

## Tecnoadicciones

**Jorge Flores Fernández**  
Director de PantallasAmigas  
Abril 2008

**“Nuestra propuesta enfatiza el desarrollo en los menores de habilidades para la vida que ayuden a evitar y afrontar los riesgos de las TIC”.**

Jorge Flores es Coordinador de PantallasAmigas, una iniciativa para promover una relación saludable con las Tecnologías de la Información y la Comunicación por parte de la infancia. Conversamos con él sobre la extensión de los abusos de las TIC y las posibilidades educativas existentes.

### ¿Podrías presentarte?

Soy el coordinador de la iniciativa PantallasAmigas, que desde 2004 trabaja por el Uso Seguro y Saludable de las Tecnologías por parte de los menores. Focalizamos el esfuerzo en tres ejes (Internet, Telefonía Móvil y Videojuegos) y nuestra propuesta se caracteriza por un énfasis en el desarrollo en los menores de habilidades para la vida que ayuden a evitar y afrontar los riesgos.

### ¿Puede establecerse una diferencia clara entre uso adecuado y abuso de las TIC?

No hay parámetros y esto es una dificultad para las familias y, a la postre, para la detección y tratamiento de la cuestión. Si además, en el caso de Internet, hablamos de una actividad que los adultos no hemos ejercido y en la que se aúnan ocio, diversión y tareas escolares, no es fácil. Un abuso es un uso más allá de lo razonable, pero lo razonable no está definido y en todo caso, evoluciona de forma permanente. Más allá del abuso está la dependencia y sí podemos, claro está, identificar síntomas de adicción, como en cualquier otra patología de este tipo donde el punto de referencia es aquel en el que la vida personal se ve claramente perjudicada por la permanente necesidad de uso de la Red.

### ¿Es posible educar preventivamente para un uso saludable de las TIC?

Por supuesto. Es nuestra razón de ser. Además de las adicciones, las TIC presentan otros muchos riesgos sobre los que se puede intervenir, sensibilizando, formando y capacitando a adultos y menores.

## ¿Podrías presentar las propuestas que estáis haciendo en este campo desde PantallasAmigas?

Desde el inicio hemos diseñado un plan de actuación del que podemos decir que ha resultado acertado y que acompaña la evolución de la situación. Lo primero fue sensibilizar a los adultos (profesorado, padres y madres) y darles información. Luego tratamos de que los más pequeños (6-11 años) conocieran los riesgos, adecuando el mensaje a sus características. Más adelante el reto fue llegar a los adolescentes, por un lado, y que los adultos fueran capaces de implementar medidas de supervisión y prevención más completas, por otro. Para llevar a escala estas actuaciones nos han demandado la elaboración de guías y materiales didácticos interactivos, de manera que otros agentes puedan realizar esta labor.

En cuanto al desarrollo de herramientas para apoyar este trabajo, hemos producido hasta la fecha los siguientes títulos:

- Internet con los menores riesgos. Guía práctica para madres y padres (su autora es una personalidad norteamericana en la materia, Parry Aftab).
- Cyberbullying. Guía para madres, padres y personal docente (de la misma autora).
- Las 10 claves para usar Internet con seguridad (pack multimedia de creación propia).
- Cyberbullying. Pack multimedia para la prevención del acoso por medio de las nuevas tecnologías.
- Ventanas. Disfrutar de Internet sin caer en la red. Un pack multimedia para abordar didácticamente ese nuevo entorno que es Internet.
- Con mucho tacto. Pack multimedia relacionado con el uso de la telefonía móvil.
- No todos los gatos son pardos. Este pack multimedia aborda el uso saludable de los videojuegos.

En definitiva, una batería amplia de materiales didácticos en diversos soportes y formatos, cuyo propósito centrar es favorecer un uso seguro y saludable de las TIC, el leit motiv de nuestra iniciativa.

## ¿En qué otras áreas estáis interviniendo?

Hay otros frentes abiertos conforme hemos ido dando respuestas a las cuestiones más urgentes. Estamos incidiendo ya en aspectos concretos con intervenciones "ad hoc" en temas como cyberbullying, redes sociales, adicciones, implicaciones legales de la edición de contenidos online... Se trata de necesidades que la ciudadanía manifiesta de manera constante y creciente.

## ¿A qué se llama tecnoadicciones? ¿Se conoce su extensión?

Se conoce como tecnoadicción aquella patología motivada por la dependencia de un determinado dispositivo o servicio tecnológico y en especial se habla de adicción a Internet (Internet Addiction Disorder) a la telefonía móvil o a los videojuegos. Se trata de adicciones comportamentales, como puede ser la ludopatía, la adicción al juego, al trabajo, a las compras...

Respecto a cuánta gente IA padece, el asunto no está claro. Hay algunos estudios, pero son parciales (unos hablan de videojuegos, otros de móviles...) y corresponden a realidades diferentes (bien a una franja de edad, bien a un país o localización determinada). En España se han extraído algunos datos en Baleares, Canarias, Asturias, Madrid..., pero sería difícil ser concluyente por lo comentado antes. En la página web [www.tecnoadiccion.es](http://www.tecnoadiccion.es) estamos recopilando estos datos para facilitar el conocimiento a los profesionales.

## ¿Qué aspectos particulares destacarías de este tipo de trastornos?

Me gustaría señalar cinco cuestiones importantes en este campo, amén de la constatación de que es un fenómeno en fuerte crecimiento:

Posturas diversas: en primer lugar, hay cierto debate en la comunidad científica a la hora de determinar si, por ejemplo, la adicción a Internet es una enfermedad en sentido estricto. No aparece en determinados "censos" pero no cabe duda de que es un problema de salud pública. Como ejemplos, mencionar que jóvenes finlandeses han sido eximidos de cumplir la totalidad del servicio militar alegando "adicción a la Red" o que ya desde hace ya varios años comunidades terapéuticas en España están tratando personas con estos problemas.

Falta de concreción: en ocasiones se alude a un problema de adicción a Internet cuando en realidad es una cuestión de adicción a los videojuegos que se juegan online. La confluencia de servicios y canales de acceso no favorece su correcta percepción.

Inexistencia de referentes: no es fácil determinar los límites entre uso intensivo, abusivo y adictivo. Son elementos de uso cotidiano y, además, no hay parámetros de contexto, "sabiduría popular", para determinar cuándo un comportamiento empieza a presentar síntomas patológicos al salirse de "la norma general". De igual manera, no existen protocolos médicos específicos ni

para su detección ni para su tratamiento, puesto que no hay estudios sobre población clínica.

Comorbilidad: en ocasiones se tiende a demonizar estas pantallas que nosotros consideramos, en esencia, "amigas". La realidad es que las personas que desarrollan este tipo de adicciones suelen presentar comorbilidad, padeciendo a la vez otro tipo de trastornos que, de alguna manera, indican que el elemento tecnológico ha actuado como desencadenante o catalizador, pero que no ha sido el culpable de la patología. Como simboliza el especialista Dr. De la Gándara, autor de la monografía "Adicciones Tecnológicas" (2008, Editorial Adalia), se trata de "cerebros adictógenos".

Colectivos: los datos aparecen indicar que hay una incidencia notable entre los adolescentes, pero también es cierto que hay muchos adultos con serios problemas de adicción a la Red. Ahora bien, los menores se encuentran por primera vez cada día con un elemento capaz de "desatar" su dependencia. Sin acceso a las drogas, al juego, al sexo, a las compras... ahora sí puede engancharse a un elemento al que tiene acceso cotidiano y que es aceptado socialmente.

### **¿Encontráis apoyo de las instituciones para trabajar en este ámbito?**

Hay algunas que sí son sensibles. El Ararteko, Defensor del Pueblo Vasco, ha hecho llegar a la ciudadanía propuestas importantes en este ámbito. Por lo general, nos gustaría contar con un marco de apoyo más estable de la Administración que facilite la repuesta global y armonizada que una situación como esta requiere. Creemos que este campo no está debidamente atendido y que son precisos recursos para proporcionar soluciones al fuerte ritmo en que evoluciona la realidad en torno a las Tecnologías.

**Jorge Flores Fernández**  
**Director de PantallasAmigas**