

INTRODUCCIÓN

Desde su creación en 1999, nuestra asociación, APREJA, se ha dedicado a la prevención y rehabilitación de las personas con problemas de adicciones sin sustancia. Siendo uno de nuestros principales objetivos la prevención de la Ludopatía. Por ello, todos los años se pone en marcha un programa específico de prevención del Juego Patológico, basado en la información en general sobre las consecuencias negativas del Juego, para que los ciudadanos vayan tomando conciencia de lo peligrosa y destructiva que puede llegar a ser esta adicción. Por esta dedicación que la asociación tiene a la prevención, considera extremadamente necesario trabajar con jóvenes, porque además día sí y día también se pueden escuchar noticias relacionadas con el uso que los jóvenes están dándole a las nuevas tecnologías y que están provocando situaciones de riesgo en cuanto a su integridad personal, a las relaciones sociales, y a su desarrollo en sí. Por todo esto es, son considerados como un colectivo de riesgo ante los Juegos de Azar, y ante la influencia de las Nuevas Tecnologías.

Así pues, del trabajo diario y la información que actualmente maneja esta asociación, se considera fundamental la necesidad de conocer y saber más sobre estas nuevas adicciones, sobre como los jóvenes se relacionan hoy en día con estas nuevas tecnologías, Internet, videoconsolas, juegos virtuales, móviles, etc... y sobre como pueden influir en sus vidas diarias y en su desarrollo personal.

Estudiar la repercusión real del uso de estas nuevas tecnologías por los jóvenes de nuestra sociedad actual podrá permitir la adecuación de las actuaciones que en materia de prevención e intervención pudiesen ponerse en marcha. Con ello se pretende poder prevenir este tipo de conductas adictivas que llevan a graves problemas de socialización, conflictos en las relaciones humanas y cambios en el comportamiento de la juventud en general.

La adolescencia es considerada como un periodo crítico del desarrollo, en muchas culturas y, especialmente en las más avanzadas tecnológicamente. Y aunque existen diferencias de opinión en cuanto a la importancia de los factores biológicos, sociales y psicológicos, existe, no obstante, un acuerdo general en que el periodo de la adolescencia presenta tradicionalmente

problemas especiales de ajuste en nuestra sociedad; por lo que, es importantísimo que el colectivo juvenil sea conciente de los diversos factores de riesgos a los cuales se pueden exponer en diferentes situaciones, en esté caso, en su relación con el tema que abordamos.

Ni que decir tiene que el uso de todas estas nuevas tecnologías se hace día a día más necesario para nuestra vida, ya sea el móvil para las urgencias, Internet para la gestión de nuestro trabajo diario, e incluso el compartir los ratos de ocio y tiempo libre con los amigos en un karaoke virtual o un partido de fútbol en la videoconsola. El problema llega cuando nuestros jóvenes comienzan a hacer un uso excesivo y /o indebido del móvil, o a entrar en páginas web de casinos virtuales o pornográficas, o a pasar demasiadas horas delante de videojuegos violentos y de contenidos no aptos a sus edades.

Desde APREJA se pretende proporcionar información a este colectivo tan importante en la sociedad actual, como son los jóvenes, se quiere tener también datos reales de sus actividades diarias, de cuanto tiempo dedican al día a jugar con el ordenador, a chatear por Internet o a usar el móvil para bajarse melodías o enviar mensajes.

Por otra parte incidir en la importancia de prevenir este tipo de conductas y comportamientos abusivos que pensamos se está comenzando a dar en este colectivo. Trabajar con ellos la importancia de saber ocupar nuestro tiempo libre y de ocio con actividades lúdicas, recreativas y deportivas, para así saber organizar su tiempo de ocio.

ADICCION A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

La Ley 5/2002 de 27 de junio sobre drogodependencias y otros trastornos adictivos en su artículo 4.2 define el trastorno adictivo como:

“Patrón desadaptativo de comportamiento que provoca un trastorno psíquico, físico o de ambos tipos, por abuso de sustancias o conducta determinada, repercutiendo negativamente en las esferas psíquicas, física y social de la persona y de su entorno.”

Según Enrique Echeburua, Catedrático de psicología clínica de la Universidad del País Vasco, *“Las adicciones no pueden limitarse a las conductas generadas por sustancias químicas como los opiáceos, los ansiolíticos, la nicotina o el alcohol...”*

Hay otro tipo de adicciones llamadas adicciones sin sustancia o psicológicas, *“todas aquellas conductas repetitivas que resultan placenteras al menos en sus primeras fases, y que generan una pérdida de control en el sujeto.”*

¿Cuándo se puede decir que una persona es adicta a las nuevas tecnologías?

Pues, en principio cuando existe una dependencia del uso y abuso de esos dispositivos electrónicos, que se manifiesta, principalmente en la gran cantidad de horas diarias que se usan, en la alta frecuencia de utilización, y en la incapacidad de desconectarse de esto voluntariamente.

Los dispositivos provocadores de la adicción son los ordenadores de todo tipo, los teléfonos móviles los videojuegos. Todos ellos ejercen su influencia a través de Internet, chats, redes sociales, correos electrónicos...

Los sujetos más afectados son personas menores de edad y adolescentes cuya personalidad está todavía en formación aunque también se extiende la afección a personas de mediana edad con fácil acceso a estas tecnologías.

Hay recientes teorías que quieren dar luz para esclarecer los orígenes de la adicción. Todas ellas confluirían en dos grupos: las que preconizan un origen sociocultural y que explican el motivo en la dejación de responsabilidades familiares o en la existencia de conflictos psicológicos

internos, fruto de los cuales el adolescente afectado busca alivio en el abuso de nuevas tecnologías. Y por otro lado, las que explican el porqué del trastorno desde el punto de vista biológico. Desde esta segunda perspectiva, el doctor Jesús de la Gándara (jefe del Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial de Burgos) afirma que “el cerebro humano se hace adicto al uso de las nuevas tecnologías porque al usarlas el organismo segrega varias sustancias como la dopamina, relacionada con la obtención de recompensa, la noradrenalina, relacionada con la excitación, y la endorfina u hormona de la felicidad.

Las nuevas tecnologías están abriendo brechas digitales en la sociedad, y muy especialmente entre adultos y adolescentes. Si bien, las nuevas tecnologías han revolucionado el estilo de vida de los adultos, los menores de hoy ya nacieron con el uso, casi generalizado, de estas nuevas tecnologías, por lo que su relación con las mismas es algo “natural”. Sin embargo hay que tener en cuenta que no es lo mismo su uso normalizado que, lo que podría ser, un abuso: la necesidad de estar conectado de forma permanente, la sustitución del contacto personal por el virtual o la necesidad de adquirir “lo último” en tecnología.

Los menores se divierten con otras cosas que nada tienen que ver con el uso que hacían los adultos de hoy de su tiempo de ocio. Muchos padres se sorprenden de que sus hijos pasen tanto tiempo delante del ordenador o con el móvil, aunque la mayoría aún no se dan cuenta de la importancia que esto tiene, debido en parte a la falta de criterio para saber qué es normal y qué no, y en parte a la diferencia que, como hemos dicho anteriormente, existe en la relación que los adultos tiene con las nuevas tecnologías y los jóvenes que han nacido y crecido con ellas.

Sin embargo muchos padres, profesores, orientadores... manifiestan ya su preocupación por el comportamiento de los jóvenes en éste sentido, pues observan conductas adictivas, es decir, que las nuevas tecnologías les crean dependencia que interfiere en sus relaciones familiares, los estudios, las relaciones con los demás e incluso la salud, ya que los menores no duermen bien por tener el móvil conectado esperando mensajes y llamadas durante la noche o se conectan a Internet hasta altas horas de la noche.

DESARROLLO DEL ESTUDIO

Hemos llevado a cabo este estudio en la ciudad de Huelva, en concreto en cuatro institutos de enseñanza secundaria.

Los centros que han participado en dicho estudio son:

- I.E.S. ALONSO SÁNCHEZ
- I.E.S. ESTUARIA
- I.E.S. FUENTEPIÑA
- I.E.S. LA MARISMA

Contactamos con catorce centros de la ciudad, pero, debido a su programación de actividades, fue imposible la participación de los demás centros en nuestro estudio.

Los distintos centros con los que han colaborado con el estudio son centros que cuentan con conexión gratuita a Internet para los alumnos, son centros TIC. Esta accesibilidad a Internet se plantea para mejorar el sistema educativo, por lo que el acceso a las redes sociales está restringido, de este modo se intenta que los alumnos utilicen Internet para ampliar conocimientos y conseguir información relacionada con la actividad educativa.

Si bien hay que decir, que aunque los móviles están prohibidos en las clases, los alumnos siguen llevándolos y muchos de ellos tienen conexión a Internet en sus terminales, por lo que se hace muy difícil controlar su uso. Esto nos es manifestado como un verdadero problema por los distintos orientadores y tutores de los centros.

Para llevar a cabo la recogida de datos necesarios para nuestro estudio, hemos utilizado dos cuestionarios, uno sobre el uso del teléfono móvil y otro sobre el uso de Internet. Estos cuestionarios están enfocados a obtener datos que nos proporcionen conocimientos sobre el uso y/o el abuso de las nuevas tecnologías por parte de los jóvenes.

La muestra utilizada ha sido de 304 sujetos de ambos sexos, con edades comprendidas entre 12 y 16 años.

El tiempo dedicado a cada grupo ha sido la hora de tutoría correspondiente a cada curso a los que pertenecen los distintos alumnos encuestados.

USO DEL MÓVIL

En cuanto a los datos sobre el uso del teléfono móvil, hay que destacar que son los familiares los que proporcionan el primer móvil a los menores, con la intención, según manifiestan los encuestados, de “tenerlos controlados o localizados”, ya que así pueden estar en contacto con sus padres “por si pasa algo” o si necesitan algo.

Los menores manifiestan que son sus padres o algún otro familiar los que, en mayor medida, corren con los gastos de móvil, siendo una minoría los que dice pagar los gastos ellos mismos. Así mismo, la mayoría dicen tener una tarifa plana por lo que desconocen el coste real del gasto.

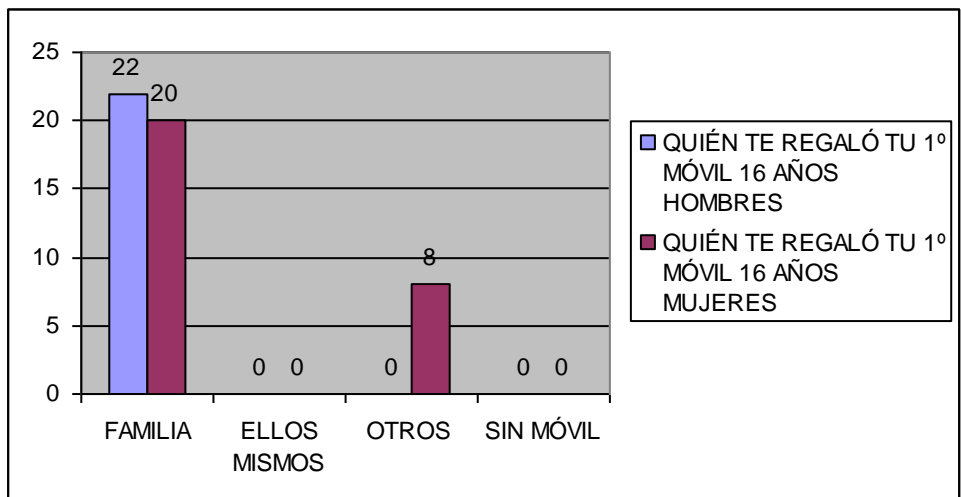
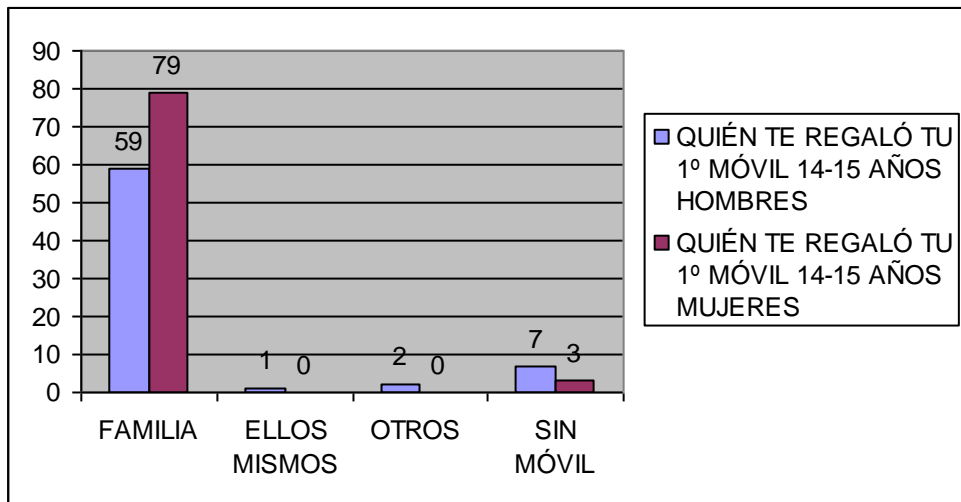
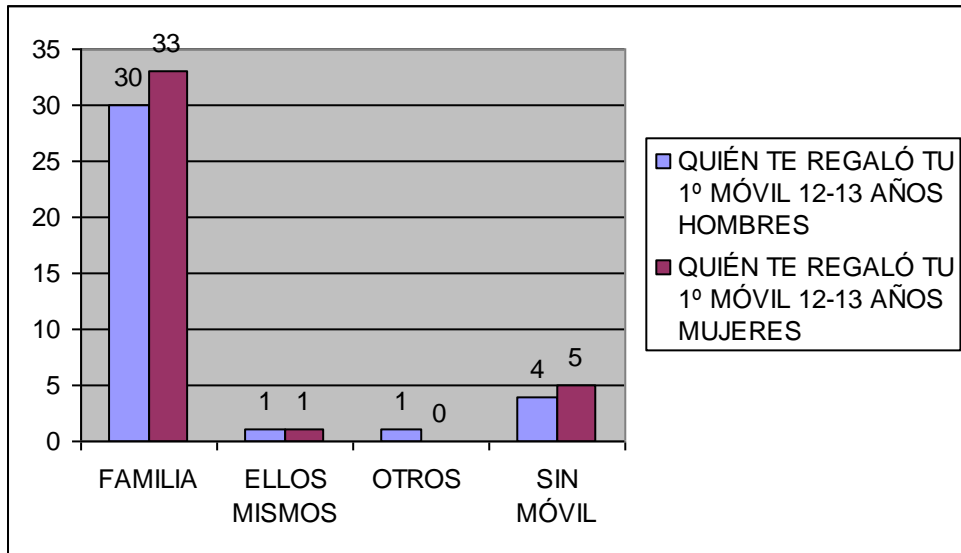
Hay que destacar que los menores declaren que reciben mensajes y llamadas durante la noche, por lo que muchos no desconectan sus móviles alegando que también lo utilizan como despertador.

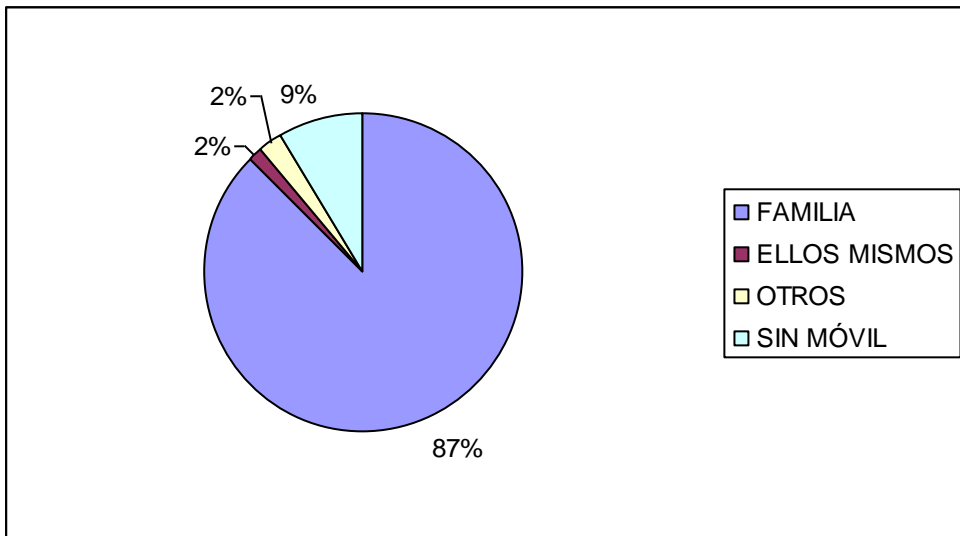
Observamos también que, con el avance de la telefonía móvil y los terminales de última generación, casi el 50 % de los encuestados tiene Internet en su móvil, por lo que no necesitarían un ordenador para estar conectados continuamente a las redes sociales o a juegos en red. Esto hace más difícil el control parental sobre el uso que los menores pueden hacer de Internet.

Aunque es alto el porcentaje de encuestados que dice poder vivir sin móvil, es significativo que en el caso de las mujeres el porcentaje de de las que dicen no poder vivir sin él sea bastante más elevado que el de los hombres.

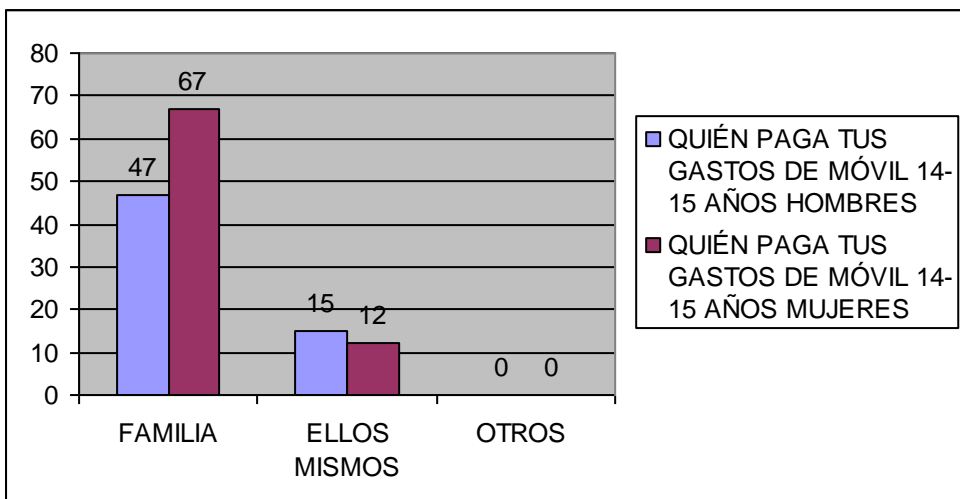
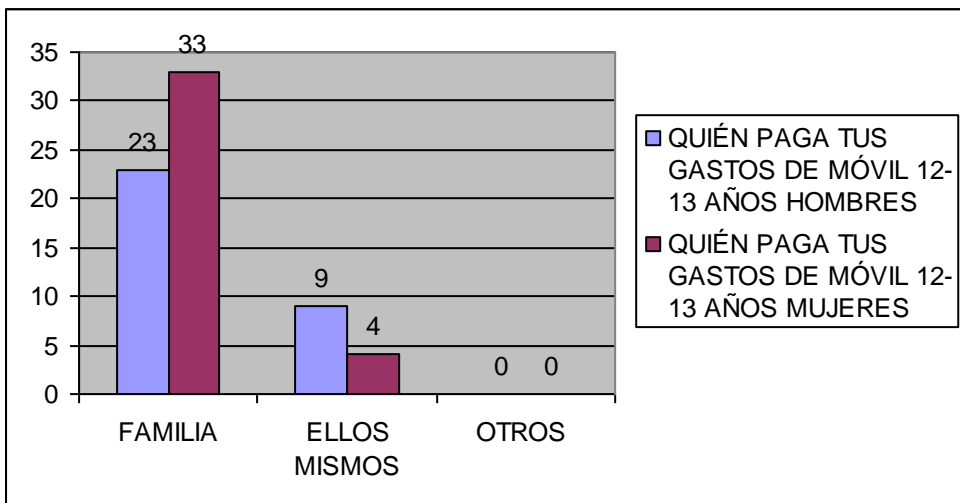
GRÁFICOS

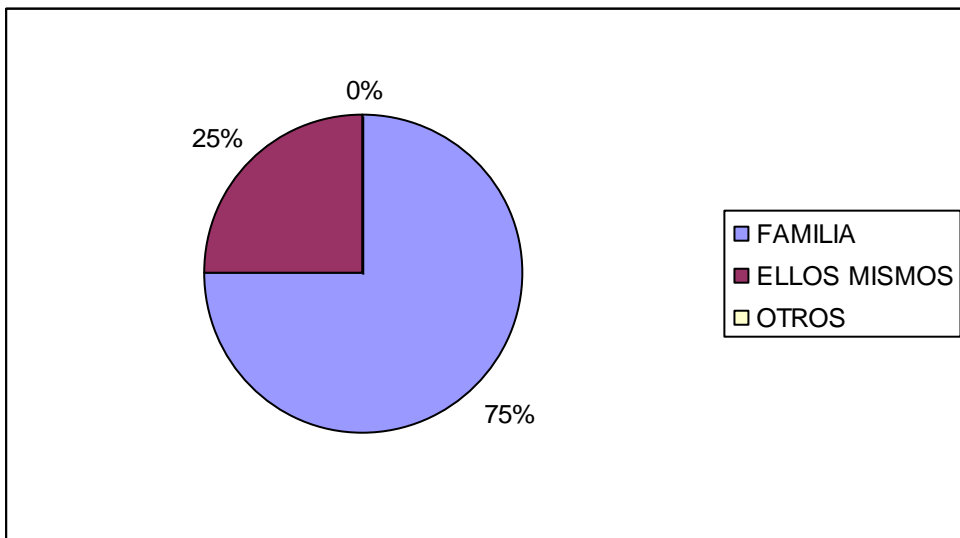
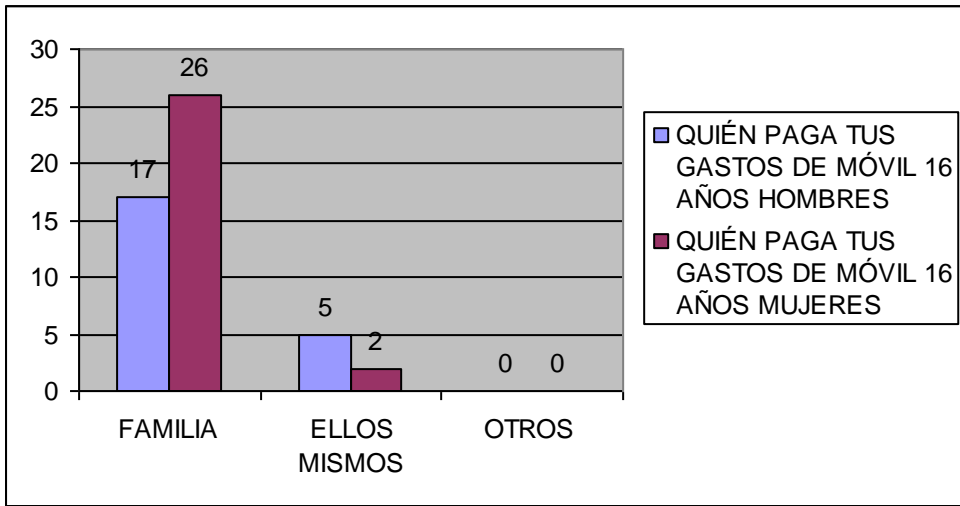
¿QUIÉN TE REGALÓ TU PRIMER MÓVIL?



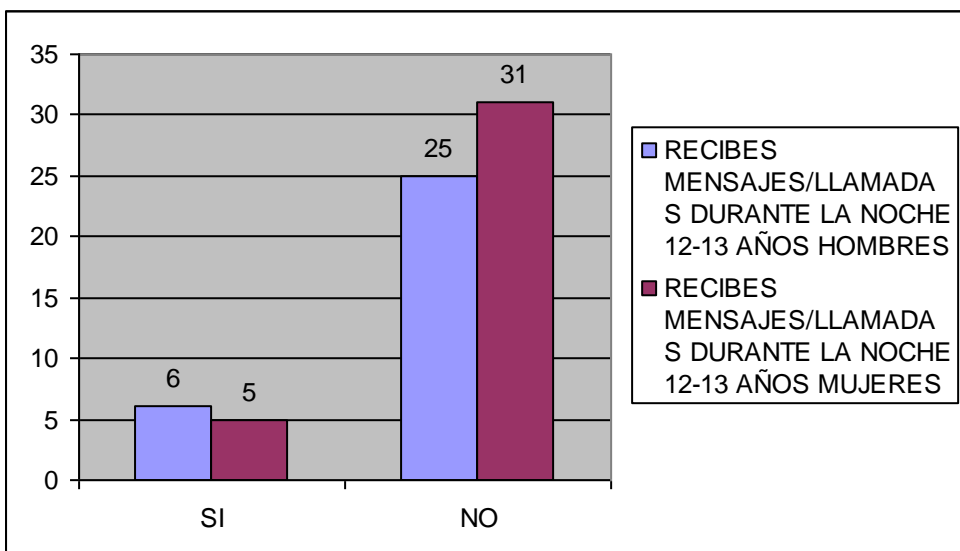


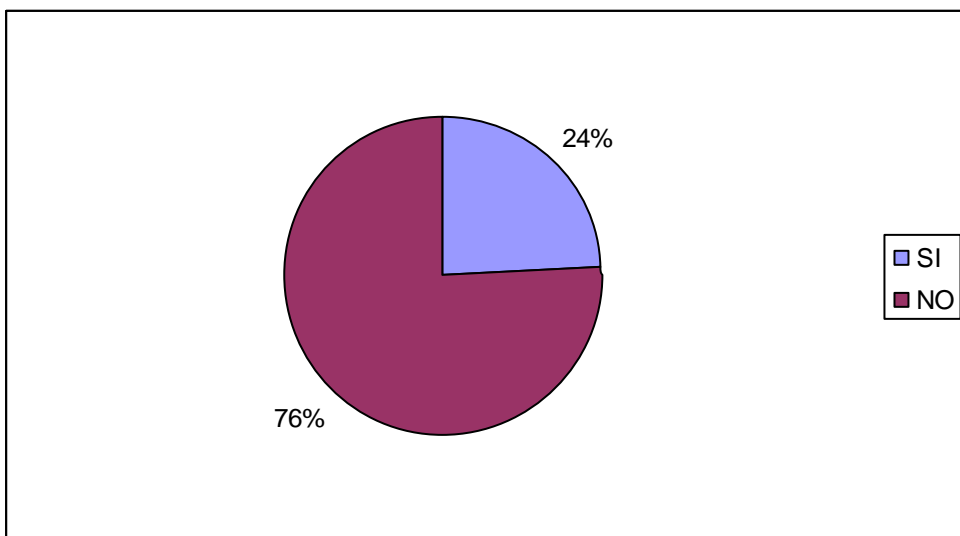
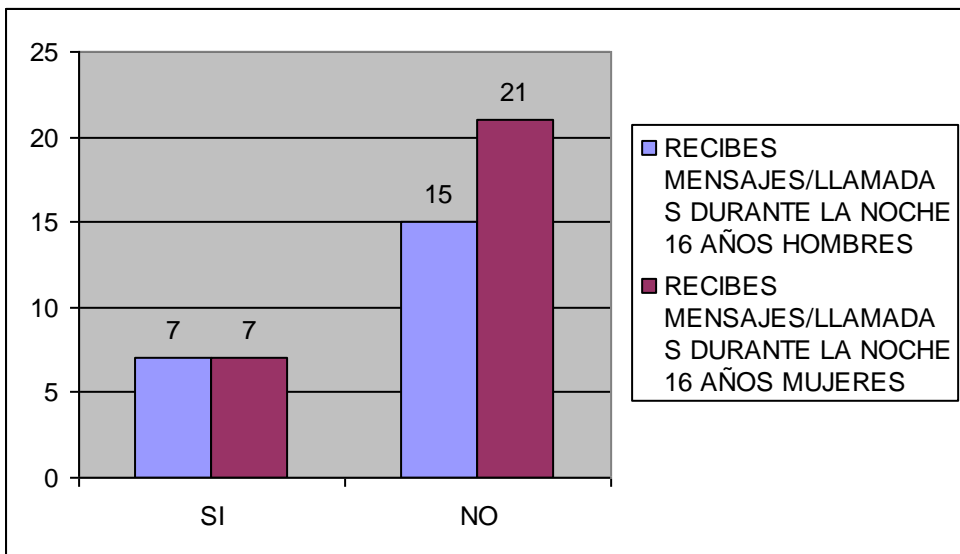
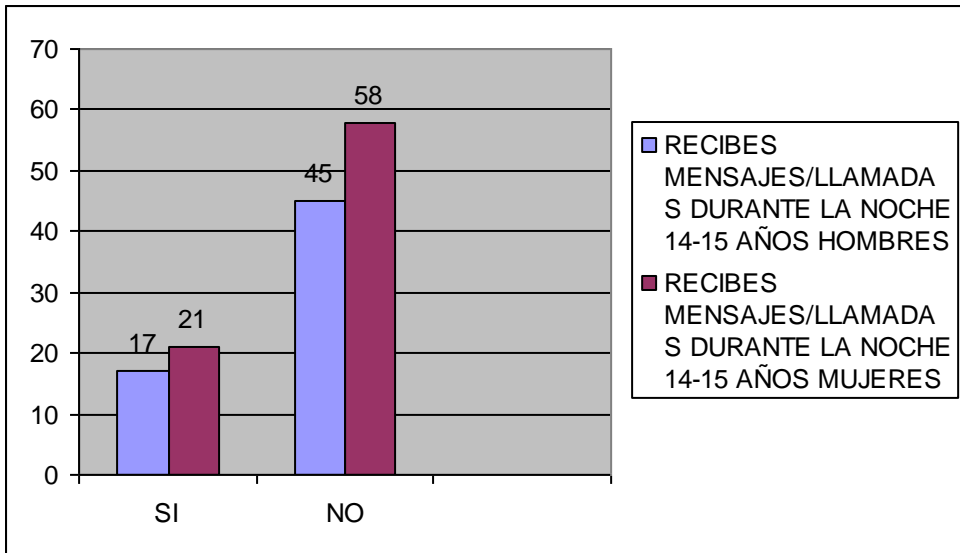
¿QUIÉN PAGA TUS GASTOS DE MÓVIL?



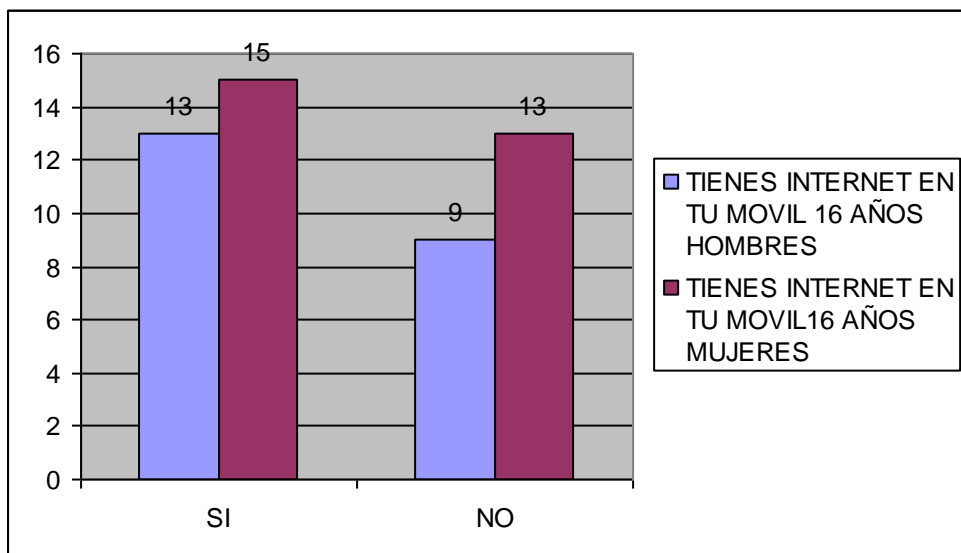
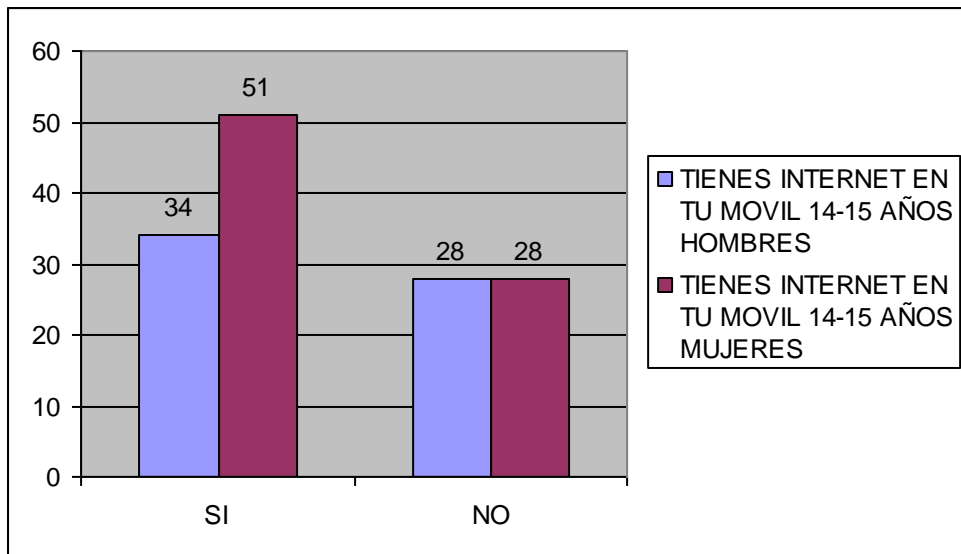
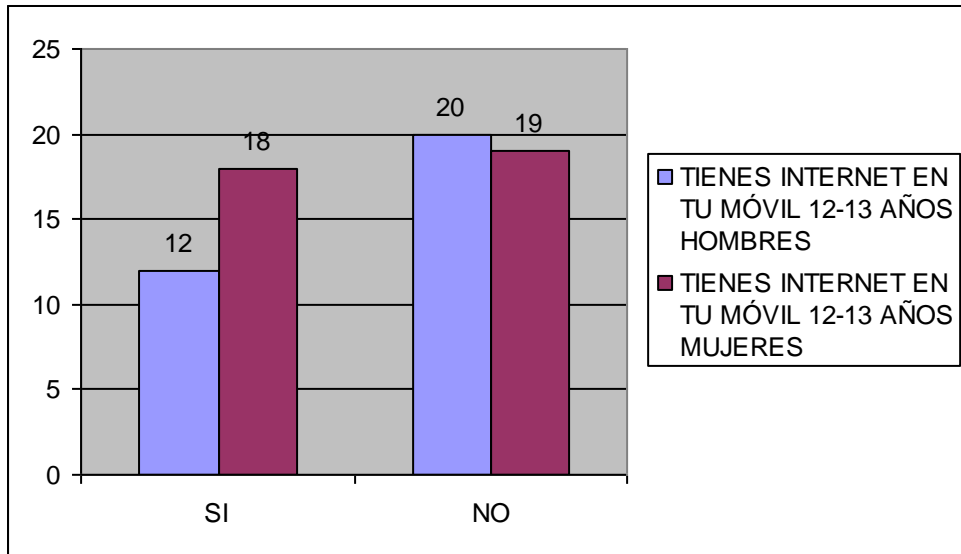


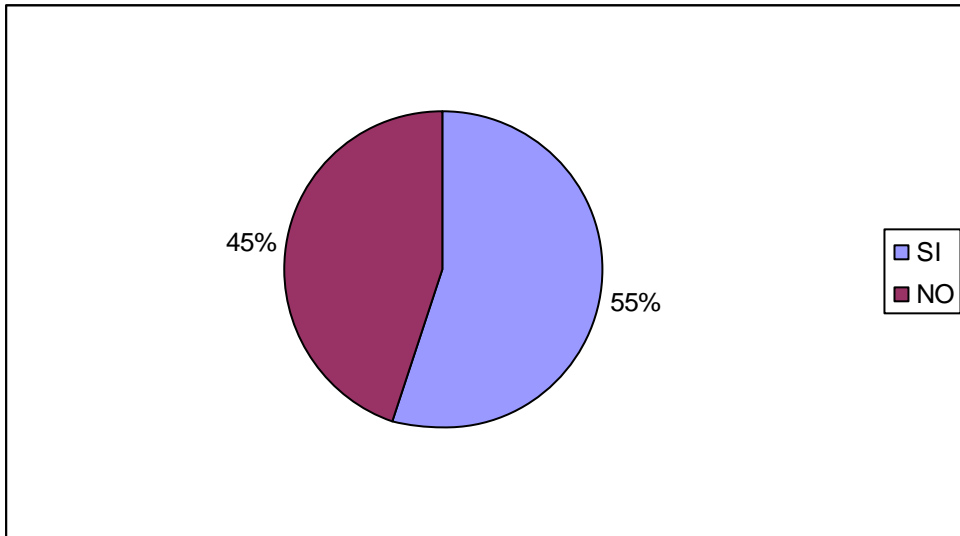
¿RECIBES MENSAJES/LLAMADAS DURANTE LA NOCHE?



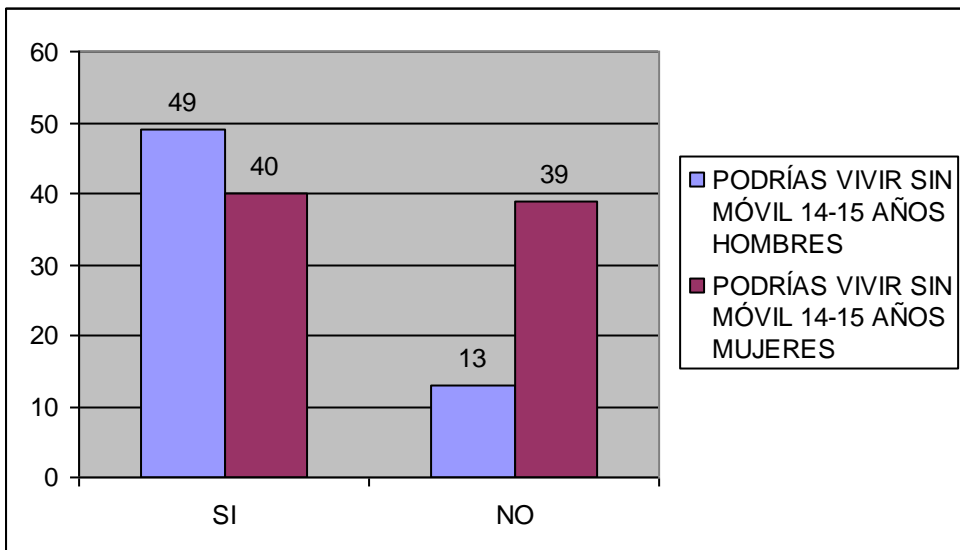
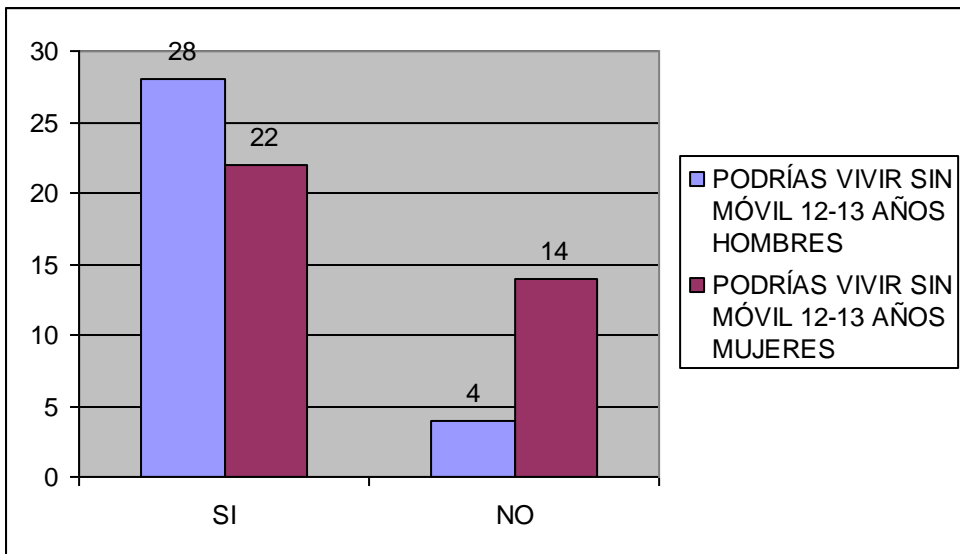


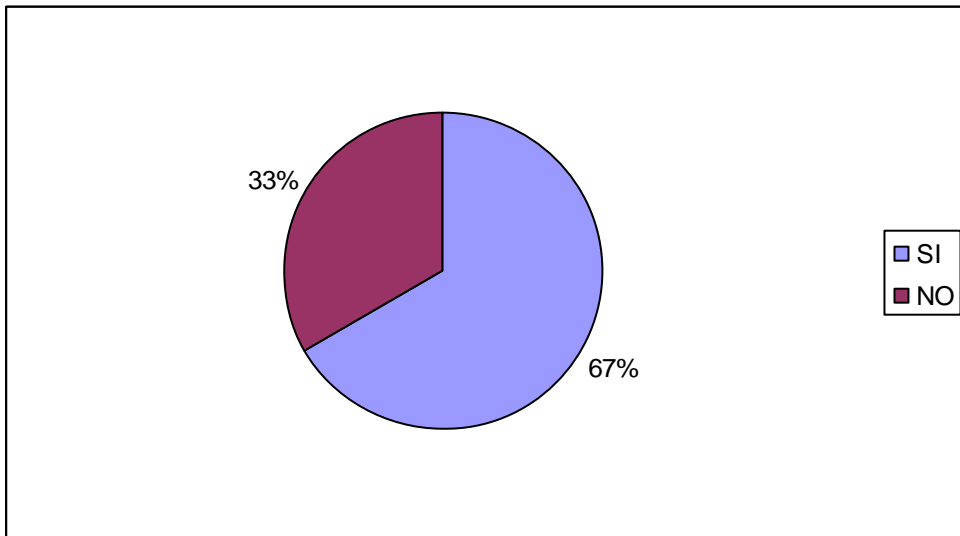
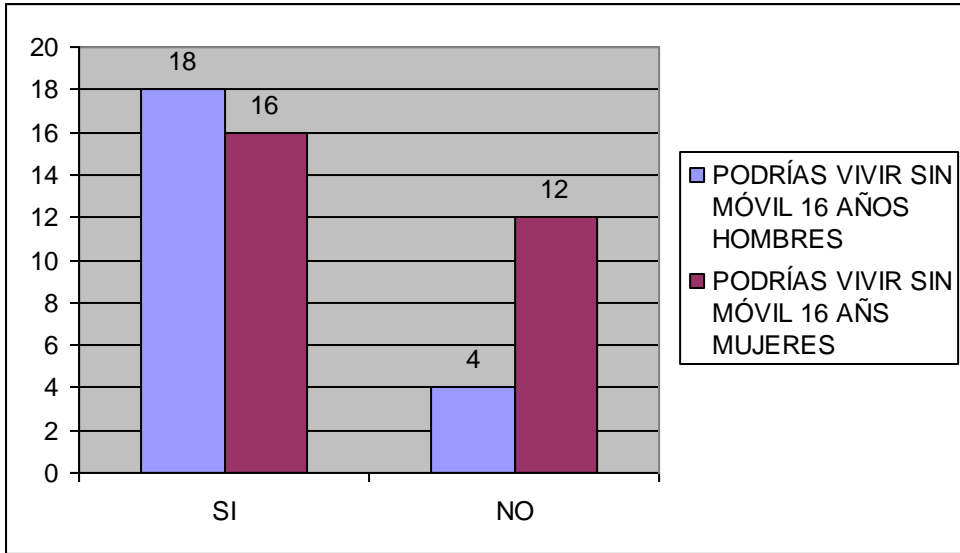
¿TIENES INTERNET EN TU MÓVIL?





¿PODRÍAS VIVIR SIN MÓVIL?





USO DE INTERNET

En los últimos años, producto de la globalización y el avance de los medios de comunicación, surge Internet como el boom de fines del siglo XX.

Su facilidad de manejo en pocos años ha rebasado los límites de lo imaginable, haciéndose cada vez mayor la cantidad de usuarios que acceden a la red y que se benefician de su enorme variedad de servicios. La gran cantidad de información a la que se puede acceder contiene casi todos los conocimientos y pasatiempos que podamos imaginar.

Para los jóvenes de hoy, el uso diario de Internet es algo totalmente normal ya que han crecido con las nuevas tecnologías. Utilizan Internet para casi todo. Tiene toda la información disponible sin tener que moverse de casa o visitar una biblioteca. Ellos mismos manifiestan, en las encuestas realizadas, que suelen leer las noticias en lugar de leer algún periódico o verlas en la tele. Lo usan para quedar con los amigos, para hablar con ellos en redes sociales y para mandarse fotos, incluso dicen que así conocen a gente de muchos lugares que de otra forma nunca conocerían.

En los resultados que nos ofrecen los cuestionarios podemos observar que, desoyendo las recomendaciones que desde distintas instancias se hacen a los padres, los ordenadores se encuentran, en su mayoría en las habitaciones de los menores. Esto hace más difícil el control sobre el tiempo que pasan conectados y el uso que pueden hacer de la red, así como resulta difícil saber si el menor está conectado durante las horas de la noche que debería dedicar al sueño.

Casi el cien por cien de los menores dice conectarse para entrar en redes sociales, la mayoría tienen perfil en más de una, principalmente en Tuenti, seguida de Facebook, aunque manifiestan estar en muchas otras.

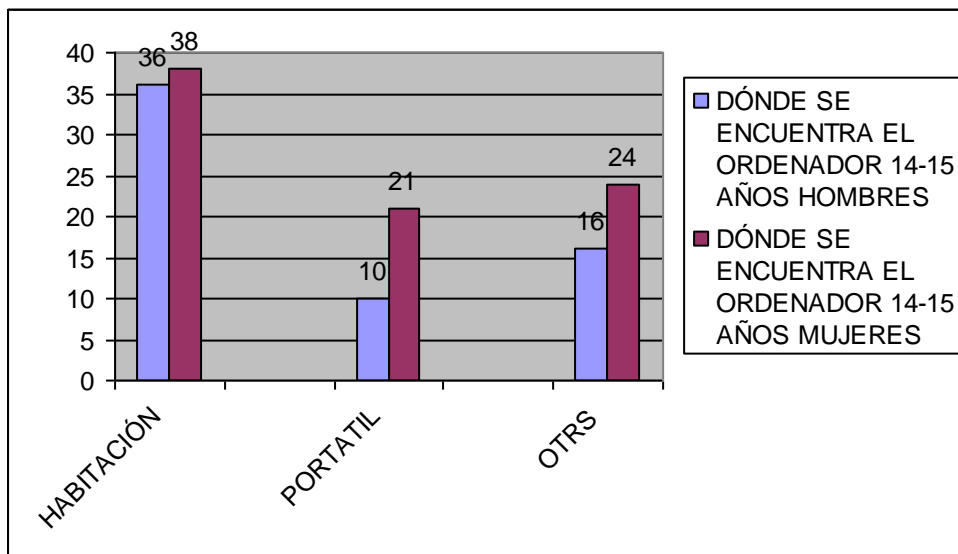
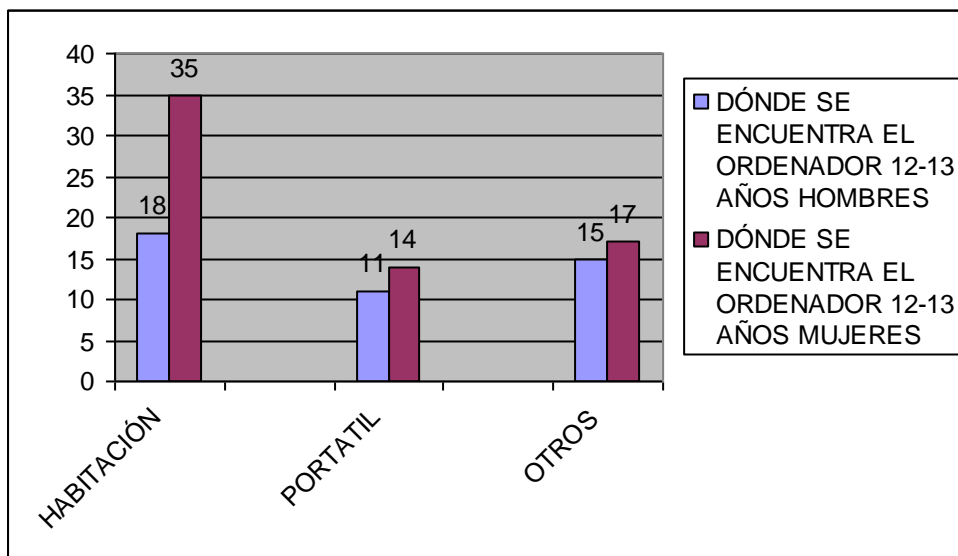
En los gráficos podemos observar que los juegos ocupan el segundo lugar en cuanto a las horas de uso de Internet y que las mujeres, si bien prefieren las redes sociales, juegan en la misma medida que los hombres.

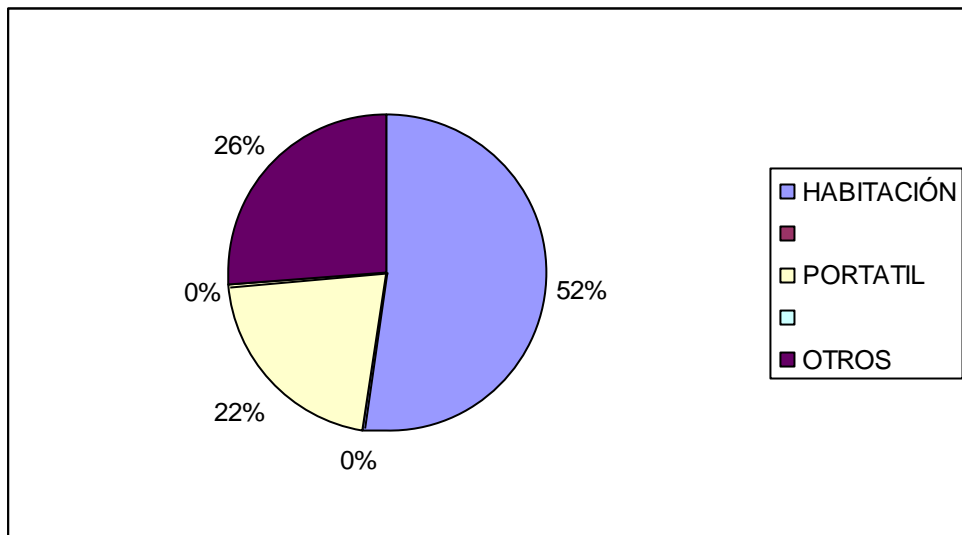
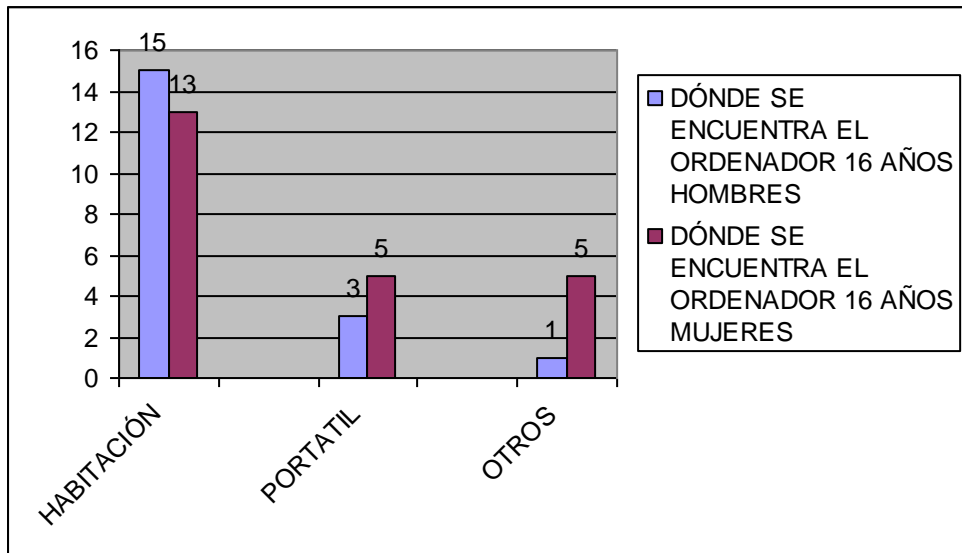
Es significativo que algunos menores manifiesten ya que se ponen nerviosos al no poder conectarse y que, como podemos ver en los gráficos, en mayor medida lo hacen los de menor edad, así como también es destacable que suceda más entre las mujeres. Se observa que esto sucede menos en los sujetos de mayor edad.

Son las menores las que en mayor número manifiestan que no podrían vivir sin conectarse a Internet. Es destacable que, en los resultados totales, casi la mitad de los sujetos encuestado admiten que no podrían vivir si Internet.

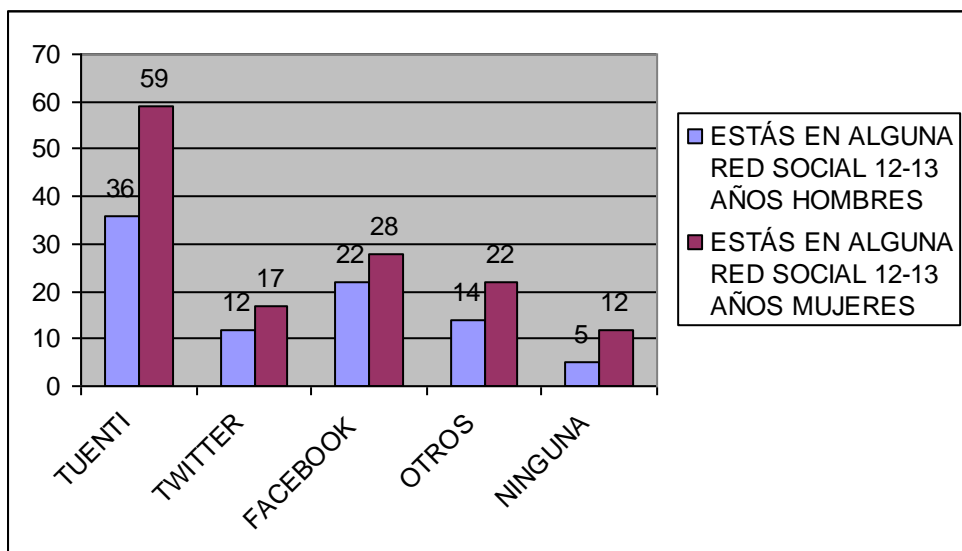
GRÁFICOS

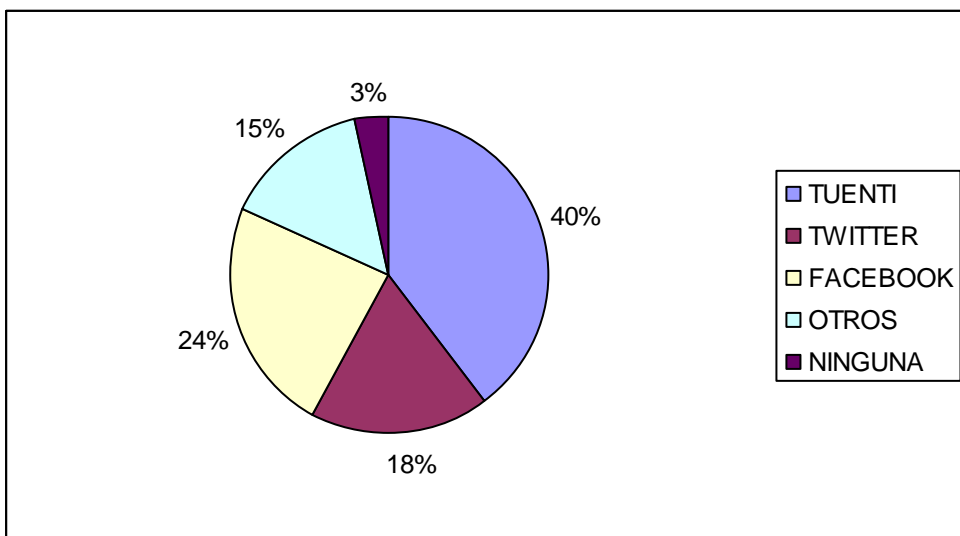
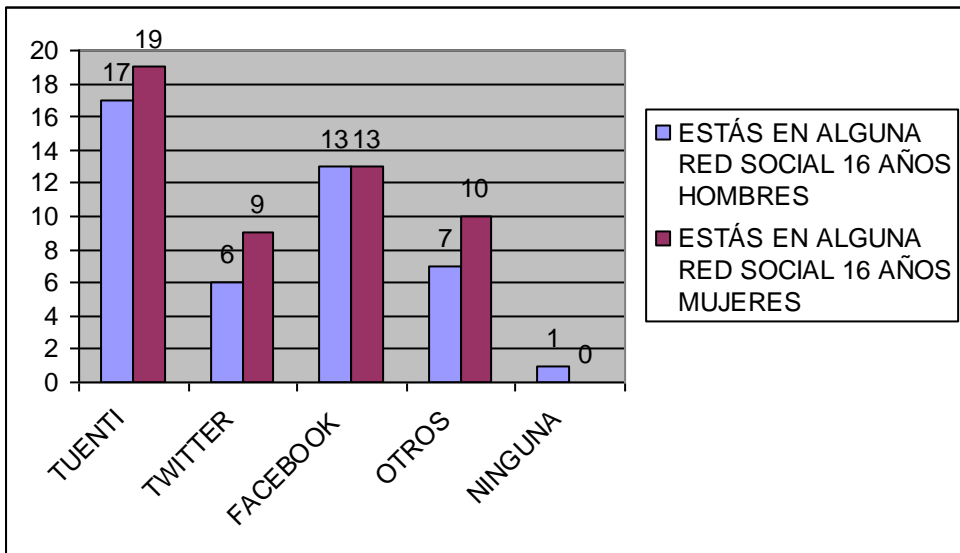
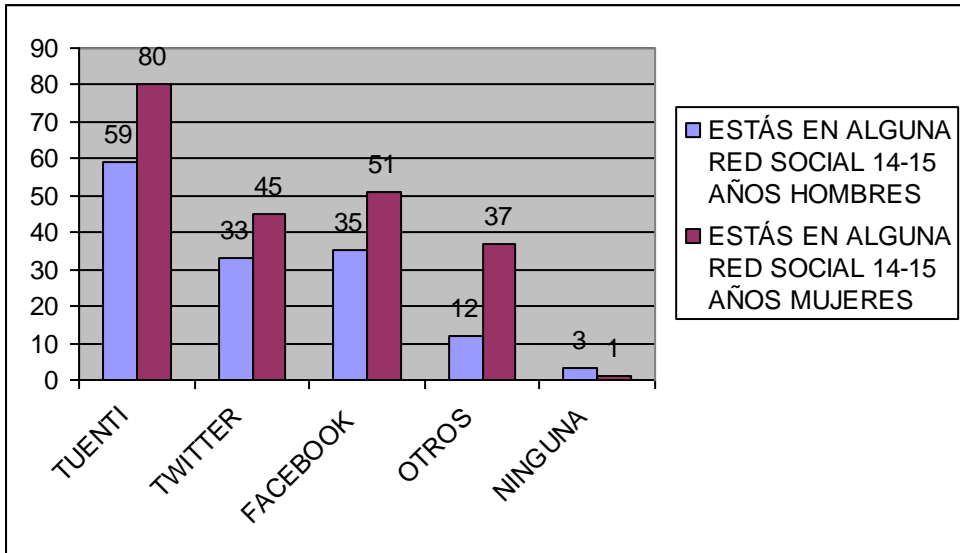
¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL ORDENADOR EN TU CASA?



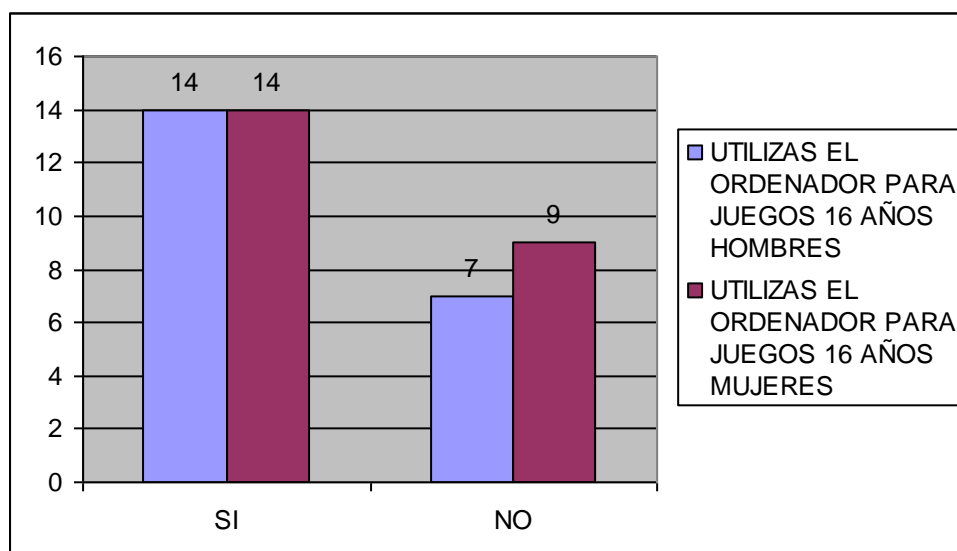
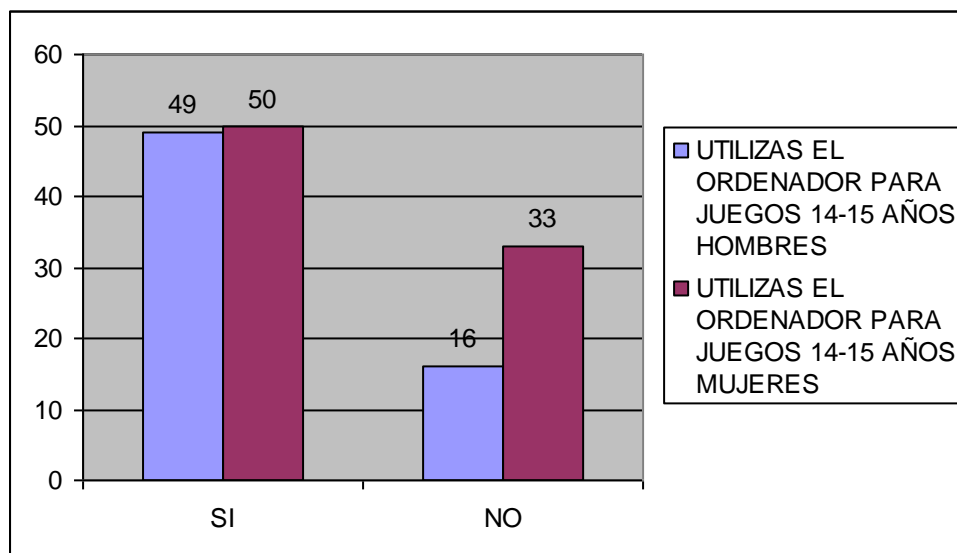
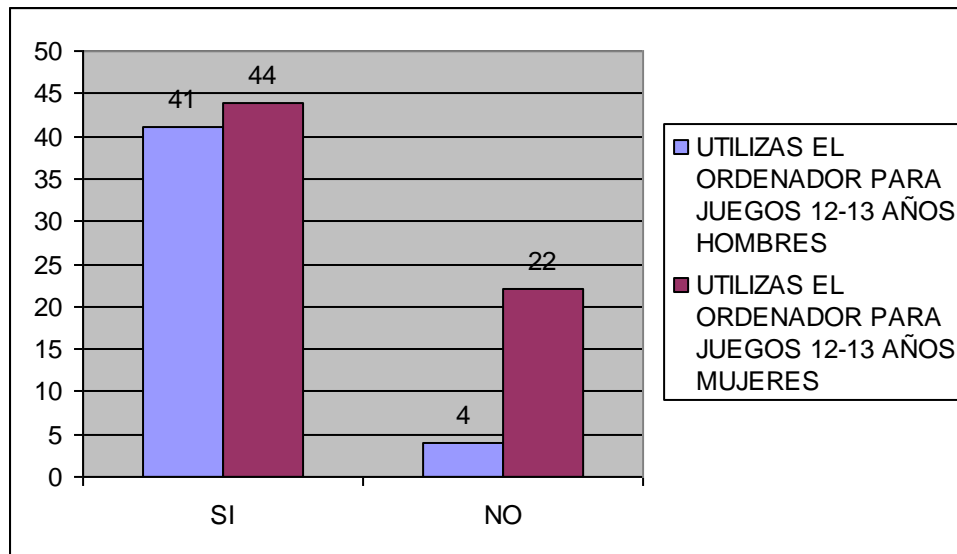


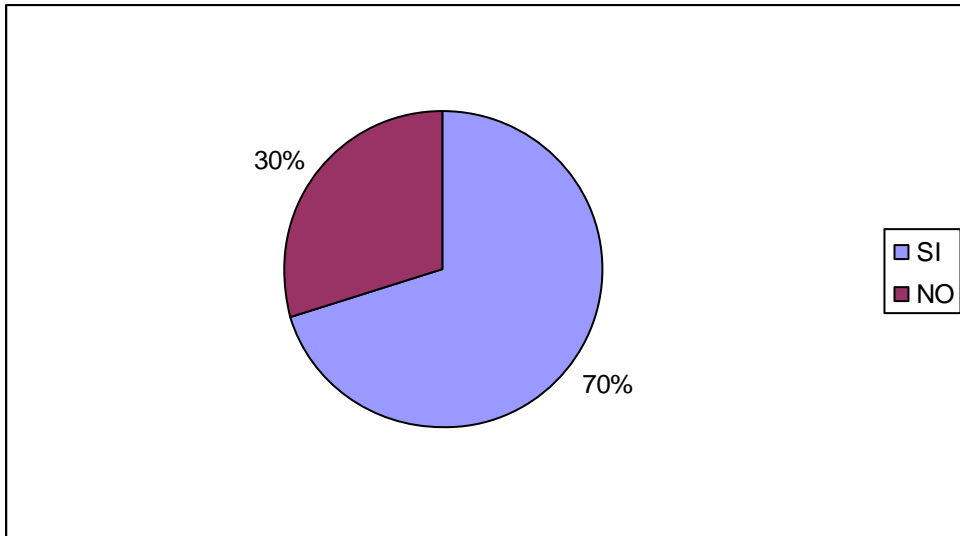
¿ESTÁS EN ALGUNA RED SOCIAL?



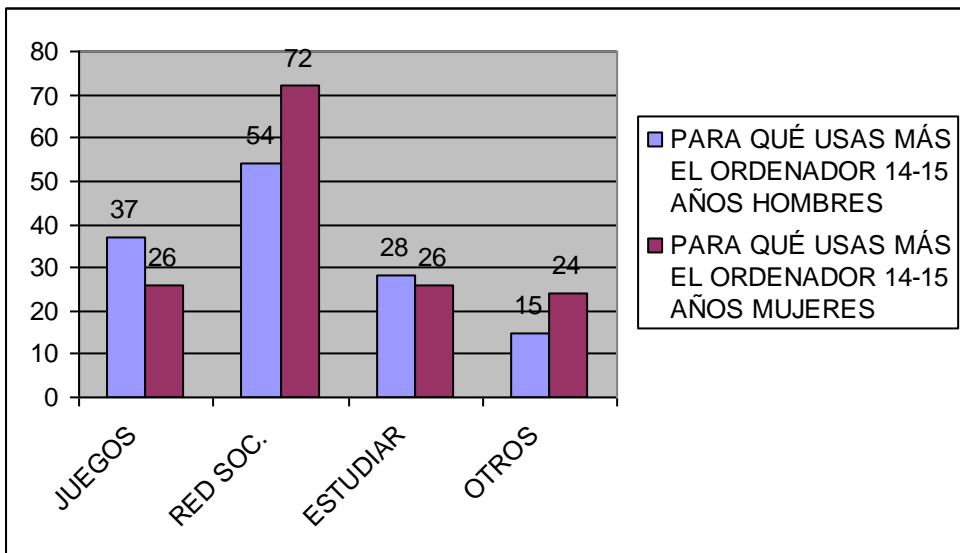
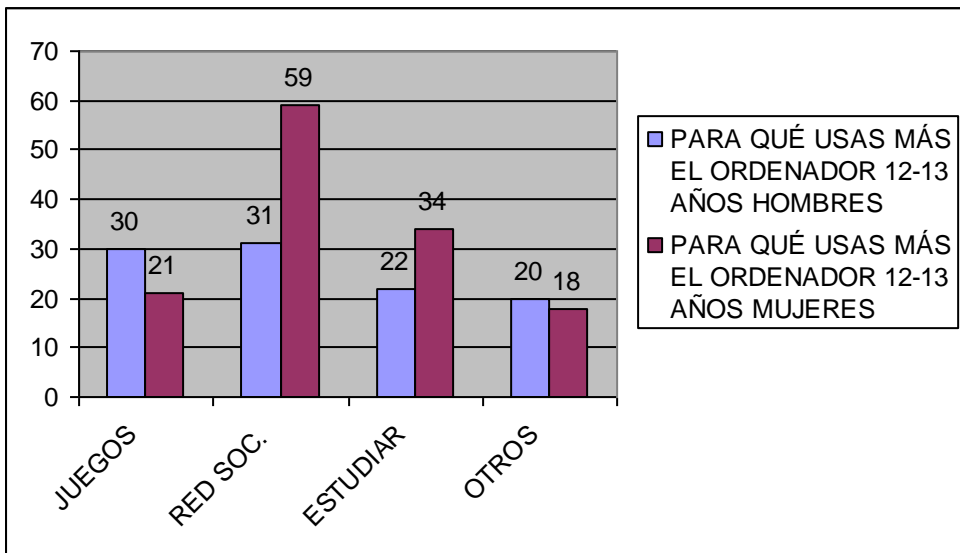


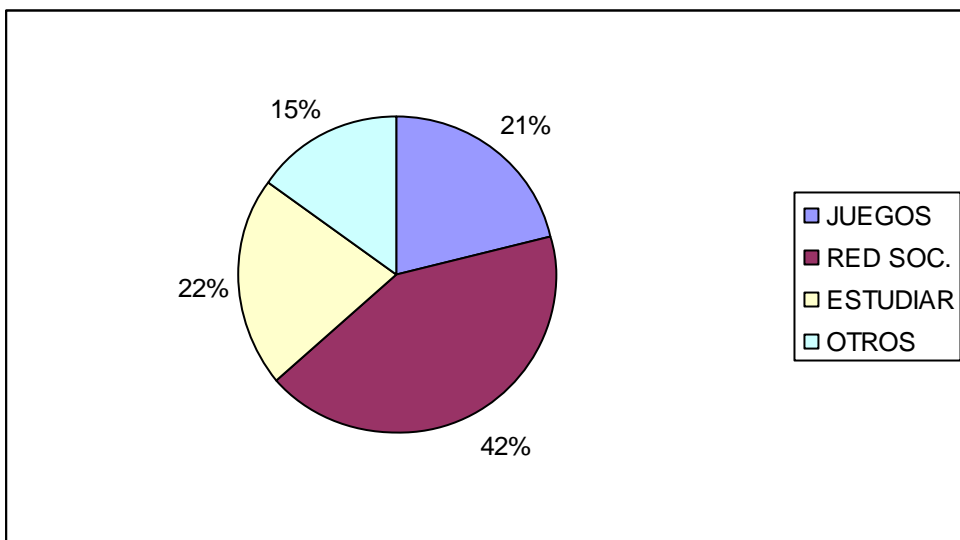
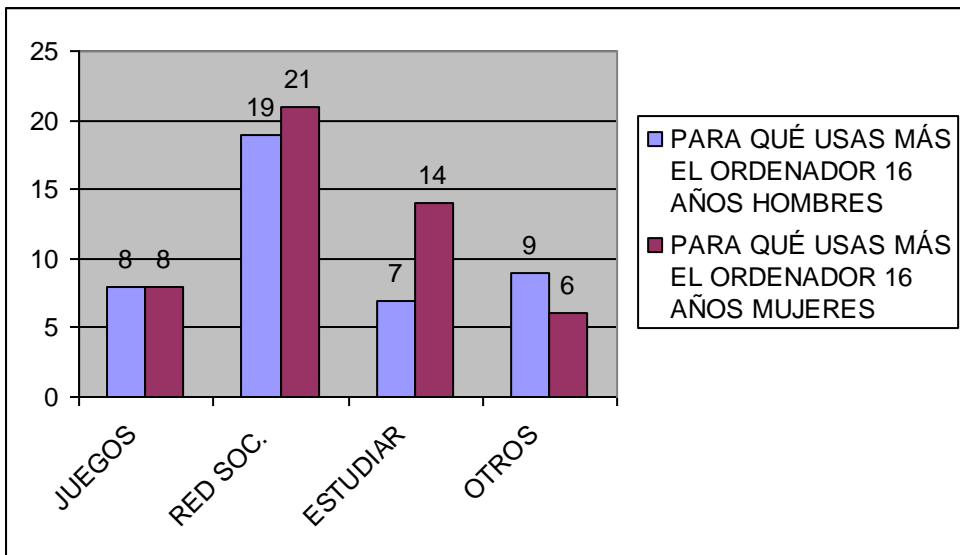
¿UTILIZAS EL ORDENADOR PARA JUEGOS?



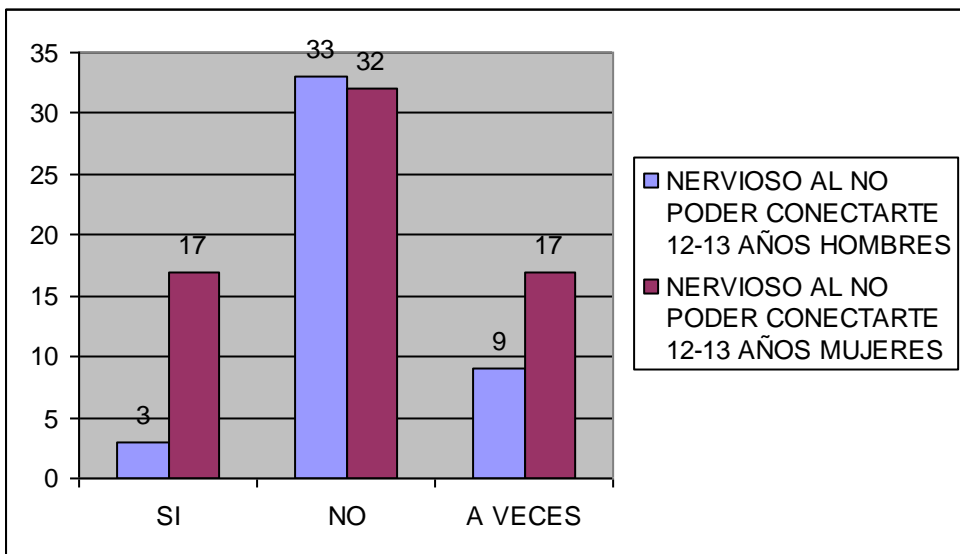


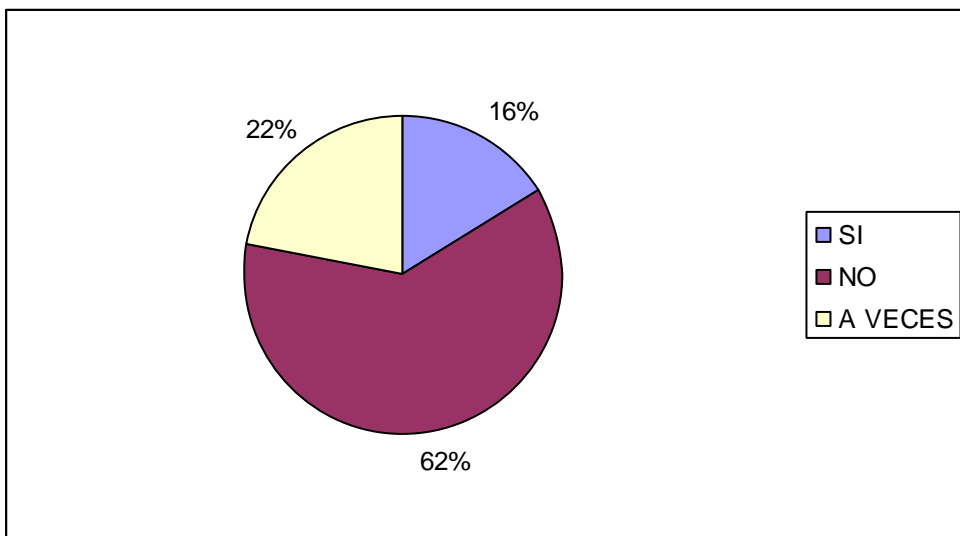
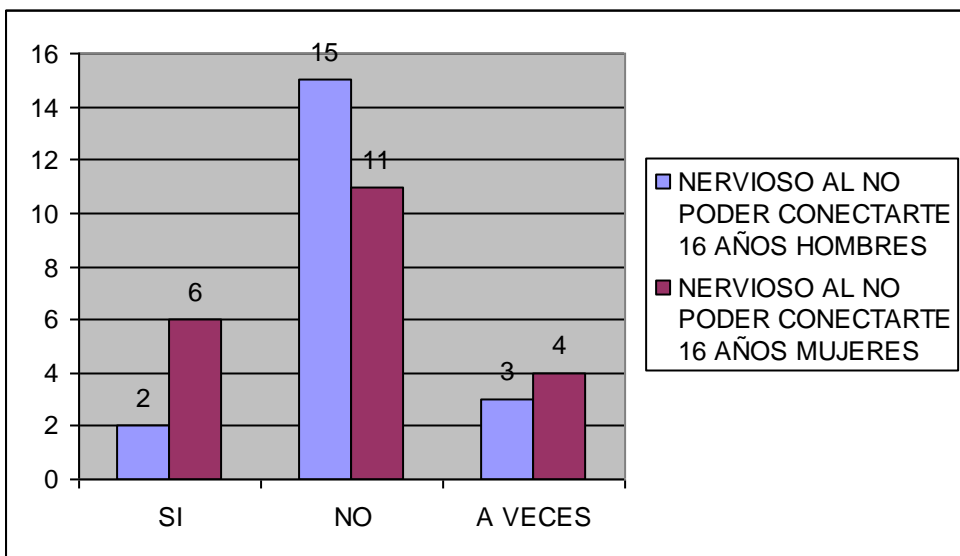
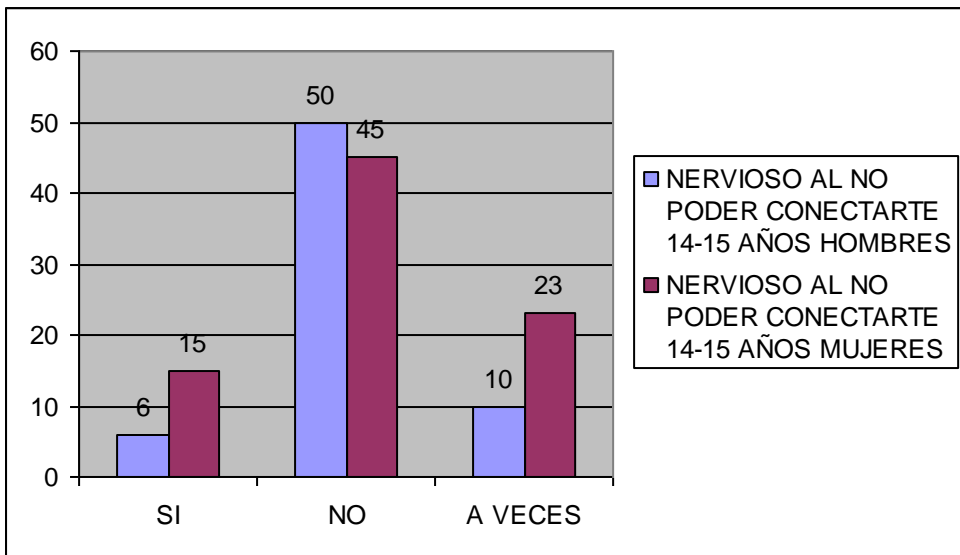
¿PARA QUÉ USAS MÁS EL ORDENADOR?



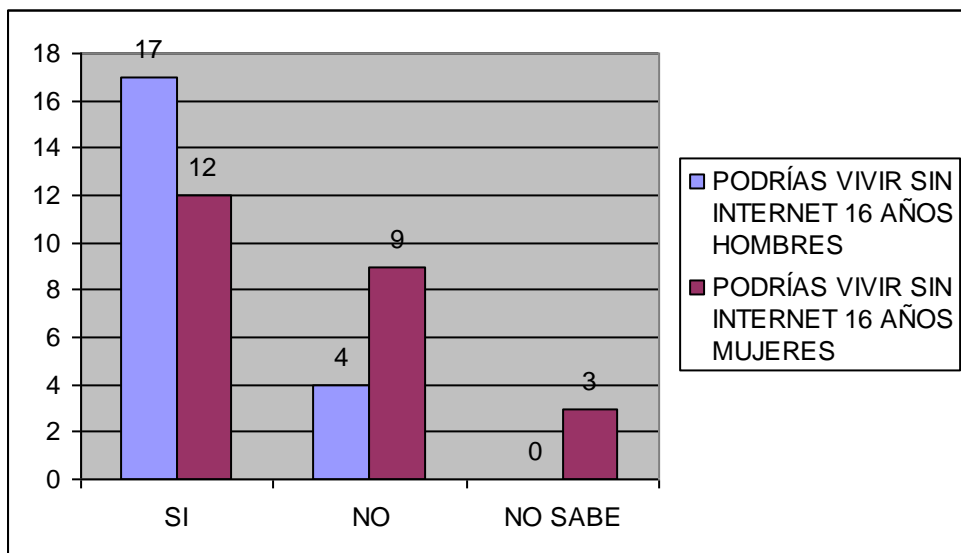
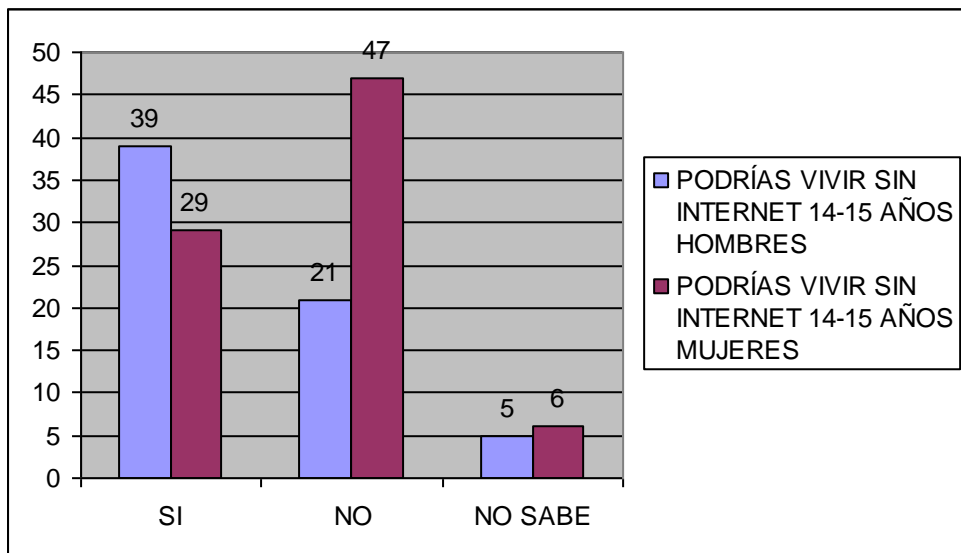
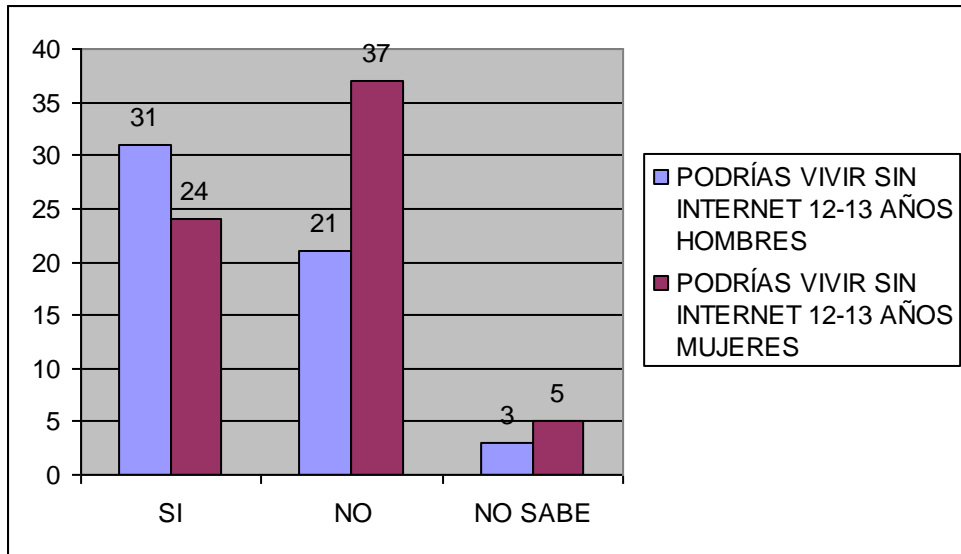


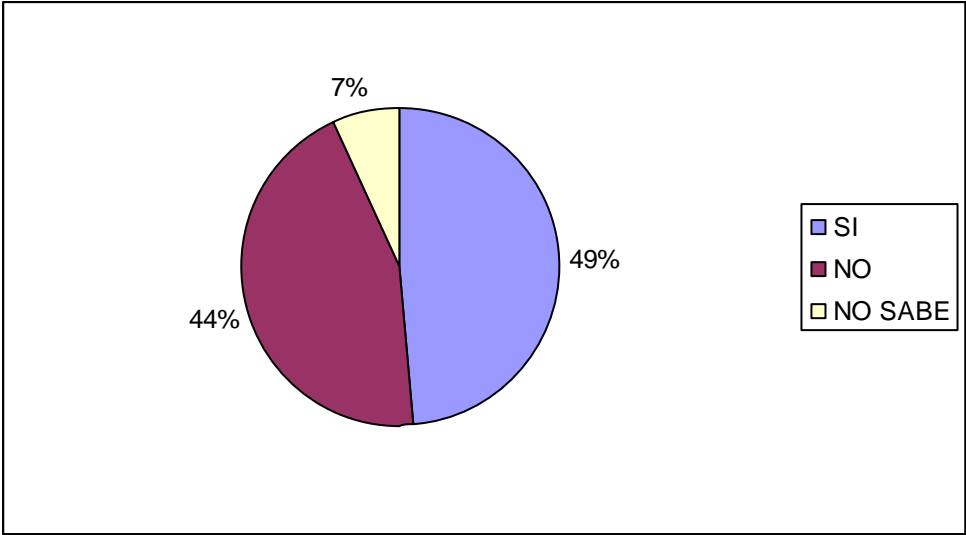
¿TE PONES NERVIOSO AL NO PODER CONECTARTE?





¿PODRÍAS VIVIR SIN INTERNET?





CONCLUSIONES

Una vez estudiado los resultados obtenidos con los cuestionarios realizados a los menores de entre 12 y 16 años, de ambos sexos, podemos concluir diciendo:

La relación que los menores tiene con las nuevas tecnologías, ya sea el teléfono móvil o el ordenador, es totalmente normal para ellos, es una herramienta más como cualquier otra, que tienen a su alcance y de la que pueden hacer uso cuando y cuanto quieren ya que prácticamente han crecido con ellas y su uso es totalmente “natural” y en ningún caso puede ser un problema.

El teléfono móvil para ellos es algo que todo el mundo debe tener, es totalmente necesario tener móvil, resultándoles raro que alguien no tenga pues eso para ellos “no es normal”.

Algunos de los sujetos han manifestado que para ellos es totalmente necesario, que no sabrían que hacer sin el móvil y que incluso no lo apagan en clase “por si pasa algo y tienen que avisarles”. Los orientadores y tutores manifiestan que tienen serios problemas con esto pues, aunque están prohibidos en clase, muchos alumnos dicen que tienen que llevarlos porque lo necesitan y que muchos padres y familiares suelen comunicarse con los alumnos en horas de clase, lo que les hace más difícil convencer al alumno de que lo deje en casa o lo apague.

Es también significativo el poco control que los padres tienen sobre el uso del móvil y sobre todo de los horarios en que los menores lo utilizan ya que, como ellos dicen, lo suelen utilizar de despertador y no lo apagan por la noche. Esto, unido a que las compañías de telefonía ofrecen tarifas planas con conexión a Internet, hace muy difícil el control por el gasto y el control sobre el uso que, a través del móvil, hacen los menores de Internet.

En cuanto al uso que los menores hacen de Internet hay que decir que lo más significativo es su participación masiva en las redes sociales, para ellos es una forma de lo más normal y lógica de comunicarse con sus iguales. Así, nos manifiestan que lo raro es que alguien no pertenezca o tenga un perfil en una de ellas al menos, ya que como podemos ver en el estudio casi todos están en más de dos, siendo Tuenti y Facebook las que tienen más seguidores. Hay que señalar la temprana edad en la que los menores comienzan a tener cuentas en redes sociales, así como que sus padres son conscientes de ello y no le dan la importancia que creemos se merece este

hecho, ya que algunos encuestados han manifestado que han tenido problemas en las redes, por suplantación de su perfil, por ejemplo, haciéndose pasar por ellos para insultar o ridiculizar a otros o a ellos mismos. Esto es de gran importancia, pues llegan a todos en tiempo real o en muy poco tiempo y es difícil de parar o controlar con las consecuencias que para los menores puede tener.

Una de las menores encuestada nos contó cómo por una de estas acciones tuvo incluso que cambiarse de centro por el acoso que recibía.

En otros casos los menores declararon tener problemas con sus padres por el tiempo que dedicaban a estar conectados o con amigos que les gastan bromas aparentemente inocentes, sin ser conscientes de las repercusiones reales de sus actos.

En la mayoría de los casos los padres no son conscientes de los peligros que el mal uso y/o el abuso de Internet pueden tener para los menores. Los orientadores y tutores de los centros nos trasladaron su preocupación por los casos de adicción que ellos observan en los alumnos y por los casos que algunos han atendido en sus despachos de adolescentes que llegan pidiendo ayuda por que sienten que tienen un problema con el uso abusivo de estas nuevas tecnologías.

También nos han manifestado que los padres no son conscientes de esto, y que cuando hablan con ellos de estos casos se sorprenden y no saben como reaccionar ni que hacer, incluso algunos no le dan importancia, al menos no la que se merece, piensan que es preferible que estén en casa, aunque sea “pegados al ordenador”, antes que en la calle sin hacer nada o sin saber que están haciendo.

Por todo lo que se desprende de este estudio, pensamos que sería muy necesario llevar a cabo acciones de información y prevención, tanto para el alumnado como para padres profesores y orientadores, en el uso de las nuevas tecnologías. Un programa que se aplicara en los distintos centros de forma curricular, que pudiera estar diseñado e integrado en la programación del centro y que no se limitara a acciones puntuales para las que los centros cuentan con muy poco tiempo al no estar programada dentro de las actividades de los mismos durante el curso.