



El profesor Enrique Echeburua, en su despacho de la Facultad de Psicología del campus de la UPV en Ibaeta, Donostia. :: LOBO ALTUNA

«La adicción de los jóvenes a las redes sociales es una epidemia silenciosa»

Enrique Echeburua Catedrático en Psicología de la UPV y académico de Jakiunde

Coordina un ciclo de charlas organizadas por Jakiunde que a lo largo de este mes analizarán el abuso de internet por parte de los adolescentes

AIENDE S. JIMÉNEZ

SAN SEBASTIÁN. La tercera edición del programa 'Eronkak/Desafíos' impulsado por Jakiunde -Academia de las Ciencias, las Artes y las Letras de Euskadi-, analizará, desde diferentes perspectivas, una problemática que afecta a la mayoría de los jóvenes. Bajo el título 'Uso y abuso de internet y de las redes sociales en jóvenes y adolescentes', el Museo San Telmo de Donostia acoge este mes cuatro charlas, la primera hoy, a las 19.00 horas, impartida por el catedrático en Psicología por la UPV/EHU Enrique Echeburua.

¿Quién tiene la culpa del abuso de las redes y las tecnologías, estas o quienes las usan?

Yo no soy partidario de demonizar a las nuevas tecnologías, porque han supuesto un avance extraordinario que se ha visto desvirtuado por quienes lo usan inadecuadamente. Internet y sus infinitas posibilidades tienen una serie de ventajas

positivas para los jóvenes, porque ofrecen respuestas inmediatas y generan una interacción entre ellos. Pero como ocurre con muchas cosas, la tecnología no es buena ni mala, lo malo es el uso que se haga de ella.

¿Todos los jóvenes hacen un mal uso de las redes sociales?

No todos. El último informe publicado por el Ministerio de Sanidad señala que en España el 18% de los jóvenes abusa de las redes sociales y que un 2-3% es adicto a ellas. Por lo tanto, hay muchos otros que las usan de forma adecuada.

¿No hay que crear por tanto una alarma social?

El peligro radica en que ese 18% con los años acabará siendo también adictos. La adicción a las redes sociales es una epidemia silenciosa que tiene una característica que la diferencia del resto, y es que tiene una gran tolerancia social, porque todos hacemos uso de ellas.

¿Por qué esa dependencia?

Todo nace de una necesidad inherente del ser humano que es la de comunicarse con otras personas. Los jóvenes son nativos digitales y están en un momento de su vida en el que están buscando construir su identidad y ser visibles a los demás les ayuda a reafirmar esa identidad

ante el grupo. Parte de culpa también la tienen las propias empresas con el lenguaje que utilizan, con términos como 'tienes un nuevo amigo' de Facebook o los seguidores y los likes de Instagram, lo que me parece una pervisión total del lenguaje, porque llamamos amigo a una persona a la que ni siquiera conocemos personalmente.

¿Cómo se detecta si un hijo se ha convertido en adicto a las redes sociales?

Existen tres síntomas. Por un lado la pérdida de control sobre uno mismo, la absorción mental que nos produce ese elemento y el que yo marcaría con mayor énfasis por ser el más grave, que es la interferencia en la vida cotidiana. No es tan relevante el número de horas que un joven pase con su móvil o con el ordenador, sino que desatienda los estudios o el trabajo y que prefiera char

tear con sus amigos que quedar con ellos en la calle. Una adicción que se puede agravar cuando aparece el síndrome de abstinencia, cuando el hecho de quedarse sin batería o sin conexión le produce malestar o ansiedad y también cuando su tolerancia se reduce y exige que sus fotos tengan cada vez más likes.

¿Cómo se trata esa adicción?

Es una adicción que tiene consecuencias psíquicas (ansiedad, depresión, aislamiento...) y físicas (sedentarismo, obesidad, artrosis en las falanges...), y que cuenta con una dificultad. En el tratamiento de otras adicciones lo que se busca es el síndrome de abstinencia. Un alcoholólico no puede dejar de beber un poco, tiene que dejarlo del todo, porque un solo trago de cerveza activa en su cerebro un mecanismo que le hace necesitar más y más. El problema con las nuevas tecnologías y las

LAS CONFERENCIAS

Lugar: Museo de San Telmo, con entrada gratuita.

Título: 'Uso y abuso de internet y las redes sociales en jóvenes y adolescentes'.

Fechas: Los martes 2, 9, 16 y 23 de mayo, todas a las 19.00 horas.

Ponentes: Enrique Echeburua, Helena Matute y Mariano Chóliz, psicólogos; y Manuel Viota, Jefe de delitos en Tecnologías de la Información de la Ertzaintza.

redes sociales es que el adicto no va a poder dejar de usarlas, porque las va a necesitar en su vida, en su trabajo. Es similar a lo que ocurre con la adicción a la comida.

¿No tiene remedio?

Ejercer un control sobre aquello que está descontrolado es muy difícil, pero no imposible. La clave está en proteger, y no prohibir. Además, la adicción a las redes sociales no está incluida en la clasificación psiquiátrica, por lo que los profesionales nos enfrentamos a un doble reto. Por un lado, el de prepararnos para tratar a todos aquellos jóvenes que van a ser adictos en los próximos años y, por otro, motivarles a que reconozcan que tienen un problema que no pueden resolver y que necesitan ayuda terapéutica.

¿Qué aspecto destacaría del uso inadecuado de las redes por parte de los adolescentes?

Creo que el hecho de que confunden el plano de lo público, lo privado y lo íntimo. Esto último es lo que confiere dignidad al ser humano y si se convierte en mercancía se pierde. Entre los adolescentes, especialmente por parte de personas de carácter narcisista, se ha fomentado un exhibicionismo en el que lanzan sus sentimientos y sus fotos más íntimas a las redes, y creo que eso supone una pérdida de su dignidad.

¿Hay jóvenes especialmente vulnerables a convertirse en adictos a las nuevas tecnologías?

Aquellos que sufren fobia social, que están en situaciones emocionales negativas, los que tienen una intolerancia a la frustración o la autoestima baja o incluso los que ya son adictos a otras cosas, porque muchas veces la obsesión con las redes sociales puede ser el humo que esconde un fuego que hay detrás.

El desarrollo de las nuevas tecnologías desde su irrupción ha sido vertiginoso. ¿Cree que la falta de educación recibida sobre ellas ha permitido que sean los propios jóvenes quienes hayan establecido las reglas del juego?

Por supuesto. Es que en esta materia ellos saben más que sus padres y estos han sido poco responsables. Hoy en día el regalo más habitual en una comunión es un smartphone. Estamos hablando de niños de 9 años, en cuyas manos ponemos una herramienta potentísima en un momento en el que su cerebro aún no se ha desarrollado, y no controlar el uso que hace de ese móvil es una auténtica irresponsabilidad.

«No distinguen entre lo público, lo privado y lo íntimo, que es lo que nos confiere dignidad»

«A diferencia de otras adicciones las redes tienen gran tolerancia social, todos las usamos»



PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 279 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW