

Afrontamiento de la problemática de los jóvenes atrapados por las redes sociales y las TIC

J-Francisco López Segarra*, **, ***

*Sociólogo, criminólogo y adictólogo.

**Fundación Patim de la Comunitat Valenciana, España

***Departamento de Filosofía y Sociología, Universitat Jaume I, España

Introducción

Es difícil hablar de este tema confuso, pero quizá la primera idea que quisiera barajar es la necesidad de dejar de trabajar en prevención como lo hemos estado realizando hasta el momento. Los resultados son cada vez peores, y seguir validando las estrategias y los “cíclicos programas de prevención” existentes nos llevan y nos llevarán al fracaso. Incluso a lo que aún es peor: a la banalización del uso excesivo de las tecnologías, no como parte de nuestros trabajos, sino de nuestras vidas anonadadas.

Prevenir es hacer acciones continuadas para obtener el resultado esperado. Claro está que hablamos de los “cíclicos programas de prevención”, pero no estamos hablando de una prevención efectiva, sino de una prevención de postureo alejada de instrumentos novedosos y eficaces para la juventud.

Durante estos últimos 40 años de trabajo continuado en el campo de las adicciones, tengo que reflexionar y llamar a las cosas por su nombre. Nuestros egos, más bien manías, han ocupado el campo de la prevención; lo no realizado por cada uno de nosotros no era científico y lo verdaderamente no científico era la temporalización de las acciones, muchas veces debido a los presupuestos, otras a la inoperancia del pacto entre la ciudadanía y la administración dando ambas la espalda a la juventud, sin darles un espacio verdadero de opinión y de acción.

Hemos cerrado un ciclo adictivo. Esto no quiere decir que se exterminó la adicción como la veníamos viendo, ni que deje de combinarse sustancias con comportamientos y trastornos de personalidad. Quiere decir que comienza un nuevo ciclo de confluencias con la cuarta revolución, la tecnológica, la 4.0.

Entramos en una era digital, en una vida digital, aunque muchas personas se resistan y no quieran aceptar la magnitud de la situación. Cuando entramos en la revolución industrial, nos asustaban las fábricas, los trenes, los coches. Incluso el transportar la imagen en movimiento. El mundo cambió, y los estados se subieron al ferrocarril del progreso. El capital era el factor de producción, y el poder estaba en quien tenía los medios para producir. La dialéctica entre quienes producían y tenían los medios era simplemente el origen del capitalismo y del socialismo. Había que luchar para fomentar el bien de muchos o el bien de unos pocos. Hoy, la riqueza sigue estando asegurada, pero lo que no sabemos es como se distribuirá. La revolución industrial triplicó el volumen de trabajo; la tecnológica no sabemos por cuantas veces lo multiplicará. Pero cuando hablamos de brecha digital, hablamos de exclusión y ante ello nos tenemos que preparar desde una visión de globalización del reparto de la riqueza, si queremos evitar una mayor vulnerabilidad en poblaciones que no tienen ni agua corriente.

Las riquezas y pobrezas se medirán en base a la acumulación o escasez de datos el trabajo cambia del componente fuerza para abrazar el componente de los algoritmos, que si bien ellos existían en esta era digital serán los que marquen las decisiones en el nuevo mundo. El “Big Data” como nunca lo hemos vivido. La fuerza se transforma en inteligencia digital, artificial al componente humano. Ella misma se transforma y crece. La multitud de datos permiten adelantos en medicina, en estrategia de guerra, en economía, en educación, en fiscalidad para nuevas realidades, y en un largo etcétera.

Ante esta realidad, existe una clave, y en ella tenemos que dirigir nuestros esfuerzos para saber cómo utilizarla y cómo regularla. Los gobiernos deben dejar de estar asentados en políticas decimonónicas para entrar y regular la digitalización. Enfrentarse ante nuevos retos de seguridad y ética, y abrigar nuevas legislaciones ante situaciones diferentes donde desarrollarnos como ciudadanía.

La escasez de pensamiento hacia una verdadera política en adicciones en nuestro país, nos cobrará un alto precio y nos deja en una difícil salida; arropada por ideologías alejadas de pensamientos dirigidos hacia el bien común, entendiéndolo este, más allá de las interpretaciones económica, que hoy están huérfanas de proyección de futuro y carentes de ideas colaboracionistas, que abriguen la política preventiva alejada de torres de marfil individualizadas y de un pacto-contrato social que garantice la continuidad por encima de los ciclos políticos .

La sociedad nos pide la dignidad de vivir libre, de elegir y de crecer, pero también de ser protegidos de los intereses económicos que entran en nuestras vidas por medio de la falta de información y de la publicidad invasiva. Pero también la sociedad debe pedir a sus gobiernos que sepan estar a la altura de las nuevas formas de vida deben de ser capaces de adentrarse en esta inteligencia artificial. Y ser capaces de comprender y ver el mundo donde estamos.

¿Que son las redes sociales?

Las sociedades están compuestas por personas, éstas se agrupan en grupos dando nombre a aldeas, pueblos, ciudades y países del mundo en su conjunto. Cada uno de estos núcleos primarios se constituye y da lugar a grupos secundarios, como las familias. En sí, el agrupamiento de las personas siempre correspondía a intereses de procreación, de economía, de defensa. También, hubo personas que no quisieron vivir en estos grupos, aislándose o viviendo al margen de estas sociedades primitivas o modernas.

Las redes sociales son parte de una sociedad virtual –Internet- donde personas virtuales con una identidad, real o falsa, comparten intereses y actividades activas o pasivas, lucrativas, filantrópicas o de mera y sencilla comunicación. En ellas, también la violencia se encuentra digitalizada. Las personas luchan virtualmente, no presencialmente. Incluso las guerras podrán asediar a las redes, neutralizarlas, bombardearlas con virus y otros hallazgos tecnológicos.

La comunidad virtual

Existen principalmente tres tipos de redes: genéricas, profesionales y temáticas. Tienen en común el poder de relacionar personas e intercambiar información entre ellas. Y, por tanto, de conocerlas y de incidir en ellas. Son bases de negocios y también canales idóneos para prevenir o incidir en todo tipo de conductas.

Con menos de 25 años de existencia se han hecho las dueñas del mundo en la creación de opinión y en el tratamiento de la información. Desde su aparición en 1995, las redes están en continuo crecimiento y transformación, adelantándose al propio conocimiento de las personas usuarias

La privacidad es su punto débil. La accesibilidad y las barreras para garantizarla, su actual fortaleza indiscriminada.

En definitiva, hablamos de que los datos, la mayor riqueza del siglo XXI, podrían estructurarse en tres niveles: los individuales, los que aportan características o nuevos datos, y los estadísticos, en general.

El almacenamiento, procesamiento y transmisión digital propicia el objetivo de esta cuarta revolución, que no es otro que el tratamiento de la información de los datos en el campo de la electrónica, la informática y las telecomunicaciones.

Uso y abuso de las TIC

Detectar la diferencia entre uso excesivo y abuso de Internet –y por extensión de las TIC¹- requiere que pongamos sobre la mesa muchos elementos para valorarlos en su conjunto antes de sacar conclusiones precipitadas. Quizás uno de los instrumentos para obtener las primeras referencias es un sencillo test elaborado por la doctora Kimberley Young, experta en trastornos de adicciones e internet y comportamiento en línea. Young publicó el Cuestionario de Diagnóstico de la Adicción a Internet (IADQ) a modo de prueba orientativa para detectar situaciones de riesgo, como ese primer paso que ha de dirigir nuestras dudas hacia un diagnóstico más especializado. Y definió ocho cuestiones (Young, 1998) que ayudan a delimitar mucho más esta ya de por sí delgada frontera:

- ¿Te sientes preocupado por Internet? (sigues pensando en la última vez que estuviste en línea o anticipas la próxima sesión)?
- ¿Sientes la necesidad de utilizar Internet cada vez durante más tiempo para lograr satisfacción?
- ¿Has hecho repetidos esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de Internet?
- ¿Te sientes inquieto, malhumorado, deprimido o irritable al tratar de reducir o detener el uso de Internet?
- ¿Te mantienes en línea más tiempo de lo previsto en principio?
- ¿Has puesto en peligro o arriesgado la pérdida de una relación significativa, trabajo, oportunidad educativa o profesional debido a Internet?

¹ Entendemos las TIC como “las herramientas y soportes que exponen, procesan, y almacenan la información. Su uso puede distinguirse con dos finalidades: para la búsqueda de información, o como medio de comunicación e interacción social”.

- ¿Has mentido a los miembros de tu familia, terapeuta u otros para ocultar el grado de implicación con Internet?
- ¿Utilizas Internet como una manera de escapar de los problemas o de aliviar un estado de ánimo disfórico (por ejemplo, sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad, depresión)?

Estamos ante una realidad que va cambiando cada día. “El diagnóstico de nuevas enfermedades siempre va por detrás de los cambios sociales”, asegura Celso Arango, vicepresidente de la Sociedad Española de Psiquiatría en una entrevista. Como él, muchos especialistas lamentan que no exista un protocolo para actuar en estos casos. “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”, añade.

Encontrar a un joven que no tenga móvil es casi imposible. En menos de una generación hemos pasado de gestionar dos canales de televisión a llevar en el bolsillo nuestro propio canal para conectarnos al mundo. 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 (Ballesteros y Sánchez, 2018).

Quizás porque el futuro amenaza con superar cualquier expectativa, desde distintos sectores se advierte que es necesario profundizar en esta nueva realidad y distinguir entre un uso irresponsable y una “adicción comportamental”. La comunidad científica requiere tiempo para analizar lo que está ocurriendo, pero en muchos casos comparten la premisa de que las adicciones a las TIC esconden otros problemas como malos hábitos o trastornos mentales. Al igual que en la patología dual, el debate está abierto para determinar si la adicción a las TIC está causada por otras patologías o si es ella la catalizadora de nuevos trastornos.

El papel del Estado en el abuso excesivo de las TIC

La administración pública empieza a tomar conciencia de esta nueva oleada tecnológica. Y la mejor prueba de ello es que por primera vez las adicciones a las nuevas tecnologías aparecen en el Plan Nacional de Adicciones. El Ministerio de Sanidad está promoviendo estudios de campo para obtener datos que sustenten las acciones que se emprenderán a corto plazo. En el centro de la diana están los adolescentes y los jóvenes. El 18% de la población entre los 14 y 18 años realiza un uso abusivo de las nuevas tecnologías, advierte el Gobierno. Son el principal grupo de riesgo y la inquietud aumenta si tenemos

en cuenta la deseabilidad social que suele condicionar los resultados de muchas de estas encuestas y que nos permiten tomar conciencia de que los porcentajes reales pueden ser mucho mayores de lo expresado.

A medida que profundizamos en el uso de la tecnología encontramos datos que nos acercan una fotografía con infinidad de matices imperceptibles a simple vista. Entre las muestras más significativas realizadas hasta ahora en España, destaca un estudio realizado a 4.000 jóvenes en España –básico en el nuevo Plan Nacional sobre Drogas– del que se desprende que el 21% de los jóvenes entre 10 y 25 años sufre trastornos del comportamiento vinculados de forma directa por el uso de la tecnología. En esta línea se enmarca el juego patológico, el único trastorno adictivo reconocido en el DSM5, el manual consensuado por la comunidad científica internacional que recoge el listado de los trastornos mentales, y que elabora la Asociación Estadounidense de Psiquiatría. Un discurso al que hace poco se ha sumado la Organización Mundial de la Salud, que este año acaba de reconocer el “gaming disorder” (ludopatía) en su nueva Clasificación Internacional de Enfermedades.

No podemos olvidar que las consecuencias que genera el abuso de las TIC son el resultado de una revolución tecnológica, pero en el fondo de la persona está la patología que ha existido siempre. En el caso del juego patológico, tenemos que enmarcar a las personas y a los recursos que las atienden como parte de una cartera de servicios, como uno entre los objetivos de la salud pública.

El crecimiento de los negocios basados en la ludopatía en España

Para completar estos datos, debemos añadir un último enfoque que nos permite monetizar el impacto de la tecnología unida al juego. El Informe del Mercado del Juego online en España (Ministerio Hacienda, 2019) resalta que las apuestas deportivas representan el 52% del total de ingresos de los juegos por Internet (Figura 1). Su rentabilidad –económica– no para de crecer, hasta el punto que en el último trimestre de 2018 representa cerca de 190 millones de euros, un 4% más que en el trimestre anterior. El sector del juego en línea en España mueve más de 17.349 millones de euros en 2018, un 30,5% más que en el año anterior. Así, que toca prepararse para afrontar un cambio en el perfil de las personas atendidas en los centros especializados en adicciones.

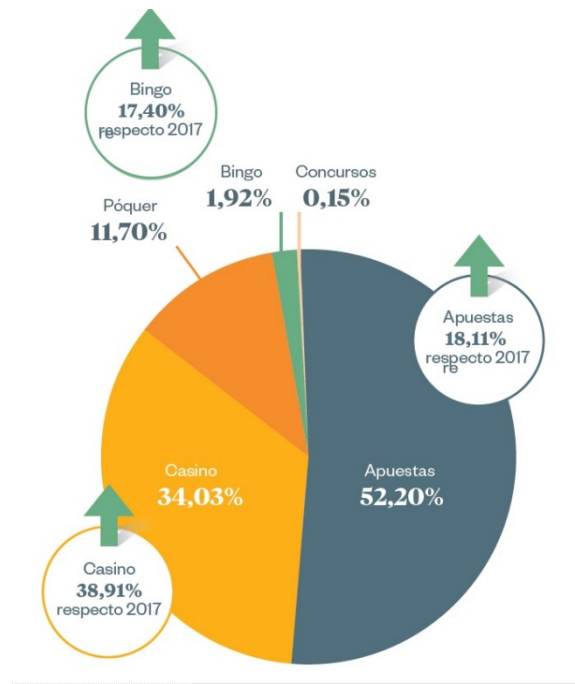


FIGURA 1: Participación de los principales juegos en el GGR. Memoria de Actividad 2018. Dirección General de Ordenación del Juego

El uso y abuso de las TIC en la sociedad

Cada día constatamos que la dependencia a las nuevas tecnologías es capaz de producir un deterioro de las relaciones personales y alterar nuestra vida en todos sus ámbitos. Toda innovación tecnológica conlleva cambios sociales y, en este caso, “pueden ser positivas si se cuenta con una comprensión de la realidad ajustada, se minimizan los factores de riesgo y se dota de herramientas psicosociales para que la relación con los juegos de azar no traspase la barrera de lo lúdico y sea una práctica responsable”, tal y como concluyen en el estudio Jóvenes y Juegos de Azar (Sierra et al., 2019).

No podemos frenar el avance de la tecnología, ni tampoco ponernos de perfil para minimizar su impacto. Tenemos que ser capaces de gestionar el impacto que las TIC está generando. Para ello es fundamental establecer una frontera clara entre lo lúdico y lo nocivo. Cuanto antes empecemos a promover acciones de sensibilización con los menores mejores serán los resultados. De nada vale alejar a los niños y niñas de la tecnología porque no podemos envolverlos en una burbuja que les desconecte de una sociedad tecnificada. Pero tampoco hay que sobreexponerlos. Para avanzar tendremos que “educar en contenidos que fomenten el pensamiento crítico y autóctono, el cuestionamiento de ideas preconcebidas y el razonamiento lógico para reducir las

distorciones cognitivas”, que se encuentran presentes en toda la población de diferente manera (jueguen o no).

Parte del problema nace en la familia. Poner un dispositivo electrónico portátil con pantalla táctil a un niño o niña de tres años para que coma o para suavizar una rabieta trae consecuencias porque les entregamos un aparato para controlar sus emociones en lugar de trabajar más la comunicación intrafamiliar. Un proyecto que puede servir de referencia es la experiencia del Centro de Tratamiento Triora Montealminara de Málaga, que ha desarrollado una propuesta para al abordaje integral de esta problemática (Soto et al., 2019), que incluye el abordaje de adicciones a nuevas tecnologías a través de dos líneas fundamentales: la prevención en centros educativos y sociales, dirigido a jóvenes, familiares y profesorado, y el tratamiento de personas afectadas por este problema, con intervenciones como el ingreso terapéutico, orientación familiar y tratamiento ambulatorio individual y o grupal.

Otro de los aspectos a tener en cuenta para minimizar riesgos es la actitud que adopten los padres y madres en el uso de internet, el teléfono móvil, las redes sociales o incluso los videojuegos. Son el espejo en el que se miran y su orientación es fundamental en el desarrollo de los menores. Una de las evidencias que ponen de manifiesto la importancia de esta capacidad para aprender imitando conductas es que los menores de 16 años cuyas figuras parentales participan en juegos de azar empiezan antes a jugar, cuentan con más distorsiones cognitivas y, en ocasiones, se ven influidos a jugar a los mismos juegos que sus padres/madres (Sierra et al., 2019).

Los jóvenes de entre 14 y 24 años consideran Internet y las redes sociales el lugar donde hay que estar y desde el que hay que relacionarse (Ballesteros y Picazo, 2018). De hecho, consideran “raros” a quienes rechazan el uso de las tecnologías de la información, aunque también a aquellos que realizan un uso excesivo sacrificando parte de su vida fuera de la red. Y al abordar los usos, prácticas y riesgos encontramos que cuatro de cada diez jóvenes considera que el uso de internet y redes sociales provoca que, en algún grado, aumente su autoestima (Megías y Rodríguez, 2018). Y su discurso que resalta las ventajas de su actividad virtual no difiere mucho del de los adultos: hacer nuevos amigos/as (57%), relacionarse más con personas que están lejos (65,4%) o con sus amigos de siempre (47%), ser más eficientes y competentes (41%) o simplemente divertirse (31,8%). Sin embargo, esta visión positiva de las redes sociales e Internet no impide que perciban riesgos claros. El 70% de los y las jóvenes cree que los riesgos de

acoso en Internet y redes sociales son “bastante o muy frecuentes” o que sean víctimas de situaciones graves como el maltrato –amenazas, insultos, bromas pesadas, etc- que afirma haber sufrido el 34% (Megías y Rodríguez, 2018). Además, al menos dos de cada diez jóvenes de 14 a 24 años reconocen haber visitado en el último año webs de contenido duro y peligroso.

Un aspecto se percibe de forma distinta entre adultos y jóvenes que utilizan las TIC: la privacidad. Entre el 10 y el 16% de los jóvenes señala que alguna vez alguien ha usado su contraseña o su teléfono para acceder a información privada, que alguien ha usado información personal de una manera que no le ha gustado, que ha perdido dinero porque le han engañado por Internet y que algún desconocido ha suplantado su personalidad en Internet o en las redes sociales (Megías y Rodríguez, 2018).

En este espacio virtual, y al amparo de las TIC, el juego ha irrumpido con tanta fuerza que no somos capaces de medir todavía sus consecuencias a medio plazo. Las más evidentes ya están tocando la puerta de nuestros centros. En el centro de día de la asociación Patim, el juego se ha convertido en 2018, en la primera causa de tratamiento en las adicciones sin sustancia, superando por primera vez a las apuestas tradicionales a las máquinas tragaperras, y situándose como la segunda causa por la que las personas demandan tratamiento en esta ONG.

La UNAD, la red de atención a las adicciones que engloba a más de 200 organizaciones en toda España, atendió el año pasado a 117 menores de edad en sus centros y servicios de tratamiento, lo que representa el 11% del total de casos atendidos por adicciones no tóxicas. 17 casos eran menores de 14 años. Y es que la ley del juego marca los límites de edad para jugar, pero esa barrera resulta insuficiente o poco efectiva, especialmente en el mundo digital, y las estrategias publicitarias enmascaran la capacidad adictiva de los juegos, especialmente de los juegos de respuesta rápida, afirman desde esta Plataforma. Al fijar la mirada en el ámbito universitario, la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR), advierte que los universitarios, por ser personas con una mayor preparación, creen tener una mejor predisposición para ‘controlar’ la situación y estar ‘blindados’ ante los riesgos por lo que no perciben la sensación de peligro de poder caer en una adicción, aunque dediquen una gran parte de su tiempo a los juegos de azar. Una de las diferencias que señala FEJAR, es que pueden satisfacer su adicción desde el ámbito de la privacidad. “El jugador no necesita ir a un bar o a una casa de apuestas para caer en la trampa adictiva de jugar sin control –

explican- puede desarrollar su impulso por las apuestas con inmediatez, desde casa, la biblioteca de la universidad, o cualquier lugar sólo con usar el móvil, cualquier otro dispositivo electrónico con acceso a Internet o el uso de un ordenador, ya sea de sobremesa o un portátil”, aseguran. Las nuevas formas de juego que declaran los universitarios son las apuestas deportivas telemáticas y los juegos de póker a través de Internet.

La publicidad tiene mucho que ver en este auge. 19 de los 20 equipos que participan en la Primera División de la liga de fútbol en España en la temporada 2018/2019, habían establecido acuerdos de publicidad con casas de apuestas deportivas, una complicidad de la que tampoco se salva el patrocinio de la propia competición. “El juego posee componentes de diversión, socialización o contribución a un beneficio social y cabe la posibilidad de que acarree un beneficio económico pero poner el foco en estas ideas – como hace la publicidad- favorece las creencias y el uso problemático del juego (Sierra et al., 2019) por ello, es necesario generar una imagen ajustada a la realidad sobre qué es el juego, enfatizando primero esa aleatoriedad y posibilitando que las personas puedan decidir libremente participar o no en él”. En la era digital es difícil escapar de las casas de apuestas. Un entretenimiento con más de un millón de usuarios en España, que se acentúa con la vulnerabilidad de la población. Barrios como Tetuán, en Madrid, tienen casi veinte establecimientos de apuestas en menos de 2 kilómetros y en numerosas zonas urbanas los colectivos de vecinos comienzan a reaccionar en contra de la instalación de estos negocios junto a colegios o espacios de ocio.

Conclusiones

Partiendo de la interpretación del mundo en que vivimos y siendo conscientes de la revolución de la que somos testigos es fácil comprender la situación en la que se encuentran personas jóvenes y senior. No podemos arrinconar las TIC porque son el futuro cada día más presente. Educar en su uso y limitar los efectos de su abuso son las principales herramientas para paliar sus efectos más negativos, especialmente entre los adolescentes y jóvenes. El marco legal está ahí para aplicarse, por encima de cualquier interés económico que genere este nuevo espacio virtual. Y también es una responsabilidad – de la administración pública y también de quienes situamos como referentes sociales- actuar con responsabilidad ante las consecuencias de esta ‘digitalización irreversible’. Por ello, es necesario mantener un debate abierto con la ciudadanía –activa-, la administración y la comunidad universitaria porque juntos

enriquecen las soluciones y proporcionan el marco idóneo para construir respuestas comunes ante el impacto generado por las TIC en nuestra sociedad. No podemos mirar hacia delante olvidando que hoy somos quienes construimos ese futuro, con sus virtudes y también desigualdades.

Referencias

- Ballesteros Guerra, J.C. y Picazo Sánchez, L. (2018). *Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción*. FAD
- Megías Quirós, I. y Rodríguez San Julián E. (2018). *Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos*. Centro Reina Sofía, FAD y Fundación Maphre
- Ministerio de Hacienda (2019). *Mercado del juego on line estatal 2018*. Dirección General de Ordenación del Juego. Gobierno de España.
- Sierra, I., Pérez I. y García de Salazar H. (2019). *Jóvenes y Juegos de Azar*. Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.
- Soto, A., De Miguel, N. y Pérez, V. (2018). *Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación*. Papeles del Psicólogo. Vol 39 (2), pp 120-126. Centro de Tratamiento de Adicciones Triora MonteAlminara. Málaga.
- Young, K. (1998). *Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *Cyberpsychology & Behavior*