

Prevención de las Tecno-adicciones junto a las Familias.

Evaluación de conductas adictivas en niños/niñas y adolescentes.

Mónica Elba Borile

borilemonica@gmail.com

<https://www.facebook.com/borilemonica/>



<http://udc.edu.ar/>



www.adolescenciaalape.com



www.codajic.org

**«El mundo como lo hemos creado
es un proceso de nuestro pensamiento.
No puede ser cambiado sin cambiar nuestro pensamiento.»
Albert Einstein**

Cuando coloqué esta reflexión el 22.2.2020 en el resumen que presentaba esta ponencia ante la organización del Congreso Virtual Internacional De Psiquiatría – Interpsiquis no padecíamos la pandemia por COVID-19.

Sin lugar a dudas muy pocos fenómenos a lo largo de la historia de la humanidad, han marcado nuestra sociedad y cultura como lo han hecho los brotes de enfermedades infecciosas, y como lo expresaba Albert Einstein nuestro “ mundo creado” no puede ser cambiado sin cambiar nuestro pensamiento.

¿Cómo transformar nuestro pensamiento en tiempos de COVID-19 en relación a las tecnologías que sin duda, fueron beneficiosas por aplicaciones móviles, gadgets y chats inteligentes para hacer frente al coronavirus?

Como profesionales de la salud debemos junto a las familias conocer y evaluar los beneficios y perjuicios derivados de las tecnologías digitales. La responsabilidad y el costo de involucrarse en sociedades tecnológicamente convergentes y digitalizadas están recayendo directamente sobre los individuos.

Pandemia y tecnologías

Estamos ante una situación de convivencia impuesta.

Nuestras intervenciones deben promover vínculos empáticos , relaciones afectivas positivas para lograr que la convivencia sea soportable y amable para todos.

Sin lugar a dudas estamos embarcados con las familias en una travesía que no conocemos : ser niño/a , adolescente en una época de plena expansión tecnológica y en cuarentena es una vivencia que para todos es completamente extraña.

Los profesionales, distanciados físicamente pero conectados en video-consultas seguimos haciendo prevención en los usos de pantallas preguntándonos: *¿Cuáles serían las respuestas a las nuevas necesidades sociales vinculadas con la prevención del abuso de las pantallas en tiempos de pandemia ?*



Pandemia y tecnologías

Antes de preguntarnos cuanto debemos reducir del tiempo que pasan con el móvil, pensemos que este ahora supone su contacto social, sus necesidades comunicativas y de expresión emocional.

No olvidemos que este tiempo de confinamiento, los adultos también estamos siendo beneficiados por las pantallas y los niños y adolescentes se reflejan en nosotros.

Nunca habíamos estado tanto tiempo en casa y con tanta intensidad. La idea es salir reforzados, buscando todo lo que nos acerca, con la intención de encontrarnos y no confrontar con rigideces e intransigencias

Un reto y una oportunidad:

Nos hallamos ante un nuevo reto educativo ya que el buen uso de los dispositivos digitales, favorece nuestras posibilidades de conocimiento, provoca el crecimiento de las redes neuronales, la toma de decisiones, la memoria asociativa.

Recupera el encuentro en la mesa familiar

Aprovechar esta cuarentena para sentarse a la mesa con la familia sin la interferencia de los dispositivos tecnológicos es una oportunidad y una decisión saludable. La conversación cara a cara y sin otra interferencia del mundo exterior genera una mejor conexión y diálogo familiar.

La tecnología ayuda a mejorar la vida de las personas, pero usarla de manera inteligente también implica saber alejarse de ella para dar espacio al encuentro con el otro.

Es una oportunidad para promover una charla necesaria que se torna esquiva cuando aparece la tentadora presencia de los celulares.

¿ Podrán los miembros de las familias convertirse en ciudadanos digitales inteligentes capaces de poner límites al uso de la tecnología para encontrarse en la mesa ?

Existen imaginarios sociales que apoyan la idea de que nuestros niños/as y adolescentes deben ajustarse naturalmente a las innovaciones, aunque ello implique el riesgo de acabar cediendo el control de sus vidas a las tecnologías.

Aunque muchos adultos no poseen la adecuada información y habilidades tecnológicas, siguen siendo los garantes, los iniciadores de la cultura, la ley y del tejido de las relaciones.

Tienen las familias mucho para transmitir sobre la jerarquización de la información, las normas y las reglas que previenen el uso abusivo y patológico de las tecnologías.

La **tecnología** puede ocupar distintas funciones, individual o socialmente, como **herramienta mediadora o facilitadora** de intercambios y relaciones, pero también puede **generar dependencia y adicción**.

Infodemia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva tiempo usando la palabra "infodemia" para referirse a la sobreabundancia informativa falsa y a su rápida propagación entre las personas y medios.

A los adolescentes les recomendamos :

“ No hagas caso de noticias falsas (un porcentaje elevado de la información que hay en redes sociales no es verídica) ni distractores, no las repliques, siempre verifica la información con fuentes confiables distintas . Cuidate de la sobreexposición que aumento de ansiedad y miedo. En caso de sentir mucha preocupación, es importante tomarse un tiempo y hablar con otros familiares, amigos o personas de confianza” .



Proteger a los hijos de la **infodemia**

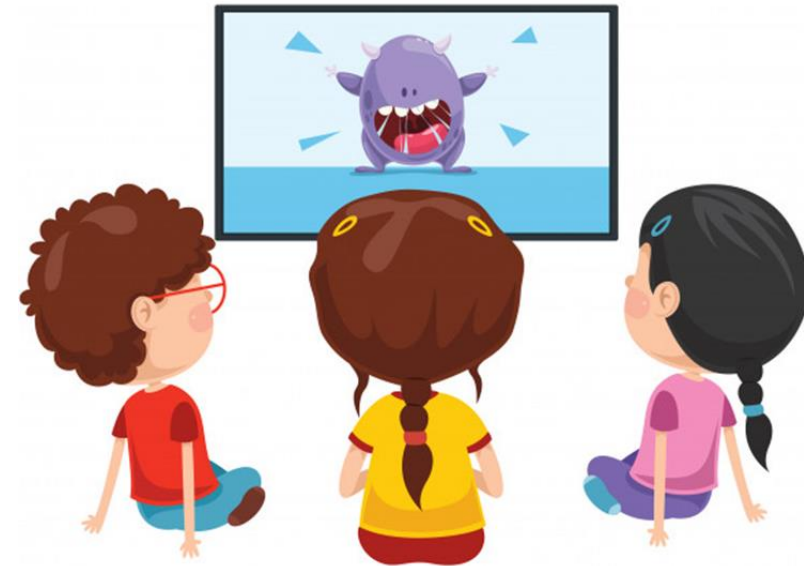
De hecho, vivimos en el confinamiento de las pantallas.

El protagonismo muchas veces lo tienen ellas: la distracción y el ocio, las conversaciones, las noticias, la escuela, el descubrimiento, la curiosidad, la información, la desinformación, los fakes, ...

¿Cómo cuidar a los niños en Internet?

Informándoles sobre:

Acoso Los teléfonos móviles son dispositivos de gran utilidad que permiten realizar videollamadas, conectarse a Internet, entre otras cosas. Todas estas utilidades en manos de un menor pueden suponer un riesgo ya que puede quedar expuesto a adultos inescrupulosos.



¿Cómo cuidar a los niños en Internet?

Cyberbullying : Es muy importante enseñarles que tengan respeto hacia los demás evitando molestar, amenazar o humillar a sus compañeros utilizando redes sociales.

Robo de identidad Enseñarles que tengan cuidado de no compartir demasiada información con otras personas en redes sociales o cuando interactúan en alguna aplicación, ya que no se sabe quién puede estar viendo la información y qué podría hacer con ella.

Sexting : Advertirles que compartir fotos o videos en situaciones sexuales puede ser peligroso para su identidad tarde o temprano, pues no se sabe en manos de quién puedan terminar esas imágenes.

En cuanto a horas de uso:

¿Podemos realizar estas recomendaciones durante la pandemia?








MÁS RAZONES para **limitar** el uso de **PANTALLAS**

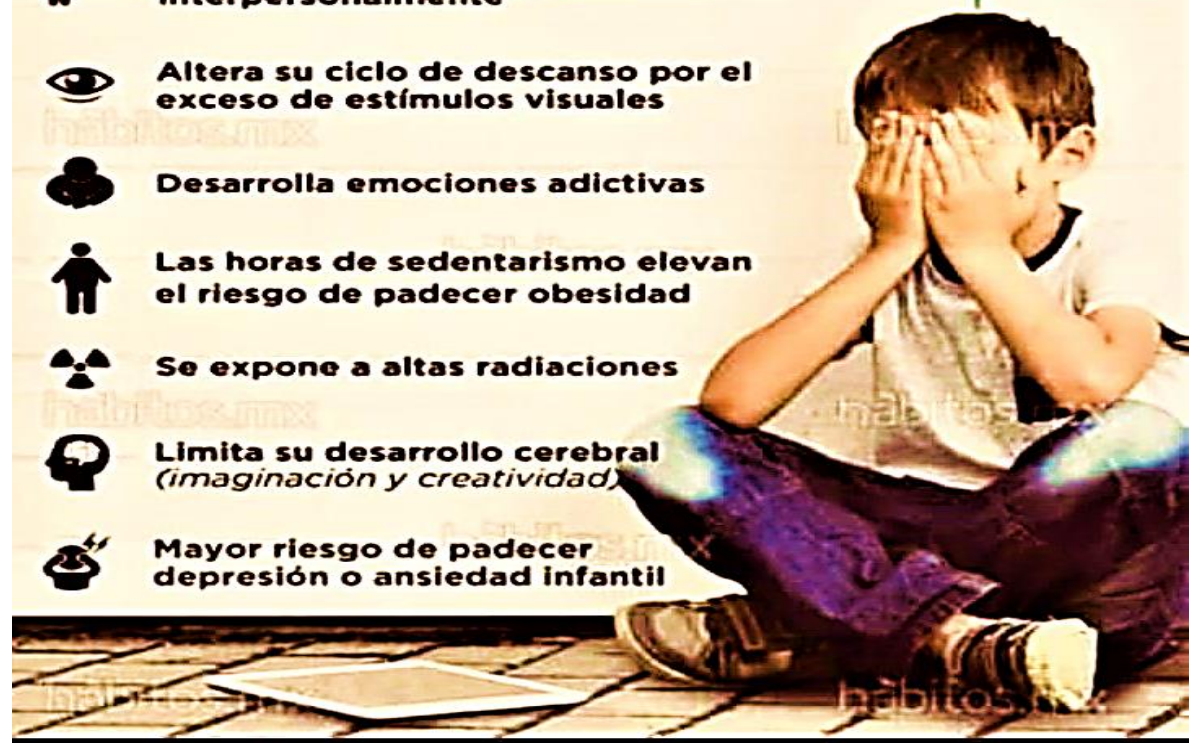
(televisión, celular y tabletas electrónicas)

- Recomendaciones de uso según la **Academia Americana de Pediatría** y la **Sociedad Canadiense de Pediatría**:

✓	0 a 2 años 0 horas	3 a 5 años 1 hora al día	6 a 12 años 2 horas al día
---	------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------

EL EXCESO DE USO:

-  **Limita su capacidad de relacionarse interpersonalmente**
-  **Altera su ciclo de descanso por el exceso de estímulos visuales**
-  **Desarrolla emociones adictivas**
-  **Las horas de sedentarismo elevan el riesgo de padecer obesidad**
-  **Se expone a altas radiaciones**
-  **Limita su desarrollo cerebral (imaginación y creatividad)**
-  **Mayor riesgo de padecer depresión o ansiedad infantil**



Pandemia e hiperconectividad

El contexto de cuarentena, al que se ve sometida la familia por la pandemia de Covid-19, ha facilitado la "**hiperconectividad**" en todas las edades y debemos estar alerta por las consecuencias que puede tener esta situación. Existe un mayor contacto desde las redes sociales situación que ha generado:

Grooming :formas delictivas de acoso online, que implican a un adulto que se pone en contacto con un niño o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego involucrarlo en una actividad sexual.

Gambling: trastorno por juego, más allá de las apuestas deportivas.

Gaming: Trastorno por videojuegos, pasan más de 10 horas al día jugando, generalmente hasta bien entrada la noche, sufriendo trastornos del sueño.

Las tecnoadicciones existen se denominan "adicciones sin sustancia" provocadas por los videojuegos o la ciberludopatía.



Adicción a los videojuegos

Adicción a los videojuegos genera un incremento del deseo de jugar y del grado de prioridad por jugar en relación a otros intereses y actividades diarias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado (mayo2019) una nueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), en la que ha recogido por primera vez la adicción a los videojuegos.

El llamado "**gaming disorder**" se encuentra dentro de la sección sobre "trastornos mentales, del comportamiento o del desarrollo neurológico" que comparte definición y vocabulario con "**gambling disorder**", es decir, la ludopatía, solo que sustituyendo la palabra "gambling" (apostar) por "gaming".

Los videojuegos ocupan un papel cada vez mayor en la vida de estos niños/as y adolescentes adictos, juegan sin parar , no descansan a pesar de las aparición de consecuencias negativas. Para que su diagnóstico sea válido han de manifestarse de manera constante algunos de los síntomas de esta conducta durante 12 meses.

Adicción a los videojuegos

Aunque la adicción a los videojuegos ya había sido reconocida por la OMS, su inclusión en esta clasificación entrará en vigor a partir del 1 de enero de 2022. Esto supone que aquellos países adscritos a la OMS (más de 196) deberán ir preparando distintos tratamientos y medidas de apoyo para el gaming disorder.

Mientras desde una perspectiva psiquiátrica se tiende a incluir las adicciones sin sustancia en las categorías diagnósticas y a crear nuevos términos asociados con el abuso de las TIC (nomofobia, phubbing, vibranxiety, fomo) y a patologizar cualquier exceso, otras tendencias advierten de lo absurdo de este procedimiento, cuyo efecto es la sobrepatologización de la vida diaria (ver Billieux et al., 2015)



Muchos autores abogan por estudiar como la funcionalidad del uso de las tecnologías en la vida de los individuos y los grupos, las condiciones socioeconómicas y sociopolíticas que favorecen nuevos usos y nuevos problemas, las mejoras que introducen en la vida diaria y las presiones que pueden llevar a usar excesivamente estas tecnologías o a sentirse coaccionado para disminuir el uso.

Probablemente sea necesario acelerar el cambio de paradigma que sugieren algunos autores, abandonando la tendencia a la psiquiatrización de cualquier acontecimiento y orientando la investigación a los elementos ambientales que favorecen los nuevos comportamientos (Pemberton y Wainwright, 2014), algo que se reclama con urgencia desde hace años en el campo específico de las adicciones (Deacon y McKay, 2015; Hall, Carter y Forlini, 2015).

Desde el primer enfoque, cabe esperar, como en el caso de la adicción a sustancias, la acumulación de pruebas de “comorbilidad” y “diagnósticos duales”, que poco o nada aporten a la comprensión y la solución de los problemas (p. ej., Seo, Kim y David, 2015), mientras que desde la segunda perspectiva pueden comprenderse los comportamientos excesivos desde una perspectiva evolutiva, aportando elementos educativos y terapéuticos (Kwan y Leung, 2015).

La adicción a los Videojuegos de un/a menor se caracteriza por:

- Se vuelve agresivo, irritable, cuando lleva rato sin jugar.
- Empieza a ser incapaz de controlar voluntariamente el uso.
- Intenta aislarse en su cuarto o en la zona donde juega.
- Cambia de hábitos en la comida y se ve que duerme menos.
- Miente para jugar o lo hace a escondidas.
- Se distancia de la familia y se aísla en su juego.
- Pierde el interés por otras actividades que antes le gustaban.
- Altera sus horarios para poder jugar.
- Descuida sus obligaciones en la casa.
- Aplaza siempre sus deberes para más tarde.
- Empieza a tener, o aumentan, sus problemas con los estudios.
- Justifica ese tiempo excesivo porque sus amigos le necesitan.
- Opina, discutiendo, que no es un tiempo excesivo.
- Insiste en que es preferible jugar a hacer otras cosas peores.
- Amenaza con reacciones exageradas o inusuales.

Cuestionario basado en los Tests diseñados por la Dra. Kimberley Young:

¿Se irrita cuando intentas que reduzca su tiempo de juego?

¿No consigue controlar o detener el tiempo de juego?

¿Notas que cada vez tiene la necesidad de jugar más para lograr su satisfacción?

¿Descuida o aplaza siempre sus deberes para más tarde?

¿Ha perdido el interés por otras actividades que antes le gustaban?

¿Ha mentido a la familia para ocultar el tiempo que juega?

¿Has comprobado que emplea tiempo de la noche para jugar más?

Los padres pueden realizar una evaluación orientativa, aunque ésta nunca puede suplir la valoración profesional en el diagnóstico definitivo de la adicción.

Hábitos de uso y seguridad de internet de menores y jóvenes en España

El Ministerio del Interior *ha realizado la Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de internet de menores y jóvenes en España entre jóvenes de 10 y 17 años y padres con hijos en este tramo de edad. Entre los resultados obtenidos destaca que la gran mayoría de los menores utiliza internet más de dos horas diarias.

El 83 % de los jóvenes mayores de 15 años usa internet todos los días y la frecuencia de uso más habitual es mayor a las dos horas para casi la mitad de ellos. En relación con el uso de las redes sociales, hay grandes variaciones en función de la edad, llegándose a elevar cerca del 90 % el uso de las redes sociales y del email en los mayores de 15 años. La mitad de los menores tiene un perfil privado (48 %), suelen mostrar su foto en el perfil el 65 %, y el apellido, el 45 %.

Los jóvenes utilizan internet mayoritariamente para trabajos escolares, buscar información y ver vídeos, aunque el uso de la mensajería instantánea está muy extendido.

*Fundación MAPFRE.(2015)

Hábitos de uso y seguridad de internet de menores y jóvenes en España

El 18 % de los menores de 11 años puede utilizar internet para estos servicios de mensajería instantánea sin necesidad de permiso paterno, frente al 90 % de los adolescentes mayores de 15 años.

En el caso de navegar por la Red o ver videoclips, el porcentaje se eleva al 35 %.

Esta encuesta revela, por otra parte, que los padres permiten y confían en el uso que sus hijos hacen de internet, siendo la mensajería instantánea y navegar por internet las actividades que más habitualmente los padres autorizan a realizar a sus hijos. En gran medida, los padres desconocen qué perfiles tienen sus hijos en redes sociales y qué páginas visitan.

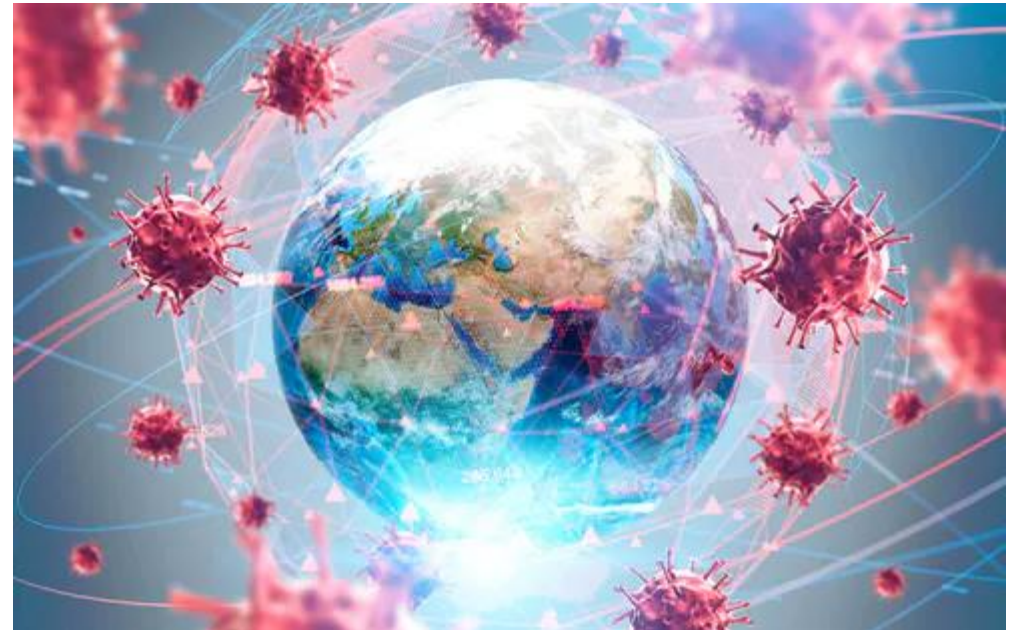
De igual forma, no utilizan mecanismos o software de control parental.

Destaca que un porcentaje muy elevado da consejos a sus hijos sobre el uso adecuado de internet, considerando los hijos útiles estas recomendaciones.

Los traumas acumulados por este stress mantenido y el sufrimiento psíquico van a ser un enemigo tan invisible como el COVID-19 pero con el potencial de dejar tantas o más secuelas.

Ante esta crisis social los profesionales tendremos que estar preparados para contener las conductas adictivas anteriores y presentes durante el confinamiento.

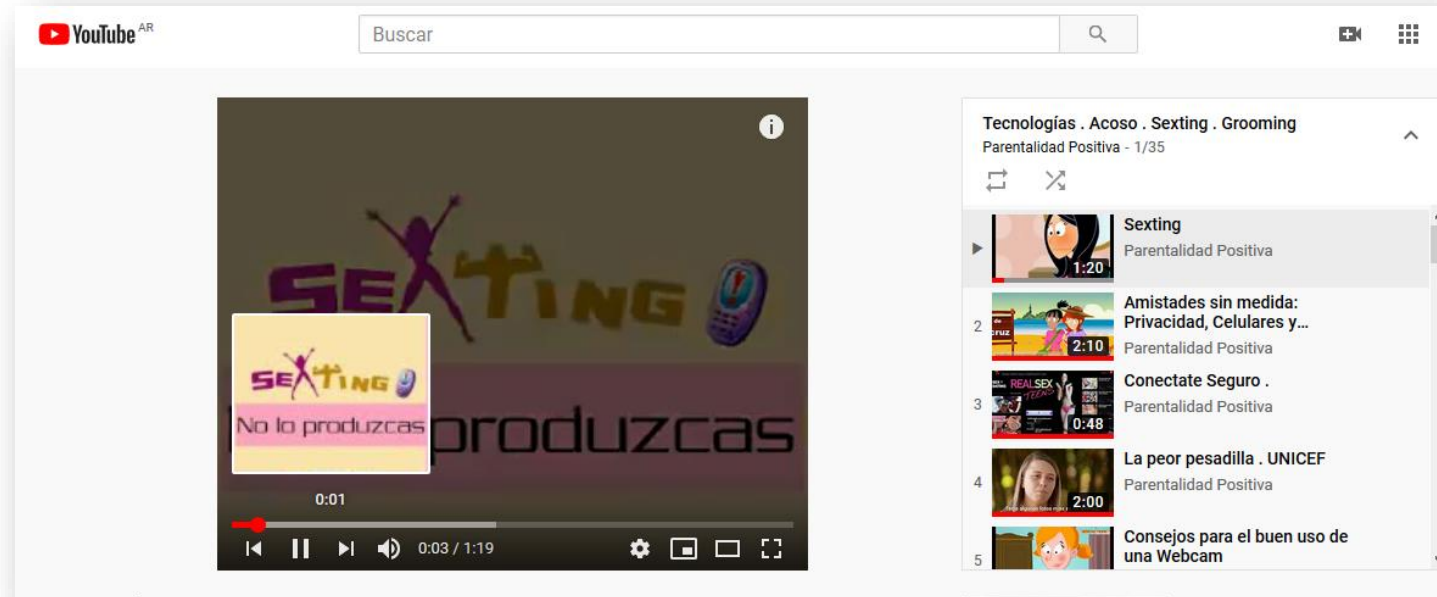
Debemos diseñar junto a las familias estrategias de prevención.



- **Bibliografía de Consulta** <http://www.codajic.org/bibliografia/12>

- **Canal YouTube Parentalidad Positiva**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzzeZSSJSe52FyUO0Q8ctSYmdHjvqqH9R>



**“Donde haya un Adolescente pujando por crecer,
debe haber un adulto que ofrezca un sostén para su empuje”.**

Winnicott

Muchas Gracias!

Mónica Borile

borilemonica@gmail.com

<https://www.facebook.com/borilemonica/>