

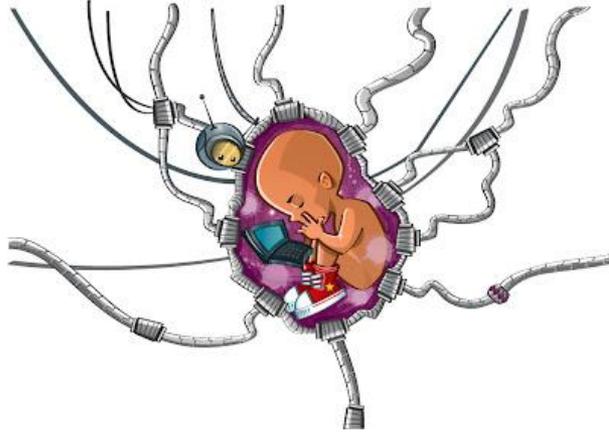


PERÚ

Ministerio  
de Salud

# NUEVAS ADICCIONES EN ADOLESCENTES

GLORIA CUEVA VERGARA  
PSIQUIATRA  
AGOSTO 2013



- Se denomina **nativo digital** u **homo sapiens digital** a todos aquellos nacidos durante o con posterioridad a las décadas de los 80 y los 90 del siglo XX. El término **inmigrante digital**, hace referencia a todo aquel nacido antes de los años 80 y que ha experimentado todo el proceso de cambio de la tecnología.
- Prensky describe a los nativos digitales como las personas que, rodeadas desde temprana edad por las nuevas tecnologías (computadoras, videojuegos, cámaras de video, celulares) y los nuevos medios de comunicación, desarrollan otra manera de pensar y de entender el mundo.

# CARACTERÍSTICAS DE LOS NATIVOS DIGITALES

- ◉ El dominio de los medios de producción digital. Les gusta crear, les gusta mucho crear, y lo digital lo hace posible.
- ◉ El mundo como terreno de juego.
- ◉ La red como elemento socializador.
- ◉ Aprenden en red y de la red.
- ◉ Dan importancia a la identidad digital...
- ◉ Participan de la conversación...
- ◉ Crecen diferente. Ya que lo hacen explorando y transgrediendo.

# MILLENNIALS



## What Millennials Want

### ...from their boss

#### TOP FIVE CHARACTERISTICS MILLENNIALS WANT IN A BOSS

- Will help me navigate my career path
- Will give me straight feedback
- Will mentor and coach me
- Will sponsor me for formal development programs
- Is comfortable with flexible schedules

### ...from their company

#### TOP FIVE CHARACTERISTICS MILLENNIALS WANT IN A COMPANY

- Will develop my skills for the future
- Has strong values
- Offers customizable options in my benefits/reward package
- Allows me to blend work with the rest of my life
- Offers a clear career path

### ...to learn

#### TOP FIVE THINGS MILLENNIALS WANT TO LEARN

- Technical skills in my area of expertise
- Self-management and personal productivity
- Leadership
- Industry or functional knowledge
- Creativity and innovation strategies

# LA NUEVA ERA TECNOLÓGICA

- ◉ *Comunicación, juego, fotografía, participación en redes sociales, descarga y escucha de música, televisión, apuestas on line, radio, noticias, descarga y visionado de películas y telefilmes.*
- ◉ *Una multioferta tan variada, atractiva e interesante no puede estar exenta de problemas. cualquier actividad gratificante es potencialmente adictiva, pero sólo aquellas marcadas por la desaprobación social por sus riesgos asociados son consideradas “adicciones” y no meros hábitos (Griffiths, 2008(*

# LA CULTURA Y SU INFLUENCIA EN LA PSICOPATOLOGÍA

- ◉ El materialismo a ultranza, el consumismo ha hecho que se le dé prevalencia al tener por sobre el ser. Hay un culto a lo superficial a lo material, a la imagen. Los sufrimientos necesarios, como por ejemplo el duelo por las pérdidas, que requieren de una introspección, de un procesamiento psíquico y de un tiempo, son evitados.

PREDOMINA LA RELACION CON OBJETOS Y NO ENTRE SUJETOS..

Por lo tanto las conductas observables que corresponden a los cambios en los cuadros psicopatológicos son: la actuación (no media la reflexión), la transgresión (relativización de los valores), las adicciones (obtención instantánea de placer), la violencia (desconocimiento del otro), el aislamiento (hedonismo e individualismo).

# SITUACION DE SALUD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

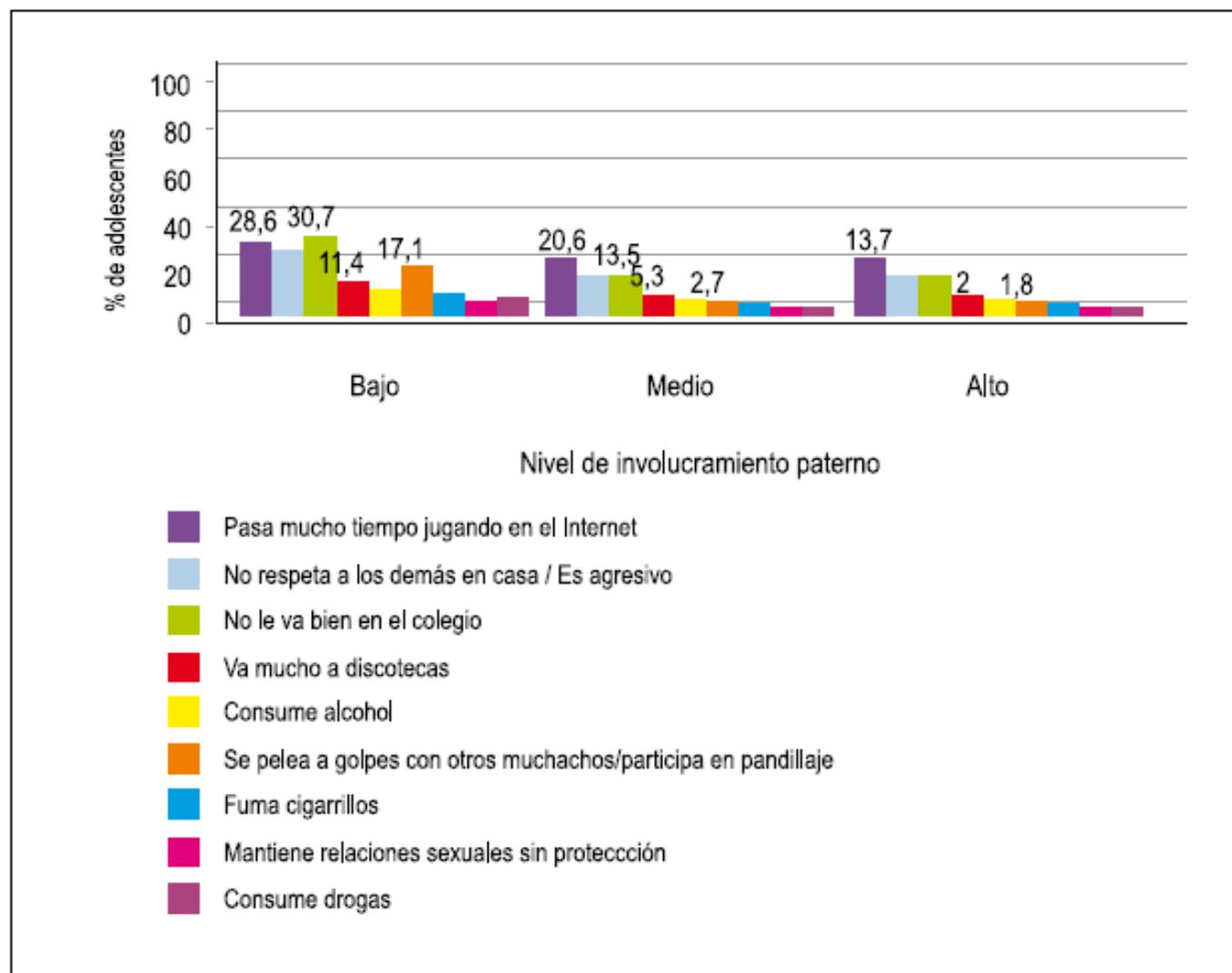
La población infantil y adolescente en el Perú sobrepasa los 10 millones.

Residen principalmente en el área urbana. Se estima que el 72% vive en zonas urbanas, sobre todo en torno a las grandes ciudades, en tanto que un 28% habita en las áreas rurales.

La sociedad peruana es muy diversa cultural, étnica y lingüísticamente. Pero esta diversidad, lejos de ser reconocida como un elemento que enriquece al país, es factor de exclusión y discriminación.

Cerca de 20% de los niños y adolescentes sufren de trastornos que exigen el apoyo o la intervención de los servicios de salud mental y sufren el estigma social y la discriminación que acompañan a este tipo de padecimientos

Gráfico 22: Conductas de riesgo en adolescentes según nivel de involucramiento paterno



Fuente: DEVIDA 2006/ Elaboración EVA -MINSA

# ADICCIÓN A INTERNET

- ◉ Internet constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios. Pero algunas personas llegan a estar obsesionadas con Internet, se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones.
- ◉ Tomaremos en cuenta los factores estresantes, la vulnerabilidad psicológica y el apoyo familiar y social.

# ADICCIÓN A INTERNET

- ⦿ Para hablar de adicción tienen que concurrir dos factores básicos: la pérdida de control y la dependencia, entendida esta como la necesidad subjetiva de realizar forzosamente la conducta y la supeditación de la vida cotidiana al mantenimiento del hábito (Alonso-Fernández, 1996).
- ⦿ Como en cualquier adicción, las conductas adictivas a las nuevas tecnologías son controladas inicialmente por reforzadores positivos (por ejemplo, conectarse a Internet por la utilidad o el placer que produce su uso), pero terminan siendo controladas por reforzadores negativos (conectarse a Internet para liberarse del malestar y la tensión emocional).

# ADICCIÓN A INTERNET

- En el caso de los adolescentes, las conductas adictivas en este ámbito pueden ponerse de manifiesto cuando la tecnología pasa de ser un medio a convertirse en un fin en sí misma; por ejemplo, cuando se siente una obsesión enfermiza por disponer siempre del móvil de última generación, o cuando un adolescente queda atrapado en las redes sociales de Internet porque en el mundo virtual puede disfrutar de una identidad falsa e irreal (Becoña, 2006).

# ADICCIÓN A INTERNET

- ◉ El uso excesivo de internet interfiere negativamente con unas rutinas de sueño saludables. Esta relación entre el uso intensivo de internet y los problemas de sueño ha sido encontrada en diferentes estudios (Guan y Subrahmanyam, en 2009).
- ◉ Si tenemos en cuenta la importancia que tiene el dormir un número suficiente de horas durante la adolescencia, esta falta de sueño puede generar importantes problemas de salud e interferir con el rendimiento académico (Oliva, Reina, Pertegal y Antolín, 2011).

# NEUROBIOLOGÍA

- ◉ Neuroadaptación y plasticidad neuronal
- ◉ Cambios en los centros relacionados con recompensa, emoción y toma de decisiones a través de la neuroplasticidad y el reaprendizaje.
- ◉ Neurosensibilización, altera los procesos de incentivos, motivación y recompensa, relacionados al descontrol en el uso de SPA o conductas problemáticas (Martin & Petry 2005).

- Los actos repetitivos como mecanismo de escape, para aliviar las tensiones, disminuir la ansiedad o sentirse eufórico, redefine la adicción que incluye la experiencia y no solo el consumo de sustancias. La característica principal es la impulsividad (Grant, Brewer & Potenza 2006).
- Los trastornos de control de impulsos presentan comorbilidades. Algunos consideran estas conductas como secundarias a un trastorno mental subyacente, como trastornos del afecto, ansiedad, TDAH, trastornos de personalidad, entre otros. La conducta repetitiva sería una adaptación o compulsión para evitar la incomodidad.

- Las adicciones tienen en común la apetencia, la pérdida de control sobre la conducta, tolerancia, síndrome de abstinencia y alta proporción de recaídas (Potenza 2006). Los mecanismos de recompensa pueden causar neuroadaptación (Alcock 2005). A veces esta plasticidad puede llevar a un estado de repetición compulsiva de la conducta que semeja a una adicción a sustancias (Olsen 2011). Parece existir un periodo de transición entre el uso moderado y el compulsivo (Grant, Brewer & Potenza 2006). Los datos sugieren que la alimentación, compras, juego, video juegos y navegar en internet son conductas que pueden tornarse compulsivas a pesar de sus devastadoras consecuencias (Davis & Carter 2009).

# CARACTERÍSTICAS

- ◉ Menos autocontrol.- El desarrollo de la capacidad para controlar el propio comportamiento está muy relacionado con la maduración cerebral, lo que podría explicar la tendencia de los adolescentes a implicarse en algunos comportamientos de asunción de riesgos y de búsqueda de sensaciones (Oliva, 2007).
- ◉ Menos satisfacción vital
- ◉ Mayor ansiedad - depresión

# CARACTERÍSTICAS

- Tanto la cohesión familiar, como las actividades familiares compartidas y la calidad del contexto escolar fueron más bajas entre aquellos sujetos que puntuaron más alto en las escalas de adicción a internet, los videojuegos y el juego con dinero en internet. La vinculación con el barrio se asoció negativamente con la adicción a internet.

# MOTIVACIONES PARA LAS ADICCIONES EN ADOLESCENTES

- ⊙ Aumentar la seguridad en sí mismo
- ⊙ Aliviar tensiones
- ⊙ Crear lazos y vínculos (pares, grupos)
- ⊙ Capacidad para comunicarse
- ⊙ Experimentar nuevas sensaciones

**Disponibilidad + Presión de Grupo  
=> INICIO DE ADICCIÓN**

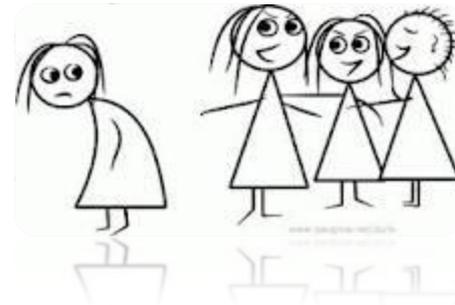
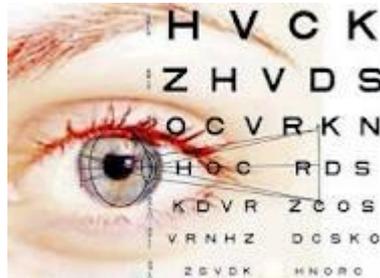
# ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

- ❑ Internet
- ❑ Redes sociales de internet
- ❑ Videojuegos
- ❑ Telefonía Móvil
- ❑ Cybersexo – romances.



# Síntomas

- ❑ Cuando la actividad de la que sospechamos pasa a ser el centro prioritario para la persona.
- ❑ Aislamiento del resto de la familia.
- ❑ Cambios en el sueño y la alimentación
- ❑ Utiliza la mentira
- ❑ Se torna huraño e irritable.



# FACTORES DE RIESGO

**PUBLICIDAD: PRESIÓN HACIA EL CONSUMO  
SOCIEDAD HEDONISTA (PLACER).**

**CRISIS SITUACIONAL: RUPTURA, DESEMPLEO,  
FRACASO O DESMOTIVACIÓN ESCOLAR,  
PROBLEMAS FAMILIARES.**

**PERMISIVIDAD Y FALTA DE LÍMITES FAMILIARES,  
ADEMÁS DEL DESCONOCIMIENTO PATERNO.**

# FACTORES DE RIESGO

**BAJA AUTOESTIMA,  
INSEGURIDAD,  
IMPULSIVIDAD,  
FALTA DE HABILIDADES SOCIALES,  
BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN,  
INCAPACIDAD PARA EXPRESAR EMOCIONES.**

**COGNITIVOS: ATENCIÓN DISPERSA,  
NECESIDAD DE ESTIMULACIÓN NOVEDOSA CONSTANTE,  
PSICOPATOLÓGICOS: DEPRESIÓN, ANSIEDAD,  
INESTABILIDAD EMOCIONAL, TRASTORNO BIPOLAR,  
FOBIA SOCIAL, TRASTORNO DEL CONTROL DE  
IMPULSOS,  
TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ABUSO DE DROGAS.**



# CRITERIOS PARA LA ADICCIÓN A INTERNET

## KIMBERLY YOUNG

- Preocupación excesiva por Internet
- Necesidad de aumentar el tiempo conectado para tener la misma satisfacción.
- Presencia de irritabilidad o depresión
- Cuando se restringe el uso de internet, se presenta labilidad emocional
- Permanecer conectado más de lo inicialmente programado.
- Trabajo y relaciones sociales en riesgo por el uso excesivo.
- Mentir a otros con respecto a la cantidad de horas on line.

Alrededor de novecientos cincuenta millones de personas en todo el mundo son usuarios de las diferentes redes sociales. Entre las más populares se encuentran You Tube, Google+ Facebook y Twitter. Solo en Latinoamérica aproximadamente el treinta por ciento de la población ha usado una de las redes sociales mencionadas arriba.

El aspecto negativo tendría que ver con que las personas se conviertan en adictas a este medio de socializarse y se aíslen para únicamente “chatear” virtualmente.

Esta adicción se manifiesta como una ansiedad incontrolable y compulsiva por estar siempre conectado al internet por medio del celular, de una laptop o desde la computadora de la universidad o del trabajo.



# ALGUNAS RECOMENDACIONES

- ◉ 1) Configura la privacidad de tu cuenta
- ◉ 2) Usa una buena contraseña
- ◉ 3) Si te molestan, bloquea e ignora a quien lo hace.
- ◉ 4) Evita realizar tuits que pueden dañar emocionalmente a otras personas u ofenderlas.
- ◉ 5) No olvides que eres responsable de lo que escribes
- ◉ 6) Ten presente que un tuit público puede llegar también a quienes no te siguen.
- ◉ 7) Recuerda que Twitter puede ser visto por quien menos te imaginas o te conviene.
- ◉ 8) Twitter es un espacio público de gran alcance y usarlo tiene implicaciones importantes.
- ◉ 9) Huye de las disputas desagradables.
- ◉ 10) Plantéate si lo que escribes afecta a la privacidad de las demás personas y cómo les puede influir.

# ADICCION A LOS VIDEOJUEGOS

La adicción a los videojuegos significa una fuerte dependencia hacia los mismos que se caracteriza por ser una actividad que ocupa demasiado tiempo en la vida de la persona y se continúa practicando a pesar de conllevar consecuencias negativas.



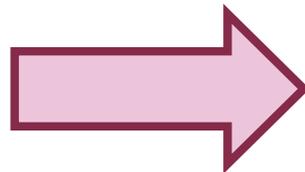
# ASPECTOS A CONSIDERAR

- ◉ El joven parece estar absorto al jugar, sin atender cuando le llaman.
- ◉ Siente demasiada tensión e incluso aprieta las mandíbulas cuando está jugando.
- ◉ No aparta la vista de la televisión o pantalla.
- ◉ Empieza a perder interés por otras actividades que antes practicaba.



# ALGUNAS RECOMENDACIONES

- ◉ Realizar conjuntamente con el joven un horario para que se reparta equilibradamente el tiempo.
- ◉ Proponer nuevas actividades que le resulten de interés.
- ◉ Utilizar los videojuegos como "premio" por la correcta realización de sus tareas escolares, demostrándole que el estudio es lo primero.



# ALGUNAS RECOMENDACIONES

- ◉ Predeterminar el tiempo de juego y no sobrepasarlo.
- ◉ Planificar el tiempo de estudio y el tiempo que se va a dedicar a los juegos de ordenador.
- ◉ Descansar 15 minutos cada hora de juego, para que no se produzca fatiga visual.
- ◉ Utilizar juegos apropiados para la edad del usuario.
- ◉ No utilizarlos si se está muy cansado y parar de inmediato o reducir el tiempo empleado en los mismos en caso de observarse comportamientos agresivos.

# SOCIEDAD NOMOFÓBICA

De la misma forma que se produce en otro tipo de adicciones, el uso del móvil se convierte en adicción cuando pasa a ser una conducta repetitiva y que nos produce placer. Esta sensación de necesidad se conoce bajo el nombre de 'nomofobia' (no mobile phone phobia) y, según revela el centro especializado en tratamiento de adicciones Morningside Recovery, dos de cada tres personas lo han experimentado en algún grado.





**UNA CONDUCTA IRREPRIMIBLE, INCONTROLABLE Y EXAGERADA QUE HACE QUE DEJEMOS OTRAS ACTIVIDADES.**

**LOS JÓVENES EMPLEAN LA TELEFONÍA MÓVIL SOBRE TODO PARA EL ENVÍO DE MENSAJES DE TEXTO, AUNQUE TAMBIÉN JUEGAN, SE DESCARGAN MELODÍAS, JUEGOS, FONDOS Y, EN OCASIONES, CHATEAN, LO QUE IMPLICA UN AUMENTO DEL COSTO.**

**MENSAJES PUBLICITARIOS DE DISTINTAS ENTIDADES  
MENSAJES DE INCITACIÓN A LOS JUEGOS DE AZAR,  
MENSAJES INVITÁNDOLOS A PARTICIPAR EN CONCURSOS,  
EN SORTEOS ENTRE OTRAS.**

**LOS PADRES SE SIENTEN SEGUROS DE QUE SU NIÑO/A  
TENGA UN MÓVIL PARA PODER LLAMAR ANTE CUALQUIER  
URGENCIA.**

# EFECTOS DE LA ADICCIÓN AL CELULAR

- Aislamiento de los demás y soledad
- Alteraciones del estado de ánimo
- Comportamiento compulsivo
- Problemas de comunicación
- Problemas con el lenguaje, lo importante es la rapidez
- Peligro de hacer contactos que pueden traer consecuencias negativas.
- El comportamiento adictivo hace ser muy sensible a los juicios y valoraciones de los demás y acrecienta los sentimientos de inseguridad
- Se puede llegar al fracaso escolar o la agresividad.
- En los casos más graves, se puede llegar a robar y a mentir

# ADICCIÓN AL CIBERSEXO

El Cibersexo es la búsqueda de la estimulación o excitación sexual por medio de la conexión on-line.





**FOTOS**



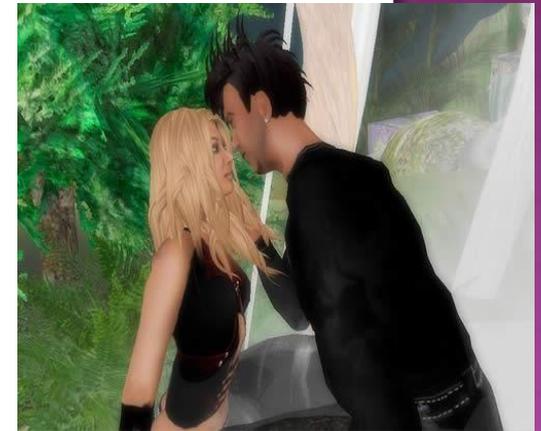
**videos**



**ANIMACIONES**



**MMORPG**



Se dedica entre 15 y 20 horas semanales

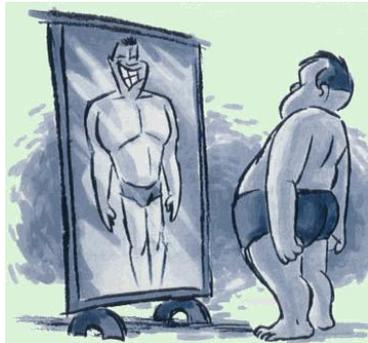
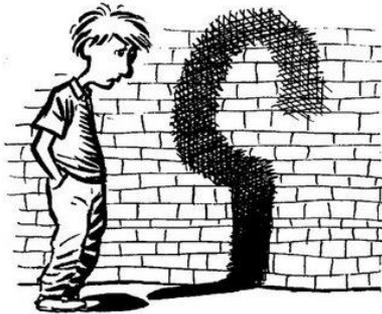
Se estima que 1 de cada 5 adictos esta “enganchado” en alguna forma de actividad sexual on-line

# Señales de alarma

- Alteraciones del estado de ánimo.
- Situaciones de aislamiento social.
- Abandono de las actividades de ocio (descanso) habituales y búsqueda de la sociedad.
- Aislamiento familiar. Abandono de las actividades que antes solían compartirse con la familia.
- Cambio en el patrón del sueño.
- Menor compromiso con la pareja real.



# Características que aumentan la vulnerabilidad



- Déficit de habilidades sociales.
- Baja autoestima.
- Estados emocionales negativos: ansiedad, soledad, aburrimiento, depresión.
- Problemas o disfunciones sexuales
- Baja tolerancia a la frustración.

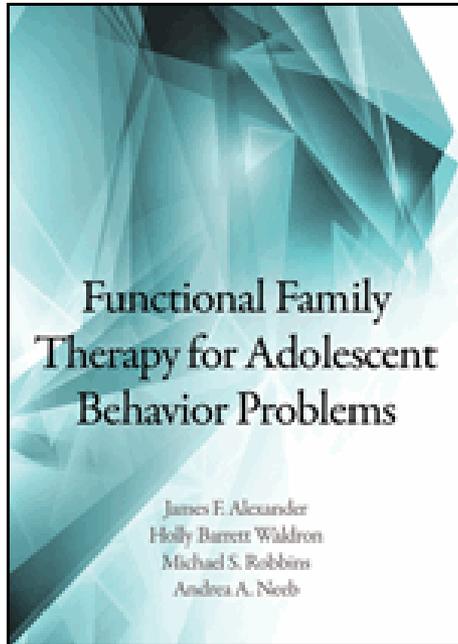
# HIKIKOMORI



Este síntoma (el retirarse de la sociedad), no es exclusivo de la ansiedad social, sino que personas que sufren algún tipo de fobia, ansiedad o depresión también buscan la soledad de sus hogares y el aislamiento.

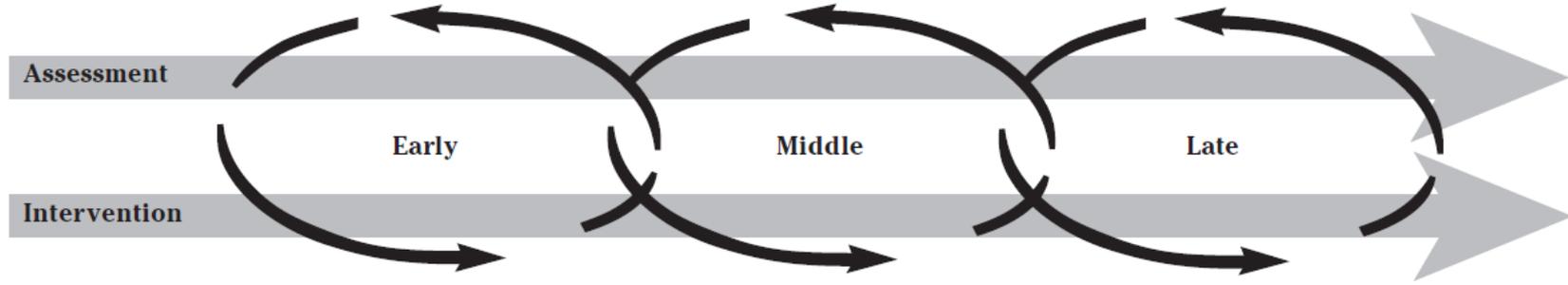
Por esto no podemos asociar el retiro social Hikikomori exclusivamente a Japón. Más aun cuando profundizamos en el trastorno y comprobamos que tan solo el 10% de los jóvenes con Hikikomori son incapaces de salir de casa. El resto, la mayoría de los casos, tan solo eligen ciertos momentos del día para salir, como por la noche o van a lugares poco concurridos como videoclubs o tiendas alejadas del Centro. En definitiva se podría concluir con que aunque el fenómeno es universal en los países industrializados, la cultura japonesa tan solo potencia el fenómeno, aumentando así su incidencia M.Sakai (2002).

# TERAPIA FAMILIAR FUNCIONAL



- La primera fase busca involucrar y motivar a los miembros de la familia en participar y colaborar en el tratamiento y prepararse para el cambio. Las técnicas se centran en fortalecer las relaciones familiares, promover esperanza y reducir la hostilidad y tendencia a culpabilizar.
- La segunda fase involucra la implementación de técnicas cognitivo conductuales para reducir la presentación de problemas conductuales en el joven y su familia como controlar el deseo intenso, técnicas para resistir presión, y para prevenir recaídas.
- La tercera fase promueve la generalización de los logros del tratamiento de los jóvenes y su participación en sistemas de la comunidad.

**Functional Family Therapy Clinical Model: Intervention Phases Across Time**



	<b>Engagement and Motivation</b>	<b>Behavior Change</b>	<b>Generalization</b>
<b>Phase goals</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Develop alliances.</li> <li>Reduce negativity, resistance.</li> <li>Improve communication.</li> <li>Minimize hopelessness.</li> <li>Reduce dropout potential.</li> <li>Develop family focus.</li> <li>Increase motivation for change.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Develop and implement individualized change plans.</li> <li>Change presenting delinquency behavior.</li> <li>Build relational skills (e.g., communication and parenting).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintain/generalize change.</li> <li>Prevent relapses.</li> <li>Provide community resources necessary to support change.</li> </ul>

# CONDICIONES PARA UNA VIDA SIN ADICCIONES

- ◉ Practicar la sinceridad
- ◉ Nutrir el espíritu
- ◉ Cultivar la humanidad
- ◉ Rodearse de personas positivas
- ◉ Motivar el pensamiento creativo
- ◉ Aceptarse a sí mismo y superarse
- ◉ Acompañarse y pedir ayuda
- ◉ Desprenderse del pasado
- ◉ Reivindicarse consigo mismo
- ◉ Tener un proyecto de vida
- ◉ Aprender a asumir riesgos
- ◉ Mejorar las competencias personales
- ◉ Mantener ilusiones
- ◉ Emprender acciones
- ◉ Manejar la frustración
- ◉ Persistir en las metas
- ◉ Vivir con ética
- ◉ La disciplina como estilo de vida



GRACIAS