

ADOLESCENCIA Y TECNOLOGÍAS



La adolescencia es una etapa **de transición** entre la niñez y la edad adulta.

Esta etapa de cambios puede originar, en muchas ocasiones, conflictos familiares difíciles de resolver. Entre ellos, podemos observar que las tecnologías (su uso o mal uso) pueden generar discusiones y situaciones problemáticas en la familia.

El objetivo de esta charla es acercarnos y comprender cómo los adolescentes entienden y manejan las mal llamadas “nuevas tecnologías” y cómo detectar posibles problemas derivados de su mal uso.

¿PORQUE LOS ADOLESCENTES SON TAN VULNERABLES (uso, abuso) A LAS TECNOLOGÍAS?

CAMBIOS NEUROBIOLÓGICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA:



Nociones básicas sobre el funcionamiento del cerebro.

A partir de los 12 años aproximadamente, se produce una “remodelación” del cerebro.

Desde el nacimiento hasta la adolescencia se produce un engrosamiento de la materia gris, un proceso de “arborización” (esto se traduce en una capacidad extraordinaria para cualquier aprendizaje). Pero según nos vamos acercando a la adolescencia se produce lo que se denomina un proceso de “poda sináptica”; es decir, de disminución de la sustancia gris, que se vuelve más fina... (esto significa que aquellas conexiones que no se usan se destruyen, ya que un exceso de información no es eficaz). Por tanto, se especula que los circuitos que están más activos se

preservarán: **las sinapsis más utilizadas se fortalecen**, mientras que los que no tienen actividad serán “podados”.

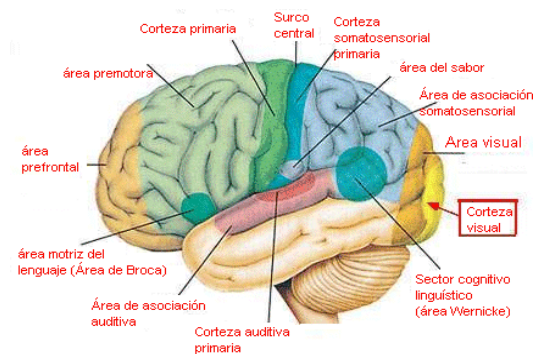
Esta “poda sináptica” no se produce al mismo tiempo en el cerebro, si no que se produce de diferente forma, y **la última parte en “podarse” es el área prefrontal**.

Pero a la vez se produce otro fenómeno:

Los axones mejoran gradualmente su aislamiento con una sustancia llamada mielina, hecho que puede multiplicar por 100 su velocidad la transmisión de la información: **aumenta la velocidad de procesamiento**. El **proceso de mielinización** también se produce desde las zonas posteriores a las anteriores (los último en ser más eficaz es la corteza prefrontal).

El sistema límbico está regulado de manera directa por la corteza prefrontal, que aún no está lo suficientemente madura; por tanto, esas conexiones no son tan rápidas y eficaces como debieran ser.

Por tanto, el cerebro del adolescente se vuelve más rápido y sofisticado, pero en este proceso se produce un **desfase entre el rendimiento del sistema límbico** (emociones, búsqueda recompensas, placer) **y la corteza prefrontal** (planificación, control comportamiento, toma de decisiones, coordinación de pensamientos y acciones hacia un objetivo...)



ADOLESCENTES Y TECNOLOGÍAS:

En este sentido, las tecnologías (móvil, internet, videojuegos) son las herramientas perfectas para los adolescentes. Les permiten estar conectados a nivel social de manera inmediata. Dar respuesta a una necesidad imperiosa en ese momento de su desarrollo evolutivo: **interactuar con sus iguales**.

Cuando hablamos de tecnologías los padres y madres nos solemos poner especialmente nerviosos. Podemos comprobar como este es un tema recurrente en terapia y en las charlas (padres y madres que se quejan del número de horas que pasan sus hij@s frente al ordenador, con el móvil o con videojuegos).

En definitiva, suponen de manera constante una fuente de conflictos dentro de la rutina tanto de niños y niñas, pero sobre todo de adolescentes.

Pero si hay algo de lo que tenemos que ser conscientes, es de que estos recursos han venido para quedarse. Y no solo quedarse sino formar parte de nuestra, pero sobre todo su vida. Por tanto, tenemos que *“aprender a llevarnos bien con ellas”*

TECNOLOGÍA	POSITIVO	NEGATIVO
VIDEOJUEGOS	<p>Jugar nunca es una pérdida de tiempo</p> <p>Potencian:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visión espacial • Atención selectiva/dividida • Estrategia/solución de problemas • Velocidad de procesamiento/respuesta • Coordinación ojo-mano • Memoria • Capacidad toma de decisiones 	<p>Pueden generar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemas físicos • Sedentarismo • Ausencia de la realidad • Problemas de Atención • Problemas escolares • Trastornos del sueño y de la alimentación
REDES SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de la capacidad de relación (conectar, estimular vínculos) • Interacción y búsqueda de información • Compartir tu trabajo • Mejora de la empatía • Aprenden a colaborar, a relacionarse con personas que no conocen y a trabajar en equipo • Tienen más poder de decisión (son más autónomos y libres) 	<ul style="list-style-type: none"> • Perder la capacidad para establecer relaciones cara a cara • Disminución de la tolerancia a la frustración (respuesta rápida) • Puede generar ansiedad/exceso de exposición • Perder conexión con la realidad
MÓVIL	<ul style="list-style-type: none"> • Genera autonomía • Conexión social/interacción • Acceso a información inmediata • Entretenimiento • Puede favorecer “la seguridad” 	<ul style="list-style-type: none"> • Producir problemas de resistencia a la frustración (inmediatez). <p><i>“Mismas que las anteriores”</i></p>

EFFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DE LAS TECNOLOGÍAS EN EL DESARROLLO DE L@S ADOLESCENTES:

★ CUANDO PREOCUPARNOS: Señales de alarma

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una *afición* en una *adicción* son las siguientes (Young, 1998):

a. Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.

b. Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.

c. Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.

d. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.

e. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.

f. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.

g. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.

h. Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

De este modo, conectarse al ordenador nada más llegar a casa, meterse en Internet nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet. Más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana (Davis, 2001).

★ HERRAMIENTAS EDUCATIVAS

EL MEJOR TRATAMIENTO, LA PREVENCIÓN

- **Modelos.** Tú eres el modelo de tus hijos. Compórtate con el móvil y con el ordenador tal y como esperas que lo haga tu hijo. Eso significa que en la mesa no se come con los móviles ni con las tabletas. La mesa es un encuentro social, es el lugar para compartir, comunicarse y participar de lo que nos ocurre durante el día.

Lo mismo ocurre cuando conduces. Si hablas por el móvil, si minimizas los riesgos, si piensas que son solo segundos, tus hijos también tendrán estos valores. Les estás enseñando a priorizar mal. Estás priorizando un mensaje o una llamada por encima de su propia seguridad y de la tuya. Les estás transmitiendo que te puedes saltar las reglas porque el teléfono es tan importante que vale la pena hacerlo.

- **Limitar el uso del ordenador, juegos y móvil.** Los niños saben los que les gusta y lo que no. Pero muchas veces desconocen cuánto tiempo pueden o deben dedicarle a sus juegos. Nacen sin límites y eres tú el que, como padre, se los tienes que poner. Les enseñamos una rutina para dormir, unos hábitos de estudio para que alcancen sus objetivos y también les tenemos que establecer un límite horario para que se relacionen con las nuevas tecnologías. Este horario dependerá de la edad, del éxito y fracaso con sus otras obligaciones y de las necesidades particulares que cada uno tenga en su casa.

Tú **como padre o madre** también debes limitar el uso tal y como se lo pides a tus hijos.

Educación en valores:

- Enseña a tus hijos a **gestionar el tiempo**, que consigan un equilibrio entre el deporte, sus relaciones sociales, la lectura, sus obligaciones y el uso de las nuevas tecnologías. Si aprenden a organizarse, tendrán tiempo para todo. Y cada una de estas actividades les enriquece en su vida.
- **Inculca los valores del trabajo y esfuerzo.** No les eduques para que lo tengan todo sin nada a cambio. Enséñales que no hay recompensa sin esfuerzo. Y con ello me refiero no a premiar por estudiar, algo de lo que estoy completamente en contra, sino de que no hay juegos ni móviles si antes no han hecho los deberes. Y que no son merecedores de ventajas

y caprichos si no cumplen con sus obligaciones y obtienen los resultados que les marquen. No se premia por hacer los deberes, ni por colaborar con las tareas del hogar.

- Trabaja las **habilidades sociales** desde pequeños y frecuenta ambientes en los que puedan relacionarse directamente con los amigos. Llévalos al parque y hacer deporte, de tal forma que aprendan a convivir, compartir y respetar a sus amigos.
- **Entrena el autocontrol de tus hijos.** Uno de las peores consecuencias de estas tecnologías es la inmediatez y la rapidez con la que se responde y obtiene información. Los niños también querrán trasladar estos valores a su día a día, "quiero esto ya, cómpramelo ya, atiéndeme ya..." Incúlcales tener paciencia, que respeten el turno de palabra, no dejes que te interrumpan y no priorices sus caprichos por encima de tus necesidades. Y si se frustran, genial. Así aprenderán a convivir con una emoción que van a necesitar el resto de sus vidas.
- **Mantente informado:**
Debemos saber que se cuece en la red, aplicaciones, noticias, juegos.

★ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 77-97). Madrid: Pirámide

Alfredo H. Cía (2013) *Rev Neuropsiquiatría 76 (4)*, Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes.

Echeburúa, Enrique: De Corral, Paz. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, ISSN 0214-4840.

<http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>.