



JAPONESES

■ La adicción y aislamiento en su grado extremo

Los 'hikikomori' son personas que no salen de casa para nada a causa de la vinculación que tienen con Internet o las nuevas tecnologías

Lo más frecuente que las dependencias se produzcan antes y con mayor frecuencia entre los adolescentes

(Viene de la página anterior)

final nos proporciona cierto placer, las tenemos a mano y podemos usarlas cuando estemos tristes o eufóricos", explica José González, responsable del Centro Psicológico Self, de Salamanca.

"Muchas veces, detrás de esas dependencias está la huida de las emociones: hoy estoy fatal y me pongo a jugar con la videoconsola o a chatear con alguien. No quiere decir que Internet o los ordenadores sean negativos. El problema surge cuando hacemos un uso excesivo de ellos y abandonas otras tareas o actividades, ya no te divierte lo demás y creas una adicción que hace que necesites estar jugando o navegando o chateando todo el día", comenta.

El psicólogo salmantino precisa que en la base de estas adicciones "hay una dificultad para afrontar las emociones y en ocasiones también hay unas patologías o trastornos, como ser muy tímido o introvertido, que te dificultan relacionarte".

A esa patología de origen se suma la facilidad de acceso y de uso que proporcionan las nuevas tecnologías de la comunicación, por lo que aquí entra a desempeñar un papel importante la sociedad de consumo para fomentar conductas dependientes. "Quiero algo y lo quiero ya, y ahora puedo tenerlo al momento (información, compras, conocer gente...)", y en ese instante es donde entra en juego "el no saber tolerar la frustración. Parece que estamos aprendiendo a no tolerar la frustración, a no saber esperar. Es lo que llamamos la demora de la gratificación: yo quiero algo, pero necesito esforzarme para conseguirlo. Se tarda en conseguirlo pero sigo esforzándome. Pero ahora no. Ahora es lo rápido. Todo esto hace que nos vayamos a este tipo de tecnologías", explica el psicólogo.

Lo más frecuente que las dependencias se produzcan antes y con mayor frecuencia entre los adolescentes y los niños, "porque sus estructuras cerebrales se están formando", pero cada vez acuden más adultos a la consulta del psicólogo para plantearle problemas derivados del uso abusivo de los móviles y el ordenador. "Los casos que vemos suelen ser de personas que no

encuentran muchas gratificaciones, por ejemplo, en las relaciones sociales y recurren a Internet y al móvil. Al refugiarse en ellos aumenta su alejamiento en vez de adquirir recursos para relacionarse socialmente con otras personas, como realizar actividades deportivas, ir al cine", apunta González. Lo paradójico es que incluso en esas situaciones algo límites "se produce una influencia bidireccional: la personalidad influye en que alguien no busque ese tipo de actividades y se refugie en el móvil o Internet, ahondando su aislamiento y desarrollando menos recursos en las relaciones sociales, pero al mismo tiempo eso supone una vía para empezar a abrirse al diálogo con otras personas, un primer afrontamiento de esa inseguridad", precisa.

El problema se produce cuando el recurso a estos dispositivos

"se convierte en una necesidad y empieza a dejar de hacer cosas que antes le gustaban. Es como la adicción a las drogas, que te dominan a ti y no tú a ellas, y sientes la necesidad imperiosa de ir a buscar

esa satisfacción que te proporciona el móvil, la Nintendo o estar en Internet. Ahí es donde saltarían las alarmas", explica el responsable del Centro Psicológico Self.

Los adictos a las tecnologías de la comunicación no solo dejan de lado otras actividades que antes les proporcionaban satisfacciones, sino que pueden volverse impulsivos. "Allí consiguen lo quieren y lo consiguen ya. Luego, en la vida real, cuando no lo obtienen con la misma velocidad pueden mostrar conductas impulsivas. Estos se da más en los niños", matiza.

También puede repercutir negativamente en el rendimiento intelectual, porque la adicción a estos dispositivos y servicios hace disminuir la capacidad de mantener la atención sostenida, "sobre todo en el caso de los videojuegos, que te proporcionan una gratificación inmediata: tocas un botón te dan lo que quieres..." explica González. "Ahí, el tema de la demora de la gratificación tiene sus repercusiones. Incluso puede interferir en actividades académicas que requieren lectura y escritura, porque la dejan un poco aparcada", comenta el psicólogo del centro Self. ■



Una adolescente chatea a través de su teléfono móvil.

EL TRATAMIENTO

■ LA ALARMA

El psicólogo salmantino José González, del Centro Psicológico Self, explica que los primeros indicios de la adicción se pueden detectar en el entorno familiar, cuando se observa falta de interés o de motivación por actividades de otro tipo que no sean chatear, estar en las redes sociales o pendientes del móvil.

■ LA PREVENCIÓN

González considera que la prevención "es lo más importante en todos los problemas de salud mental y física. Las formas de prevenir las adicciones al móvil e Internet son, sobre todo con los niños, establecer límites y horarios de uso y de acceso a contenidos. Estas tecnologías no son malas en sí mismas, porque nos ofrecen muchas posibilidades y hay que aprovecharlas, pero no se puede dejar que esas tecnologías se



aprovechen de nosotros o nos utilicen ellas en lugar de utilizarlas nosotros a ellas".

■ ACTUACIONES

González señala que el tratamiento de estas dependencias "es más sencillo, desde mi experiencia, porque no hay una sustancia, como ocurre con las drogas que actúan en el cerebro estimulando a los neurotransmisores. Además, no se produce el deterioro físico y mental que genera una sustancia, pero aun así hay se necesita un

tiempo para trabajar, porque estas dependencias también pueden generar síndrome de abstinencia: displacer, ansiedad... y a nivel psicológico se sienten depresivos, porque ellos utilizan estos medios para salir de su estado de ansiedad y tristeza", comenta. "En principio, podemos empezar estableciendo límites en el uso una vez que han adquirido la dependencia", explica el psicólogo.

■ LA NOMOFOBIA

La nomofobia (fobia a salir de casa sin el móvil) surge del mal uso que se hace del teléfono móvil. Los jóvenes adictos a los móviles se aburren más a la hora de realizar actividades de ocio. La adicción al móvil se traduce en una mayor frecuencia en el uso del teléfono en el envío y recepción de e-mail, SMS, y MMS (además de otros programas como Whatsapp).