



El 86% de los jóvenes entre 14 y 16 años reconoce un uso “muy habitual” del móvil. SANTI BURGOS

CAPÍTULO CUATRO

Empantallados: la “adicción sin sustancia” que empieza a los 14 años

No duermen y comen a deshora. Dejan de ducharse. Se vuelven violentos. Uno de cada cinco jóvenes españoles entre 10 y 25 años sufre trastornos del comportamiento por culpa de la tecnología

ANA TORRES MENÁRGUEZ

Madrid - 6 ABR 2019 - 08:57 CEST

In English: Screened
out: The Spanish
teens hooked on
technology

Lo llaman adicción sin sustancia. A Adrián, gaditano de 14 años, le atrapó en verano. Casi sin darse cuenta, pasaba los días encerrado en su habitación, apenas comía y dejó de ducharse. Sin comunicarse con su familia, su única actividad era jugar a la consola, la *PlayStation*. “Tenía el horario cambiado, me quedaba toda la noche despierto y a mediodía descansaba unas horas. Cuando me entraba hambre iba a la cocina a por más *Red Bull* —bebida energética—, me hacía un par de sándwiches y pillaba alguna bolsa de patatas”, cuenta el joven. El día que sus padres empezaron a preocuparse, le quitaron la máquina, la escondieron en el coche y el chico se agarró a ella de forma enfermiza, asegura Isabel, su madre. Tuvieron que acudir a una comisaría para poner fin al conflicto. “Adrián ya no era Adrián, siempre había sido cariñoso y ahora se comportaba de forma violenta”.

[CRECER CONECTADOS | ¿Por qué hacemos este proyecto?]

En España, el 21% de los jóvenes entre 10 y 25 años sufre trastornos del comportamiento por culpa de la tecnología, según una encuesta a 4.000 chavales que se incluirá en el nuevo **Plan Nacional sobre Drogas** del **Ministerio de Sanidad**. La adicción a las pantallas no se considera una enfermedad y se quedó fuera del **DSM5**, la clasificación de trastornos mentales elaborada por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, que actualizó el listado en 2013. La ludopatía es el único comportamiento adictivo reconocido en ese documento, que asocia la adicción fundamentalmente a sustancias: alcohol, tabaco, estimulantes, marihuana y opiáceos.

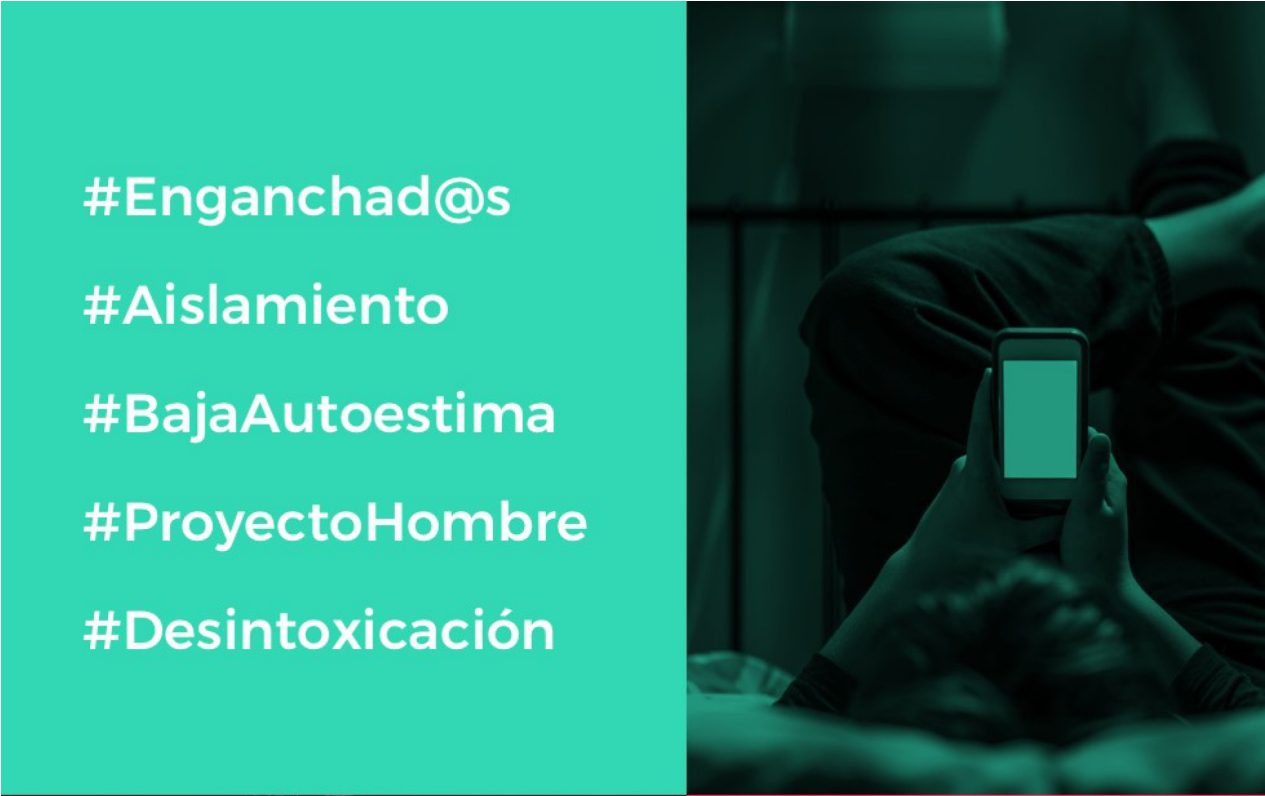


Trump: tenemos tolerancia cero



Save the Children

[Visitar](#)



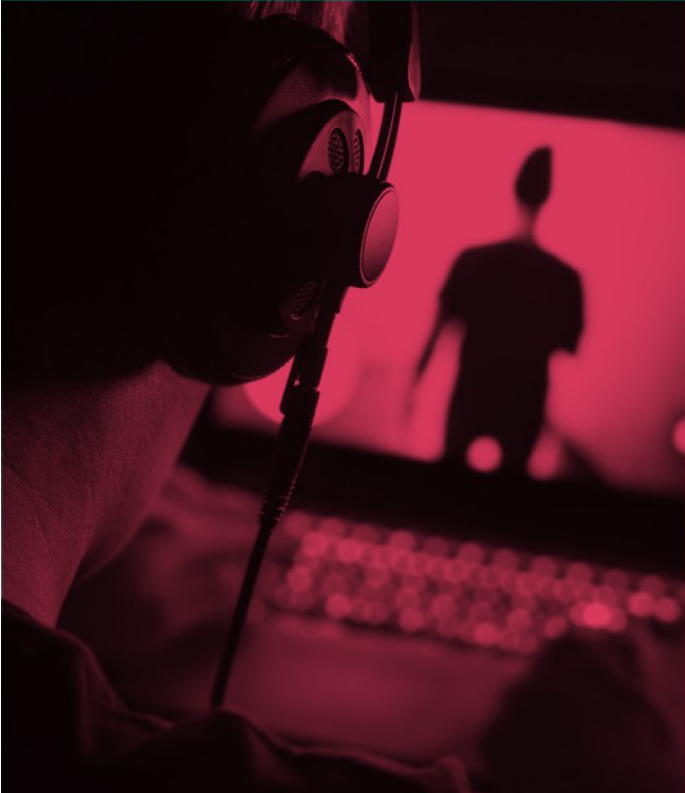
#Enganchad@s

#Aislamiento

#BajaAutoestima

#ProyectoHombre

#Desintoxicación



#Terapia

#Violencia

#Trastorno

#Familia

#SaludMental

“No existe un protocolo para actuar en estos casos, el diagnóstico de nuevas enfermedades siempre va por detrás de los cambios sociales. Hay que saber diferenciar entre consumo excesivo y adicción, que es cuando la persona pierde el control y sufre porque aunque le gustaría parar, no puede”, explica Celso Arango, vicepresidente de la Sociedad Española de Psiquiatría. En su hospital, el Gregorio Marañón de Madrid, la adicción a los videojuegos es ya la segunda más tratada por detrás del cannabis, en el caso de los adolescentes.

Pérdida de control, así describe Adrián lo que vivió durante dos meses. Su familia decidió buscar ayuda cuando al inicio del curso, tercero de la ESO, sus notas cayeron en picado y suspendió seis asignaturas. “No razonaba, nos empujaba y pegaba puñetazos contra la pared”, describe su madre. Con sesiones de terapia familiar en la **Asociación Proyecto Hombre**, dedicada a la prevención y tratamiento de las drogodependencias que en 2013 lanzó un programa para jóvenes adictos a las tecnologías de comunicación, han conseguido frenar el problema. Adrián ha vendido la consola y con ese dinero ha comprado una bici de montaña, una afición que había abandonado. La clave de su recuperación han sido las llamadas *resoluciones*, castigos o recompensas por su comportamiento.

“La adicción no tiene que ver con el número de horas, sino con las consecuencias”

Pedro Pedrero, Proyecto Hombre

“Al empezar el tratamiento, el vacío emocional de los chavales es muy grande. Su vida se ha llenado con el juego, con el reconocimiento de otras personas a sus hazañas virtuales. A diferencia de lo que les pasa en la vida real, ahí se sienten competentes y los fallos que puedan tener no están penalizados. ¿Qué les puedes ofrecer que les llene de forma parecida?”, plantea Pedro Pedrero, psicólogo de Proyecto Hombre, que ya ha atendido a 200 jóvenes, la mayoría chicos de 16 años. Las chicas son un 20% del total. “La adicción no tiene que ver con el número de horas, sino con las consecuencias”, añade.

Cerca del 90% de los jóvenes entre 14 y 16 años dispone de dos a cinco dispositivos digitales personales y el 86% reconoce un uso “muy habitual” del móvil, según el estudio *Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes*, publicado el pasado enero por la **Fundación de Ayuda contra la Drogadicción**.

FUENTE: FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD), FUNDACIÓN APRENDER A MIRAR.

Detrás del enganche se esconden, en la mayoría de casos, carencias personales o problemas de autoestima. “Si se refugian en la tecnología es por algo. Es lo que llamamos fenómeno iceberg: la adicción es lo que vemos, pero debajo puede haber conflictos familiares, acoso escolar, duelo por la muerte de un ser querido o cambio de país”, señala José Moreno, director del **Centro de Adicciones Tecnológicas de la Comunidad de Madrid**, un servicio público pionero en España destinado únicamente a adolescentes que abrió el pasado abril y que ha dado tratamiento psicológico a 124 chavales de 12 a 16 años. El 38% de los casos les llega derivados de los departamentos de salud mental de los hospitales madrileños. En estos primeros once meses, 1.583 personas han participado en sus programas de prevención.

LEER MÁS

Parte del problema nace en la familia. “Con tres años les ponen la tableta para que coman o para tranquilizarles de una rabieta.

Esos suponen enseñar al niño a regular sus emociones a través de un aparato", expone Moreno. La comunicación es clave.

"Trabajamos el vínculo. Es necesario que los padres acompañen al chico en la terapia, la responsabilidad no recae en un solo miembro, todos deben estar dispuestos a cambiar", indica Moreno. Las señales de alerta suelen ser tres: comidas a deshora, malos hábitos de sueño y dejación de responsabilidades. Reconocer que el adolescente tiene un problema es un proceso complejo. "Tienen miedo y afirmar que su hijo es un adicto es un estigma para las familias".

gurús digitales crían a sus hijos sin pantallas

¿Qué provocan las pantallas a nivel cerebral? "A diferencia de la adicción a las sustancias, esta no deja huella psicológica para toda la vida, se puede superar con mayor facilidad", asegura Domingo Malmierca, coautor de tres guías publicadas por la Comunidad de Madrid para aprender a convivir con las pantallas y miembro de la **Fundación Aprender a Mirar**, que trabaja contra los abusos en el entorno digital. Se excitan porque tienen ante sí un reto: ganar una batalla o sorprender en una conversación de WhatsApp. "Cada acierto supone un chorro de dopamina, es una satisfacción inmediata", explica el experto.

CAPÍTULO 2 | "Hace frío y en el pueblo no hay más niños, ¿qué voy a hacer?"

El cerebro de los adolescentes es "inmaduro" y muy vulnerable a estímulos que pueden volverse adictivos, sostiene Hilario Blasco, psiquiatra del **hospital madrileño Puerta de Hierro**. "Los adolescentes tienen menos frenos, el lóbulo frontal —la parte del cerebro encargada de regular los impulsos— no se ha terminado de formar. No todos se enganchan, los que tienen buenas habilidades sociales o practican más deporte son más resistentes", apunta.

CAPÍTULO 3 | ¿Qué hace un niño con su primer móvil?

La familia debe dar ejemplo. "Los niños hacen lo que ven, no lo que sus padres les ordenan, por eso una solución es elegir zonas libres de tecnología dentro de la casa y horarios. Introducir todos los aparatos en un armario por la noche y evitar que se metan en nuestra cama", advierte Stephen Balkam, fundador de **Family Online Safety Institute**, una organización en **Estados Unidos** que investiga sobre prácticas responsables en el mundo digital. "Aún no conocemos las consecuencias a largo plazo, no hay que demonizar la tecnología, pero sí aplicar el sentido común".

El aislamiento es otra de las señales. Daniel, de 13 años, ha ido a clase tres veces desde que arrancó el curso. No quiere salir de casa, ni quedar con amigos. Su lugar es el sofá, frente al que tiene un televisor conectado a su **Nintendo**. “No tengo nada que ocultar, mi hijo tiene una adicción de alto riesgo a las pantallas”, cuenta su padre, Ángel Gutiérrez, a la salida de la sesión de terapia semanal a la que acuden él, su mujer y su hijo en Madrid. Tiene miedo de que la **Fiscalía de Menores** intervenga y les quite la custodia por las repetidas ausencias escolares.

“Los niños hacen lo que ven, no lo que sus padres les ordenan, por eso una solución es elegir zonas libres de tecnología dentro de la casa y horarios”

Stephen Balkam, psicólogo

El chico, con el pelo largo y suelto y una sudadera negra, le pide a su padre que no dé muchos detalles. “Le fallan las habilidades sociales y ahora estamos revisando su autoestima, parece que la tiene bastante baja”, cuenta el padre. Ahora han empezado a dosificar las horas de juego y Daniel está conociendo a chavales de su edad en su misma situación en la terapia de grupo. “La tecnología es lo peor que nos ha pasado, peor que si bajara un extraterrestre”, dice la madre, que prefiere no dar su nombre.

“Muchas de las familias que vienen a terapia son muy disfuncionales; no suelen expresar sus emociones ni saben decir que no con respeto. Los juicios y los gritos son una forma de violencia y la educación es la base. Les enseñamos otra forma de relacionarse”, apunta el psicólogo José Moreno. La familia es el modelo de referencia. El trastorno no nace solo.

LA OMS SÍ RECONOCE EL “TRASTORNO” POR VIDEOJUEGOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó el pasado junio, por primera vez, el trastorno por videojuegos como enfermedad mental en su Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11), que no se actualizaba desde 1992. El trastorno se refiere al uso de videojuegos, con conexión a Internet o sin ella. Para la OMS, se considera un trastorno si supone un "deterioro significativo" en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, o educativo.

A principios de 2017, cuando se conoció que la OMS valoraba incluir los juegos digitales como origen de trastornos mentales, **un grupo de investigadores**, entre ellos de la Universidad de Oxford, criticaron la idea. En su opinión, no estaba claro que esos problemas debieran atribuirse a un nuevo trastorno. En un artículo, expresaron la falta de consenso en la comunidad científica sobre los síntomas a tener en cuenta. La inclusión de ese trastorno podría provocar pánico o la "aplicación prematura del diagnóstico en la comunidad médica y el tratamiento de casos falsos positivos abundantes, especialmente en niños y adolescentes", lamentaron. El debate que pusieron sobre la mesa cuestionaba si merecía la pena destinar recursos públicos a esa cuestión y planteaba el estigma que podría causar en la comunidad de jugadores "sanos".

SOBRE ESTE PROYECTO

Este reportaje es la cuarta entrega de **Creceer Conectados**, una serie de artículos que explora la vida de niños y adolescentes en un mundo digital. Los códigos han cambiado, los chavales aprenden, juegan y se relacionan a través de redes y pantallas, rodeados de algoritmos y *big data*, nativos en entornos en los que sus mayores se mueven con desconcierto. *Creceer Conectados* reflexiona sobre los retos a los que se enfrentan y las posibilidades que se abren para estas generaciones. ¿Qué hacen, dónde están y cómo usan los menores la tecnología? Tienen entre 3 y 18 años: ellos serán nuestros guías. [**Volver arriba**]

Se adhiere a los criterios de

[Más información >](#)



ARCHIVADO EN:

Consola Virtual · PlayStation · Menores · Videoconsolas · Psicología · Adicciones · Hardware
· Plataformas videojuegos · Videojuegos · Enfermedades · Informática · Ocio · Medicina