

LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES EN ESCOLARES Y ADOLESCENTES.
UNA PREOCUPACIÓN PARA LOS DOCENTES
BEHAVIORAL ADDICTIONS IN SCHOOLCHILDREN AND ADOLESCENTS.A
CONCERN FOR TEACHERS

M. Sc. Eneida Rodríguez Blanco¹ (0000-0002-0708-3924), Centro Universitario Municipal Aida Pelayo

Pelayo. Universidad de Matanzas

blancoeneida817@gmail.com

M Sc. María Marisol Caballero Ramírez² (0000-0002-3390-8352)

Lic. Deisy Blanco Amador³ (0000-0002-2378-1853)

Resumen

Con el desarrollo tecnológico, el hombre y las circunstancias cambian, aparecen otras dependencias, el cuerpo tiene otros escenarios para desarrollar esa dependencia a nuevas sustancias, dando paso a otro tipo de adicción ligado a las nuevas tecnologías. El presente trabajo pretende exponer una serie de puntos de vistas teóricos sobre la temática de las adicciones comportamentales en niños, adolescentes y jóvenes; además realizar un estudio en una escuela primaria sobre las adicciones comportamentales, puesto que constituye un tema de actualidad, y el mismo puede servir de base informativa para los estudiantes de las carreras pedagógicas por un lado y por otro, en cuanto a la sociedad, la misma puede aportar herramientas novedosas para sensibilizar a padres, maestros y otros actores que inciden en la formación de las nuevas generaciones para que se actualicen acerca de las nuevas tecnologías y mejorar la comunicación sobre esta temática con niños, adolescentes y jóvenes.

Palabras claves: *adicciones; comportamentales; comunicación; tecnologías*

Summary

With technological development, people and circumstances change, other dependencies appear, persons have other scenarios to develop that dependency on new substances, giving way to another type of addiction linked to new technologies. The present work aims to present a series of theoretical points of view on the subject of addictions in behavior of children, adolescents and young people, in addition to carrying out a study in a primary school on addictions of this type, since it constitutes a current topic and it can serve as an informative base for students of pedagogical careers and in terms of society, the results will provide new tools to sensitize parents, teachers and other actors that influence the formation of new generations so that they are updated about new technologies and improve communication on this subject with children, adolescents and young people.

Key words: *addictions; behavioral; communication; technologies*

Nadie duda que las nuevas tecnologías han supuesto un avance trascendental en la forma de vida del siglo XXI, facilitando y simplificando tareas que en otro tiempo resultaban complejas o de larga ejecución. Asimismo, permiten acceder a la red de redes y de esta forma estar en comunicación permanente o contar con todo tipo de información a tiempo real.

En tal sentido, el vertiginoso avance de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC's) han generado, además de innumerables beneficios a la sociedad, cambios en nuestros hábitos de vida que no siempre son fáciles de asimilar de manera saludable. Estos hábitos son un caldo de cultivo en el que pueden desarrollarse el maluso de las TIC's, llegando a situaciones en las que se puede hablar de una adicción comportamental.

Las tecnologías de la información y de la comunicación, están llamadas a facilitar la vida, pero también pueden complicarla, teniendo en cuenta que en algunas circunstancias, afectan a niños, adolescentes y jóvenes, por lo que la Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio, pero sin embargo, el uso excesivo, sin límites, incontrolado puede producir, en personas vulnerables, un síndrome clínico con características similares a las conocidas *adicciones químicas* que interfiere en el desarrollo de las obligaciones de la vida diaria, pudiendo complicarse con problemas físicos, psicológicos y sociales en quienes lo padecen.

La prevención, especialmente en los grupos más vulnerables de niños, adolescentes y jóvenes, es la intervención más eficaz y eficiente. Una vez surgido el problema, el diagnóstico precoz y un tratamiento ajustado a la realidad de cada persona en el que el psicólogo, el maestro y la familia adquieren el protagonismo fundamental con el reaprendizaje del control de la conducta, posibilitará la resolución del problema. La frecuente presencia de comorbilidades asociadas al uso excesivo de las TIC's obligará a complementar el tratamiento con el abordaje específico de estas, lo que será fundamental en la evolución y pronóstico final.

Becoña (2017), describió que cuando hay una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica (por ejemplo, en móviles o en soportes de música) o las TIC's se transforman en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última puede enmascarar necesidades más poderosas. Asimismo, las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle del contacto personal, o a distorsionar el mundo real. Cualquier inclinación desmedida hacia una actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa, 2017 P.21).

La adicción tecnológica se caracteriza por el uso abusivo de las nuevas tecnologías, como el ordenador, internet, teléfonos móviles, videos juegos y redes sociales, afectando todas las áreas de la vida del sujeto.

Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia, todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, el alivio de la tensión emocional (Becoña, 2017).

Con el desarrollo de nuevas tecnologías, ha surgido un crecimiento exponencial, acorde al aumento en la diversidad y especialización de los dispositivos y la facilidad de acceso y uso de los mismos. Al igual que ocurre en el caso de las drogodependencias, esta mayor accesibilidad y generalización de

su uso han propiciado el caldo de cultivo en el que aparecen usos problemáticos de las TIC's. Soto (2018), entre los que se encuentra lo que hoy se conoce como adicción a nuevas tecnologías.

Relacionado con las mismas, Echeburúa, (2017), las ha clasificado en cuatro categorías para atender las necesidades psicológicas cuando se hace necesario la intervención psicológica o pedagógica y están relacionadas con el uso de internet, el uso del teléfono móvil, los videojuegos y las redes sociales.

En el municipio de Cárdenas se aprecia un incremento de pacientes con adicciones al juego con las tecnologías de la informática y las comunicaciones tanto en niños, adolescentes como en jóvenes. Es común en los recesos de las escuelas ver grupos reunidos alrededor de un teléfono móvil, Tablet, o algún otro medio tecnológico.

En la escuela primaria Raudilio Fleitas en Camarioca municipio Cárdenas, la maestra de 6to grado ha solicitado ayuda para enfrentar la situación que presenta en su grupo de 22 alumnos en el que aprecia cambios en las motivaciones hacia el estudio en el 48% de los mismos, actualmente prefieren el juego de las nuevas tecnologías y aparecen comportamientos inadecuados hacia las tareas escolares, relaciones en el grupo, entre otras manifestaciones conductuales. Esto no se considera aún como una "epidemia social", pero lo que se inició como un juego de niños, ahora los ata y los familiares no saben qué métodos aplicar para que cumplan con sus deberes escolares, sociales o en el hogar, la calidad de los resultados docentes merma, sospechando existen casos vinculados a la ludopatía digital.

El presente trabajo tiene como objetivo elaborar un material de consulta para los estudiantes de las carreras pedagógicas que permita la atención a los alumnos que puedan presentar síntomas de adicciones comportamentales influenciados por las tecnologías de la información y las comunicaciones.

- *Las adicciones comportamentales y las tecnologías.*

Ante el desarrollo de las tecnologías en la sociedad y su uso inadecuado el primer problema que se plantea consiste en la aceptación o no de la familia sobre si la persona es una adicta, en segundo lugar, si la persona reconoce o no que es un adicto al juego, pero, ¿Cuándo se considera que el niño, el joven o el adolescente es un adicto al juego?, ¿Se le da la importancia que requiere a este

paciente por parte de los familiares? En la mayoría de los casos no son tratados en consultas de especialistas y constituyen causas de crisis en la dinámica familiar, escolar y social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1992), en la Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), define la dependencia a drogas como: Conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas en el cual el consumo de una droga, o de un tipo de ellas, adquiere máxima prioridad para el individuo, mayor incluso que cualquier otro tipo de comportamiento de los que en el pasado tuvieron el valor más alto.

Las transformaciones tecnológicas que, en el marco de las comunicaciones, vinculan a personas y grupos a través de la unidad teléfono-televisión-computadora personal, provoca una inimaginable revolución cultural en la sociedad. (Estévez, 2009), pero cuando hay una dependencia a las nuevas tecnologías, entonces los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión.

Las autoras concuerdan con Estévez, (2009), cuando refiere que las transformaciones de las nuevas tecnologías vinculan a las personas socialmente, cuando estas son empleadas de formas abusivas se convierten en un problema para determinados individuos, su familia y la sociedad.

El uso de las TIC's y de las redes sociales imponen a los adolescentes, jóvenes y adultos una responsabilidad de doble dirección: los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades; los padres, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida.

La utilización arbitraria de las redes sociales virtuales, puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta, el quebranto económico personal y familiar, así como el sedentarismo y la obesidad.

Según la Organización Mundial de la Salud el 25 % de personas, tienen trastornos de conducta relacionados con el uso de las nuevas tecnologías. Algunas señales de alarma que indican una dependencia de ellas son:

- Privarse de sueño por estar conectado a la red, descuidar actividades como familia, estudio o relaciones sociales, recibir quejas de alguien cercano ya sea familia o pareja, en relación con el uso inadecuado.

- Irritabilidad cuando la conexión falla o resulta muy lenta, mentir sobre el tiempo real que se pasa en las pantallas, intentar limitar los tiempos de exposición sin conseguirlo.
- Conectarse nada más levantarse y ser lo último que haga antes de acostarse.

Según la propia organización en la última encuesta realizada por el Plan Nacional sobre Drogas en población escolar (14-18 años) Estudios 2016-2017 destacaba la presencia del uso compulsivo de internet, con puntuación superior a 28 en la Compulsive Internet Use Scale (CIUS), en el 21% de la población escolar encuestada un 4,6% más que la encuesta de 2014, mientras el juego dentro y fuera de Internet afectaba al 6,4% y 13,6% respectivamente.

Un reciente estudio realizado por la Cátedra para el Desarrollo Social de la Universidad Camilo José Cela (UCJC), en estudiantes de cuarto curso de la ESO (15 y 16 años) en la ciudad de Madrid, ha explorado el uso y abuso de las nuevas tecnologías y su relación con indicadores de salud mental, encontrando una alta prevalencia de problemas relacionados con el uso inadecuado de estas, de todos ellos se destaca el teléfono móvil, WhatsApp, y las redes sociales.

La Comisión para el juego del Reino Unido, el British Gambling Prevalence Survey 2007, concluyó que aproximadamente el 0.6% de la población adulta tenía problemas con el juego, el mismo porcentaje que en 1999. La mayor prevalencia de la ludopatía se encontró entre los participantes en apuestas por diferencias (14.7%), Terminales de apuestas fijas e intercambio de apuestas (11.2%)

En definitiva, las autoras consideran que la dependencia está ya instalada cuando hay uso excesivo con pérdida de control, cuando aparecen síntomas de abstinencia ante la imposibilidad de acceso o cuando se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana, reduciéndose la actividad física y las relaciones interpersonales, con las consecuencias nocivas para la salud.

Los adolescentes constituyen el grupo de riesgo más vulnerable en la adicción a las nuevas tecnologías ya que buscan nuevas sensaciones teniendo en cuenta los procesos psicológicos que aparecen en esta etapa por la formación de la personalidad y están muy familiarizados con ellas, por esto la educación familiar juega un papel muy importante en el un uso adecuado. (Echeburúa, 2017).

En este contexto, las tecnologías de la informática y las comunicaciones manifiesta una significativa paradoja por la coincidencia de dos factores aparentemente contradictorios; por una parte, al estar en constante cambio y evolución, resulta más complejo definir los límites entre el buen uso y el mal

uso, por lo que es muy fácil dejarse llevar por la fascinación de lo novedoso y por lo atractivo de ciertos estímulos, pudiendo así perder el control sobre su uso.

Por otra parte, la posibilidad de estar conectados de manera constante, la accesibilidad generalizada en el acceso a los dispositivos y tecnologías, y la presencia en todas las áreas del día a día, generan una total normalización de su uso y hacen verdaderamente difícil que se perciban los posibles riesgos que traen aparejados.

Se ha tratado ampliamente en la literatura las características que hacen atractivos a las nuevas tecnologías al punto de no poder pasar sin ellas o generar "dependencias".

Entre las más comentadas destacan:

- Facilidad de acceso, rapidez e inmediatez en la conexión, funcionamiento las veinticuatro horas del día, posibilidad de acceder a todo tipo de contenidos y estímulos.
- Facilitan las relaciones sociales, recompensa en un corto periodo de tiempo, desafío y nivel creciente de dificultad junto con la sensación de control o dominio en los juegos, visibilidad y reafirmación de la identidad en el grupo.
- Conexión permanente con los amigos, alivio de las tensiones y del malestar emocional, "desconexión" de la realidad, posibilidad de crear personalidades ficticias y el anonimato.

Refiere Echeburúa, (2017), que cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses.

Esto es común a lo que se conoce como adicciones comportamentales, que tienen lugar cuando un comportamiento o hábito cotidiano y normalizado (trabajar, realizar compras, navegar por Internet o comunicarse a través de redes sociales) pierde su sentido original y pasa a ser una forma de evasión de la realidad, o un comportamiento compulsivo que interfiere en otras áreas de la vida. (Soto, 2018).

El concepto de adicción a las tecnologías y las comunicaciones aún no está consensuado a nivel científico y académico y, hasta el momento, no aparece como tal en los manuales diagnósticos de enfermedades y trastornos mentales (DSM V, CIE). Algunos estudios y revisiones dudan o niegan su existencia como trastorno adictivo. (Carbonell, 2012).

Sin embargo, ya existen importantes propuestas de tratamiento y ha dado lugar a una amplia bibliografía y numerosos estudios nacionales e internacionales, algunos de ellos recogidos en Muñoz (2009), Departamento de Psicología Evolutiva Universidad de Sevilla, estos estudios con una gran variabilidad en sus resultados, constatan una importante indefinición en los conceptos y la dificultad para estructurar pruebas y criterios diagnóstico validados que permitan generalizar y comparar los datos.

En cualquier caso, en la mayoría de ellos ya se percibe que la adicción a Internet (y otras relacionadas) es solo la *punta del iceberg*, porque para que algunas personas desarrollen este comportamiento adictivo (aún en porcentajes muy bajos) muchas otras están en riesgo de desarrollarlo, con niveles altos de abuso y mal uso.

Más allá de los criterios diagnósticos y de los aspectos más académicos de este asunto, quienes trabajan con las personas afectadas encuentran, detrás de este espectro de trastornos hasta ahora poco visibles, una grave problemática psicológica y sociofamiliar, Pérez (2009), que va llegando (poco a poco, pero sin dejar de crecer) a los dispositivos de tratamiento.

- *Los adolescentes y las pantallas de los móviles.*

Un videojuego para el niño y el joven es un desafío, un modo de superación, el juego es una provocación para buscar la solución más inteligente, rápida y eficaz de superar la pantalla para ir a la siguiente y poder seguir avanzando con las nuevas tecnologías.

Los adolescentes son espectadores y jugadores, con una experiencia social básica, caracterizada por la multiplicidad de conexiones con el entramado de la información. Son una generación que puede simultanear dos, tres vías de información, con varios estímulos cada una de ellas, una sobresaturación de tecnologías que también produce colapsos.

Los adolescentes de este siglo XXI nacieron con la televisión a color, acunados en el desarrollo de las tecnologías, las pantallas de móviles se diversifican y se individualizan cada vez más las necesidades de su utilización.

La escuela se propone formar a ciudadanos responsables con sus deberes y derechos, diremos en un ejercicio de autocritica, es una escuela centrada en la linealidad del tiempo para sus enseñanzas, llena de programas y temarios, horarios, paredes que aburren a los jóvenes.

- *Signos de alarma ante los problemas adictivos a las nuevas tecnologías.*

El uso excesivo o la adicción a las TIC's provoca toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas y muy especialmente en el de los niños, adolescentes y jóvenes. Las TIC's se convierten en el centro de la actividad vital de forma que el joven se distancia de forma progresiva de las relaciones familiares y sociales.

La pérdida del control sobre el tiempo de uso hace que el pensamiento gire de forma permanente en temas relacionados con las TIC's provocando problemas en el desempeño y rendimiento académico o laboral. Los problemas de sueño suelen ser frecuentes (insomnio de conciliación) tanto por alargar los tiempos de conexión hasta altas horas de la madrugada como por la escasez de horas de sueño y la dificultad a la hora de levantarse por la mañana (hipersomnia).

La mentira y la manipulación sobre el tiempo real del uso de las NTIC suele ser un hecho habitual, así la búsqueda de sensaciones nuevas, impulsividad, cambio en estados emocionales.

Todo ello conduce a un aislamiento progresivo y a la aparición de todo tipo de problemas físicos, psicológicos y sociales que conforman la clínica de las ciberadicciones.

Las adicciones comportamentales patológicas se extienden como una epidemia en las sociedades occidentales desde las postrimerías del siglo XX. Hasta el siglo XIX se reconocían solo casos esporádicos de adicción, algunos de ellos hombres creativos famosos, como Dostoievski y Góngora que eran ludópatas; otros, personalidades históricas, como los reyes Carlos VI, bulímico, y hasta ciertos personajes literarios, en la línea de madame Bovary, adicta a las compras. De hecho, cuando un hábito o comportamiento se transforma en una "necesidad" la relación con ese hábito ha cambiado puesto que ya no somos libres para elegir su realización. Se habla entonces de una relación adicta. Sánchez-Carbonell (2008).

Ahora bien, en las adicciones a las nuevas tecnologías no hay droga, pero sí se observan *subidón*, *síndrome de abstinencia*, o *tolerancia a la habituación*, se puede afirmar que la sustancia (la droga) ya venía incorporada al cerebro: en el llamado circuito dopamínico de recompensa.

Al igual que ocurre en el caso de las drogodependencias, esta mayor accesibilidad y generalización de su uso han propiciado el caldo de cultivo en el que aparecen usos problemáticos de estas TIC's Echeburúa (2017), Soto (2018), entre los que se encuentra lo que hoy conocemos como adicción a nuevas tecnologías.

Paradójicamente, como se ha expuesto al principio, esta preocupación por los hábitos de uso de las TIC's de los más jóvenes va acompañada de una baja percepción de los riesgos que estos entrañan, de manera que la mayoría de las veces dicha preocupación no se traduce en actuaciones decididas para controlar dichos hábitos.

Son los padres los que se informan tras alguna crisis puntual en los estudios o por comportamientos de sus hijos, pero tras ese primer contacto, es frecuente que baje la motivación para comprometerse con un proceso de recuperación, dándose recaídas y abandonos. Esta dificultad ya ha sido planteada por otros autores, como Funes (2009).

Los casos en los que sí se produce adherencia al tratamiento son aquellos en los que las consecuencias más importantes (especialmente aislamiento social y fracaso escolar, junto con los conflictos familiares) se encuentran ya muy avanzadas. Acevedo (2017).

El juego patológico se clasifica en el DSM -V -R en trastornos del control de los impulsos, que también incluyen la cleptomanía, piromanía y tricotomía, en los que estaría implicada la impulsividad, pero no presenta comorbilidad con dichos trastornos.

Si bien el sistema Manual Diagnóstico y Estadísticos de Trastornos Mentales (2005), (DSM) (III, III-R, IV y V) y la CIE-102 incluye este trastorno entre las alteraciones debidas a un bajo control de los impulsos, lo cierto es que los criterios diagnósticos operativos, tienen exactamente el mismo diseño que el de las adicciones a sustancias, lo que muestra la concepción subyacente para la enfermedad en ese sistema; se trata de un problema adictivo "sin sustancia".

Según la Asociación Americana de Psiquiatría, (2013), la ludopatía viene a ser un trastorno de la personalidad que se caracteriza fundamentalmente porque existe una dificultad para controlar los impulsos, y que en cierto sentido tiende a manifestarse en practicar, de manera compulsiva, uno o más juegos de azar. Puede incidir en la vida diaria de la persona que se ve afectada por esta adicción, de tal forma que la familia, la alimentación o incluso el sexo pasa a ser algo totalmente secundario. Por todo ello, no se debe confundir la ludopatía con un vicio, ya que en estos casos se encuentra ante una grave enfermedad crónica, una "adicción".

En relación con las adicciones a Internet, Estallo (2001), señala la existencia de dos modelos básicos de la hipotética adicción a INTERNET.

- El primero de ellos hace referencia a aquellos sujetos muy aficionados e interesados por sus ordenadores que utilizan la Red para recoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas, y otras actividades, pero sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal.
- Cuando el uso de las nuevas tecnologías interfiere de un modo significativo en las actividades habituales, podrá ser considerado patológico, sin embargo, la interferencia sobre los hábitos de vida no es un criterio estable, ya que varía tremendamente de unos sujetos a otros, variando en función de las disponibilidades de tiempo, dinero y de numerosas circunstancias tanto personales como familiares.

Algunos psicólogos norteamericanos consideran que las nuevas tecnologías son, por sí mismas, adictivas, ya que los patrones de comportamiento son similares a los del juego patológico.

Los problemas con las tecnologías y las comunicaciones aparecerán en el momento en el que los adolescentes deben sacrificar actividades rutinarias: estudios, relaciones sociales, actividades laborales para permanecer conectados o bien robar horas al sueño. A partir de ahí, sus calificaciones escolares disminuyen, muchas veces están demasiado cansados para acudir a sus obligaciones diurnas o bien para realizar sus deberes después de haber invertido parte de la noche en el juego. Cortés (2010).

Existen dos factores que justifican el hecho de que los adictos no puedan permanecer sin conectarse, entre ellos se encuentran el entretenimiento y la comunicación, sin embargo, ello no es suficiente para mantener conectada a una persona durante prolongados períodos de tiempo. García Del Castillo, (al et) (2018). La mayor parte reconoce cómo escribiendo o tecleando se expresan mucho mejor que con la comunicación persona a persona, a ello hay que añadir la ventaja de poder crear un personaje a la propia medida y convertirse en el yo ideal de uno mismo.

- *Acciones de prevención ante las adicciones a las nuevas tecnologías.*

La mayor parte de personas que buscan ayuda por su elevado uso de los recursos de la red, lo hacen por indicación de sus jefes (se recordará que el derecho al anonimato no incluye las comunicaciones cuando se realizan desde el puesto de trabajo, por ello es posible monitorizar el tiempo de conexión y la naturaleza de los lugares visitados).

El mejor tratamiento debería ser la prevención de este tipo de problemas, en los grandes sistemas corporativos o universitarios no resulta difícil establecer mecanismos del tiempo de conexión de los

diferentes usuarios, por lo que se considera factible realizar intervenciones precoces ante aquellos usuarios que realizan las conexiones más largas y frecuentes.

En el medio personal y familiar debe confiarse en la propia sensatez de los usuarios, sin embargo, pueden ser de ayuda los programas que monitorizan la conexión y que permiten programar alarmas cada cierto tiempo.

También resultaría de gran interés un programa que se dedicara a controlar la duración de las sesiones y así informar periódicamente al usuario y que, eventualmente, pudiera incluso interrumpir la conexión.

En los programas de prevención de adicciones y las escuelas de familia que tradicionalmente se llevan a cabo en centros escolares y entidades, ha ido emergiendo, cada vez con más fuerza, la demanda de información por parte de padres y educadores en cuanto a cómo debe ser el uso que niños, adolescentes y jóvenes hacen del móvil, Internet y redes sociales.

El primer paso para el tratamiento, es el reconocimiento por parte del afectado que se está "atraído" y estar verdaderamente motivado para dejar el hábito. El mejor tratamiento consiste en la prevención de estos trastornos que ocasionan graves consecuencias para la salud humana de quienes la padecen y de sus familiares.

El objetivo terapéutico en las adicciones sin drogas es el reaprendizaje de la conducta de una forma controlada. Concluida la intervención terapéutica inicial, los programas de prevención de recaídas, en los que se prepara al sujeto para afrontar las situaciones críticas y para abordar la vida cotidiana de una forma distinta pueden reducir significativamente el número de recaídas. Caro (2011).

Los padres, maestros y psicólogos, deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas, supone:

- Limitar el uso de aparatos tecnológicos y de comunicaciones. Pactar las horas de uso del ordenador.
- Fomentar la relación con otras personas.
- Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- Desarrollar actividades grupales.

- Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.
- Se recomiendan estilos de vida saludables, relacionados con: ejercicios físicos, ejercicios de relajación, ejercicios de respiración, musicoterapia y alimentación adecuada.
- Vivir el presente y no divagar, disfrutando de lo más importante que es este minuto, que se comparta entre amigos, familiares, compañeros de trabajo, que es único e irrepetible independientemente de los progresos y satisfacciones que aportan las nuevas tecnologías.

La adicción a las Tecnologías de las Informáticas y las Comunicaciones es un fenómeno preocupante para padres, maestros y especialistas de la salud, teniendo en cuenta que el abuso de estas tecnologías puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal o a otros problemas psicopatológicos que provocan la inadaptación social, familiar y el fracaso escolar.

Desde el punto de vista de la psicología preventiva, es importante que la sociedad, los padres y los profesionales de la educación tomen las precauciones necesarias para que los adolescentes y jóvenes no caigan en estas conductas adictivas.

Referencias bibliográficas

- ACEVEDO SUÁREZ J.A. (2017). *Proyectos y materiales curriculares para la educación CTS: Enfoques, estructuras, contenidos y ejemplos*. Editorial Félix Varela. 3ra ed.
- ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA, (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM - 5. Trastorno disocial: Cambios y nuevos retos*. Ed. Medica Panamericana
- BECOÑA ELISARDO (2017). *Resiliencia y consumo de drogas una revisión*. Universidad de Santiago de Compostela. Ed. Madrid. España.
- CARBONELL P, X, (et al). (2012). *Adicción a Internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. Papeles del Psicólogo*. (Volumen 33, núm. 2, pp 82-89).
- CARO SUSANA L, (2011). *El Proceso terapéutico en Adicciones: Un cruce de miradas*. Universidad de Buenos Aires. Ed. Buenos Aires.
- CORTÉS, RAMÓN F. (2010). *¿Internet amenaza el contacto real?* ARTICULO. El País Semanal, 1736, 24-25.

- ECHEBURÚA, E. (2017). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid. Ed. Pirámide
- ESTALLO, J.A. (2001). *Usos y abusos de Internet*. Anuario de Psicología. Vol. 32, num 95-108. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona
- ESTÉVEZ, L., (al et). (2009). *Uso y abuso de Internet en adolescentes*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101-128). Madrid. Ed. Pirámide.
- FUNES PFIZER (2009). *La juventud y las redes sociales en Internet*. Madrid: Fundación Pfizer.
- GARCÍA DEL CASTILLO, (al et) (2018). *Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios*. *Adicciones*, 20, 131-142
- MUÑOZ, M, (et al) (2009). *Adicción y abuso del teléfono móvil*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña, (Coords.), *Adicciones a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 131-149). Madrid: Pirámide
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1992) *Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades. Trastornos Mentales y del Comportamiento*. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Organización Mundial de la Salud. 1992.
- PÉREZ, F. (2009). *Tratamiento de las adicciones sin droga: Hacia un uso sano de la tecnología*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña, (Coords.), *Adicciones a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 171-202). Madrid: Pirámide.
- SÁNCHEZ-CARBONELL, X, (al et). (2008). *La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?* *Adicciones*, 20, 149-160.
- SOTO GONZÁLEZ ANTONIO (2018). *Las nuevas adicciones ¿Qué son? ¿Cómo afrontarlas?* Madrid: Mestas Ediciones.