

¿Cuánto tiempo podemos estar sin móvil?

El 21% de los adolescentes de 14 a 18 años hace un uso compulsivo de internet, según estimaciones de la encuesta Estudes.



Pasamos casi cuatro horas diarias de media mirando el *smartphone*. En muchos casos es lo primero y último que hacemos, y un tercio recurre a él más de 100 veces al día. El abuso de internet y las redes sociales se considera como una adicción sin sustancia, algo que supone un trastorno de conducta para una de cada cuatro personas, según la OMS.

LUIS MENÉNDEZ

✉ luis.menendez@yahoo.es

ES NUESTRO despertador, nuestro periódico, nuestro reloj, nuestra agenda, nuestro parte meteorológico, nuestra cartera... A él recurrimos para leer el último mensaje de WhatsApp, el último correo electrónico, el último *tuit*, para saber cuándo llega el próximo autobús... Con él pedimos cita con el médico, operamos con nuestro banco, buscamos apartamento para las vacaciones, compramos en línea, vemos una serie, jugamos, escuchamos música, hacemos fotos... e incluso hacemos llamadas.

Los teléfonos inteligentes ofrecen una amplísima gama de posibilidades y lo hacen de forma inmediata, lo que les ha convertido en uno de los objetos más demandados. En particular, en España, que se encuentra en sex-

to lugar entre los países con mayor penetración de móviles del mundo y donde es el dispositivo más utilizado para acceder a internet, algo que ya hace el 97% de los españoles, según el informe Ditrencia: el *Mobile en España y en el Mundo 2018*.

La pregunta es: ¿cuánto tiempo dedicamos al día utilizando este dispositivo? Un análisis del comparador *online* Rastreator sobre las tendencias de consumo del teléfono móvil en España, pone de manifiesto que cada vez destinamos más tiempo al *smartphone*, hasta una media de tres horas y 51 minutos al día. El estudio evidencia algunas conductas que podrían indicar un uso excesivo o inadecuado, como que la mitad de los encuestados diga que mirar su teléfono es lo primero y lo último que hace cada día, e incluso el 14% reconozca que lo consulta mientras conduce.

También revela que 3,7 millones de españoles —el 12,5% de los encuestados sobre la población de entre 18 y 65 años— aseguran que son incapaces de estar más de una hora sin consultar el móvil, mientras que más de 7,6 millones de españoles se consideran adictos al móvil, lo que supone el 25,6%.

“Nadie duda del importante papel que desempeña el móvil en nuestro día a día, para comunicarnos, para trabajar o para acceder a compras e información, hasta el punto de que el 77,3% de los usuarios asegura que no sería capaz de vivir sin él”, señala Jesús Miñana, responsable de Telefonía e Internet de Rastreator.com. En su opinión, cada vez usamos más el móvil, pero es fundamen-

3,7 millones de españoles aseguran que son incapaces de estar más de una hora sin consultar el móvil

tal “hacer un uso responsable y funcional de este dispositivo para que no nos domine”.

El análisis recoge cómo el uso compulsivo, la ansiedad que produce no consultar el dispositivo con frecuencia, el miedo irracional a salir de casa sin el móvil y el acto de menosprecio que supone hacer más caso al móvil o a otros dispositivos que a la persona que nos acompaña (también conocido como *phubbing*) son algunas de las señales que pueden constituir un factor de riesgo para caer en un problema de adicción.

Los jóvenes, más enganchados. Si el 25% de la población se considera adicta al móvil, en el caso del segmento comprendido entre los 18 y los 24 años el porcentaje asciende al 45%. Esta franja de edad usa el móvil una media de 6 horas y 6 minutos al día, es decir, 2 horas y 15 minutos más que la media nacional, según datos del comparador *online*.

Entre los menores de edad, las cosas no parecen ir mejor. Un estudio en el que han participado científicos del Instituto de Adicciones de Madrid Salud, y de las universidades Complutense, Francisco de Vitoria y Rey Juan

Otros enfoques, mismo tema



► El *Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2018* recoge las novedades que se han producido en el entorno móvil y cómo se han modificado nuestros hábitos de consumo en el último año.

► <http://cort.as/-D8R7>



► El *Plan de Acción sobre Adicciones 2018-2020*, del Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD) promueve, entre otros aspectos, la inclusión de las adicciones sin sustancia en la normativa, planes y programas de prevención.

► <http://cort.as/-FN2c>



► *El País Retina* analiza en este reportaje el uso intensivo del móvil y las redes sociales —que en el caso de los chicos y chicas de entre 14 y 16 años alcanza el 83%— y la necesidad de comenzar a formar a los menores a los nueve años.

► <http://cort.as/-FN3e>



Hiperconectividad

SE ha parado a pensar cuántas veces puede consultar el teléfono al día? ¿Cree que volvería a por el móvil si se da cuenta de que lo ha olvidado en casa? Estas son algunas de las cuestiones recogidas en el estudio de Ikea España *¿Estamos hiperconectados?* El estudio refleja que una de cada tres personas mira el móvil más de 100 veces al día, lo que representa una media de una vez cada diez minutos sin contar las horas de sueño. En el caso de los menores de 25 años, uno de cada cuatro consulta el móvil una media de 150 veces al día (una vez cada siete minutos).

Si es usted uno de los que volvería a casa si se ha olvidado el móvil, sepa que se encuentra dentro del 65% de los españoles que sí lo haría, un porcentaje que se eleva hasta el 75% en el caso de los menores de 25 años. Otro dato derivado del estudio es que la mitad de los españoles pasamos más de dos horas al día conectados por ocio. Y, a menor edad, más tiempo conectado: la mitad de los menores de 25 años dedican más de tres horas al día a las redes sociales o WhatsApp.

Carlos de Madrid (URJC) apunta a que más de la mitad de los menores de 18 años experimenta problemas asociados al uso y abuso de los *smartphones*.

Entre los resultados que ofrece esta investigación, efectuada a 1.276 personas de 80 países diferentes, todas ellas residentes en España o países hispanohablantes, destaca que un 57,5% de los encuestados menores de 18 años presenta un uso problemático del móvil (un 7,9% de dependencia). Asimismo, un 45,1% hace un uso problemático de internet (8,6% de dependencia), un 39% de la mensajería instantánea (10,7%), un 25,3% de las redes sociales (6,1%) y un 10,9% de los videojuegos (1,9%). A la luz de estos datos, la investigadora de la URJC, Gloria Rojo, sugiere que es necesario “reconsiderar la relación que los seres humanos establecen con estas tecnologías y las consecuencias que un mal uso puede acarrear”.

En 2018 se aprobó la primera Estrategia Nacional de Adicciones que incluía actuaciones frente a las llamadas adicciones sin sustancia, como las nuevas tecnologías, entre otras. Su plan de acción 2018-2020 recoge estimaciones de la encuesta Estudes, donde se alerta de que el 21% de los adolescentes de 14 a 18 años hace un uso compulsivo de internet.

La investigadora de la URJC valora positivamente la inclusión de esta medida en un plan nacional, incidiendo en que “se requieren políticas educativas que desarrollen estrategias de control personal desde tempranas edades, puesto que el uso de las TIC se inicia cada vez más pronto, cuando los niños ni siquiera cuentan con capacidad cerebral para controlar su comportamiento”.

Una de cada cuatro personas sufre trastornos de la conducta relacionados con las adicciones sin sustancia, según la Organización Mundial de la Salud

Un ladrón silencioso

El uso abusivo del teléfono móvil es una especie de ladrón silencioso y astuto. Casi sin darnos cuenta nos roba tiempo, energía y atención, limitando así nuestra experiencia, empobreciendo nuestras relaciones personales y haciéndonos menos eficaces en la consecución de nuestros objetivos”, afirma Daniel Peña, doctor en Psicología y Ciencias de la Conducta. “Las consecuencias de este ‘robo’ pueden ir desde una leve, aunque inquietante sensación de insatisfacción vital, hasta severos problemas emocionales y de salud”, añade.



¿Cómo se trata? Una de cada cuatro personas sufre trastornos de la conducta relacionados con las adicciones sin sustancia, según la Organización Mundial de la Salud. El juego patológico, el abuso de internet y las redes sociales, la adicción a las compras, al sexo o al trabajo son las principales adicciones sin sustancia, también llamadas adicciones comportamentales. Pero, ¿cómo se trata el uso problemático de las nuevas tecnologías?

“La familia juega un papel muy importante, porque los perfiles que suelen llegar en prevención son chavales pequeños. Los chicos mayores presentan un perfil diferente que se mezcla con otras variables, como el juego con apuestas”, señala María Bejarano, psicóloga experta en prevención.

En el caso de los niños pequeños, además del atractivo que supone jugar con el móvil, en muchas ocasiones influye que los padres permiten a sus hijos acceder al dispositivo para que estén tranquilos y puedan dedicarse a otras actividades. Esto genera un hábito al que los niños se van acostumbrando, y que luego puede dificultar la limitación de los tiempos de uso. Por esto es tan importante el papel de los padres a la hora de educar en un ocio variado y saludable.

“Desde la prevención, uno de los objetivos es establecer, ayudar, orientar y manejar espacios y horarios para que el uso del móvil no sea la única forma de ocio, de relacionarse, de vivir. Se trata de observar qué aspectos de la vida diaria se ven influidos por este uso

problemático y valorar hasta qué punto invade aspectos de la vida diaria”, propone Bejarano. ●





VÍCTOR DOMINGO,
presidente de la Asociación
de Internautas

✉ presidente@internautas.org
 f www.facebook.com/victor.domingo
 t [@victordomingo](https://twitter.com/victordomingo)
 http://www.internautas.org

¿Adicción o mala educación?

NO podemos abstraernos a una innegable realidad: es el principio del siglo XXI y los humanos estamos escribiendo las primeras páginas de la historia del uso de las nuevas tecnologías a la vez que aprendemos a utilizarlas prácticamente de forma autodidacta.

Esto implica cierta responsabilidad social ante un hecho que no a todos gusta o conviene, y no extraña que desde distintos sectores de interés corporativo no se vea de forma positiva la posibilidad de un uso masivo y universal de internet, en su calidad de medio de comunicación interactivo que actúe en detrimento de los medios de comunicación tradicionales.

Y claro, aparecen los supuestos males o lacras que el uso de internet provoca en la humanidad: una de ellas es la adicción, que sin ningún disimulo se asocia exclusivamente a su uso desmedido y se separa de la condición adictiva de ciertas personas a cuestiones como el juego, el sexo o el alcohol, situando la adicción a las nuevas tecnologías en el mismo lugar.

Incluso hay algunos expertos que mencionan que las consecuencias para un adicto a la tecnología pueden ser psicológicas, sociales, profesionales y económicas, catalogando al adicto a la tecnología como una persona que pone como actividad prioritaria la utilización del objeto, y pasa a segundo lugar lo cotidiano, como pueden ser las relaciones familiares, los estudios, el trabajo o los amigos; además, estas personas tienen baja autoestima, habilidades sociales limitadas, una elevada ansiedad y tendencia a la depresión.

Se suele presentar un cuadro igual o similar al de cualquier persona propensa a la adicción y que desgraciadamente la única solución a ese supuesto problema no es otra que la desconexión total como remedio a esta supuesta y, para mí, imaginaria enfermedad en el caso del uso excesivo de las nuevas tecnologías.

Se propone el remedio de renunciar a una existencia digital por un corto tiempo que puede permitir que las personas se reconecten con otros aspectos de sus vidas, pero este es, a menudo, un estado temporal que resulta casi imposible de mantener; la mayoría de las personas simplemente volverán a los hábitos anteriores que se han convertido en una parte esencial de la vida cotidiana.

No confundamos. El uso frecuente de la tecnología y más concretamente de internet, no es un problema en sí mismo. A pesar de este tipo de afirmaciones interesadas, actualmente hay poca evidencia científica de que la desintoxicación digital tenga algún beneficio. Renunciar a sus dispositivos por completo podría tener sus propias consecuencias negativas no deseadas. La desconexión digital es una decisión legítima personal de apartarse del mun-

do digital pero nunca la solución a un supuesto problema de adicción tecnológica.

Renunciar a la tecnología también significa renunciar a las cosas buenas sobre ella. Por ejemplo, los teléfonos inteligentes y las redes sociales ayudan a las personas a comunicarse y socializar, lo que se sabe que aumenta la felicidad. Por lo tanto, no es sorprendente que algunos estudios hayan encontrado que la retirada completa de las redes sociales puede tener consecuencias adversas, como una menor satisfacción, aburrimiento, sentimientos de presión social y miedo.

La gente siempre ha estado preocupada por casi todas las tecnologías de adopción masiva inventadas, y las redes sociales y los teléfonos inteligentes no son diferentes. Pero la idea de que las tecnologías basadas en la pantalla están perjudicando a la sociedad sigue siendo una fuente de considerable debate rodeado de evidencia cuestionable y la exageración de los medios. A medida que se completa más investigación, es importante que los hallazgos se presenten con cuidado para evitar nuevas interpretaciones erróneas y temores.

De esa manera el debate sobre una supuesta peligrosidad adictiva a las pantallas se confunde no pocas veces con la mala educación. ¿En cuántas ocasiones en una comida o en una reunión presencial nuestros interlocutores nos han dejado con la palabra en la boca para atender la llamada de su teléfono o una conversación de un chat en línea? Eso no es adicción, es simplemente mala educación. Insisto, estamos aprendiendo a utilizar las nuevas tecnologías y por supuesto a comportarnos cívicamente en el momento de usarlas.

Y por supuesto esta polémica se multiplica por mil cuando se trata de la educación en el uso de internet a los menores, y es en ese punto donde tendremos que preocuparnos los padres y los tutores, en educarles correcta y positivamente. Enseñarles que en esta materia, como en tantas otras, existe un momento para cada cosa y una cosa para cada momento. Que es necesario atender determinadas normas de comportamiento en el uso de las tecnologías y que estas no son la cueva del guardián donde pueden esconderse de nosotros y nuestra despreocupación por su educación.

Como muy correctamente señala en su *blog* el profesor Enrique Dans, “hay que enseñarles educación, como se ha hecho toda la vida: de pequeños, educación. Algunos han pensado que ya viene programada, que se puede hacer dejación de responsabilidad porque ‘eso de educar’ es muy pesado. Es más cómodo, si el niño da el coñazo, darle el *smartphone* con un juego y ‘apagarlo’. Y después vienen y se quejan de que sus hijos son ‘adictos’: no, lo que son es unos maleducados. Esos padres hablan de ‘adicción a internet’ porque eso les descarga muy convenientemente de una parte importante de la responsabilidad de no educar a sus hijos: ‘yo les educa, pero no puedo, porque son adictos’”.

Así que cuidado porque la adicción a internet parece que es un problema figurado por los enemigos del progreso tecnológico y que para tapar otro tipo de intereses tratan de llevarnos a una discusión ficticia. Preocupémonos por aprender a sacar partido de la tecnología y, por supuesto, enseñar de la mejor manera posible a los menores y aprender de ellos cómo se utilizan estos aparatos que solo ellos comprenden.

«El debate sobre una supuesta peligrosidad adictiva a las pantallas se confunde no pocas veces con la mala educación»

‘¿Podemos controlar nuestros datos?’

