

Uno de cada cinco escolares gallegos, en riesgo de adicción a Internet

La edad media de acceso a un teléfono móvil se sitúa en torno a los 10 años

JUAN CARLOS MARTÍNEZ
REDACCIÓN / LA VOZ

Alex es un joven vigués en la mitad de la veintena. Se aficionó a los videojuegos de niño. Cuando por fin accedió a la universidad, accedió también al control de su tiempo, pero no lo utilizó para estudiar. «Jugaba —dice— a videojuegos en línea entre 12 y 14 horas al día. Perdía las horas de clase, empecé a mentir; llegado un momento ya no sabía cómo ocultar que no estaba acudiendo a clase. Y entonces me di cuenta de que necesitaba ayuda». La ayuda se la prestaron en Agaja, la Asociación Gallega de Jugadores Anónimos, y hoy, rehabilitado, da la cara y su testimonio desde esa organización para ayudar a otros jóvenes a evitar la adicción o a salir de ella.

Las nuevas tecnologías han cambiado el mundo, y gracias a ellas hoy es más fácil comunicarse, relacionarse, investigar, estudiar... Pero muchas de ellas facilitan adicciones y dependencias desatadas por mecanismos parecidos a los del alcoholismo, la drogadicción o la ludopatía.

Son las *nuevas adicciones*, englobadas a veces bajo la etiqueta de la adicción a Internet, aunque esta clasificación se discute porque la Red en sí misma no suele ser el motivo del uso inapropiado, sino que funciona de vehículo para las verdaderas adicciones.

La adicción en menores se manifiesta en su comportamiento: estados de irritación, agresividad, malas contestaciones, problemas a la hora de dormir, somnolencia por el día, bajón escolar, dependencia, consciencia cada vez menor del tiempo empleado, aislamiento. En muchos casos, también pérdidas económicas.

Prevalencia

Las adicciones tecnológicas no están aún suficientemente integradas en los mecanismos de alerta de salud pública, y por ello los datos de que se dispone son parciales. Pero los estudios y los intercambios de conocimientos entre expertos se suceden cada vez con más intensidad. En el 2011 se presentaron los resultados de una encuesta, promovida por el Valedor do Pobo y coordinada por el grupo de Psicología del Consumidor de la Universidad de Santiago, a 2.339 estudiantes entre los 11 y los 18 años de edad, de la que se concluye que un 19,9 % de estos adolescentes, es decir, uno de cada cinco, son usuarios potencialmente problemáticos de Internet. Extrapolando estos datos al conjunto de la



UNA CAMPAÑA PARA RECUPERAR LAS RELACIONES PERSONALES

«Phonbies», los zombis del teléfono móvil

La asociación Protégeles y la fundación Smilestone lanzaron el año pasado la campaña «Phonbies» para intentar convencer a los adolescentes y jóvenes del peligro de la dependencia del móvil. En la imagen, una escena del corto promocional, que identifica a los usuarios excesivos del móvil con los zombis del cine de terror. La iniciativa presen-

ta un test para comprobar la relación con el dispositivo, identifica los riesgos (alteración de la realidad, dependencia, síndrome de abstinencia, interferencia cognitiva, alteraciones del carácter, aislamiento) y anima a los estudiantes a ayudar a sus amigos a desconectarse. La campaña fue seguida, con éxito, por decenas de miles de escolares.

población escolar gallega, se infiere que 15.000 adolescentes gallegos presentan riesgo de abusos o de adicción a Internet.

Los datos son consistentes con los de otros estudios. El Valedor do Pobo presentó en octubre del 2014 los resultados del *Proxecto Mocidade Online* que concluía que un 14,1 % de los jóvenes tenían un riesgo de dependencia medio/alto, y que un 4 % presentaban un uso problemático de la Red. Una encuesta europea sitúa en el 13,9 % el porcentaje de adolescentes con conducta disfuncional en Internet. España supera esa media, pero no llega a la de

países como Corea del Sur o Japón, en los que se registran hasta un 50 % de jóvenes usuarios problemáticos de la Red.

La expansión de las tecnologías incrementa la exposición a sus riesgos. En el estudio citado del 2014, los escolares señalaban como edad media de acceso a su primer móvil los 11,12 años de edad. Hoy, la media está en los diez años. A mediados del 2013, de los 18 millones de hogares españoles, 11,5 disponían de acceso a Internet; dos años después, la cifra había aumentado hasta los 13,16 millones. Los niños ya no piden un teléfono mó-

vil para hacer llamadas, sino un *smartphone* con acceso a Internet. Los usuarios de entre 11 y 14 años (según un estudio de Protégeles) utilizan sobre todo los *wa-saps*, las redes sociales y los videojuegos. El 60 % de estos niños navegan por Internet con el móvil (que ya es el primer canal de conexión a la Red para todas las edades), y otros tantos reconocen que no lo desconectan cuando están en clase. De cada tres niños de estas edades, uno de ellos nunca apaga el móvil, ni siquiera al irse a dormir. Con estas cifras, todo indica que los usos inadecuados van a aumentar.

LAS NUEVAS ADICCIONES

Videojuegos absorbentes

Los videojuegos, reconoce Alex, voluntario de Agaja, «te permiten crear un mundo virtual en el que eres, sino como el personaje que te creas, y entonces las amistades son más fáciles». Llevados al extremo, los videojuegos dan lugar al individuo aislado que se conoce como *hikikomori*, el nombre japonés para este síndrome. En España hay ahora 164 casos, según el Instituto de Neuropsiquiatría del Hospital del Mar de Barcelona.

La ludopatía crece a través de la Red

La ludopatía retrocedía en España después del bum de las máquinas tragaperras en los bares, en los ochenta. El juego en línea, que se promociona a través de la televisión, está generando un repunte, según advierten en Agalure. «El perfil actual del ludópata está entre los 22 y los 26 años —dice José Manuel Recouso, psicólogo—, mucho más joven que el tradicional, y la ludopatía afecta a un 6 % de la población, frente al 3 % de hace 30 años».

Compra compulsiva desde el sofá

Ir de compras es un comportamiento social satisfactorio, pero si la compra se hace para evadirse de problemas, si resulta imposible controlar los impulsos y produce sentimientos de culpa después de efectuada, estamos ante la adicción conocida como compra compulsiva. El comercio en línea facilita este comportamiento; un 20 % de las compras de moda ya se realizan por este canal entre la población femenina española de 18 a 34 años.

LOS DATOS

49 % de los padres no controlan el uso que sus hijos hacen de Internet	40 % de los adolescentes pasan al menos 2 horas en las redes sociales un día de clase
24,2 % de los escolares tienen discusiones frecuentes con sus padres por el uso del móvil	2,6 horas de videojuego al día son el límite para detectar conducta adictiva a Internet

La videoconsola, el teléfono móvil y las tabletas, sustitutas de las niñas

J. C. M. REDACCIÓN / LA VOZ

La necesidad de tratamiento de la adicción a Internet encontró en Galicia recursos en las organizaciones que ya venían combatiendo el alcoholismo y la ludopatía. Es el caso de la ya citada Agaja, con sede en Vigo, y de otras muchas en las cuatro provincias gallegas. En A Coruña, Agalure (Asociación Gallega de Ludópatas Rehabilitados) desarrolla una intensa labor de prevención en los centros escolares, además de proporcionar tratamiento a los adictos.

«Todas las adicciones tienen factores en común —dice José Manuel Recouso, psicólogo de Agalure—. Cualquier tipo de conducta que genere placer o bienestar, buscamos que se reproduzca. Con los videojuegos se ve claramente que el usuario, según va adquiriendo experiencia, salta a otro tipo de actividad, o un juego más difícil o a los juegos con apuestas».

El psicólogo cree que las adicciones tecnológicas van a ir en aumento porque se basan en una actividad socialmente aceptada: «Hemos transformado la videoconsola, y ahora la tableta o el *smartphone*, en la niña. Mientras el niño juega está tranquilo, puedo hacer las tareas de casa. Así que a veces en el entorno familiar vamos induciendo esos comportamientos».

En Agalure preocupa especialmente el juego en línea. «Hemos hecho test en las escuelas y estamos sorprendidos. Un 34 % de los alumnos de 4.º de ESO han jugado o están dispuestos a jugar a apuestas deportivas, que a su edad son ilegales. Asistimos a un repunte de la ludopatía. Y en casos como el del póker en línea es difícil de abordar, porque se creen unos campeones y que la suerte no influye. Cuando vienen aquí, con deudas importantes, se dan cuenta por fin de que no es así».