

DEL USO DESMEDIDO A LA ADICCION. CUANDO DEBE PREOCUPARNOS LA DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES

La búsqueda desesperada de likes y la inversión de horas para mirar fotos, historias, videos y transmisiones en vivo pueden transformarse en conductas patológicas; diálogo familiar y hasta dieta digital, algunas de las recomendaciones de expertos

PARA LA NACION

Es una escena cotidiana, mil veces repetida: el o la adolescente mirando fijamente la pantalla del celular, parpadeando apenas, por horas. Es un signo de época, sí. Pero también **puede convertirse en una adicción**, igual que las adicciones a sustancias, **en este caso a comportamientos**. La [Asociación de Psiquiatría de Estados Unidos y la Organización Mundial de la Salud](#) ya tipificaron como adicción a la dependencia patológica de los videojuegos. **¿Y las redes sociales?** ¿También pueden generarla? ¿Cuáles son sus particularidades?

“A pesar de que los casos han aumentado, sobre todo en chicas, y que existen numerosos artículos sobre las consecuencias del sobreuso, aún falta evidencia científica para poder diagnosticar el uso desmedido de las redes sociales como una adicción”, dice Josep Lluís Matalí Costa, doctor en Psiquiatría y Psicología Médica por la [Universidad Autónoma de Barcelona](#).

“Hago una distinción entre uso excesivo dependiente y la adicción -explica Laura Jurkowsky, psicóloga y directora de [Reconectarse](#)-. Hay casos de adicción, pero no son muchos, y **para que existan debe haber un comportamiento compulsivo, buscando algún tipo de satisfacción inmediata** [los likes]. Y ahí aparece otro indicador, la tolerancia: la necesidad de estar más tiempo conectado para poder obtener lo que en un primer momento se obtenía en menor tiempo, **al igual de lo que ocurre con la bebida o el juego**. Y finalmente debe aparecer el **síndrome de abstinencia**, que es cuando al no poder realizar el comportamiento, se sienten altos montos de malestar, irritabilidad o agresividad”.



Los especialistas explican que el mecanismo de las adicciones comportamentales es similar al de las adicciones de sustancias. “El patrón está descripto. Hay un circuito asociado al placer y la recompensa, y cuando eso se interrumpe, aparece la abstinencia”, afirma Marta Braschi,

médica hebiatra y toxicóloga, integrante del Grupo de Trabajo en Adicciones de la [Sociedad Argentina de Pediatría \(SAP\)](#).

Instagram y Tik Tok, las redes favoritas de los sub 25

En el país no existen estadísticas oficiales actualizadas sobre qué redes sociales utiliza la generación de hasta 25 años. El último trabajo del [Sistema de Información Cultural de la Argentina \(Sinca\)](#) es de 2017 y debía repetirse en 2021, pero no se hizo a causa de la pandemia. Enrique Carrier, consultor especializado en el tema, brindó a LA NACION cifras de 2020: más del 30% usa entre 3 y 4 redes y las favoritas son **Instagram** (por lejos, con el 61%), **Tik Tok** (26%), **Twitter** (23%), **Pinterest** (21%) y **Facebook** (21%).

Cuándo es demasiado

[Germán Beneditto](#), psicólogo clínico especialista en tecnoadicciones, plantea que lo que abunda es un uso excesivo, pero dice que no se atrevería a hablar de adicción. “Con la pandemia y la necesidad de conectarnos online con el estudio o el trabajo existe una aceptación social del uso del móvil y las redes”, afirma.



Una señal de alerta es cuando todo gira en torno del celular o se convierte en el único interés

Al respecto, Jurkovski aporta: “Hay un uso dependiente si empiezan a producirse conflictos en otra área, por ejemplo, si bajan las calificaciones en la escuela, si se desconectan de sus amigos, ***si todo gira en torno del celular o si se convierte en el único interés***. La irrupción del coronavirus acrecentó la problemática de algunos chicos que ya tenían dificultades para ***relacionarse socialmente***. Algunos se quedan hasta muy tarde y al día siguiente no se pueden levantar porque no tienen ninguna otra motivación ni deseo de hacer otra actividad o de salir. Hubo casos en los que costó mucho que regresaran a la escuela”.

El director de [Fundación Manantiales](#), Pablo Rossi, advierte que cada año se registra un incremento en las consultas tanto de varones como de mujeres. “Aproximadamente el 30% de quienes atendemos sufre ***adicción a la tecnología***. El contexto de cuarentena ha facilitado la hiperconectividad en todas las edades, pero debemos estar atentos a las consecuencias pospandemia que pueda generar esta situación”, señala.

Lo mejor de cada mundo

Las redes sociales no sólo permiten la ilusión de la omnipresencia e hiperconectividad sino que también ponen en juego el tema real - irreal. “Los filtros y los accesorios cosméticos permiten

acercarse al ideal de belleza, de cómo nos gustaría mostrarnos, *cómo nos gustaría que nos miren, a menudo buscando la mayor aceptación posible*, de una manera compensatoria de las *propias inseguridades*. Y es un círculo vicioso: *lo que se muestra es perfecto, lo mejor*. Eso genera muchísima frustración e inseguridad en quienes tratan de acercarse a ese ideal que propone otro, que tampoco es real. Uno ve muchos influencers en la red y piensa que llevan una vida idílica y, sin embargo, lejos están de tenerla”, detalla.

El experto precisa que *Instagram y Tik Tok son las que producen más dependencia* y avisa que el uso desmedido provoca otros efectos negativos, desde problemas posturales hasta síndromes como el denominado Fomo (fear of missing out), es decir, el temor a dejar pasar algo que sucede en el mundo de las redes.



Las redes habilitan la ilusión de acercarse al ideal o a la perfección en una suerte de juego que conlleva sus riesgos

“Todo lo que pasa tiene que pasar en las redes, si no, no existe -dice el psicólogo-. Hay que dedicarles tiempo y, a mayor tiempo allí, hay más descuido de otras actividades. Las redes generan un contenido efímero, son momentos, sin profundidad, y si vamos a la adquisición de conocimientos ***podemos hacer un correlato con lo que ha bajado el nivel educativo***”.

Rossi confirma que prácticamente no existe adolescente que no tenga al menos un perfil en redes sociales y reflexiona sobre lo que allí buscan: “El deseo de pertenecer, de contar con la aprobación y reconocimiento de sus pares, no tanto de sus padres, de quienes intentan diferenciarse. A los jóvenes las tecnologías les permiten perderse en un mundo de fantasía para huir de la vida cotidiana”

La repercusión de las propias publicaciones abre un capítulo complejo. ***“Se desesperan si las fotos que suben a Instagram no consiguen suficientes likes***. Querer agradecer a nuestros pares es algo normal, pero buscar desesperadamente la aprobación de otros puede convertirse en una adicción donde se evidencia una ***baja autoestima***”, sostiene.



En el chequeo permanente de likes, que puede llegar a ser compulsivo, se despliega la necesidad de aceptación

Los expertos coinciden en que no hay un sesgo de personalidad determinado que vuelva a los jóvenes más dependientes. “Las redes se fueron masificando y dejaron de ser un medio virtual en el que había más propensión de gente introvertida, hoy la utilizan todo tipo de personas”, refuerza Beneditto.

Brechas sociales

Joaquín Linne, doctor en Ciencias Sociales e Investigador adjunto del [Conicet](#), analizó el consumo en redes de adolescentes de sectores populares y comprobó que, pese al aumento de la brecha digital en pandemia en cuanto al acceso a los soportes tecnológicos, en el **uso lúdico y comunicacional** de las Tics no se marcan diferencias. “Son todos muy hábiles, en eso todos se mueven igual. Hay un continuo **switchero entre la vida real y la vida virtual**, que es mucho más fluido en los menores de 30. Y existe el imaginario de que es posible ‘salvarse’ como youtuber, instagrammer o desarrollador de alguna app”, describe.

Como contraparte, Beneditto comenta que el mundo virtual fomenta **la ostentación** de aquellos usuarios de clases acomodadas. “Las redes se masificaron -explica-. No hay que tener determinado poder adquisitivo para acceder. Pero sí hay diferencias en cuanto al contenido. Si tengo con qué, voy a poder mostrar lugares fantásticos, ropa de primera línea y consumos altos. Y eso obviamente tiene una retribución con la cantidad de likes que reciben.”



Los adolescentes pueden llegar a tener la sensación de que lo vivido por fuera de las redes no existe

Sobre la edad más conveniente para entregar el primer celular a un hijo la mayoría de los entrevistados coincidió que es durante el último año de la primaria, a los 12 años. **“Siempre hay que acompañarlos para evitar no solo el potencial adictivo sino el mal uso, como el acceso a contenidos no adecuados, sexting o cyberbullying”**, remarca Costas.

Según la mirada del profesional, el celular no debería prohibirse en el aula, sino incorporarse en las materias curriculares. “Hay escuelas que lo utilizan como herramienta educativa -indica-. Sin embargo, no está bien un uso sin contenido académico, que debería limitarse o prohibirse”.

Braschi se ubica en la misma línea: “Todo depende de cuán capaz sea el docente para incorporarlo a la currícula. Lo que no puede ocurrir es que lo usen en clase con cualquier otro fin. El celular puede servir a los chicos y a los padres por una cuestión de seguridad, para comunicarse, pero dentro del aula, mal manejado, puede armar un zafarrancho”.

Dieta digital

Están toda la noche conectados, no duermen bien, rinden mal en la escuela, no participan de otras actividades, dejan de lado a sus amigos, no hacen deportes, no se entretienen fuera del celular. ¿Qué hacer?

“Hay que consultar antes de llegar a ese límite -refuerza Jurkovski-. Y es importante considerar que **se educa siendo un modelo**: más allá de lo que se diga, es importante que si no queremos que estén todo el día conectados tampoco los adultos lo estemos, que haya **momentos y situaciones de reunión familiar, sin pantallas**”.

Los especialistas recomiendan que los chicos **no se lleven sus celulares a las habitaciones, dejar un lugar reservado en la casa para recargar los aparatos, establecer momentos en que nadie los use y hasta desconectar el router para que no haya acceso a internet**. “Hay que poner pautas y limitaciones de horarios”, asegura Braschi.

Nancy Marlene Malander, magister en Educación y docente del Instituto Superior Adventista de Misiones, realizó una investigación sobre **248 estudiantes secundarios de distintas zonas del país** y estableció que aquellos en mayor riesgo de adicciones tecnológicas son quienes perciben a sus padres como más permisivos o más autoritarios, es decir, **padres que otorgan una autonomía extrema o un control patológico**.

“Como padres, muchas veces podemos tener una imagen distinta de nosotros mismos. El tema es que perciben nuestros hijos -expresa Malander-. Y tal vez un padre puede ser muy permisivo porque busca que su hijo sea independiente, pero el hijo siente que lo deja solo. En cambio, un padre que todo el tiempo indica qué hacer y tiene parámetros muy altos termina generando un hijo rebelde pero al mismo tiempo con falta de autoestima, que busca protegerse y encuentra esa comunidad en internet”.

El equilibrio en los cuidados, el diálogo permanente y la dedicación de tiempo real a los hijos irrumpen como factores fundamentales para acompañar a los adolescentes y jóvenes en tiempos de virtualidad y redes sociales. **Llevar una vida off line que merezca ser vivida** podría ser una buena síntesis de la meta.

[Gabriela Navarra](#)

La Nación 8 de enero de 2022

<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/del-uso-desmedido-a-la-adiccion-cuando-debe-preocuparnos-la-dependencia-de-las-redes-sociales-nid08012022/>