



# Adicción ás novas tecnoloxías, que podemos facer?

**Elisardo Becoña Iglesias**

Universidade de Santiago de Compostela

## Palabras clave:

Adicción, conduta adictiva, dependencia, novas tecnoloxías, teléfono móbil, correo electrónico, videoxogos.

As adiccións ás novas tecnoloxías constitúen un problema que nos últimos tempos está a preocupar as familias e o profesorado, polas repercusións tan negativas que teñen no desenvolvemento do alumnado. O autor deste artigo ofrece as claves para detectalas e achega orientacións para axudar a nenos e a adolescentes adictos a saír delas.

O que singulariza unha persoa cunha adicción é que ela se converte no centro da súa vida e perde o control fronte a esta. Se non pode executar a conduta -chamar polo móbil, ver a televisión, xogar á máquina comecartos, ir de compras, estar conectado a Internet- atópase mal (Becoña, 2006a; Echeburúa, 1999, 2006). Isto incide de xeito negativo sobre a súa vida cotiá, deixa de lado os seus estudos, o traballo, as relacións cos amigos, coa familia... En resumo, a adicción é a que goberna a súa vida.

Unha das adiccións de comportamento que está a concentrar máis interese é a relacionada coas novas tecnoloxías. Referímonos á que experimentan aqueles que están

en todo momento pendentes do teléfono móbil, do correo electrónico, dos videoxogos e doutros avances tecnolóxicos. Ante unha chamada, aínda sen ser esta importante, unha persoa adicta ao móbil suspende toda actividade, como estudar, comer na mesa. Isto lévaa a perder a concentración noutras tarefas habituais, que se resenten -ler, estudar, facer labores domésticos, traballos manuais ou doutro tipo, etc-.

Nos últimos anos as adiccións incrementáronse de modo notable, converténdose as distintas dependencias nun problema que vai en aumento, pero que aínda non acadou a súa cota máxima. Factores como unha sociedade competitiva,

un maior acceso a bens de consumo, máis tempo libre, a publicidade, etc, facilitan as condutas adictivas, que se están a converter nun fenómeno novo que hai uns anos non se albiscaba (Becoña, 2006a).

Toda a situación descrita vese favorecida polo incremento crecente do tempo de lecer, se se compara con outras épocas da historia pasada (Calafat, 2007). Hoxe en día temos tempo para gozar de moitos instrumentos tecnolóxicos e, tamén, diñeiro dabondo para facelo, grazas ao abaratamento dese consumo ou, como din algúns, á “democratización” dos consumos. Pero tamén porque se deu unha homoxeneización entre os individuos, potenciada pola publicidade deses produtos, non pola necesidade real deles. En moitas ocasións, a persoa ten instrumentos tecnolóxicos que logo nunca utiliza ou que utiliza moi de cando en cando -unha torradora, un batedor...-.

Dentro da adicción ás novas tecnoloxías salientamos tres, a adicción a Internet, ao teléfono móbil e aos videoxogos.

Non hai ningunha dúbida de que o ordenador foi un dos instrumentos que máis revolucionou a vida no planeta

## Unha utilización desmedida das novas tecnoloxías en tempo e dedicación pode tornarse nunha fonte de problemas

nos últimos anos do século XX. Como ocorre con calquera instrumento tecnolóxico, o uso é bo, o abuso, malo. Quizais o atranco meirande para empregar o ordenador agora non é o ordenador en si mesmo, senón a súa mediación para acceder a Internet, ao correo electrónico, chats, descargar música e películas, entrar en páxinas non recomendables, uso excesivo ou fóra da lei de certas páxinas -pedofilia, pornografía infantil, etc.-. A lei non permite entrar a menores en páxinas pornográficas, pero ao ser este un dos grandes negocios de Internet, moitos seguen mirando para o outro lado.

Unha utilización desmedida en tempo e dedicación pode tornarse nunha fonte de problemas. A persoa adicta a Internet emprega ao mellor corenta horas ou máis á semana, para navegar pola rede sen ter que facelo nin

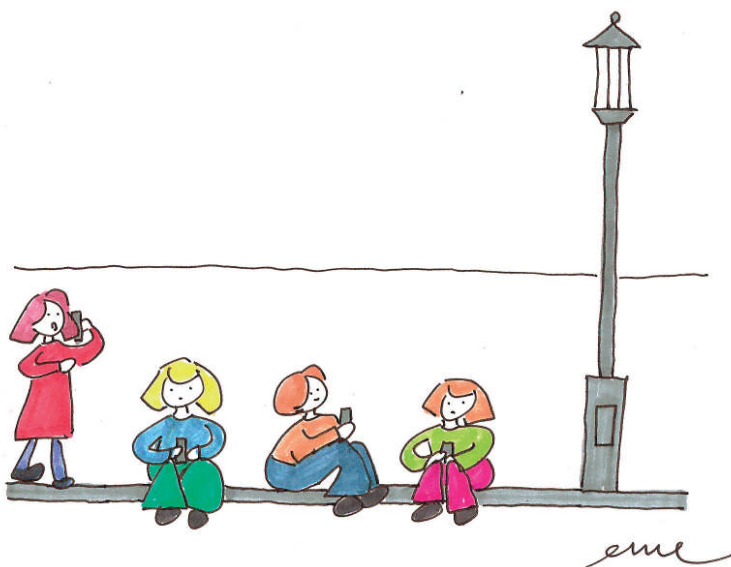
por obriga, nin por razóns de traballo (Muñoz, 2003). Outros son adictos a chats, pornografía, música, etc., e o seu vehículo segue a ser o ordenador.

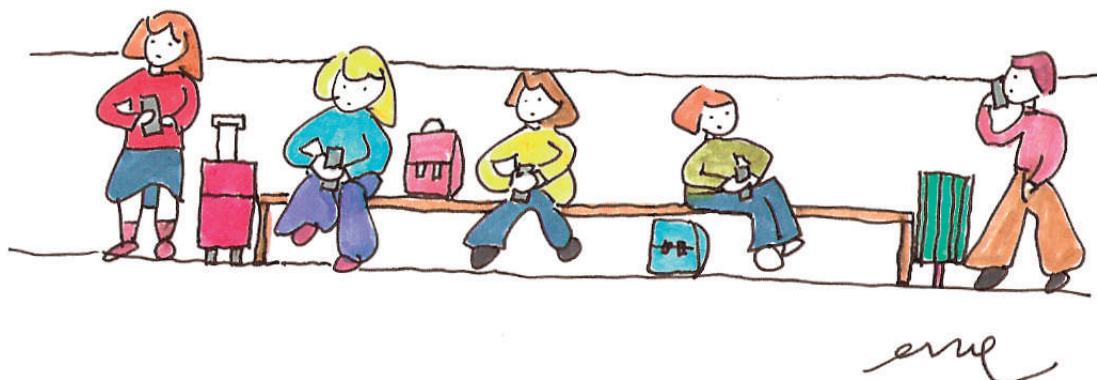
Outra das novas adicións é a relacionada co teléfono móbil, hoxe moi xeneralizado entre adultos, nenos e adolescentes. Os primeiros estudos sobre este tema (Becoña, 2006b), así nolo confirman. A persoa enganchada ao móbil pensa nel arreo. Deixa de estudar, sae pouco cos seus amigos e enfádase cando lle rifan porque o usa de máis. O problema maniféstase abertamente cando non lle pode facer fronte ao gasto. Nese momento pode realizar movementos estraños como utilizar os cartos que ten para a merenda, para comprar material escolar ou coller diñeiro da casa sen permiso para recargar a súa tarxeta.

Hai unha adicción relativamente recente, a relacionada cos videoxogos (Estallo, 1995). Hainos de moitos tipos. Algúns son útiles para a aprendizaxe de distintas habilidades, como mellorar a capacidade de concentración ou un novo idioma. Algúns, non obstante, son problemáticos. Referímonos aos de contido violento e aos xogos perigosos, que acentúan a capacidade de imitación dos individuos que se entreteñen con eles. De aí que supoñan un risco, se se empregan sen control ou se o fan persoas inmaturas. Aínda así, os que teñen máis éxito adoitan ser sexistas, violentos e con capacidade para producir adicción. Unha parte dos adolescentes distráese con videoxogos nos cíbbers, que se multiplicaron en poucos anos. Para algunhas persoas acceder a eles convértese nunha necesidade. Antepóñeno ao que teñen que facer: estar na clase, facer os deberes, xogar cos seus amigos, estar na casa. Daquela, teñen un problema.

### Como se pode identificar a adicción ás novas tecnoloxías?

Podemos afirmar que actualmente as novas tecnoloxías provocan dependencia nalgunhas persoas. Isto





ocorre máis en rapaces e adolescentes, polo descubrimento consubstancial que se dá a esas idades, pola falta dun control adecuado, por unha publicidade incisiva, dirixida ao seu uso e destinada especialmente para eles, e por outros factores de risco de natureza persoal, familiar e comunitaria.

Cando unha persoa ten unha adicción a calquera das tecnoloxías -Internet, teléfono móbil, videoxogos- podemos observar:

- Que se incrementa o seu illamento. Dado que a súa vida se centra cada vez máis na súa adicción, deixa de lado non só os seus estudos, senón tamén as relacións cos amigos.
- Que o seu proceso de socialización se resente, que se deteriora no ámbito do rendemento académico, nas expectativas ante a vida. Vai ter un problema con consecuencias na súa adaptación ao ambiente e será unha fonte constante de frustracións a curto, a medio e a longo prazo.
- Que deixan ver un estado de ánimo peor. Sofren porque non poden levar sempre a cabo a súa adicción e non poden estar acotío nese estado subjectivo de benestar anhelado.
- Que a súa autoestima se resente naqueles aspectos da vida que non teñen que ver co manexo das tecnoloxías.
- Que o rendemento académico se doe, e o alumno fracasa.
- Que ten un menor contacto coa realidade. A adicción íllao. Mais este illamento lévao a crear un mundo, o

seu mundo, que é máis ideal ca real, e que non adoita coincidir con el.

- Que se reducen outras actividades necesarias para o seu crecemento. Ao centrar a súa vida na adicción, non se ocupa doutras actividades que son imprescindibles para medrar psicolóxicamente e socialmente, as de lecer, estudo e relación.
- Que presenta maiores problemas físicos e psicolóxicos. Nalgunhas ocasións, dorme menos e ten sono ao día seguinte. Come peor, cóidase menos, despreocúpase no vestir e pode non prestarlle atención á súa hixiene persoal. Psicolóxicamente vaise facendo máis obsesivo, moi abstraído na súa adicción, experimenta mudanzas no estado de ánimo, un maior nivel de estrés e ansiedade, etc.
- Que mostra unha maior conflitividade cos pais, o que orixina conflitos familiares, rifas, pelexas,

desobediencias, castigos. É un dos aspectos que mellor delata esta problemática.

- Que evidencia un maior sedentarismo. Ao estar máis tempo abstraído, descoida outras actividades como as de ocio, os seus amigos, a propia escola, saír cos pais, etc.

Como dato positivo e optimista fronte ao descrito, temos que dicir que o ser humano é maleable, e máis cando é novo. Por iso, moitas persoas deixan a súa adicción cando se decatan de que os prende e que lles carrega máis problemas que solucións ou benestar (Becoña, 2002).

#### Como se pode axudar a nenos e adolescentes con problemas de adicción?

A axuda pode proporcionarse a través dos seus profesores, dos pais ou dun profesional da saúde. Hai persoas

**Táboa 1. Persoas con probable adicción ás novas tecnoloxías (en %).**  
Estudo realizado nunha mostra representativa de mozos da cidade de Vigo de 14 a 21 anos de idade.

	Mostra		Sexo		Idade	
	Total	Varón	Muller	14-17	18-21	
<b>Internet</b>	12.7	14.4	10.6	13.3	12.0	
<b>Teléfono móbil</b>	12.1	6.3	19.0	12.9	11.2	
<b>Videoxogos</b>	6.6	11.4	0.9	6.8	6.4	

Fonte: Becoña (2006) *Estudio epidemiológico sobre drogodependencias y otras adicciones en los jóvenes de 14 a 21 años de la ciudad de Vigo*. Vigo, Concello de Vigo/Fundación Pedro Barrié de la Maza (en [www.fbarrie.org](http://www.fbarrie.org)).



adictas que se decatan de que teñen un problema de adicción. Nese caso xa teñen dado un enorme paso para solucionalo. En moitas ocasións, non obstante, hai que axudarlles a detectalo, porque non o asumen por si mesmos.

Cando o mozo se dá conta do problema, a solución que adoita aplicar é radical: deixar de facer aquilo que lle causa adicción. Pero non sempre é posible que o poida manter polas características tan especiais que presentan as adiccións tecnolóxicas.

Cando os profesores descubren que un dos seus alumnos ten un problema destas características, poden acudir ao orientador do seu centro ou falar directamente cos pais para ver como poden contribuír a resolver o problema.

Os pais son un elemento clave no momento de buscar unha solución, sobre todo, cando son os que lle permiten utilizar os instrumentos tecnolóxicos - conexión a Internet, teléfono móbil, saír aos cbers para ir xogar-. A restrición do acceso, comprobar os cartos que teñen e as saídas, facilita o control e, en ocasións, leva á solución. Os pais teñen que sabelo, deben poñelo en práctica e actuar ben. Se non saben como, poden acudir a un psicólogo para que lles axude.

Cando o caso require a intervención dun profesional, o que se adoita facer, ademais das accións relacionadas directamente co abandono da adicción, é axudarlle a descubrir o mundo

## O neno ou adolescente que padece unha adicción desta natureza, debe encontrar alternativas que o gratifiquen máis que a adicción

derredor e os seus aspectos positivos. Para iso aconséllase buscar actividades, tarefas, persoas, habilidades, que lle permitan estar aínda mellor ca antes, pero sen necesidade de depender de algo. Todo vai orientado a adquirir habilidades de control e autocontrol ante a súa conduta problema, a súa adicción, e ao mesmo tempo, novas habilidades para afrontar a vida cotiá os estudos, amigos, afeccións, familia. O neno ou adolescente que padece unha adicción desta natureza, debe encontrar alternativas gratificantes, tan gratificantes ou máis que a adicción. Cando son nenos e adolescentes, a súa familia, os seus pais e irmáns son moi importantes e deben colaborar no tratamento, a respecto da implantación de estratexias e técnicas para que superen o seu problema no seu mundo real. Tamén, ás veces, a colaboración dos mestres e amigos pode ser importante. Isto verase en cada caso. O que é evidente é que tanto se pode caer nunha adicción deste tipo, como se pode saír dela.

O desenvolvemento tecnolóxico permitiu que a maioría das persoas levase unha vida máis doada. Non obstante, algunhas teñen problemas de abuso e de dependencia das tecnoloxías. O máis afectado é o sector máis novo, con menos control e cunha maior dependencia. A detección precoz e a intervención debe facerse o antes posible para evitar problemas na vida adulta.

### Bibliografía

- BECOÑA, E. (2002) *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid, Plan Nacional sobre Drogas.
- BECOÑA, E. (2006a) *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo, Nova Galicia Edicións.
- BECOÑA, E. (2006b) *Estudio epidemiológico sobre drogodependencias y otras adicciones en los jóvenes de 14 a 21 años de la ciudad de Vigo*. Vigo, Concello de Vigo/Fundación Pedro Barrié de la Maza (en [www.fbarrie.org](http://www.fbarrie.org)).
- CALAFAT, A. (2007) *La democratización del placer*. Palma de Mallorca, IREFREA.
- ECHEBURÚA, E. (1999) *¿Adicción sin drogas?* Bilbao, Desclée de Brouwer.
- ECHEBURÚA, E. (2006) *Nuevas fronteras en el estudio del juego patológico*. Madrid, Fundación Ramón Areces/Fundación Gaudium.
- ESTALLO, J. A. (1995) *Los videojuegos. Juicios y prejuicios*. Barcelona, Planeta.
- MUÑOZ, M. (2003) Adicción a Internet: datos empíricos (179-193). En *Cerebro y Adicciones*. Madrid, Fundación MAPFRE Medicina.