

La adicción a las pantallas deja ya a menores de 11 años en tratamiento en Gipuzkoa

El fácil acceso a los dispositivos y la falta de control sobre su uso provoca que «en la actualidad estemos atendiendo a un mayor número de adolescentes de entre 11 y 13 años»

Trastornos por el uso de internet

NÚMERO MEDIO DE HORAS AL DÍA DE USO LUDICO DE INTERNET

En la población de 15-64 años, según edad y sexo (%)
España, 2022

Entre semana	H	M	Fin de semana	H	M
	2,65	2,64		2,59	2,64

EDAD	5-24	25-34	35-44	45-54	55-54	54-65
Entre semana	2,66	3,88	3,30	2,57	2,22	1,76
Fin semana	2,54	4,18	3,17	2,48	2,12	1,63

USUARIOS CON RIESGO ELEVADO DE TENER UN POSIBLE USO COMPULSIVO DE INTERNET

Entre la población de estudiantes de 14 a 18 años (%)

Año	%	H	M
2014	16,4 %	14,7	18,0
2016	21,0 %	18,3	23,8
2019	20,0 %	16,4	23,4
2021	23,5 %	18,4	28,8

PREVALENCIA DE POSIBLE TRASTORNO POR USO DE VIDEOJUEGOS

Entre la población de estudiantes de 14 a 18 años (%)

Año	%
2019	6,1 %
2021	7,1 %

		EDAD					
	H	M	14	15	16	17	18
2019	10,4	1,9	7,5	6,5	5,3	5,5	5,9
2021	11,3	2,7	8,7	7,6	6,6	6,2	5,7

BRUNO PARCERO

SAN SEBASTIÁN. Los adolescentes pasan mucho tiempo delante de las pantallas. Cada vez más. Así lo atestiguan los datos, aunque no hace falta recurrir a ellos para constatar que la vida de estos jóvenes está totalmente condicionada por estos dispositivos. Ya casi no se habla; ahora se 'wasapea'. Los amigos son 'followers', los sentimientos se transmiten a través de emoticonos, los partidos de fútbol en la plaza se trasladan a la consola y un 'like' o que te bloqueen puede dar un giro a tu vida. Y por si fuera poco, en los colegios los cuadernos y los libros están dejando paso a las tablets o a los portátiles. La vida se vive a través de una pantalla.

Este proceso de digitalización que emprendió la sociedad hace unos años evidentemente ha traído consigo muchos beneficios pero, como todo en la vida, hay una cara B que en este caso tiene que ver con el abuso que se hace

de estos dispositivos. Este exceso de horas delante de una pantalla adquiere una mayor importancia si cabe en la adolescencia, una etapa «vital para el aprendizaje y la experimentación social», según señala Raúl Giralde, terapeuta de Gaztedi, entidad que ofrece un servicio integral de apoyo a los adolescentes con problemas y a sus familias, y que constata que «en la actualidad estamos atendiendo a un mayor número de menores de entre 11 y 13 años de edad cuyo principal problema no son tanto los videojuegos, sino el uso compulsivo de internet (TikTok, Youtube, Instagram...)».

Un estudio de Unicef sobre el Impacto de la Tecnología en la Adolescencia en Euskadi corrobora lo que dice Giralde, ya que destaca que el 96,8% de los niños de entre 11 y 18 años tiene móvil con conexión a internet y que un 91,3% se conecta todos los días. De ellos, un 31% lo usa más de cinco horas al día entre semana, un 46,4% lo hace más

de cinco horas al día durante el fin de semana y un 21,1% reconoce conectarse a partir de las doce de la noche.

«Respecto a la adicción a las nuevas tecnologías, si bien en Gaztedi hemos experimentado un aumento, no es un dato significativo respecto a años anteriores. Lo que sí resulta llamativo es que cada vez son a edades más tempranas», asegura con preocupación Giralde.

«El panorama lo veo negro, muy negro», afirma con pesimismo Miren Ros, educadora y fundadora de Bidelagun, empresa que ofrece servicios de formación a madres y padres. «Hablamos de pantallas, pero yo lo centraría en los 'smartphones' porque en cuanto un niño tiene uno propio, el uso y el abuso crecen».

El informe sobre Trastornos Comportamentales que realizó en 2022 el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones señala que «el uso compulsivo de internet es un fenómeno crecien-

LOS EXPERTOS

Raúl Giralde
Terapeuta

«El problema no son tanto los videojuegos, sino el uso compulsivo de internet (Tik-tok, Youtube o Instagram)»

Miren Ros
Educadora

«Los chavales de ahora prefieren relacionarse a través de la pantalla; quieren evitar las relaciones personales»

te de nuestro tiempo que se da, sobre todo, en los grupos más jóvenes».

Y añade que «en los últimos años el uso problemático de internet ha trascendido la conside-

ración de trastorno del control de impulsos para encuadrarse en las adicciones comportamentales».

Según este mismo informe, un 23,5% de los estudiantes de 14 a 18 años presentan un riesgo elevado de estar realizando un uso compulsivo de internet en España, cifra superior a la registrada en 2019 (20%), siendo los 16 años (24,8%) la edad de mayor prevalencia.

El Instituto Deusto de Drogodependencias ha constatado también que el 54,4% de los adolescentes vascos de entre 14 y 18 años realiza un uso intensivo (dos-cuatro horas al día) o abusivo (más de cuatro horas al día) del móvil y las redes sociales, plataformas estas últimas en las que el 98,8% de los adolescentes está registrado en alguna de ellas, teniendo el 62,5% más de un perfil en una misma red social.

No extraña por tanto, como comenta Giralde, «que veamos a menores en un parque con su grupo de iguales y todos con una panta-

¿Cómo nos adaptamos a cada edad?

CONSEJOS PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

0-2 años Evita o limita el contacto con las pantallas.

3-5 Tiempos cortos y esporádicos. Establece normas desde el principio. Selecciona con cuidado los contenidos. Acompáñale con explicaciones. Configura los controles parentales.

6-9 Limita los tiempos de conexión. Enséñale a identificar contenidos positivos y de calidad, adecuados a su edad. Acompaña o supervisa su actividad y sus contactos en línea. Muéstrale cómo buscar información.

10-13 Adapta los tiempos de conexión a su madurez. Supervisa los contenidos, sus contactos en línea y su actividad en las redes sociales. Modera el acompañamiento adaptándolo a su desarrollo. Enséñale a contrastar información y acordad juntos un pacto para el uso de Internet.

+ 14 Adapta el pacto de uso y los tiempos de conexión a sus necesidades y su madurez. Oriéntale hacia contenidos positivos para su formación y su entretenimiento. Dialoga de forma cotidiana sobre su actividad en Internet. Fomenta su capacidad de crítica y mantened un clima de comunicación y confianza.

¿Qué riesgos en línea preocupan a los padres?

CÓMO LO USAN

Uso excesivo: El problema no es utilizar mucho la tecnología, sino que esta afecte negativamente al día a día del menor (estudio, descanso, relaciones sociales).

Pérdida de privacidad: Si comparten excesiva información privada o sensible, puede que alguien la utilice contra ellos/as o contra otras personas.

QUÉ SE ENCUENTRAN (O LES ENVÍAN)

Contenido inapropiado: Puede afectar al desarrollo de los menores por ser demasiado complejo para su nivel de comprensión y madurez, por promover valores negativos o conductas de riesgo.

Bulos, noticias falsas y fraudes: Mensajes alarmistas, morbosos, phishing e ingeniería social, cuyo fin es obtener un beneficio (publicidad, datos personales, compras fraudulentas o influir en la opinión pública).

Virus y malware: Mostrar anuncios, robar datos, bloquear cuentas y dispositivos.

CON QUIÉN SE RELACIONAN

Contacto con personas desconocidas: Que pueden no ser quienes dicen ser, y tratar de manipular al menor con fines económicos, sexuales (grooming), de captación hacia grupos extremistas u otras comunidades peligrosas para la salud.

Ciberacoso: Daño intencional y repetido a través de las tecnologías. Se puede dar en cualquier momento y lugar, difundirse rápidamente y permanecer en el tiempo.

Cibercontrol: Si su pareja le controla o limita a través de medios digitales (dónde se encuentra, qué fotos comparte o con quién habla).

lla en la mano, con escasa interacción entre ellos».

Ros, en sus encuentros, ha podido constatar que «hay chavales que duermen con el móvil debajo de la almohada, que lo llevan al instituto o al colegio y se meten en el baño para usarlo. Provoca un nivel de enganche terrible y hay que visibilizar este problema».

En busca de ayuda

Esta tendencia no está pasando desapercibida para muchos padres que ven con preocupación cómo sus hijos viven pegados a una pantalla. De hecho, Giralde afirma que «las familias cada vez están más sensibilizadas, lo que también hace que busquen soluciones». No obstante, «cuando la familia se pone en contacto con Gaztedi, el problema se da desde hace ya algún tiempo y va en aumento», añade el terapeuta.

Por eso, para tratar de detectar esos problemas a tiempo, Ros suele proponer a los padres «que vigilen el uso que sus hijos hacen

de los dispositivos. Cuando tú por ejemplo le dices a tu hijo que deje un videojuego, tienes que observar cómo reacciona. Que se enfada es normal, pero si ese enfado es de gran intensidad y dura mucho, ahí hay un problema».

Esas conductas adictivas afectan principalmente «a sus relaciones personales y familiares», apunta Ros. «La adolescencia es una etapa de autodescubrimiento y el abuso puede generar pérdida de autoestima, depresión, problemas de sueño que derivan en falta de rendimiento y pérdida de concentración. Pero lo que más me preocupa son las relaciones personales porque estoy viendo cómo los chavales de ahora prefieren relacionarse a través de la pantalla; quieren evitar las relaciones personales».

Controlar o acompañar son verbos muy apropiados para tratar de prevenir y concienciar a los menores sobre un buen uso de la tecnología, pero difíciles de conjugar por muchos pro-

El 'chupete digital' puede ser «la semilla de la adicción»

Dejar un móvil o una tablet a un niño para tranquilizarlo o distraerlo puede generar problemas si no hay un control

B. P.

SAN SEBASTIÁN. Internet Segura for Kids (IS4K), Centro de Seguridad en Internet para menores de edad en España, asegura que de cero a dos años hay que evitar que los niños usen pantallas, y que entre los tres y los cinco años su uso se limite a un tiempo máximo de una hora, eligiendo contenidos positivos.

Es en esta etapa cuando la labor de los padres se torna fundamental ya que, además de acom-

pañar al menor cuando haga uso de estas tecnologías, deberán establecer unas normas, así como seleccionar los contenidos a los que tiene acceso y configurar los dispositivos parentales.

Llega aquí la primera gran dificultad para los progenitores. La mayoría coincide en que la utilización de estos dispositivos por parte de menores no es lo ideal, pero no es menos cierto que su uso permite que el niño se distraiga durante un tiempo, ofreciendo en no pocas ocasiones un respiro a los adultos.

Este recurso, cuando deriva en costumbre, comienza a convertirse en lo que los expertos llaman el 'chupete digital', que no es más que la necesidad de tener un equipo tecnológico a mano

para tranquilizarlos, para combatir el aburrimiento o simplemente para premiarlos.

Para Miren Ros poner una pantalla en manos de un niño pequeño puede ser el principio de algo mucho más grave. «A un niño de dos añitos no le puedes poner delante de una pantalla porque estás plantando la semilla de la adicción», afirma con crudeza. «Cuando un niño se pone delante de una pantalla su cerebro genera dopamina, que es lo mismo que genera el consumo de cocaína. No somos conscientes de ello. Con tres y cuatro años no hay ninguna necesidad de usar una pantalla».

El abuso de estos dispositivos por parte de estos menores está comprobado que puede generar inconvenientes tales como problemas de sueño, ralentización del proceso de aprendizaje, dificultad para retener conceptos en la memoria, manejo de la frustración o dificultades para la interacción con el mundo real.