



LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: LA ADICCIÓN DE NUESTRA ERA

Belinda Morales Sánchez, José M^a Ibáñez Ortiz y M^a Carmen Villegas Martín.

belindivi21@hotmail.com

RESUMEN

La adicción a las nuevas tecnologías se caracteriza por un consumo abusivo de las nuevas tecnologías, ordenador, Internet, móvil, videojuegos y redes sociales. Afecta a todas las edades principalmente, a jóvenes y adolescentes. Internet permite el anonimato, y hablar de temas que a la cara resultaría más complicado, expresar emociones, comunicarse con desconocidos, mantener contacto con amigos que de otro modo no podrían hacerlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que una de cada cuatro personas sufre trastornos de conducta vinculados con las nuevas tecnologías. En España, se calcula que entre un 6 y un 9 por ciento de los usuarios habituales de Internet podría haber desarrollado algún comportamiento adictivo.

Destacar que esta adicción posee efectos negativos tanto a nivel fisiológico, psicológico y en la vida social de las personas afectadas.

Existen programas carácter informativo para los alumnos, se pretenden que conozcan que riesgos pueden desencadenarse de un abuso de las tecnologías y cómo prevenirlo.

El tratamiento se centra principalmente en que la persona controle los estímulos que le producen la adicción.

El principal objetivo de este estudio es describir los signos y síntomas que presenta esta patología y los factores psicosociales implicados en su desarrollo.

METODOLOGÍA

Se trata de una búsqueda sistemática bibliográfica sobre la adicción a las nuevas tecnologías. Se realizaron búsquedas científicas en bases de datos de salud (Cuiden, Scielo, Dialnet...). Se aplicó un filtro de idiomas (castellano e inglés) y temporal (2012-2017). Como fuentes secundarias se usaron revistas científicas sanitarias, como Metas de enfermería y Revistas de Neurología y Psiquiatría.

Palabras clave: Adicción+ Internet+ Nuevas tecnologías+ Atención temprana

[Addiction + Internet + New technologies + Early attention]

INTRODUCCIÓN

El uso de Internet está cada vez más extendido en el mundo actual. Esta herramienta nos permite hacer mejoras en nuestro día a día (recabar información, mantener el contacto a través del correo electrónico, etc...). Su utilización con fines recreativos de manera persistente y

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: LA ADICCIÓN DE NUESTRA ERA

excesiva puede derivar en patología adictiva. Es una de las patologías emergentes de mayor impacto de nuestro siglo.

La persona que sufre adicción a Internet, se caracteriza por tiempos de conexión muy prolongados con fines recreativos a lo largo de cada día que pueden llevarle a descuidar otras áreas importantes de su vida como el trabajo, las relaciones sociales, tener alimentación adecuada y descansar de manera correcta.

Ciertos antecedentes actúan como factores de riesgo de esta adicción: introversión, depresión, baja autoestima, búsqueda de sensaciones, ansiedad social y timidez. Las personas con dificultades de relación y comunicación son las más propensas a sufrir este tipo de patología.

Se podría afirmar que existe dependencia a Internet o redes sociales cuando se aprecia un uso excesivo, pérdida de control, síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de poder acceder a la red. De este modo, aparece un nivel alto de tolerancia sintiendo la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión que satisfaga su necesidad.

En este punto, comienzan a surgir las repercusiones negativas en la vida cotidiana propias de esta patología. El sujeto muestra un alto nivel de ansiedad por las redes sociales y se produce una alteración en la percepción de la realidad similar a la experiencia en el consumo de drogas.

RESULTADOS

Tras revisar la documentación hallada, encontramos que en las personas con adicción a las nuevas tecnologías aparece un comportamiento anormal en diferentes entornos como:

- El hogar familiar, no participando en las actividades habituales.
- Existe una resistencia a abandonar este hábito.
- Aparece cierta falta de sinceridad en ellos mismos sobre la cantidad de tiempo que emplean en las redes.
- En el ámbito escolar, se aprecia bajo rendimiento académico.
- En el entorno laboral, utilizan como excusa actividades propias de su trabajo, disminuyendo el rendimiento en el mismo.
- El patrón regular de alimentación y el sueño se ve desequilibrado; se saltan comidas y dejan de dormir lo suficiente por estar "enganchados" a esta actividad.

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: LA ADICCIÓN DE NUESTRA ERA

Señales de alarma	Estrategias de prevención
<ul style="list-style-type: none">• Privación de sueño por cantidad de horas excesivas conectado a internet	<ul style="list-style-type: none">• Limitar el uso del computador
<ul style="list-style-type: none">• Descuido de actividades relevantes familiares, sociales, académicas, laborales e inclusive higiénicas	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar relaciones sociales fuera de la red
<ul style="list-style-type: none">• Recibir quejas de personas cercanas sobre uso excesivo de internet	<ul style="list-style-type: none">• Promover la lectura, las actividades culturales y el deporte
<ul style="list-style-type: none">• Pensar constantemente en la actividad en la red, incluso cuando no se está conectado. Irritabilidad frente a la imposibilidad de acceder a internet o si la conexión no es suficientemente rápida	<ul style="list-style-type: none">• Estimular actividades grupales como el voluntariado
<ul style="list-style-type: none">• Intentar, sin éxito, reducir la cantidad de horas conectado	<ul style="list-style-type: none">• Potenciar el diálogo dentro de la misma familia
<ul style="list-style-type: none">• Mentir sobre el tiempo real conectado	
<ul style="list-style-type: none">• Aislación social	
<ul style="list-style-type: none">• Sensación excesiva de bienestar al acceder a internet	

Las consecuencias fisiológicas quedan reflejadas de esta manera atendiendo a las manifestaciones que conlleva tales como el sedentarismo, cansancio, sueño, desnutrición, cefaleas, fatiga ocular, problemas musculares, agotamiento mental, epilepsias, convulsiones, retraso en el desarrollo y alteraciones del sistema inmune. Éstas, se han de considerar en el momento del diagnóstico y evaluación del sujeto para poder abordar el problema y tratarlo de manera adecuada, llevando así a su recuperación.

En el plano psicológico podemos observar una euforia excesiva lo cual conlleva a la alteración del sistema inmunitario debido al alto nivel del estrés al que se ve sometido. Aparecen asimismo, afectos negativos a nivel físico tales como, ojos resecaos, cefaleas, síndrome del túnel carpiano, dolores de espalda, musculares, etc.

Cualquier conducta normal que resulte placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. La adicción a Internet puede considerarse una adicción específicamente psicológica, con características comunes a otro tipo de adicciones (pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, alteraciones en la vida cotidiana pérdida de interés en otras actividades habituales), como se ha descrito anteriormente.

Factores psicosociales implicados

Ciertas teorías psicológicas creen que existen ciertos rasgos de personalidad característicos o estados emocionales que van a aumentar la vulnerabilidad psicológica para caer en la adicción. En el diagnóstico se buscan ciertos factores específicos en la personalidad que pudieran influir en las adicciones, hallándose un factor muy importante que es la conducta antisocial del individuo y que parece previa a la adicción. Otro factor de riesgo es la búsqueda de sensaciones que no se pudieran obtener en las relaciones de la vida diaria.

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: LA ADICCIÓN DE NUESTRA ERA

Tabla 1. Criterios diagnósticos de adicción a Internet propuestos por Young

1. Sentimiento de preocupación por Internet (piensa acerca de anteriores o futuras actividades en línea).
2. Siente la necesidad de aumentar la cantidad de tiempo usando Internet para alcanzar satisfacción.
3. Ha realizado esfuerzos repetidos sin éxito para controlar, disminuir o detener el uso de Internet.
4. Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable en sus intentos de parar o detener el uso de Internet.
5. Ha estado más tiempo del que pretendía en Internet.
6. Ha estado en riesgo de perder alguna relación importante, un trabajo o una oportunidad de educación debido a Internet.
7. Ha mentado a miembros de su familia, al terapeuta o a otros para ocultar la importante relación con Internet.
8. Usa Internet como camino para escapar de problemas o para aliviar un disgusto (sentimientos de impotencia, ansiedad, depresión o culpa).

Otro factor de riesgo lo encontramos en el hogar, en el que se observa que los padres o hermanos, al igual que el sujeto afectado, pasan muchas horas delante del ordenador, jugando a juegos de rol o enganchados al móvil. De la misma manera, podemos hallar este comportamiento en el ámbito escolar, donde se busca de manera inconsciente la aceptación del grupo y reconocimiento de los compañeros, si estos usan las redes sociales o tienen móvil y son asiduos a juegos de rol. El grupo de iguales parece influir de manera muy considerable sobre el individuo.

La adicción a las tecnologías pueden aparecer en personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de la percepción de afecto y que intentan llenar esa carencia con un mundo no real.. La ausencia de unión familiar o las pocas de relaciones sociales pueden incitar a una persona a compensar en el mundo virtual las carencias que presenta en su vida. En estos casos Internet o las redes sociales actúan supliendo estas necesidades.

CONCLUSIONES

Podríamos afirmar que las nuevas tecnologías forman una adicción sin sustancia. Existen hábitos de conducta que en principio parecen inofensivos pero que pueden convertirse en adictivos e interferir de manera muy grave en la vida de las personas afectadas. Cualquier conducta puede llegar a ser adictiva pero en el caso de las nuevas tecnologías, es su uso el que actúa como elemento reforzador de dicha adicción.

A día de hoy, los jóvenes, adolescentes y adultos se encuentran expuestos a esta nueva adicción, ya que basta tener acceso a Internet para fomentar su aparición. No obstante, el uso de Internet no es percibido en la sociedad como algo que pueda tener consecuencias tan graves ni dañinas.

Es preciso establecer la proporción ya no sólo de jóvenes, sino de la población en general, que presenta problemas de adicción a estas nuevas tecnologías. Es de vital importancia realizar un diagnóstico preciso, y no sólo de la prevalencia, sino también de los factores de riesgo o asociados, para poder actuar frente a este trastorno. Es fundamental trabajar en la promoción

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: LA ADICCIÓN DE NUESTRA ERA

de políticas, los comportamientos y las actitudes saludables, así como, en la prevención en los grupos más vulnerables.

BIBLIOGRAFÍA

1. Zuleta Salazar, C. F. (2017). Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en adolescentes.
2. Madrigal, A. B., & Contreras, F. C. (2016). Influencias de las nuevas tecnologías en el desarrollo del adolescente y posibles desajustes,. *Revista Cúpula*,30(2), 11-25.
3. Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. <http://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
4. Berner G, J. E., & Santander T, J. (2012). Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, 50(3), 181–190. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272012000300008>
5. Carbonell, X., & Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de L'educació I de L'esport Blanquerna*, 33(2), 13–19. Retrieved from <http://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301478>
6. Del Castillo, J. a G. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales technological addictions: The rise of social networks. *Salud Y Drogas*, 13(1), 5–14.