



BOLETÍN PSICOPEDAGÓGICO

Colegio Mater Purissima

SEPTIEMBRE

TENGO UN HIJO ADICTO AL MOVIL

"Un día tuve que llamar a mis hijos varias veces para cenar. Estaban los dos con el móvil y no me hacían caso así que les quité el móvil y lo tiré por la ventana. Al principio protestaron mucho, te puedes imaginar; pero ahora cada vez que les llamo para cenar sueltan el móvil echando chispas, porque ya les he dicho que lo volvería a hacer". Esta anécdota que cuenta una madre taxista refleja, seguramente, las sensaciones de muchos padres con hijos adolescentes 'enganchados' a la pantalla.

Pero, ¿existe realmente la adicción a las nuevas tecnologías? ¿Dónde está el límite de un uso abusivo y una patología? ¿A qué edad deberían tener móvil nuestros hijos? ¿Hay que ponerles un límite de horas? ¿Le regalamos la tablet que piden para la Primera Comunión? ¿A partir de cuándo deberíamos buscar ayuda profesional? Dudas de padres para las que la ciencia trata de dar respuestas, casi siempre a un ritmo más lento que el de la realidad. "El problema está en dónde poner el

límite", reconoce el doctor Pedro Bermejo, presidente de la Asociación Española de Neuroeconomía. "El uso de redes sociales, por ejemplo, libera neurotransmisores asociados con el placer cerebral, como la dopamina, -explica este especialista en Neurología-. El problema es que el cerebro se acostumbra a esa sensación de bienestar y pone en marcha de nuevo el circuito para repetir la acción y obtener el mismo placer".

A partir de esa explicación, los expertos coinciden en que las nuevas tecnologías se convierten en adicción cuando interfieren con las actividades de la vida diaria y los adolescentes (también los adultos) dejan de hacer otras cosas necesarias en su vida cotidiana.

Enrique Madrid, psicólogo de la Unidad de Prevención de Conductas Adictivas (UPCCA) del Ayuntamiento de Mislata (Valencia), ha atendido en el último año a una decena de jóvenes de 14 a 16 años afectados por su uso abusivo del 'whatsapp'. Como él mismo explica a EL



MUNDO, la mayoría de estos casos llegan a este servicio municipal cuando sus familias experimentan alguna crisis provocada por la retirada del móvil como castigo, por ejemplo, por un mal rendimiento escolar.

"En ese momento en que los chicos tienen una reacción desajustada al quedarse sin móvil, los padres hacen 'clack' y toman conciencia del uso desmedido que sus hijos llevan haciendo durante algún tiempo", explica este psicólogo de la Fundación AEPA (siglas de Análisis, Estudio y Prevención de

Adicciones). En la mayoría de los casos, tranquiliza el especialista, se trata 'simplemente' de situaciones de uso abusivo o problemático del teléfono; "aunque si ya detectamos que se ha llegado a una situación de dependencia establecida, les remitimos a las unidades de tratamiento de conducta adictiva (UCA)".

Madrid admite que la línea que separa el abuso de la dependencia es pequeña. "La mayoría de usos problemáticos se caracterizan porque los chicos pasan muchas horas enganchados, pueden enviar entre 400 y 500 mensajes al día, pero ellos no piensan que eso sea ningún problema porque no hacen daño a nadie". Cuando ese exceso se transforma en dependencia, "piensan en conectarse desde que se levantan, tienen dificultades para dejar de usarlo y sensación de ansiedad si no pueden mandar mensajes, como una especie de síndrome de abstinencia...".

En ese sentido, el psicólogo de Mislata subraya que el móvil es la 'droga' perfecta: está fácilmente disponible, ofrece un refuerzo rápido ("en cuanto escribes te contestan tus amigos") y permite una interacción fácil. En las sesiones que siguen ahora mismo cuatro jóvenes de esta localidad valenciana en la UPCCA, los psicólogos ofrecen pautas a hijos y padres para que aprendan a controlar y hagan un uso más responsable del móvil. "Establecemos límites y pautas de uso, a través de una especie de contrato de uso, con algunas cláusulas que pueden consultarse en www.adiccionalmovil.com".

¿A qué edad empezar?

Entre otras cosas, se recomienda a los padres que retrasen lo más posible el acceso de los niños al móvil, para darles tiempo a que su cerebro madure y adquiera más capacidad crítica (según el Instituto Nacional de Estadística, el 46% de los niños entre 11 y 14 años tiene un móvil en España). "En el caso de las sustancias, las adicciones pueden tardar entre seis y 10 años en producirse. Pero en el caso de las adicciones comportamentales los tiempos se reducen mucho, y en tres o cuatro años se puede generar una dependencia", asegura Enrique Madrid.

Aunque los especialistas no se ponen de acuerdo a la hora de establecer una edad adecuada para tener el primer móvil, todos ellos coinciden en que hay que esperar a que el chico tenga cierta capacidad reflexiva. "Y en cualquier caso tendremos que empezar primero con una libertad guiada y responsable después", apunta el Doctor Jesus de Gándara, jefe de Psiquiatría del Complejo Hospitalario de Burgos. Enrique Madrid anima también a los padres a establecer normas que regulen el uso del móvil en casa, "porque muy pocos chicos a estas edades tienen capacidad para autorregularse". Otras 'recetas' incluidas en ese contrato familiar deberían ser prohibir el uso del

móvil en las comidas, no mandar mensajes mientras se conversa con otras personas y establecer determinadas horas de 'silencio'. Porque como alerta Madrid, estos problemas de adicción al móvil no son ni mucho menos exclusivos de los adolescentes: "Yo diría que hay muchos más adultos que jóvenes con adicción al móvil, pero... ¿quién se lo dice a los adultos? En algunas encuestas que hemos pasado en institutos los propios chavales ya nos dicen 'mis padres están enganchados'". Algunas estadísticas señalan que el 77% de los españoles padece 'nomofobia' (miedo a no estar disponible en su móvil), aunque el trastorno no está oficialmente reconocido en los manuales de Psiquiatría.

Como explica el doctor Bermejo, especialista en Neuroeconomía, a menudo el acento se pone en los hijos "porque nos preocupan más, y porque a esas edades son más propensos a asumir comportamientos de riesgo. Por su propia situación hormonal ven menos las situaciones de peligro y son más proclives a caer en las adicciones". Pero los adultos tampoco están a salvo.

Fuente Bibliográfica: Diario "El Mundo"
<http://www.elmundo.es/salud/2016/05/29/57481b2346163f146a8b45c5.html>

