóvenes, casi siempre varones, que se encierran en su habitación durante meses o años, no tienen ningún amigo/a, mantienen contacto con el mundo exterior sólo a través del ordenador, la tv y los videojuegos en línea.

Parece que lo que les impulsa a mantener esta conducta de aislamiento es el sentirse abrumados e incapaces de cumplir con los roles sociales. La familia, resignada, no puede hacer más que pasarle comida.

1 de cada 10 adolescentes en Japón sufren hikikomori. El 41% de los afectados están recluidos entre 1 y 5 años.

Este fenómeno se va extendiendo a otros países, en España se conoce como "Síndrome de la puerta cerrada".

## 6. Síntomas de alarma

- Recibir quejas en relación con el uso de la red por el tiempo de conexión.
- Mentir sobre el tiempo real de conexión.
- Si no pueden hacer uso del ordenador, la consola, etc se sienten inquietud, nerviosismo, irritación.
- No pueden realizar un uso controlado.
- Piensan en la red constantemente.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Aislamiento social.
- Ensimismamiento.
- Privarse del sueño, de la alimentación, descuidar el cuidado personal.

La adicción más frecuente que pueden padecer nuestros adolescentes es el uso obsesivo del ordenador para juegos. Los juegos on line son los más adictivos.

**El tratamiento** de la adicción a NN.TT. presenta una característica diferencial con el resto de adicciones con o sin sustancias: es la única adicción en la que no se puede plantear la abstinencia total como objetivo terapéutico.

Ponerse en contacto con profesionales es fundamental. El tratamiento se basa en aplicar técnicas de control de la conducta.

## Bibliografía

Decreto 25/2007, de 6 de febrero, por el que se establecen medidas para el fomento, la prevención de riesgos y la seguridad en el uso de Internet y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) por parte de las personas menores de edad.

Echeburúa, E. De Corral, P. (2010). Adicción a nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 2010. Vol. 22 Núm. 2, 91-96.

Echeburúa, E. El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención.

Madrid López, R.I. (2000). La adicción a Internet.

Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa. Guía educar para proteger.

Herrera Hernández, J.M., Albelo Afonso, M.Y., García Rivero, M.C., Getino Melián, M.A., (2010). Guía de Recetas para Educar en Familia.

Gobierno de La Rioja (2009). Adicciones y nuevas tecnologías de la información y de la comunicación. Perspectivas de su uso para la prevención y el tratamiento.

Gallego Andrada, E. De la Gándara Martín, J.J. (2008). Hikikomori y tumbados. Un análisis literario y social sobre la conducta patológica de aislamiento social. Adaptación del trabajo publicado por la primera firmante en la E. Bulletin of the Faculty of Foreign Studies, Sophia University, Tokyo nº 42 (2007).

Tovilla Quesada; V. C.; Trujano Ruiz, P.; Dorantes Segura, J.(2009). Hikikomoris y screenagers: Nuevas formas de reclusión, inhibición y aislamiento. Interpsiquis. 1; (2009)