

Previendo las nuevas adicciones....

Pasa horas en Internet, todo el día está chateando, no quiere dejar de jugar video juegos, no puede vivir sin el celular...El Internet, el teléfono celular, las computadoras y en fin las llamadas nuevas tecnologías son un medio extraordinario de relación, ocio y diversión, nos han permitido ampliar las formas de comunicación y tienen un enorme potencial educativo. Por lo que representan un elemento importante en la vida de los niños y adolescentes, pero también pueden ser una fuente de problemas y riesgos.

Las adicciones se pueden considerar como un grave problema de salud el cual tiene repercusiones negativas en todas las esferas de un individuo. En este caso abordamos las adicciones no tóxicas o también llamadas nuevas adicciones, las cuales se caracterizan por un patrón desadaptativo de comportamiento que repercute en el área psicológica, física, familiar, académica y social de una persona y su entorno. Estas incluyen la adicción a diferentes videojuegos, Internet con sus variantes chats, redes sociales, uso del celular, entre otras.

La OMS señala que una de cada cuatro personas sufre trastornos relacionados con las nuevas adicciones. En el caso de la adicción a las nuevas tecnologías pueden afectar a personas de cualquier rango de edad sin embargo, estudios revelan una mayor vulnerabilidad en los niños y adolescentes.

Es importante aclarar que no todos los niños o jóvenes cautivados con las nuevas tecnologías presentan problemas con las mismas, ya que pese al encantamiento general hacia éstas, muchos niños y adolescentes mantienen sus vidas equilibradas. Los problemas empiezan a surgir cuando se pierde ese equilibrio hasta el punto de empezar a generar problemas y sufrimiento. Lo que puede iniciar como una actividad recreativa puede convertirse en una adicción que acarrea dificultades en el funcionamiento personal, familiar, social y académico.

¡Señales de Alarma!

Entre las señales que nos pueden dar indicios de que se está desarrollando un patrón de conducta adictivo podemos destacar:

- Necesidad de incrementar el tiempo destinado al uso de la nueva tecnología lo cual empieza a generar cambios en el estilo de vida. Por ejemplo, tener siempre el celular cerca y encendido y presentar un marcado malestar si no se tiene acceso al mismo.
- La frecuencia de uso empieza a desplazar, disminuir y dificultar la realización y tiempo dedicado a otras actividades o tareas. (menos tiempo destinado al descanso, actividad física, etc.)
- El tema del celular, Internet, videojuegos, consolas desencadena conflictos a nivel familiar, ya que frecuentemente se excede el tiempo que se había destinado previamente.
- Disminución del contacto social que tiene como consecuencia la pérdida de amistades y puede llegar al punto del aislamiento social.
- Deterioro en el rendimiento académico.
- Prioridad del mundo virtual sobre el real.

- Síntomas de abstinencia físicos y psicológicos como cambios de humor, irritabilidad, impaciencia, inquietud, tristeza, ansiedad en el momento en que se deja de jugar, utilizar el celular o el objeto concreto o en caso de verse obligados o no tener acceso a la tecnología.
- A largo plazo pueden aparecer sentimientos de soledad, depresión y reducción del bienestar psicológico

Los padres pueden convertirse en agentes preventivos para la detección precoz de dificultades, al mismo tiempo que promueven los factores de prevención y protección. Algunas recomendaciones para prevenir estas nuevas adicciones son:

- Buscar información sobre la etapa del desarrollo de nuestros hijos, conocer los cambios físicos, psicológicos y emocionales que se presentan además de tener pautas para poder actuar de una forma positiva y activa ante las dificultades.
- Tener conocimiento de la era tecnológica en la que nos encontramos así como las consecuencias negativas que se derivan de su mal uso. Conocer el uso de internet de sus hijos: días, tiempo, motivos, estado de ánimo antes y después de la conexión y consecuencias negativas en caso de existir.
- Informarse con un especialista para poder distinguir entre la afición y la adicción. Al mismo tiempo que se está atento a las señales de alarma que nos pueden dar indicios de adicción.
- Establecer pautas adecuadas y mantener normas básicas de buen uso como por ejemplo: fijar un tiempo de uso, mantener adecuados tiempos de descanso, supervisar que los videojuegos o contenidos que acceden nuestros hijos sean adecuados para la edad.
- Enseñar a los niños y adolescentes técnicas efectivas en la solución de conflictos y problemas, fomentar la búsqueda de soluciones eficaces y la independencia que permita tomar decisiones seguras y firmes.
- Trabajar en el fortalecimiento de la autoestima positiva como herramienta básica en la prevención de adicciones. Esto conlleva mantener actitudes de reconocimiento y respeto hacia los hijos y la presencia de manifestaciones afectivas positivas.
- Desarrollar la capacidad de expresión y regulación emocional de nuestros hijos.
- En caso de dificultades o fracaso escolar buscar ayuda para paliar y manejar adecuadamente dichas dificultades.
- Tener una buena relación afectiva con los hijos y mantener una comunicación, que se caracterice por ser abierta, franca y afectiva. Al mismo tiempo que se le enseña a los hijos a defender sus propios derechos y establecer relaciones sociales positivas.
- Favorecer la toma de decisiones responsable con respecto a utilización del tiempo libre, la familia juega un papel fundamental como iniciadora y modelo de aficiones en los hijos. Por lo tanto resulta trascendental transmitir la importancia de un ocio alternativo, favorecer la búsqueda de actividades para estimular a los hijos, ayudarles a tener diversidad y creatividad a la hora de elegir actividades placenteras y tener supervisión de las mismas.
- Mantener espacios para la comunicación familiar y las actividades gratificantes y desarrollar junto a los hijos un ocio más saludable

Recuerde las nuevas tecnologías son un instrumento bastante útil, siempre que se le de un uso adecuado...

M.Psc. Sharlím Salazar Loaiza
Psicóloga Clínica y de la Salud
Centro de Psicología y desarrollo
Teléfonos: 2221-8385 / 8361-9287