

## Adicción techie (adicción a las pantallas) ya hay clínicas de rehabilitación

***Todos somos, en alguna medida, dependientes de las pantallas; ¿qué tener en cuenta para evitar un uso patológico?***



En la clínica reSTART proponen despojarse de dispositivos y conectarse con la naturaleza.

***MIAMI.- Cuando Steve Jobs presentó la iPad, en 2010, un periodista de The New York Times lo entrevistó y le hizo al pasar un comentario casi obvio: "Sus hijos deben adorar la iPad". A lo que Jobs contestó: "No lo han usado. Limitamos mucho la tecnología que nuestros hijos usan en casa".***

## Adicción a las pantallas

***Tecnoadicciones, adicciones tecnológicas, ciberadicciones... se les han dado muchos nombres a estas socioadicciones que cuentan con un factor común, son adicciones a alguna tecnología, TIC...***

***Tecnoadicciones, adicciones tecnológicas, ciberadicciones... se les han dado muchos nombres a estas socioadicciones que cuentan con un factor común, son adicciones a alguna tecnología, máquina, TIC...***

***Griffiths (1997) las denominó "adicciones tecnológicas", y las definió como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador o Internet).***

Deberíamos haber reparado en su respuesta... Hoy, en la mayoría de los hogares, no sucede lo mismo. El uso de las pantallas -TV, computadoras, tabletas, teléfonos- en la Argentina ronda las 7 horas diarias, aunque se recomiende una exposición de dos horas máximo en los menores.

## Tipos de adicciones a las pantallas

- Adicción al Móvil
- Adicción a las Videoconsolas
- Adicción a Internet: Dentro de ella se han distinguido una serie de subtipos en función de la herramienta de Internet que se use principalmente de modo abusivo, por lo que se diferencia
  - Adicción al Cibersexo
  - Adicción al Juego online
  - Adicción a las Redes sociales
  -



El psicólogo norteamericano Adam Alter, en su libro **Irresistible**: el aumento de la tecnología adictiva y el negocio de mantenernos enganchados advierte que muchos de nosotros somos adictos a los productos tecnológicos. Un simple ejemplo: la mayoría de las personas duerme con el celular a su lado y una gran cantidad chequea los mensajes si se despierta en mitad de la noche.

**Aunque podría parecer una exageración, hay casos en los que las pantallas se han convertido, como dice Alter, en un verdadera adicción.** reSTART es el primer centro de tratamiento, ubicado en Washington, especializado en el uso disfuncional de Internet.

**Es decir, un centro de rehabilitación para adictos a la tecnología. Un problema de la era moderna, que no tiene definición propia aún. ¿Son tecnoadictos? ¿Tecnópatas? ¿Tecnólicos? La clínica empezó siendo sólo para adultos y desde 2017 alberga también adolescentes. Hoy tiene 31 personas internadas, de las cuales seis son menores de 18 años.**

**"LA RECUPERACIÓN ES EN TRES FASES:**

- *La primera es en el centro de rehabilitación, para desintoxicarse. Allí desarrollan habilidades sociales, hacen ejercicio, aprenden a regular emociones. Confeccionamos juntos un plan de cómo van a incluir las pantallas en sus vidas, ya que seguirán usándolas para siempre, pero deben aprender a hacerlo en forma saludable. En esta fase están fuera de todo dispositivo electrónico", explica a la nación Hilarie Cash, jefa clínica de reSTART.*
- *En el segundo paso viven en departamentos de hasta cuatro personas en el predio y pueden trabajar. Allí usan computadoras en las salas y tienen teléfonos tontos mientras siguen la terapia.*
- *En la tercera fase pueden aspirar a tener un smartphone ante los médicos que evalúan si están listos para eso, y cuentan con sus laptops en sus departamentos. Ya casi están dados de alta. En todo el proceso, la estadía mínima es de dos meses. En general necesitan más, pero las familias pueden optar por seguir o no la recomendación del lugar, y pueden quedarse hasta un año.*

El fanatismo por las pantallas tiene más cabida en el público masculino. En ocho años, trataron más de 150 hombres, pero sólo seis mujeres. Ellas son más sociables y necesitan mayor interacción personal que los hombres.

Lo cierto es que de alguna manera todos -chicos y adultos- somos dependientes de nuestras pantallas. Entonces, ¿cómo identificar cuando se vuelve una adicción?

*"En el caso de un niño, los padres deben plantearse qué es saludable para él: dormir ocho o hasta 10 horas dependiendo de la edad, manejar sus responsabilidades sin que sea una batalla, contribuir a la familia, que tenga tiempo cara a cara con sus seres queridos, que haga actividad física, que se siente a comer a la mesa en forma saludable y tenga hábitos de higiene como ducharse y lavarse los dientes. Una vez que todas estas rutinas se cumplen, el tiempo para el entretenimiento es sólo una porción de la torta. Lo que pasa con los adictos es que esa porción crece y se achica el resto", explica Cash. Cuando empiezan las peleas por no poder usar sus dispositivos, quieren aislarse, no pasan tiempo en familia o no quieren hacer caso de reglas de sentido común, es porque el compañero digital se ha vuelto un problema.*

*Estas conductas llevadas al extremo son las que recurren a reSTART. Un día llegó un paciente de 25 años. Su padre tuvo que entrar a la fuerza a su departamento y lo despojó de sus dispositivos electrónicos. Jugaba 14 horas diarias a los videojuegos mientras Netflix corría de fondo. Y en las pausas chequeaba el celular, chateaba o miraba las redes sociales, mientras vivía a cafeína y azúcar.*

Los jugadores obsesivos de videojuegos no son los únicos que llegan en busca de ayuda. También hay casos de obsesivos de la pornografía *online* u opinadores compulsivos de artículos relacionados con actualidad política, entre otros.

## LÍMITES PARA LOS CHICOS

**Cash aconseja que los menores de 6 años no tengan dispositivos.** "Hay mucha evidencia de que las pantallas como *tablets* o *smartphones* interfieren en el desarrollo de la edad temprana", aduce, y enfatiza que nadie debería dormir con el celular bajo la almohada. **"Los padres deben ser firmes y tener confianza en que esas reglas son para beneficio del chico, pero el punto es que los adultos también necesitan seguir esas mismas normas"**, propone.

Lo mismo opina María Álvarez, jefa de contenidos en español de Common Sense Media, organización líder de Estados Unidos dedicada a ayudar a los menores en el mundo de la tecnología. **Y propone establecer tiempos en la familia donde nadie usa los electrónicos.** Para eso lanzaron la campaña *#devicefreedinner #cenarsincelular*, la cual es apoyada por la Academia Americana de Pediatría.

**"Es buena idea limitar o prohibir el uso de celulares cuando tus hijos están en el auto con vos o en otro medio de transporte, ya que es tiempo en el que podés tener conversaciones valiosas y saber de sus vidas"**, propone Álvarez.

**Alter, que además de escritor es profesor de marketing en la Universidad de Nueva York, en su charla TED, asocia la adicción a un neurotransmisor en el cerebro llamado dopamina. Al consumir droga, alcohol, fumar un cigarrillo u obtener un like en las redes sociales, se libera este químico asociado al placer. Según el especialista, obtener un "me gusta" se vuelve una pequeña droga, gracias a la imprevisibilidad. Como no está garantizado que los obtenga, esa sorpresa en el proceso hace que sea más adictiva. "Si supieras que cada vez que posteás algo obtenés 100 me gusta, se volvería aburrido rápidamente", explica.**

En la misma línea opina Tristan Harris, ex diseñador ético de Google. **En su ensayo sobre cómo la tecnología altera la mente de las personas, asegura que un teléfono es como una máquina tragamonedas. "Una persona promedio chequea su celular 150 veces al día. ¿Por qué? Una de las razones principales es el anzuelo de las máquinas de los casinos: la variable intermitente de recompensa", describe.**

Los diseñadores tecnológicos enlazan la acción de un usuario (tirar de la manija) con una recompensa variable. Tiramos de la manija e inmediatamente recibimos premio o nada. Cuando sacamos nuestro teléfono del bolsillo, estamos en una máquina a ver qué notificaciones nos llegaron, mails, cuántos me gusta obtuvimos, qué foto viene después en Instagram, o una interacción inesperada en las redes sociales.

Después de estudiar en el Laboratorio de Tecnología Persuasiva en Stanford, donde se analizan las formas de captar la atención de la gente y orquestar sus vidas, Harris enfatiza que **los diseñadores buscan una sola cosa: maximizar la cantidad de tiempo que pasamos en la pantalla. Por eso Youtube reproduce el siguiente video automáticamente,**

***Snapchat creó los streaks, y -desde Pinterest a Twitter- nos recuerdan con mails los posts recientes que pueden interesarnos.***

No hay lugar a dudas: es difícil alejarnos de las pantallas, sobre todo porque los ingenieros del otro lado saben exactamente cómo funciona nuestra psicología para conseguir lo que buscan. Claro que, ser conscientes de eso, puede ser al menos un primer paso.

Lucila Marti Garro

LA NACION 21 de octubre de 2017

<http://www.lanacion.com.ar/2074138-adiccion-techie-en-busca-de-la-rehabilitacion>

## Chicos y pantallas: ¿debemos preocuparnos?

***Diversos estudios desaconsejan su uso en los primeros años de vida y alertan sobre el riesgo de adicción en la infancia y la adolescencia.***



***En su última publicación, la Academia Americana de Pediatría afirma que no se aconseja el uso de ningún dispositivo electrónico antes de los 18 meses.***

### ***Nuevas Tecnologías***

Mientras los padres disfrutan de la paz momentánea que produce darle a su hijo un aparato para que juegue, en secreto les preocupa si ese tiempo al frente de la pantalla le está causando daños en el cerebro. Pero debemos ser conscientes de que somos nosotros, los adultos, los que cada vez tenemos menos tiempo para estar con nuestros hijos y los que les habilitamos el uso de los dispositivos electrónicos, mientras nos ocupamos de lo nuestro. Y, con nuestro propio ejemplo, les estamos enseñando a vivir conectados a las pantallas, ya que debemos recordar que ellos nos miran más que lo que nos escuchan.

Por otra parte, es importante diferenciar tipos de pantallas y el tipo de contenidos a los que acceden a través de ellas: no es lo mismo un juego de entretenimiento de la PlayStation o del iPad,

utilizar alguna red social, leer un libro electrónico o ver una serie en Netflix. Y otra cuestión que preocupa y mucho es saber cuál es el tiempo recomendable frente a una pantalla.

Un estudio de la Universidad de Wisconsin (2013) observó que los niños de entre dos y tres años eran más propensos a responder a pantallas táctiles que a las que no requieren de interacción (como la televisión): es decir que mientras más interactiva y más real sea la pantalla, más familiar se siente desde la perspectiva de un niño de dos años. La investigadora Ruth Milanaik estima que la edad de comienzo de uso de pantalla táctil es a los 11 meses, y un estudio francés (realizado en el 2015) reveló que el 58% de los menores de 2 años ya había utilizado algún dispositivo móvil. Asimismo, Aric Sigman calculó en un trabajo de 2012 que los pequeños que nacen ahora **pasarán el equivalente a un año pegado a las pantallas antes de cumplir los siete años.**

Pero, ¿qué sugieren los expertos?

El año pasado, en su última publicación, la Academia Americana de Pediatría afirma que **no se aconseja el uso de ningún dispositivo electrónico antes de los 18 meses**, y que entre los 18 y 24 meses puede haber un uso de la tecnología siempre y cuando el contenido sea el apropiado para la edad y el niño esté acompañado por un adulto. Sugieren que, entre los 2 y los 5 años, el tiempo máximo de exposición a las pantallas no sea más de una hora por día y en compañía de un adulto. Y a partir de los 6 años es necesario que se limite el tiempo de consumo, que el contenido sea apropiado para la edad, y que no afecte el sueño, la sociabilidad y la actividad física.

## LOS CONTRA

¿Y cuáles son las consecuencias negativas del manejo inapropiado de las tecnologías? Respecto a la televisión educativa en los niños pequeños, Dimitri Christakis, pediatra del Instituto de Investigación Infantil de Seattle, opina que, antes de los dos años, **los efectos negativos son mucho mayores que los posibles efectos positivos**. Por ejemplo, los niños y niñas que habían sido expuestos a videos educativos, tipo Baby Einstein, registraron menor vocabulario que aquellos que no los habían mirado. Es por ello que solo los recomiendan a partir de los dos años y con un tiempo máximo de 30 minutos diarios.

Sin lugar a dudas, la mejor estimulación para un bebé es la interacción humana y los juegos, como por ejemplo, los de construcción. Un estudio de Pagani y colaboradores (2010) muestra que altos niveles de exposición a pantallas en niños menores de 3 años **genera impactos negativos en los resultados académicos y sociales**. A su vez, el excesivo uso de las tecnologías puede limitar el movimiento y la actividad física. Otras investigaciones han encontrado relación entre exposición a las pantallas y obesidad. Esto se debe en parte a los comerciales televisivos que muestran publicidad de comidas y bebidas, y al impacto que tiene el sedentarismo y el comer frente a las pantallas.

Los estudios revelan, además, que la mayoría de los padres no supervisan el uso de la tecnología que hacen sus hijos, por lo que se observa que los niños tienen **más**

**dificultades para conciliar el sueño**, lo cual afectará negativamente a su rendimiento académico. Un estudio de 2014 muestra que la luz azulada de onda corta que emiten las tablets, computadoras, celulares y libros electrónicos afecta negativamente al sueño y al estado de alerta matinal, y que las personas que se exponen a estos dispositivos antes de dormirse necesitan más tiempo (10 minutos más) para dormirse. Y, cuando se duermen, pasan menos tiempo en la fase REM, que se asocia con un sueño profundo y restaurador, y les cuesta más despertarse y llegar a estar totalmente alertas. Para no interferir en el sueño, los especialistas recomiendan apagar las pantallas al menos una hora y media antes de irse a dormir.

Los adolescentes son el grupo que presenta mayor riesgo, ya que son usuarios intensivos de dispositivos tecnológicos. Según Observatorio de la Deuda Social Argentina de la UCA (2012), alrededor de un 40% de los adolescentes argentinos se encuentran privados de sueño. Además, de acuerdo con Leticia Luque, quien realizó un estudio en la Universidad Nacional de Córdoba en 2008, refiere que **uno de cada cuatro usuarios de tecnología realizan un uso abusivo de la misma** y es llamativo el número de mujeres que presentan este problema.

### Mirá también

[A la una, a las dos y a las ¡tres!: el difícil arte de poner límites](#)

Otra investigación refiere que el mayor riesgo derivado del uso de las nuevas tecnologías es su **capacidad para crear adicciones**, que representen una verdadera dependencia y falta de control sobre su comportamiento. El hecho de que algunos de los mecanismos cerebrales relacionados con el autocontrol están aún inmaduros en chicos y chicas adolescentes, les sitúa en una posición de mayor vulnerabilidad para el desarrollo de estas adicciones. En un trabajo reciente realizado sobre una muestra de adolescentes y jóvenes españoles, el alto nivel de autocontrol fue la variable que protegió a los usuarios intensivos del desarrollo de la adicción a Internet.

Para las autoras Loh y Kanai, las personas dependientes de Internet presentan dificultades para inhibir la conducta, sobre todo en tareas relacionadas a la Red y buscan satisfacción inmediata. También **muestran alteraciones cognitivas**, sobre todo en el procesamiento de la información, control ejecutivo y procesamiento de la recompensa.

### **LOS PRO**

Sin embargo, otros estudios encuentran efectos positivos. Varios investigadores resaltan que más allá del tiempo de exposición a las pantallas que tienen los niños **importa el contenido** del mismo, el cual puede influir en su desarrollo evolutivo. Un estudio realizado en 2008 en la Universidad de Wisconsin (EE.UU), liderado por Heather Kirkorian muestra que la exposición de niños mayores a dos años a programas apropiados para la edad, diseñados alrededor de un currículum educacional se asocia con mejorías cognitivas y académicas. Sin embargo, la exposición a programas de entretenimiento puro, que

puedan presentar contenidos de violencia, se relaciona con un menor desarrollo académico y cognitivo.

Mariona Grané, licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona (España), ha defendido que "los niños pueden interactuar con los dispositivos móviles y las tabletas mediante juegos que les ayudan a desarrollar muchas habilidades que tienen que ver con la toma de decisiones, el análisis de datos, la observación, resolver problemas, y esto les hace avanzar en su pensamiento".

Mirá también

[Ser firme sin recurrir al castigo](#)

Otros investigadores sostienen que el uso adecuado de las tecnologías facilita información, comunicación, interacción, diversión, pasar el tiempo y olvidarse un poco de las tareas diarias y también potencia el desarrollo de habilidades y nuevas formas de construcción del conocimiento.

Helen Moylett, presidenta de Early Education, opina que "la tecnología puede ser una herramienta útil e interesante **si se utiliza en el lugar adecuado para ayudarnos a aprender**, y no todo el tiempo ni como reemplazo de otras cosas".

Algo importante y que debemos recordar es que los niños son muy curiosos, se aburren con rapidez con un tipo de medio y es por eso que *suelen combinar el tiempo al frente de una pantalla con otro tipo de juegos motrices*. Hoy en día observamos que los chicos aprenden juegos motrices a través de redes sociales, como por ejemplo el juego de la botellita (que consiste en tirar una botella de plástico con agua, hacerla girar por el aire y lograr que caiga parada), los cuales se transforman en juegos populares a través de los cuales utilizan sus habilidades motrices y fomentan la sociabilidad. Silvia Bacher, autora del libro "Navegar entre culturas. Educación, comunicación y ciudadanía digital", afirma que el avance de las tecnologías no se opone a la necesidad que tienen los chicos de experimentar en otros campos, y es por eso que los chicos pueden pasar de un tipo de juego a otro con naturalidad.

## SUGERENCIAS PARA PADRES

- ***Lidiar con el mundo digital como lo harían con cualquier otro entorno de la vida de su hijo.***
- ***Familiarícese con las redes sociales en las que sus hijos participan: le permitirá entenderlos y poder supervisarlos.***
- ***Seleccionar programas que estén bien diseñados y que sean apropiados para la edad de su hijo.***
- ***Sostener las restricciones de no ver contenidos que no sean apropiados para la edad.***
- ***Acompañarlo en la elección de los juegos y las aplicaciones, y estar alerta de cualquier situación que pueda ser síntoma de adicción.***



- *Ver estos programas junto a sus hijos y discutir con ellos sus valores, lo cual favorece los efectos positivos de la educación a través de la pantalla. Las familias que juegan juntas aprenden juntas.*
- *Los niños son niños y cometerán errores usando los medios digitales.*
- *Enseñarles a navegar de manera segura.*
- *Enseñarles a tomar decisiones sanas sobre el contenido mediático.*
- *Situar los dispositivos en espacios comunes.*
- *Tener presente cantidad, calidad y lugar donde se consume el contenido digital.*
- *Regular el tiempo de uso.*
- *Establecer un "Compromiso sobre el consumo digital de la familia".*
- *Psicoeducar respecto de que el consumo excesivo está asociado a obesidad, falta de sueño, problemas en la escuela, agresión y otros problemas del comportamiento.*
- *Valorar la comunicación y los juegos frente a frente.*
- *Que los dispositivos no sean el único juego. Debemos estimular los juegos motrices o de interacción.*
- *Ser un buen ejemplo.*
- *Un uso responsable, educativo y supervisado de las nuevas tecnologías por parte de los niños y adolescentes puede ser "muy beneficioso" para el desarrollo y para adquirir competencias básicas.*

[https://www.clarin.com/buena-vida/psico/chicos-pantallas-debemos-preocuparnos\\_0\\_r1k4w\\_nqg.html](https://www.clarin.com/buena-vida/psico/chicos-pantallas-debemos-preocuparnos_0_r1k4w_nqg.html)

Clarín 22/03/2017

Lic. Paula Tripicchio

departamento Infanto Juvenil de INECO.