

Adicción a los dispositivos

Profesión y Sociedad

13 de septiembre de 2022

Resumen

La adicción a los dispositivos es una adicción que afecta a todas aquellas personas que realizan un consumo excesivo o malo de los dispositivos, uno de los segmentos más afectados es el de los niños, de los cuales se encuentra mucha mucha información del tema en internet. Los riesgos para la salud pueden afectar tanto a la mente, alterando tu comportamiento y tu vida social, como al cuerpo y pueden ser irreversibles sino se atienden a tiempo.

1. Riesgos detectados y su impacto negativo en la sociedad

1.1. Introducción

Los dispositivos electrónicos han invadido lentamente nuestras vidas, desde la radio, pasando por la televisión hasta dispositivos más novedosos en la actualidad como los smartwatch, introduciéndose en nuestras vidas cotidianas con una rapidez asombrosa, lo que ha dado lugar a varios problemas.

Actualmente, están siendo muy comentadas las posibles adicciones que pueden generar sobre todo en los colectivos de la sociedad más jóvenes [1] [2]. Estos dispositivos, pensados para facilitarnos la vida, también la pueden empeorar en ciertos aspectos ya que pueden cambiar nuestras conductas cotidianas, creando una adicción difícil de identificar en nuestra sociedad actual.

Este debate es algo que cada vez va tomando más relevancia debido a que la barrera de entrada a estas tecnologías es cada vez menor y hay una brecha generacional notable, hecho que dificulta educar en torno a estas tecnologías y un uso saludable de las mismas. Además, el brusco avance de las mismas y la rapidez con la que cambian las tendencias dificulta crear una guía de detección y actuación clara.

1.2. Definición

Adicción a los dispositivos: consiste en la interacción problemática y pérdida de control entre una persona y las diferentes pantallas: televisión, móvil/tableta, ordenador y otros dispositivos (Roa), así como una dependencia excesiva de ellas hasta el punto de que hábitos cotidianos como las horas de sueño, alimentación o socialización se ven afectados. [3] [4]

1.3. Contexto del riesgo

Hoy en día, los dispositivos electrónicos, especialmente los móviles se han hecho compañeros indispensables de nuestra vida cotidiana. Se utilizan en multitud de ámbitos, ya sea el ordenador para teletrabajar, la videoconsola como entretenimiento, y las múltiples aplicaciones de los móviles, como calculadora, alarma, medio de comunicación, periódicos digitales, entretenimiento. . .

Esto hace que los aparatos sean extremadamente útiles y muy convenientes de tener con nosotros, pero muchas veces, es difícil no verse absorbido por los mismos. Es común coger el móvil inconscientemente cuando no tenemos nada que hacer, sentarse en el sofá a hacer zapping o mirar series en nuestra plataforma de streaming favorita, o incluso pasar la tarde con nuestros amigos jugando a nuestro videojuego multijugador favorito. Estas situaciones comunes hacen que sea difícil distinguir la adicción del uso cotidiano.

Esto es especialmente pronunciado en gente joven que ha tenido acceso a esta tecnología desde una temprana edad, de tal manera que forma parte de su vida desde pequeños. Además, debido a la pandemia y el correspondiente confinamiento, muchos de ellos han visto cómo el ordenador, los dispositivos móviles y la videoconsola han sido su medio social y de comunicación, lo que ha llevado a hacer de los mismos una parte fundamental de su vida social.

Dicho lo cual, podemos apreciar que el riesgo es una realidad en la actualidad. De hecho, la mayoría de los dispositivos ya cuentan con aplicaciones que nos permiten controlar cuántas horas pasamos delante del dispositivo y poner un límite de tiempo de uso.

1.4. Descripción del riesgo

La adicción a los dispositivos se conoce como una conducta repetitiva y de pérdida de control del usuario sobre sí mismos, es decir, no es una adicción cuando se realiza por diversión, entretenimiento o trabajo, pero al hacer de ello un hábito acaba transformándose en algo que te genera una necesidad, haciéndote sentir ansioso si no cubres esa necesidad.

Los dispositivos más comunes en 2020 son [5]:

- Smartphones (95 %) : Son los dispositivos más comunes en la actualidad. Su utilidad es amplia, pudiendo realizar llamadas, buscar información en internet, redes sociales, cámara, videojuegos... La variedad de los mismos y su amplio rango de precios hace que estos dispositivos se hayan hecho muy comunes entre los hogares españoles, con un 96,4 % con uno de ellos al menos.
- Ordenadores (85 %): Aunque sus principales funciones fuesen la realización de trabajo, a partir del siglo XXI se empezaron a utilizar como modo de entretenimiento, con acceso a redes sociales, contenido online, videojuegos, intercambio de mensajes. . . Además, su uso ha aumentado con el teletrabajo, haciendo también de estos algo clave para muchos trabajadores.
- Tablet (54 %): Este dispositivo hermano del smartphone, cuenta con una pantalla de mayor tamaño. La mayoría de sus aplicaciones son similares al smartphone, aunque suelen estar más centradas en el consumo de contenido multimedia o videojuegos.
- Videoconsolas (45 %): Su principal función es jugar a videojuegos, aunque muchas de ellas permiten el consumo de contenidos online y navegar por internet.
- Smart TV (24 %): Este dispositivo, descendiente de la televisión clásica, permite la conexión a internet para el consumo de contenidos bajo demanda, principalmente. Algunas de las mismas también permiten jugar a juegos “en la nube”.

Existen más tipos de dispositivos que podrían generar adicción como los dispositivos de realidad virtual o las smartwatch y smartband pero no hemos encontrado ningún caso de que estos dispositivos puedan generar de por sí adicción ya que se encuentran mayormente vinculados a otros la realidad virtual a ordenadores o videoconsolas y smartwatch o smartbands a dispositivos móviles.

1.5. Impacto del riesgo

El impacto de esta adicción es principalmente a nivel personal, aunque puede afectar a las personas de tu alrededor en función del dispositivo, el tiempo dedicado y la edad de la persona.

En general, podemos decir que se produce un cambio en la actitud del individuo. La imposibilidad de acceder a su dispositivo le genera estrés, enfado o inquietud. También produce un distanciamiento del mundo real, pasando el mundo digital a ser su máxima preocupación, haciendo que la comunicación con los que le rodean se vuelva más difícil. Por otro lado, el individuo empieza a descuidar aspectos cotidianos como la higiene personal, el sueño o la alimentación [6].

1.6. Casos reales

En el verano de 2016 se conoció una noticia alarmante. Se identificó a un conductor de autobús que cubría la línea de Pontevedra - Vilagarcía jugando a PokemonGO mientras conducía. Aquí podemos apreciar cómo los dispositivos pueden llegar a afectar a las personas, en este caso, haciendo que lo use mientras está realizando un trabajo que requiere concentración y atención a la carretera. Este juego también causó furor en el resto del mundo, generando marabuntas capaces de detener el tráfico o salir del coche dando las luces de emergencia para poder atrapar un Pokemon raro que estaba cerca [7]. Incluso se conoció el caso de un señor de 71 años, que usaba 64 móviles a la vez en bici, de manera que tapaba prácticamente todo su campo de visión[8].

Hace unos días, fue muy sonada una noticia acerca de un joven español ingresado por tener una adicción a Fortnite. Entre los síntomas se encontraban el rechazo a las relaciones sociales, el aislamiento domiciliario, inflexibilidad cognitiva, un aumento del absentismo escolar y alteración de sus horarios de descanso. Los médicos dictaminaron que la adicción nació a partir de la muerte de un familiar cercano y el aumento de la presión de sus labores estudiantiles [9] [10].

Además, se ha constatado un descenso en la edad de entrada a los dispositivos a la vez que va en aumento el uso diario, lo que ha provocado que haya habido un aumento de los jóvenes que afirman sentir la necesidad de comprobar el móvil cada cierto tiempo y la sensación de ansiedad cuando no lo están usando. Estos estudios relacionan el aumento del uso de las redes sociales con los casos de ansiedad y depresión [1][2] .

Cuando levantas la mirada, si es que la levantas, puedes apreciar que la mayor parte de la gente, incluso la que está acompañada, está mirando hacia el móvil, ya estén caminando o parados [11],

2. Segmentos de personas afectadas

Actualmente, el rango de personas afectadas es de menores de 50 años, independientemente de la etnia, la religión, género... al menos en cuanto al sentido médico de la palabra, pues bien cierto es que las personas mayores pueden llegar a usar los móviles tanto o más que los jóvenes [12], aunque de manera más sencilla pues no son capaces de usar tantas funciones del mismo. Cuantos más años tiene la persona menos probable es que se vuelva adicto, hasta el punto que, a partir de los 50 años no hay documentación de personas adictas a los dispositivos. Esto es debido a que estas tecnologías son bastante nuevas, lo que provoca que, al haber estado muchos años sin ello, te cueste más engancharte ellas, además de que cada vez son menos intuitivas para las personas mayores, las cuales tienden a no saber usar los dispositivos, pidiendo ayuda a familiares cuando tienen que hacer algo nuevo o algo falla.

Dentro del rango de edad hay bastantes diferencias. Al haber tantos dispositivos diferentes, distintos grupos son más propensos a generar adicción con ciertos dispositivos o ciertas actividades dentro de los mismos, las cuales ya podrían generar adicción previamente, como, por ejemplo, la ludopatía, pues los juegos de azar también han aprovechado los dispositivos para acercarse a los usuarios y ser más accesibles y más nocivos.

2.1. En función de edades

Las personas mayores de 50 años pueden llegar a tener problemas aunque más ligeros con tecnologías más antiguas como la televisión o más comunes y arraigadas como son las redes sociales. Por otro lado, también tienen otra afición, las llamadas o videollamadas, ya sea a través del WhatsApp o a modo clásico. Esto les permite mantener largas conversaciones con gente incluso de fuera de España, con las cuales antes no podían ni hablar y hoy en día también con esas personas que no puedes/podías ver debido a las circunstancias del Covid-19.

Las personas que más se acercan a los 50, como ya hemos mencionado antes, son menos propensas, en parte porque hay menos actividades que pueda llegar a producirlos adicción, aun así no están exentas de ellas [13], siendo ver noticias (como las que te proporciona el celular) o utilizar las redes sociales (como Facebook) las más comunes entre ellas. Esto suele hacerse más mediante el uso del smartphone o teléfono inteligente, debido a la comodidad de poder hacerlo desde cualquier lugar y a cualquier hora. También habría que incluir televisión, la cual ha estado ahí desde tiempos inmemorables y que ha estado en esta generación desde que eran niños, lo cual ha propiciado que haya gente adicta a la misma y a hacer el famoso zapping. Además, a eso hay que sumarle su evolución, la Smart TV, la cual te permite, entre otras cosas, conectarla con servicios de internet que ofertan películas y series, tales como Netflix, Disney+, haciendo competencia al portátil/PC, el cual puede desempeñar esa misma función, incluso conectarse a una televisión.

Por otro lado, en la franja de los 30-40 años, se comparte la afición por las redes sociales como los que son mayores a ellos, estos tienden a usar otras, como por ejemplo Twitter o Instagram. También, en este rango indefinido de edades se empiezan a apreciar grandes aficiones por videojuegos que pueden estar cerca de la adicción. siendo aquí lo más común el teléfono móvil, como el famoso Candy Crush [14], pero apareciendo las consolas y PCs u ordenadores personales. No nos olvidemos de la televisión, que si bien su versión antigua es aún menos relevante que en la franja anterior, gracias a las series y películas que las Smart TVs proporcionan gracias a sus servicios en la nube, recuperan bastante relevancia.

Si seguimos bajando y nos centramos en los jóvenes, adolescentes y universitarios, se sigue manteniendo el poder de las redes sociales, las cuales se ven potenciadas por las modas y el afán de pertenencia de grupos (de manera online) que ha ido creciendo con las generaciones.

A partir de estas edades y hacia abajo hay un gran aumento de información, ya sea noticias, estudios o artículos, lo que quiere decir que los adultos se centran mucho en los niños y jóvenes esquivando el tema, aunque eso no quiere decir que no tengan adicciones a los dispositivos. Las redes sociales siguen muy asociadas al teléfono, por lo que se puede dar una adicción al smartphone. Como bien se venía avisando, en los que son algo más mayores, en este rango la adicción a los videojuegos son bastante más comunes, llegando incluso a hospitalizar a gente (siendo esto más común en los chicos... aunque no vamos a hablar de esto porque da para un trabajo entero...). Esto genera adicción tanto al móvil, como a los ordenadores. Como con los casos anteriores, los servicios de streaming online mantienen viva la Smart TV, aunque estos también pueden verse a través de los ordenadores o las consolas.

Finalmente, están los niños pequeños, personas que están en proceso de generar esta adicción, debido a que, al estar en crecimiento, son más vulnerables.[15] [16] Muchos profesionales recomiendan que los niños no deberían tener móvil propio hasta los 16 años, mientras que cada vez más niños lo obtienen antes de los 9 años. Esto hace sea complicado que a estas edades se den adicciones, pues o no tienen dispositivos propios, o los han conseguido recientemente, pero no es imposible, hasta el punto de que puede haber niños adictos a usar el móvil/tablet de sus padres, ya sea para jugar o para ver algún vídeo [17]. Esto se puede ver por ejemplo en Youtube Kids, siendo que los vídeos infantiles generan una cantidad de visitas abrumadoras, vídeos de gente haciendo el ridículo con trajes de Disney u otros personajes famosos entre los niños/as, como spiderman, vídeos de juguetes o canciones infantiles. De hecho, el vídeo con más visitas de todo youtube es la canción de “baby shark”, contando con, ni más ni menos, que 9471 M de visitas, superando al siguiente, “despacito” por casi 2 mil millones de visitas, entendiendo que la mayoría proviene de Youtube Kids, es decir, de niños.

2.2. Otros colectivos afectados

Saliendo un poco de las edades, los trabajadores que utilizan los dispositivos para trabajar, sobre todo si también los usan para ocio, pueden también generar una adicción a los dispositivos, como por ejemplo, informáticos, streamers, funcionarios... Aunque no trabajes con el dispositivo, si lo usas para comunicarte con tus compañeros y jefes, esto puede llegar a provocar nomofobia (miedo a separarse del móvil) , pues tu jefe podría llamarte [18].

La gente que ya tenía adicción a los juegos de azar puede trasladar fácilmente dichas adicciones a los dispositivos, “gracias” a empresas de apuestas online. Acercando tanto la ludopatía a la gente y con anuncios abundantes incluso consiguen que generaciones más jóvenes se acerquen a ellos y pueden generar esta doble adicción.

En muchísima menor medida que el caso anterior, debido a que no es algo demasiado adictivo, los dispositivos también nos facilitan la lectura, gracias a los ebooks, con la posibilidad

de, en un pequeño dispositivo, tener muchísimos libros y más fáciles de comprar, además, más baratos, pues no tienen gastos de impresión. También esto hace los libros pirateables, pudiendo fácilmente encontrar en la red casi cualquier libro en formato pdf. Esto sobre todo suele quitar horas de sueño como los libros de papel, aunque no es tan común.

Como apunte me gustaría remarcar que la mayoría de ejemplos hacen referencia a España, en otros países si bien se mantienen, en la mayoría, los dispositivos asociados a las franjas de edad, los ejemplos pueden diferir bastante. Por ejemplo, en latinoamérica se usa mucho Facebook en todas las edades, por otro lado, en China, debido a las políticas del gobierno muchas de las compañías de las cuales hemos puesto ejemplos no pueden estar ahí, por ejemplo, Facebook está baneado en China.

3. Signos y síntomas. Guía de detección/diagnóstico

Actualmente, el manual de criterios diagnósticos que usan los psicólogos para diagnosticar un trastorno, el DSM-5 [19], no contempla como tal la adicción a los dispositivos. Esto se debe a que esta adicción es muy reciente en la sociedad, pues se ha dado con la rápida adopción de los dispositivos y sus posibilidades en los últimos años. No obstante, el DSM-5 sí establece criterios diagnósticos para la adicción a sustancias nocivas, como cannabis o alcohol, y añade un apartado de “otras sustancias nocivas”. Teniendo en cuenta los criterios definidos en dicha sección, podemos determinar que los signos más comunes que indican adicción a un dispositivo son [20] [6] [4]:

- Control del tiempo de uso: el individuo ha perdido el control sobre su actividad. Pasa más tiempo con el dispositivo del que pretendía en un principio. Podríamos decir, hablando coloquialmente, que pierde la noción del tiempo o “se pasa las horas muertas”.
- Intento fallido de control del uso del dispositivo: el individuo ha intentado en reiteradas ocasiones controlar el uso del dispositivo, pero no lo ha logrado. Se evidencia una adicción.
- Aislamiento social: el individuo modifica sus hábitos y patrones relacionales hasta el punto de preferir pasar el tiempo con el dispositivo antes que con amigos o familiares. También es habitual cancelar planes cuando está inmerso en la actividad adictiva.
- Abandono de responsabilidades: los hábitos del individuo se ven afectados por el uso excesivo del dispositivo, de modo que se descuidan o posponen actividades de la vida cotidiana en todos los ámbitos; casa, trabajo, ocio. Por ejemplo; descuida las tareas domésticas, no asiste a las clases, llega tarde al trabajo o no está conscientemente presente mientras realiza una tarea porque está distraído con el dispositivo.

- Aumento del sedentarismo y alteración de las horas de sueño: puesto que la mayoría de los dispositivos requieren estar parados, el individuo se acostumbra y tiende a disminuir su actividad física. Por otro lado, se ven afectados los ritmos del sueño. A este respecto, los expertos recomiendan no usar ningún dispositivo al menos media hora antes de irse a dormir.
- Comportamiento: el individuo puede desarrollar actitudes violentas, poca tolerancia a la frustración, irritabilidad, ausencia de control de impulsos, e incluso pérdida de conciencia de la realidad. Esto último quiere decir que, en ocasiones, el individuo puede llegar a no distinguir entre la realidad y el mundo virtual.
- Ansiedad y depresión: la persona adicta a un dispositivo tiende a experimentar ansiedad cuando no puede conectarse por algún motivo. Los expertos indican cierto grado de comorbilidad entre los trastornos de adicción y trastornos como la ansiedad o la depresión.

Si quisiéramos definir el perfil de una persona adicta a los dispositivos teniendo en cuenta los síntomas anteriores encontraríamos a un sujeto con las siguientes características: persona distraída que cuida poco su aspecto físico, con ojeras, ojos rojos o vista cansada, mala postura (anda encorvada) y poca o nula definición muscular debido al sedentarismo, rasgos de palidez ya que no obtiene la exposición solar recomendada, también es normal la aparición de tics por un estado de nerviosismo y tendencia a mirar el móvil a menudo.

Vistos los síntomas que pueden aparecer ante una adicción, es necesario señalar que se hace difícil detectar una adicción de este tipo cuando el uso de los dispositivos está tan integrado en nuestro día a día. La realidad es que necesitamos el móvil para trabajar, para que nos llame el jefe, para realizar trámites, para resolver una duda a un compañero, para tener localizados y cuidados a nuestros mayores...en fin, tenemos muchos usos integrados en nuestro día a día, por lo que resulta difícil establecer una línea entre uso racional y adicción. Por todo lo comentado, se entiende que establecer un diagnóstico no es tarea fácil, como veremos en el apartado siguiente.

3.1. Métodos de diagnóstico

Como comentamos al principio de la sección, actualmente, aún no se incluye la adicción a los dispositivos en el DSM-5 como tal, con apartado propio. Por lo que hablar de diagnóstico resulta un poco inexacto todavía. No obstante, son muchos los estudios recientes que se han hecho donde se constata que existe esta adicción, y que cada vez es más común. Entendemos, por tanto, que es solo cuestión de tiempo que se incluya en la siguiente versión del DSM. Para la realización del cuestionario de detección, hemos seguido las indicaciones del DSM-5 para adicciones. Para la detección de la adicción al dispositivo, se pueden utilizar varios métodos, pero lo ideal sería la combinación de todos ellos [19]:

- Entrevista personal con el individuo
- Entrevista con los familiares más cercanos
- Cuestionario sobre adicción
- Registro y análisis del uso del dispositivo

Lo ideal sería que para realizar estos procedimientos colaborasen expertos en el dominio (ej. Ingenieros Informáticos) y expertos en psicología. Para este trabajo hemos querido realizar un trabajo de campo para aplicar el procedimiento de detección de los anteriores que teníamos más a mano, la realización de un cuestionario sobre adicción fundamentado en los criterios adaptados del DSM-5 comentados anteriormente. Hemos decidido que fuese una encuesta anónima y de una muestra suficientemente representativa de nuestra sociedad en lugar de elegir sujetos concretos de estudio, por lo que se analizarán desde un punto de vista estadístico, el único segmento que utilizaremos será el rango de edad, ya que consideramos que es el más relevante y no queríamos abrumar a los encuestados.

Las preguntas y análisis de los resultados del cuestionario se realizarán en los anexos A y B respectivamente.

4. Estrategias contra este riesgo. Guía de actuación

4.1. Por parte de los Informáticos

4.1.1. Planes de Prevención

Empezando por los más pequeños, al ser menores de edad, la responsabilidad recae más en sus tutores, son ellos los que tienen que estar pendientes de sus hijos o niños que cuidan dándoles una buena educación. Si los desatienden por completo ellos acabarán encontrando otra cosa para entretenerse e incluso que sea su referente, pudiendo ser esto un dispositivo gracias a su gran diversidad. Llegando al punto de que a veces son los padres mismos son los que usan los dispositivos para que el niño no les de la lata, como si el móvil/tableta fuera el chupete moderno, lo cual más adelante repercute en niños algo mayores pidiéndole a sus padres el móvil para pasar el rato mientras los padres se toman algo o están comprando. También hay padres que optan por prohibirlo por completo durante la semana dejando a veces usarlo un poco el fin de semana, pudiendo ser malo para el niño, pues al verse restringido durante un tiempo luego lo cogen con muchas más ganas, provocando a la larga que se pueda generar adicción. Darles atención y cariño en su justa medida sería lo ideal para evitar esto, ni mucho ni poco, dejarles

utilizarlos siempre y cuando hayan acabado sus responsabilidades si es que tienen, como hacer los deberes, tareas del hogar asignadas o comer con la familia.[6]

Para el resto de edades no habría diferencia, si los dispositivos se usan en su justa medida, no hay mayor problema, no hace falta que te alejes de ellos para evitarlo. Eso sí, no hay que descuidar el resto de aspectos de la vida, tareas del hogar, vida social, cuidado de la salud.

De cara a las personas que se pasan delante del ordenador gran parte del día recomendamos si se puede cada cierto tiempo (2 o 3 horas) dar un paseo o realizar otro tipo de tarea por ejemplo tender la ropa, lavar los platos ir a hacer la compra, es decir, tareas que no involucren una pantalla de por medio.

En caso de que no estés trabajando, ya sea porque tu turno acabó o porque estás de vacaciones, apagar el teléfono del trabajo puede ser una buena idea ya que tienes derecho a poder desconectar del trabajo y no estar pendiente del móvil todo el tiempo

4.1.2. Planes paliativos/contención y de acción

Si la adicción no es demasiado fuerte, se puede tomar medidas por cuenta propia, como hacer un calendario de uso de los dispositivos o la implementación de aplicaciones de control del uso de dispositivos en nuestra rutina.

Sobre las aplicaciones de control de la rutina al principio eran aplicaciones que no se incluían en el dispositivo como una de las más conocidas que se llama Forest [21] la cual se encuentra tanto en Android como iOS su función es la de cuando empiezas a estudiar decides plantar una semilla de un árbol en función del tipo de semilla pasaras mas tiempo con el móvil sin poder usar el móvil hasta que esta crezca estos árboles se plantarán en el mundo real lo cual es bastante bueno.

En Android 9 Google implantó en la aplicación propia llamada Bienestar Digital la cual te permite hacer algo parecido pero mas completo , te permite seleccionar que aplicaciones quieres permitir que se usen en el modo Sin distracciones e incluso tiene un ajuste que te notifica que mires al frente y no al móvil si estas caminando , también te muestras las horas de uso del dispositivo y en cada aplicación al día y el número de desbloques en iOS la aplicación se llama Tiempo de uso y su función es similar.[22]

Sobre este tipo de aplicaciones sí que podemos recomendar su uso si se tiene una adicción moderada o falta de concentración para realizar ciertas tareas por mirar los dispositivos pero da que pensar que las propias empresas que crean los dispositivos tengan aplicaciones nativas para regular su uso.

Intentar adquirir hábitos saludables, quedar con amigos en persona ya sea a tomar algo de fiesta o a comer, pero siempre que se usen lo menos posible los dispositivos. Incluso pedir consejos a profesionales del tema o psicólogos si la situación se agrava lo suficiente.

En el caso de que llevemos un tiempo prolongado delante de los dispositivos durante varios días o vemos que afecta en exceso a nuestro estilo de vida nuestro consejo es acudir a un profesional para que se lleve a cabo una desintoxicación/tratamiento, ya que cuando empieza a ser muy influyente en tu vida creemos que es necesario un psicólogo algunas de las ideas que podríamos sugerir mientras se va a terapia es solo usar los dispositivos obligatoriamente necesarios en nuestro día a día y nada más desquitándose de cualquier otro o en el peor de los casos eliminando cualquier contacto con los mismos.

4.2. Por parte de la psicología

La literatura más relevante de la psicología actualmente no contempla la adicción a los dispositivos propiamente dicha pero eso no quiere decir no exista, los psicólogos aseguran que la mayoría de tratamientos para las adicciones comportamentales (aquellas que no involucran una sustancia en el cuerpo) sirven para paliar la adicción a los dispositivos, algunos de ellos son:

Lo primero que debes hacer es reconocer que existe esa adicción, es cierto que a veces uno se tiene que dar cuenta de ello por otras personas como el terapeuta pero es importante reconocer el problema, el apoyo familiar es también muy importante ayudándote en todo lo que puedan y lo que no se debe hacer bajo ningún es recalcar que esta haciendo las cosas mal y que debería de hacerlas de otra manera eso puede tener el efecto contrario y hacer que la persona se aísle aún más de la realidad.[6]

Terapia es a través de contratos, el paciente decide imponerse una serie de restricciones a la hora del uso de dispositivo/s que provocan su adicción, normalmente se suele hacer entre el psicólogo el paciente y otra persona que pase tiempo con el paciente para que verifique que está siguiendo el contrato, es importante que el contrato sea firmado como si estuviéramos hablando de un contrato más formal, para que el paciente piense que es importante para el cumplirlo, al acabarlo tras cierto tiempo si ha cumplido con el contrato se obtiene alguna recompensa pactada anteriormente en el contrato, es importante que esta recompensa no tenga que ver con su adicción ni dinero sino que sea de otra afición suya.

4.3. Por parte de los gobiernos

4.3.1. Medidas tomadas por el gobierno chino

El gobierno chino ha limitado el tiempo que podrán jugar los menores de 18 años a videojuegos online a 1 hora cada día del fin de semana, es decir, 3h por semana como mucho. [23] Dichos juegos online se supone que son los que más adicción causan, siendo también los más populares. Además el gobierno obliga a estos juegos a requerir una validación extra a la cuenta, para que no puedan entrar haciéndose pasar por adultos (cosa que ya ha pasado). Previamente esta restricción era de 1,5h entre semana y 3h los fines de semana, pero se ve que para el gobierno chino no era suficiente.

"Los adolescentes son el futuro de nuestra patria. La protección de la salud física y mental de los menores está relacionada con los intereses vitales del pueblo y se relaciona con el cultivo de la generación más joven en la era del rejuvenecimiento nacional", dijo un funcionario a Xinhua. En julio, Tencent implementó una función en china de reconocimiento facial para detectar a niños disfrazados de adultos que trataban de burlar las restricciones de horario. [24]

Desde nuestro punto de vista es algo muy intrusivo, creemos que lo mejor sería que el gobierno apoye a los padres/tutores proveyéndoles las herramientas necesarias, como la autenticación de edad. Entendemos que han hecho un estudio decente y que han tomado esta decisión porque los videojuegos online son el problema más grave en china, pues ni los videojuegos de un solo jugador ni otras formas de adicción, como las que hemos visto anteriormente. Hay que tener en cuenta que el contexto chino no es el mismo que aquí en España.

4.3.2. Propuestas para el gobierno

Debido al lucrativo modelo de negocio de las empresas que controlan una gran parte del sector, basado en mantenernos cuanto más tiempo con nuestro dispositivo mejor, creemos que es fundamental la acción de las entidades públicas en este ámbito.

Una serie de ideas que tenemos acerca de las posibles decisiones que puede tomar el gobierno pueden ser: Concienciación desde una temprana edad; aumentar el número de parques, espacios abiertos y plazas y cuidar su mantenimiento; fomentar las actividades después de clase, especialmente las deportivas; apoyar el consumo cultural como el cine, los teatros o conciertos; y también favorecer la conciliación familiar para que los padres puedan pasar más tiempo con sus hijos y preocuparse de su educación de primera mano.

Bibliografía

- [1] Europa Press.
Aumento exponencial de casos de adicción al móvil y a internet entre los adolescentes.
15 de Septiembre de 2021.
URL: <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2021/09/15/aumento-exponencial-de-casos-de-adiccion-movil-internet-1519561.html>.
- [2] Laura Pajuelo. *El 66 % de los menores de 15 años ya tiene teléfono móvil.*
4 de Febrero de 2020.
URL: <https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/los-menores-ya-tienen-telefono-movil/>.
- [3] Miguel Roa y Alvaro Marí Diego.
¿Qué son las adicciones tecnológicas y qué consecuencias tienen? 26 de Julio de 2019.
URL: <http://www.infocoponline.es/pdf/Adiccionestecnologicas.pdf>.
- [4] UNIR Universidad Internacional de La Rioja. *Adicciones del siglo XXI: las tecnologías.*
30 de Diciembre de 2020.
URL: <https://www.unir.net/salud/revista/adiccion-a-las-tecnologias/>.
- [5] Yi Min Shum. *Situación digital, Internet y redes sociales España 2020.*
29 de Marzo 2020. URL: <https://yiminshum.com/social-media-espana-2020/>.
- [6] Terán Prieto A. *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC) p. 131-141.*
15 de Febrero de 2019.
URL: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf.
- [7] Nerd Torch TV. *Top 5 Most Outragous Pokemon Go Stampedes.* 17 de Octubre 2016.
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qYGB5kaF-Sc>.
- [8] RT en Español.
Anciano taiwanés juega al Pokémon GO con 64 teléfonos conectados en su bicicleta.
24 de Agosto 2020. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Eksf06fvHCw>.
- [9] Samantha Alejandra Guerrero Guerrero.
Niño en España es hospitalizado por adicción a Fortnite e investigan su caso.
17 de Septiembre de 2021.
URL: <https://codigoespagueti.com/noticias/videojuegos/nino-en-espana-hospitalizado-por-adiccion-fortnite-investigan-su-caso/>.
- [10] Nelson Dávalos.
Fortnite: joven español es el primer caso oficial de adicción a los videojuegos.
20 de septiembre de 2021.
URL: <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/fortnite-joven-espanol-primer-caso-adiccion/>.

- [11] Patxi Fernández. *La plaga de «zombies del móvil» dispara el número de atropellos*. 1 de Agosto de 2019. URL: https://www.abc.es/motor/reportajes/abci-plaga-zombies-movil-dispara-numero-atropellos-201907311802_noticia.html.
- [12] Sophia Ankel. *Admit it, older people – you are addicted to your phones, too*. 21 de Julio de 2018. URL: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/jul/21/older-people-addicted-phones-mobiles>.
- [13] Ana De Luis Otero. *Adicción al móvil en adultos: cuando algo no va bien*. 23 de Mayo de 2019. URL: <https://periodistas-es.com/adiccion-al-movil-en-adultos-cuando-algo-no-va-bien-128815>.
- [14] Jose García Nieto. *Más de nueve millones de personas juegan entre tres y seis horas al día a Candy Crush, y surgen dudas de su posible adicción*. 28 de Junio de 2019. URL: <https://www.xatakamovil.com/aplicaciones/nueve-millones-personas-juegan-tres-seis-horas-al-dia-a-candy-crush-surgen-dudas-su-posible-adiccion>.
- [15] LUISA VALERIO. *¿A qué edad deben tener móvil los niños?* 22 de Octubre de 2019. URL: <https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2019/10/22/5da9ae3efdddfce618b461e.html>.
- [16] Francisco María García. *¿Sabes a qué edad deberían los niños tener móvil?* 03 de Abril de 2020. URL: <https://eresmama.com/edad-ninos-tener-movil/>.
- [17] Bernardo Peña. *El uso precoz de la tecnología: mi hijo es adicto a la tablet*. 04 de Marzo de 2021. URL: <https://mejorconsalud.as.com/uso-tecnologia-mi-hijo-es-adicto-a-la-tablet/>.
- [18] Carmen Sánchez-Silva. *Apague el móvil antes de volverse adicto a su jefe*. 28 de abril de 2019. URL: https://elpais.com/economia/2019/04/25/actualidad/1556213338_844400.html.
- [19] American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5*. English. 5th ed. American Psychiatric Association Arlington, VA, 2013, xlv, 947 p. ; ISBN: 089042554 0890425558 9780890425541 9780890425558.
- [20] Andrés Carrillo. *Adicción a las nuevas tecnologías: síntomas, causas y tratamiento*. URL: <https://psicologiaymente.com/drogas/adiccion-nuevas-tecnologias>.
- [21] Jose García Nieto. *Forest, una app para desconectar del móvil y, de paso, ayudar a plantar árboles*. 19 Septiembre 2020. URL: <https://www.xatakamovil.com/aplicaciones/forest-app-para-desconectar-movil-paso-ayudar-a-plantar-arboles>.

- [22] Jorge Sanz Fernández. *EL BIENESTAR DIGITAL DE GOOGLE ESTRENA UNA NUEVA FUNCIÓN: 'FOCUS'*. 5 Diciembre 2019. URL: https://cincodias.elpais.com/cincodias/2019/12/05/lifestyle/1575557507_207551.html.
- [23] Enrique Pérez. *China endurece su lucha contra la adicción a los videojuegos: los menores solo podrán jugar el fin de semana durante una hora al día*. 30 de Agosto 2021. URL: <https://www.xataka.com/videojuegos/china-endurece-su-lucha-adiccion-a-videojuegos-menores-solo-podran-jugar-fin-semana-durante-hora-al-dia>.
- [24] BBC News Mundo. *China limita el tiempo que pueden pasar los niños con los videojuegos a tres horas semanales*. 30 de Agosto 2021. URL: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-58337690>.

Anexos

A. Test de adicción a los dispositivos

Se ha realizado un cuestionario con las siguientes preguntas basadas en los signos y síntomas analizados en la sección 3.

1. ¿Qué edad tienes?
2. Normalmente utilizas los dispositivos durante más tiempo de lo que pretendías en un principio (ej. querías ver solo un capítulo de la serie y acabas viendo toda la temporada)
3. Deseas controlar tu uso de los dispositivos y/o lo has intentado sin éxito
4. Tienes ganas de usar tus dispositivos cuándo no lo estás haciendo
5. Te pones nervioso o eres impaciente si no puedes usar tus dispositivos por un factor externo (ej. no hay cobertura, no funciona WhatsApp)
6. A veces desatiendes tareas domésticas, del trabajo o de los estudios por estar utilizando tus dispositivos
7. Normalmente tienes problemas de interacción social o interpersonal (ej. te hablan y no respondes) por estar usando un dispositivo
8. Has reducido tus actividades sociales de ocio en favor del uso de un dispositivo (ej. prefieres echarte una partida más a un videojuego que salir a tomar algo con los amigos)
9. Reconozco que el uso de mis dispositivos puede repercutir en problemas físicos (ej. mala postura, problemas de visión) pero aún así lo sigo utilizando.
10. Cada vez inviertes más tiempo en tus dispositivos para obtener la misma recompensa/placer (ej. antes te valía con ver Twitter y ahora tienes que revisar Twitter, Instagram, Facebook y TikTok)

B. Resultados del cuestionario

Los resultados con las respuestas de los más de 200 participantes se pueden consultar en el siguiente enlace:

https://forms.office.com/Pages/AnalysisPage.aspx?id=r0BSzPiXMEyCPjy_U4m_73m_WQMXGAB0jgXxHzEgPmdUNEhDV0I3WFNRV0hLVzVCWUxNSkZJVkNMRI4u&AnalyzerToken=Yk2GaKvHVM4Bo3ZU1Vc6dYXVEX1ZUmXy

Todas las preguntas han sido diseñadas para responder *Sí* o *No*, excepto la pregunta 4 en la que se utiliza un baremo del 0 al 10 porque era la más relativa y queríamos reflejar de forma más certera el grado de conformidad de los encuestados. La encuesta toma las siguientes referencias, promotores 9 y 10, pasivos 7 y 8 y por último detractores de *de 0 a 6* pero a posteriori para analizar los datos hemos considerado del 0 al 6 como *No* y del 7 al 10 como *Sí* para conseguir una respuesta binaria enfatizando el hecho de “tener ganas”.

Destacamos las preguntas 2 y 9 con un 66% y 77% de síes respectivamente lo cual indica que la gente no siempre controla el tiempo que pasa con los dispositivos y que a pesar de conocer los efectos negativos que producen a nivel de salud no son capaces de dejar de utilizarlos.

Como contraparte destacan las preguntas 7 y 8 con un porcentaje de síes muy bajo 13% y 17% respectivamente, ambas tratan sobre con las relaciones sociales más tradicionales, pensamos que han tenido un porcentaje tan bajo ya que la gente acumula un desgaste considerable de relaciones virtuales durante el confinamiento por la pandemia de la Covid-19, y no están dispuestas a perder relaciones físicas en favor de usar sus dispositivos.

Para realizar la figura 1 hemos agrupado a los encuestados según el número de síes que han respondido.

Poca gente a respondido afirmativamente a todas las preguntas. Se puede apreciar que está muy repartido, habiendo un porcentaje bastante equilibrado entre el resto de preguntas. Cabe destacar que en una entrevista personal un psicólogo podría considerar estudiar que tienes una adicción si observa al menos dos o tres síntomas de los que se plasman en estas preguntas [19]. Teniendo esto en cuenta, es muy preocupante observar que el 20% de los encuestados han respondido más de 6 síes y casi la mitad de los encuestados más de 4 síes.

En cuanto a la comparación de los datos de la encuesta que hemos obtenido dividiendo el numero de síes promedio en funcion de cierta edad figura 2 se puede apreciar que los jóvenes están más adictos a los dispositivos que los adultos, aunque en los adultos también se puede apreciar algo de adicción, no tanta como en las personas jóvenes pero si que creemos que son datos reseñables y a tener en cuenta, cosa que en comparación con lo encontrado en las webs dista bastante ya que a pesar de que si que compartimos el punto de vista de que si existe adic-

ción a los dispositivos entre los jóvenes pero no hemos encontrado en internet ningún estudio o noticia de que las personas adultas/mayores (mayores a 30 años) presenten adicción a los dispositivos que chocha con los datos obtenidos en la encuesta , creemos que esto se debe a que hay muy poca visibilización de esta adicción en franjas de edades superiores a los 30 años sobre otras adicción mas comunes como el alcohol o las drogas y que se debería de estudiar mas a fondo.

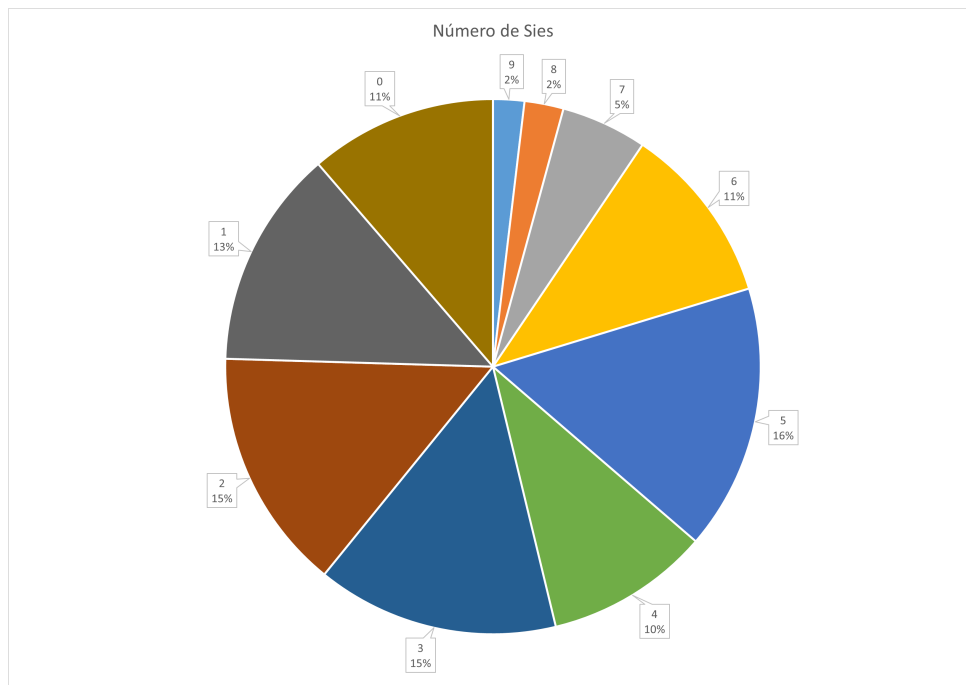


Figura 1: Número de síes respondidos por cada persona

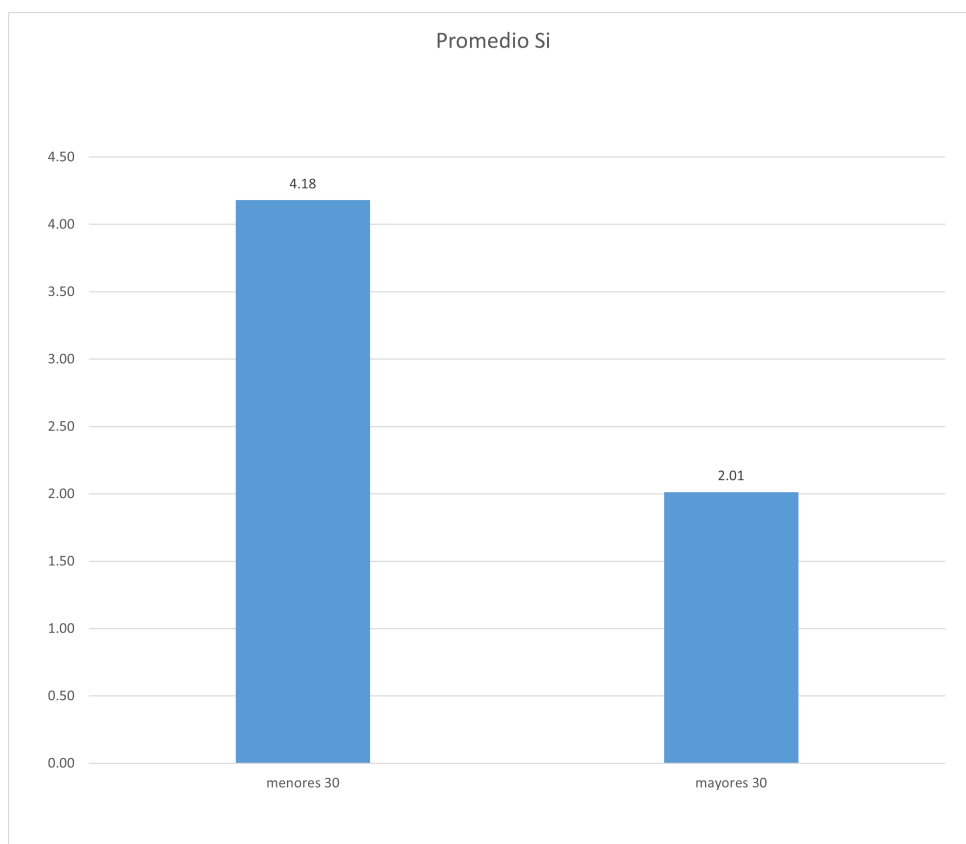


Figura 2: Promedio de síes por grupos de edades