

Enganche: ¿uso o abuso?, he ahí la cuestión

@JOTALLORENTE

Director de Plataforma social en Salesianos de Fuenlabrada (Madrid).

Miembro del Consejo de Redacción de **Misión Joven**

Síntesis del artículo

El autor distingue entre *uso*, *abuso* y *adicción*, y luego describe las siguientes adicciones en adolescentes y jóvenes: adicción a internet, a redes sociales, a la tecnología, a la pornografía, a videojuegos, a las apuestas online y a retos o juegos extremos.

#PALABRAS CLAVE: Adicción, adolescentes, jóvenes, internet, redes sociales, juegos online.

Abstract

The author distinguishes between use, abuse and addiction, and then describes the following addictions in adolescents and young people: addiction to the internet, social networks, technology, pornography, video-games, online gambling and extreme challenges or games.

#KEYWORDS: Addiction, adolescents, young people, internet, social networks, online games.

Cada vez es más normal acercarte a tu periódico digital de referencia y encontrarte con noticias alarmantes del tipo “los jóvenes cada vez más enganchados al móvil”, “internet crea adicción entre los jóvenes”, o titulares parecidos. Parece como si se estuviera creando una alarma social en torno a la tecnología y todo lo que ella trae, en parte por miedo y desconocimiento, en parte porque las cosas van demasiado rápidas y uno no alcanza a asimilar todo lo que nos está pasando. Una vez te adentras dentro del cuerpo de la noticia te das cuenta de que la mayoría de las veces lo datos que se ofrecen son vagos o imprecisi-

os, con estudios de una pequeña universidad en Australia o cierto instituto estadounidense. Algunas veces no se aportan ni datos. Sin embargo, una buena parte de los medios mayoritarios, tiene ya una sección fija en sus parrillas dedicadas a la tecnología y los problemas que de ella se derivan. Parece como si las cosas hubieran cambiado radicalmente en los últimos 20 años y las alarmas sobre el consumo de drogas, tabaco, alcohol, o incluso las horas “perdidas” delante de la TV hubieran pasado a la historia y ahora el gran peligro de nuestras calles fuera otro y viene en forma de bits.

¿Se está creando una alarma social, o realmente tenemos ya un problema entre nosotros? La verdad es que no me considero la persona más adecuada para responder a esta pregunta, y creo que aún no tenemos los datos suficientes para hacerlo. Pero si revisamos nuestra propia vida, o la vida de alguno de los chicos que acuden a nuestros centros, podremos darnos cuenta de que las cosas han cambiado, y mucho. La mayoría de nuestros jóvenes lo primero que hacen nada más levantarse es mirar Whatsapp. Durante el desayuno se consultan las redes sociales favoritas, para darle "like" a las fotos de sus amigos. Ya en el servicio, en el metro o en el bus tienes que recoger los logros conseguidos en el juego de moda y echar por lo menos un par de partidas para conseguir créditos que te permitan seguir avanzando de nivel. Seguramente algunas de estas acciones, y otras parecidas, las hacemos también nosotros. La tecnología se ha convertido ya en parte fundamental de nuestra vida. Todos estamos hiperconectados: nos informamos, divertimos y relacionamos a través de ella. La dificultad radica en saber cuándo se está haciendo un uso responsable de la misma o si se está derivando en el abuso.

1 Enganchados a...

El objetivo de este texto no es identificar los abusos ni dar las claves educativas. Los otros dos textos de este número se encargarán de ello. Pero sí me permito hacer una pequeña aportación. Creo que es clave saber distinguir entre lo que se considera *uso*, *abuso* y *adicción*. Es una realidad que todos hacemos *uso* de la tecnología, del juego y de internet. Forma ya parte de nuestra vida, es algo necesario en nuestra vida diaria. Aquí radica una gran diferencia con las adicciones del pasado, como el tabaco, el alcohol, las drogas, el juego..., que no eran elementos necesarios para la vida. El

problema se produce cuando el uso lleva al *abuso*. Este se manifiesta en diferentes formas, dejando de hacer unas cosas para calmar la ansiedad con otras, dejando las relaciones personales a un lado, quitando horas de sueño,... Y por último estaría la *adicción*, que es un comportamiento patológico y requiere la intervención de un profesional, y se da cuando una persona ha perdido todo contacto con la realidad para centrarse únicamente en aquello que le ha convertido en adicto.

El *uso* necesita por nuestra parte educación; el *abuso* requiere reflexión, diálogo e intervención educativa; mientras que la *adicción* requiere terapia y reparación. Para este número se ha elegido el término "enganchado", que no es un término científico propiamente ni es utilizado por los terapeutas, sino que se trata más bien de un término coloquial, pero que me parece interesante añadirlo a la escala recién expuesta. Así, el término "enganche" se colocaría entre el abuso y la adicción. Lo definiría como ese estado de irrealidad del que la persona es consciente, pero todavía tiene las herramientas para salir por sus propios medios o bien por otro enganche sin un coste para su salud. Un ejemplo de ello pueden ser juegos estilo *Candy Crush* o *Clash Royale*, a los que el sujeto puede estar "enganchado" durante meses, pero por la dinámica repetitiva del propio juego termina por buscar otro parecido o bien encuentra otro elemento de distracción.

El término "enganche" lo podemos usar para aquellas adicciones sin sustancia, difíciles de cuantificar y que están presentes de forma natural en nuestras vidas. El objetivo de este texto es el de hacer una descripción de estos enganches, cómo los viven los adolescentes y jóvenes y en qué sentido y hasta qué punto les afectan y desequilibran. Para ello me valdré de los estudios y los dossieres que presenta la Fundación de Ayuda contra

2 ...a internet

la Drogadicción¹ (FAD), a través de su Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud². Utilizaré también el informe *Adicciones comportamentales, Juego y uso compulsivo de internet*, de las encuestas sobre drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES, publicado por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas³. Aquí he encontrado los datos más recientes sobre el uso y comportamientos de los jóvenes en estos aspectos.

Me centraré especialmente en las nuevas adicciones, o “adicciones sin sustancia”, como se vienen denominando últimamente. Algunas de ellas ya han sido tratadas en esta revista en la sección *Está Pasando*, y por eso aquí haré un recorrido somero sobre ellas.

Me he tomado la licencia de dejar a un lado las adicciones más clásicas (alcohol, tabaco, drogas y sus nuevas versiones, drogas sintéticas), por un lado, por falta de espacio, y por otro por preferir centrarme en las nuevas realidades. Sin embargo, con ello no quiero decir que dejen de ser preocupantes. Estoy seguro que en los otros artículos se analizarán. Invito al lector a acercarse a los datos más recientes que se tienen a través de la web del Plan Nacional sobre Drogas⁴ y a la ya mencionada FAD.

Internet es un mundo demasiado amplio y complejo como para decir que alguien “está enganchado a él”. Es como decir que alguien está enganchado a la calle. Es difícil hacer un análisis y separar aquellas acciones que se hacen en internet porque son necesarias, como mirar el correo del trabajo, por ejemplo, de aquellas que pueden llevar a un comportamiento compulsivo.

Además, a la hora de hablar sobre este asunto, creo necesario distinguir entre el uso de internet globalmente y el uso particular de algunos de los servicios que ofrece: juegos, redes, pornografía... En este apartado hablaremos del uso en general, dedicando los otros a algunos aspectos particulares.

Esto se agrava cuando, a día de hoy, internet es móvil, es decir, uno se puede conectar en cualquier lugar y a cualquier hora, ya que la mayoría de los teléfonos inteligentes cuenta con conexión vía datos.

El uso de internet está ampliamente extendido en la población española; así lo demuestran los datos de la encuesta ESTUDES⁵ 2016: el 99,8% de los estudiantes de 14 a 18 años ha utilizado internet en los últimos 12 meses.

El enganche a internet es un fenómeno creciente de nuestro tiempo, que se da, sobre todo, en los grupos de gente joven. Casi un 3% de la población de 15 a 64 años realizó un posible uso compulsivo de internet en España, lo que supondría una cifra estimada de aproximadamente 900.000 personas.

La prevalencia de posible uso compulsivo de internet es superior entre los más jóvenes, 15-24 años, no detectándose diferencias significativas por grupos de edad entre 2015 y 2017.

¹ <https://www.fad.es/>

² <http://www.adolescenciayjuventud.org/>

³ http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019_Informe_adicciones_comportamentales.pdf.

⁴ http://www.pnsd.mscbs.gob.es/Informe_2018_sobre_drogas; <http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2018OEDA-INFORME.pdf> Estadísticas sobre el consumo de drogas 2018; <http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2018OEDA-ESTADISTICAS.pdf>.

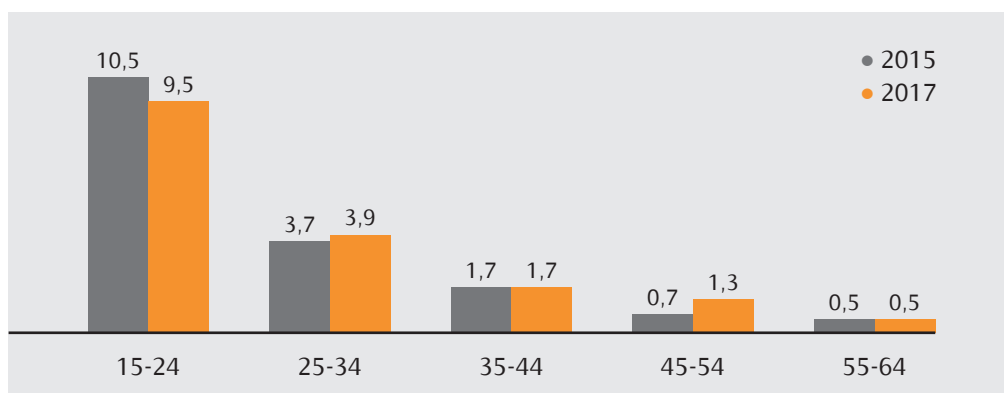
⁵ Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), que se realizan cada dos años, o sea, en años alternos.

Tabla 29. Prevalencia de usuarios de internet con riesgo elevado de tener un posible uso compulsivo de internet entre la población de 15 a 64 años. España, 2015-2017.

Prevalencia de posible uso compulsivo de internet (Puntuación CIUS \geq 28)	
2015	2,9
2017	2,9

Fuente: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EADADES).

Figura 20. Prevalencia de usuarios de internet con riesgo elevado de tener un posible uso compulsivo de internet entre la población de 15 a 64 años, según edad. España, 2015-2017.



Fuente: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EADADES).

En esta misma encuesta podemos leer que cuando se valoran la presencia de diferentes patologías auto-declaradas entre las personas con un posible uso compulsivo de internet frente a la población general, se observa que, los primeros, refieren padecer en mayor medida ansiedad, insomnio y depresión.

Como conclusión el estudio refiere que, en los últimos años, el uso patológico de internet ha trascendido la consideración de trastorno del control de impulsos para encuadrarse en las adicciones comportamentales, ya que posee una base común con otras conductas adictivas. En la población de estudian-

Tabla 31. Prevalencia de distintas patologías autodeclaradas entre la población general de 15 a 64 años y la población con una puntuación en la escala CIUS \geq 28 (%). España, 2017.

	Ansiedad	Insomnio	Depresión
Población de 15 a 64 años	7,9	4,3	5,9
Población con una puntuación CIUS \geq 28 (posible uso compulsivo de internet)	13,7	8,3	7,2

Fuente: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EADADES).

tes de 14 a 18 años la prevalencia de un posible uso compulsivo de internet en 2016 es 7 veces mayor (21%), presentando una tendencia ascendente desde 2014 (cuando la prevalencia era de 16,4%), en todas las edades y mayor entre las mujeres, que será necesario observar. También las prevalencias de consumo de alcohol y cannabis son superiores entre los individuos que realizan un posible uso compulsivo de internet⁶.

Hasta aquí los datos, pero ¿cómo saber si un adolescente o joven está “enganchado” a internet? Si uno bucea en la red podrá encontrar más de un test que puede ayudar a descubrirlo. Alguna de las claves, como en todo comportamiento compulsivo, pueden ser:

- Tiempo que pasa desde me levanto hasta que me conecto: a mayor tiempo menor probabilidad de enganche.
- Tiempo que pasa desde la última conexión hasta que me acuesto. A mayor tiempo menor probabilidad de enganche.
- Reducción de compras de bienes o servicios de manera física para hacerlo en forma on-line.
- Reducción del contacto físico con tus amigos por el uso de las redes sociales a través de Internet.
- Hacer una tabla diaria o semanal con el tiempo de uso de internet y el motivo de uso: trabajo, aficiones, distracción, gestiones personales...
- Opinión que tienen las personas que están a tu alrededor sobre el uso que haces de la red.
- Cuantificar el número de veces en una semana que el uso de internet ha causado un problema: toque de atención en el trabajo, una discusión, olvido de alguna cosa importante...

- ¿Cómo me sentiría si me quedo sin Internet?
- Número de veces al día que miro Internet sin ningún objetivo concreto.
- Número de días a la semana que no miras internet.

3 ...a las redes sociales

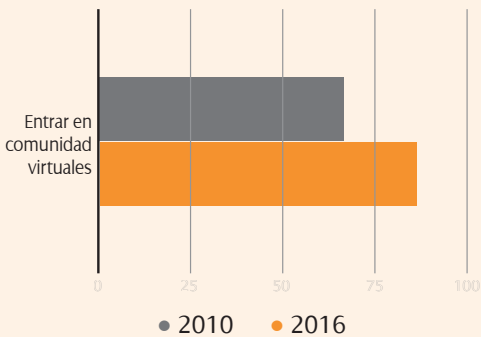
Dentro del nuevo universo digital hay unos elementos que destacan por encima de los demás, y que adquieren un protagonismo más que relevante. Son las redes sociales. No hace falta ser un experto sociólogo para darse cuenta de que el mundo relacional digital es más que importante para jóvenes y adolescentes. Muchos incluso manifiestan resistencia a usar llamadas de voz, prefiriendo mandar audios a mantener una conversación telefónica. Un simple gráfico, perteneciente al Estudio *Jóvenes entre dos siglos*⁷, nos da idea del proceso que se está dando. A la pregunta sobre la utilización y funciones de internet en 2010 se añadió el ítem “entrar en comunidades virtuales”, mientras que en la encuesta de 2005 no existía, y para la encuesta de 2016 las comunidades virtuales propuestas (MySpace y Tuenti) desaparecieron. Esto nos da una idea de la rápida evolución y el cambio que se genera en este ambiente. Los datos no pueden ser más claros y, si seguimos la tendencia a alza y nos fijamos en nuestros jóvenes, es posible que a día de hoy estemos superando el 90% o 95%.

Otro elemento que nos ayuda a entender este espacio digital es la idea que se tiene del mundo y dónde se adquieren esas ideas. Ante esta pregunta el ascenso también es significativo, pasando del 5,1% de 2005 al 22,2% en 2016. Si tenemos en cuenta que las redes sociales, además de ser un espacio de rela-

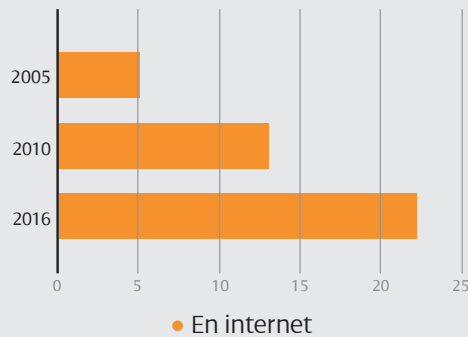
⁶ INFORME sobre Adicciones comportamentales, Juego y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES, p. 50.

⁷ *Jóvenes españoles “entre dos siglos” (1984-2017)*, Fundación SM (2017), p. 214.

Utilización y funciones de internet



Lugares en los que se dicen cosas importantes en cuanto a ideas e interpretaciones del mundo



Fuente: Jóvenes entre dos siglos, SM

ción, son también espacio de comunicación, este dato no puede dejarnos indiferentes.

Pero la cuestión no es cuantificar el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes, sino saber si este uso puede derivar en un abuso o un enganche. Hay una realidad, y es que los jóvenes no quieren aislarse. Si acuden a las redes sociales es porque allí están los demás. Vivimos en un mundo hiperconectado en el que el texto y la reflexión han quedado relegados, dando paso al vídeo y a las fotos con filtros. Hoy los adolescentes buscan formas de desarrollar su identidad y comunicarse a través de una imagen. Los modos de socialización han cambiado, nos guste o no, y es más que normal que un grupo de chicos esté en un parque hablando de sus cosas, mientras por Whatsapp están ampliando esa comunicación por medio de fotos u otros textos. Porque los jóvenes usan fotos, emoticonos, selfies... las unidades de información se concentran, porque en el mundo rápido e inmediato no hay tiempo para leer, solo para ver. Lo jóvenes tienen necesidad de verse, de mostrarse y así ampliar el mundo relacional. La foto facilita el enganche porque se manda mucha información y requiere poco tiempo.

Cuando empiezas a subir el dedo en tu pantalla para pasar foto tras foto en Instagram, ya no hay quien te pare.

Si hay algo que llama la atención de este mundo digital, no es solo la presencia, sino "el gustar". El amor al *like* es algo constante y se convierte casi en una "lucha" en el mundo real. La disputa por ver quién tiene más seguidores en una red o si la foto de uno y otro ha gustado más, lleva a perder en algún momento el punto de realidad en el que se vive. Desde siempre el ser humano ha buscado agrandar a los otros: así aparecieron los vestidos rituales, la joyería, los adornos, el maquillaje... En el nuevo entorno digital esto se mide por los "me gusta", y la aprobación social se cuantifica en corazoncitos en tu cuenta de Instagram. El like es el premio, la recompensa de este "juego real" en el que hay que seguir. Por tanto, genera ansiedad y excitación a la vez: todos quieren más, y esto puede generar en uso abusivo con peligrosas consecuencias.

Pero, ¿no estarán los jóvenes aislándose del mundo real? Es otra de las grandes preguntas que nos hacemos padres y educado-

res. De las conclusiones del estudio *Jóvenes y Comunicación: la impronta de lo virtual*, del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud⁸, se destaca que los jóvenes consideran que

- las redes sociales les facilitan el poder hacer amigos, de manera especial a los más tímidos;
- posibilitan acercar a personas que están lejos;
- y permiten mostrar con naturalidad diferentes aspectos de sí mismos y estar informados de su entorno.

Una de las claves que destacan es que se sirven de ellas para quedar y salir después. Tal vez no todo esté perdido y seamos los adultos los que no entendamos este nuevo modo de relacionarse desde nuestro imaginario cultural desfasado. Para los jóvenes estar en las redes es más que importante, es vital.

La investigación concluye diciendo que los jóvenes consideran las redes como el lugar donde “hay que estar”, ya que, si no están conectados, se quedan fuera de la vida social. Sin embargo, como en todo uso puede haber un abuso, en el estudio los jóvenes también admiten que muchas veces “las redes hacen que la gente se aisle más”. De ahí la importancia de la educación en este nuevo espacio relacional.

4 ...a la tecnología

Existe otro tipo de adicción que tiene relación con las dos que acabamos de ver, pero con unas características que le son propias y que no tienen por qué darse a la vez. Es la adicción a la tecnología, a la que ya se denomina *tecnofilia*.

Tecnofilia es una palabra formada por dos términos: *tecnología* (las técnicas y los cono-

cimientos que posibilitan la utilización práctica de los conocimientos de la ciencia) y *filia* (el apego, la simpatía o el interés por algo). La tecnofilia, por tanto, se vincula a la afición a las cuestiones tecnológicas. Esta expresión es muy amplia y podemos incluir aquí desde la ansiedad por tener el último modelo de iPhone a la imperiosa necesidad de ser el primero en probar el último videojuego que ha salido o las características de la última actualización de tu app favorita.

Como vemos, la tecnofilia tiene relación con las anteriores, pues puede darse el caso de una persona incapaz de salir de su casa sin su móvil para estar constantemente conectado a su red social; pero puede suceder también que una persona compre compulsivamente aparatos electrónicos sin necesitarlos, por el mero hecho de tenerlos. La línea es difusa. Hay personas que incrementan su nivel de ansiedad si no tienen conexión a Internet o pueden sufrir una crisis nerviosa si su ordenador o teléfono móvil se quedan sin batería.

Es una realidad que la tecnología domina nuestras vidas. Nos despertamos con ella y nos acostamos con ella. Pero no toda la culpa es del uso o abuso de los usuarios, pues las grandes empresas como Facebook o YouTube juegan también un papel importante, ya que manipulan sus algoritmos para que los usuarios aumenten el uso de su producto, se enganchen más, y así puedan aumentar sus ganancias a través de la publicidad. Lo mismo pasa en el campo de los videojuegos, la pornografía on-line, los juegos de azar o la publicidad tecnológica.

La tecnofilia se considera una auténtica adicción. El sujeto que, por algún motivo, se ve forzado a estar alejado de los elementos tecnológicos puede experimentar sensaciones similares a las que enfrentan aquellos adictos que no tienen acceso a la sustancia de consumo, como el alcohol, la cocaína u otra.

⁸ http://www.adolescenciayjuventud.org/que-hacemos/monografias-y-estudios/ampliar.php/Id_contenido/73887/

Entonces el uso de la tecnología, que generaba placer, ya no puede ser controlado por el sujeto, cuya vida pasa a girar en torno a la repetición del hábito en cuestión.

El grado más alto de esta patología puede llegar a nublar el criterio de la persona y llevarla a consumir artículos sin importar su calidad o las prestaciones que le ofrecen, sin importar que esto ponga en riesgo su propia situación económica. Llegado el caso, se pueden dar situaciones tan preocupantes como en el resto de adicciones: descuido del aseo personal, cambios en la alimentación, fracaso escolar o profesional, agresividad, comunicación deficiente, aislamiento y soledad. Además, el abuso permanente de ordenadores, tabletas y teléfonos puede llevar a una pérdida gradual de habilidades como la planificación, organización, toma de decisiones, y aumentar la impulsividad y el nerviosismo.

Por último, hay una clave muy importante que puede llevar a un adolescente a caer en estas adicciones (internet, redes sociales y tecnofilia), y es el sentimiento de “no pertenencia”. El adolescente está en un proceso de búsqueda de identidad, y al entrar en el mundo de la tecnología puede desarrollar un uso compulsivo de la misma para no quedarse fuera de lo que pasa a su alrededor. Además, la misma tecnología nos conduce a esa situación, pues es fascinante, rápida, intuitiva; en definitiva, adictiva.

Por poner otro ejemplo, será muy complicado convencer a un joven de que se levante a las 5 de la mañana para estudiar, pero por propia iniciativa se levantará a ver el capítulo de la serie de moda para que nadie le fastidie con un spoiler. Es la misma situación que se da cuando los jóvenes entran en el mundo adulto y se enganchan al alcohol, tabaco o drogas, sin entender muy bien cómo han llegado a esa situación.

Algunas claves para evitar llegar a esta situación podrían ser:

- Fomentar la comunicación familiar, restablecer la confianza con los padres y los amigos.
- Cuidar la imagen corporal.
- Educar la fuerza de voluntad para marcarse límites en el uso.
- Realizar otras actividades: deporte, actividades al aire libre, leer (en papel), salir con amigos, ver contenido audiovisual con otros, ya sea TV o cine,...

5 ...a la pornografía

Es una realidad que el consumo de pornografía ha crecido en los últimos años, y todo “gracias” a Internet⁹. Las razones, como en el resto de las adicciones de internet, son la accesibilidad, la asequibilidad y el anonimato.

En el último informe de la Fundación SM sobre los jóvenes españoles hay un dato que refleja esta realidad. Ante la cuestión “Utilización y funciones de internet” seleccionaron la opción “páginas eróticas, contenidos sexuales, pornografía” un 5,1% en 2005, un 18,1% en 2010 y un 26,8% en 2016. Así, “el progresivo incremento de respuestas que se aprecia entre los años 2005 y 2010 debe verse como un indicador de tendencias más que como un dato absoluto, partiendo de que, probablemente, sean menos los que responden que los que lo hacen, por sentir dudas o vacilaciones de tipo ético a la hora de reconocer que lo usan en la entrevista. Partiendo del hecho de que el consumo de pornografía en internet es bastante elevado, no es fácil contrastar datos ya que hay pocas estadísticas fiables al respecto. Según algunas fuentes, cerca de la tercera parte del tráfico de internet

⁹ Emplazo al lector a leer los textos de la sección *Está pasando* de los números 508, 509, 510-511 y el publicado este mismo mes sobre internet, sexo y pornografía.

estaría relacionado con contenidos de tipo erótico o sexual, y para otras la cantidad real estaría bastante por debajo de esa cifra y la sitúan entre el 10 % y el 15 %¹⁰.

No podemos negar que la presencia de la pornografía en la red es cada vez mayor y que esto exige una regularización inminente para proteger a los menores y ayudarles a madurar sexualmente. Es cierto que no tenemos datos para hablar de una adicción a la pornografía, pero sí que sabemos que están aumentando los casos de hombres entre 18 y 30 años con problemas de erección a consecuencia de una sobre-estimulación por la masturbación vinculada a la adicción al porno. Un consumo excesivo del porno on-line provoca cambios en el cerebro, ya que altera la dopamina, creando mayor resistencia a la misma y a la pérdida de muchos receptores en las células nerviosas. Al igual que la dependencia de las drogas, el cuerpo y el cerebro necesitan una mayor dosis de porno para poder sentir lo mismo que la primera vez.

Hay que aclarar que no todo consumo de porno on-line es una adicción, pero el uso de las imágenes y videos como sustituto de las relaciones sanas con otros, es un síntoma del desorden adictivo sexual.

Según los expertos, la adicción sexual se manifiesta, tal como la hacen otras adicciones, a través de un patrón de descontrol en la conducta sexual en ciertos períodos de tiempo, alternados con períodos de relativa calma. En el caso de la relación sexo e internet, algunas de las claves podrían ser:

- La negación y la racionalización de la conducta desordenada, llegando a la normalización del consumo de porno y la autojustificación.

- Un pensamiento obsesivo sexual que lleva a ver videos de manera compulsiva. Se dedica cada vez más tiempo a la búsqueda de porno, y ello puede derivar en aislamiento.
- Pasar del porno gratuito al porno de pago, buscando más y mejores experiencias, lo que podría derivar en problemas económicos y familiares.
- La única manera de satisfacer las fantasías sexuales es a través del visionado de videos porno.
- Cambios frecuentes en el estado de ánimo e incapacidad para tener relaciones con amigos y pareja.
- Normalización de lo que se ve en los videos porno, obligando a la pareja a realizar las mismas posturas.
- Aumento de las ganas de dominación de la pareja, de control, incluso de violación... Se llega a la incapacidad de controlar el impulso sexual.
- Aumento de la frecuencia de la masturbación, búsqueda de encuentros con desconocidos, cibersexo, necesidad de exhibirse, consumo de prostitución...
- En el caso de abstinencia sexual aparecen los siguientes síntomas: inquietud, insomnio, pérdida de concentración, de la atención...

6 ...a los videojuegos

Creo que desde que tengo uso de razón he visto noticias alertando sobre el problema de los videojuegos, principalmente por las posibilidades que tienen los usuarios de engancharse. Y si bien es cierto que siempre ha habido casos preocupantes, mi generación, que es la de la *GameBoy*, tampoco ha salido tan mal parada.

Bromas aparte, hay una realidad, y es que si internet ha cambiado nuestras vidas, también ha cambiado el mundo de los videojue-

¹⁰ Jóvenes españoles "entre dos siglos" (1984-2017), Fundación SM (2017), p. 217.

gos, y no solo porque se permite la conexión con otras personas y jugar a la vez, sino que ha cambiado todo: la dinámica de los juegos, la duración de las partidas, y han aparecido las apps con juegos cada vez más simples y adictivos.

Para que nos hagamos una idea, no es lo mismo jugar al FIFA, juego que cuesta en torno a las 70€ y que permite horas y horas de juego en solitario o con otros físicamente en el mismo lugar, que jugar al *Fortnite*, que es gratuito y permite partidas más o menos cortas a la vez que hablas con tus amigos o compañeros de juego por su chat interno, o jugar a *Clash Royale*, que se juega solo en el móvil, y que son partidas de 3 minutos en las que tienes derrotar a otro oponente al que no conoces. Son estilos de juego diferentes y todos entran en el mundo de los videojuegos.

Para darnos cuenta de la importancia de la presencia de internet en el mundo de los videojuegos basta echar un vistazo al estudio de SM al que nos venimos refiriendo en todo el artículo: ante la pregunta sobre la utilización y funciones de Internet, en 2005 contestó un 19,8% que jugar con videojuegos, mientras que en 2016 la cifra subió hasta un 52,1%¹¹.

Pero no todo son desventajas. Desde el punto de vista psicopedagógico, nadie puede dudar de los múltiples y variados beneficios que el juego tiene en el desarrollo psicomotor, cognitivo, social y emocional de un niño. Pues lo mismo sucede con el mundo del juego digital. Los videojuegos pueden ser extremadamente positivos si se usan adecuadamente, ya que ayudan a desarrollar habilidades como la concentración, la atención o la memoria. Pero, como todo en esta vida, siempre en su justa medida. Lo que sí que debería ser preocupante es revisar si estamos dejando de hacer cosas importantes en nuestras vidas

por dedicar un número elevado de horas al día a estos juegos.

*Causas de adicción a los juegos on-line y/o videojuegos*¹²:

- Los videojuegos posibilitan al adolescente perderse en un mundo de fantasía para huir de la rutina cotidiana. Con la creación de un avatar no eres tú quien juega, sino un personaje imaginario. *Fortnite* es un buen ejemplo de ello¹³.
- Los cambios físicos y psicológicos que vive en la adolescencia le convierten en una persona vulnerable a nivel emocional. Por esta razón, el adolescente puede buscar en ciertos espacios virtuales la seguridad que le falta.
- El entorno familiar también influye, por ejemplo por la inexistencia de reglas sobre el uso de la consola o el móvil, utilizados algunas veces como niñeras para que los niños estén tranquilos o incluso como sustitutos de la relación familiar.
- En algunos casos la adicción a los juegos puede estar causada por un problema: la falta de amigos, la soledad, la timidez pueden llevar al joven a buscar un espacio seguro en los personajes de un juego.
- Las apps de juegos tampoco ayudan, pues están pensadas para una conexión constante a través de logros, retos y acciones que tienes que hacer en un momento determinado para conseguir determinada recompensa, obligando a una conexión continua y robando horas a otras actividades.

¹² Fuente: el blog de FAD *Videojuegos: adicción versus terapia*. <https://planetajoven.org/2018/01/29/videojuegos-adiccion-versus-terapia/>

¹³ Invito a revisar el artículo *Fortnite: ¿solo puede quedar uno!*, publicado en la sección *Está pasando* del número 501 de **Misión Joven**.

¹¹ Jóvenes españoles "entre dos siglos" (1984-2017), fundación SM (2017) p. 214

7 ...al juego

Una atención especial merece el crecimiento de las páginas de apuestas on-line, con la proliferación de salas de apuestas por todos los barrios y el alto porcentaje y crecimiento de los jóvenes y adolescentes que coquean con ellas. Es claro que el abuso del juego de azar online constituye una ludopatía; pero la unión de las casas de apuestas con la facilidad de acceder a ellas por medios móviles requiere un análisis aparte¹⁴.

Las razones, las que venimos diciendo en todos los demás apartados: la rapidez y la inmediatez, el escaso control que podemos hacer sobre el dinero si no lo vemos, la

posibilidad de hacerlo a la vez que hacemos otras cosas...

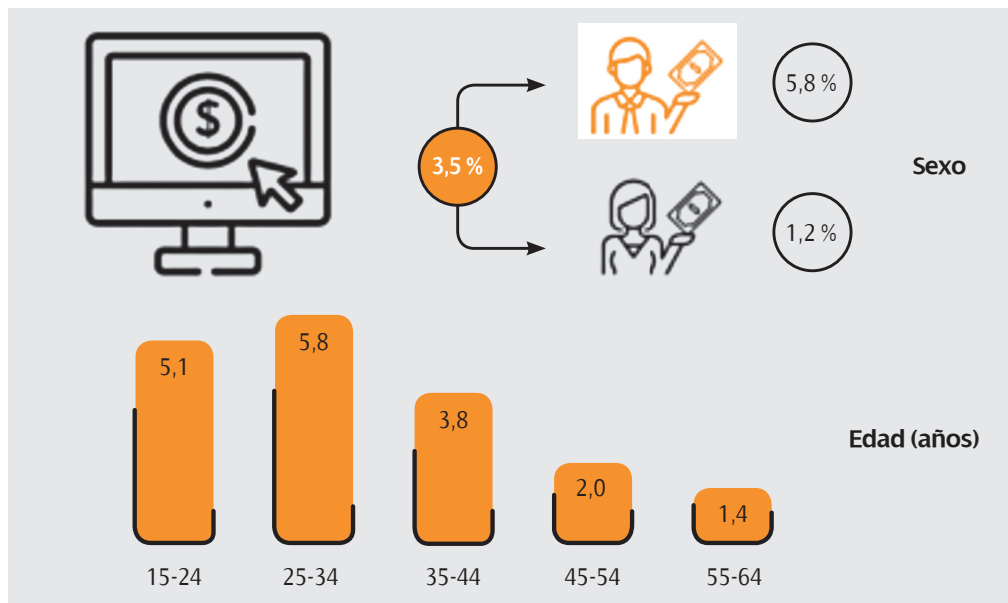
Algunos gráficos de EDADES¹⁵ nos pueden ayudar a ver la problemática. Como podemos observar en el siguiente gráfico, que 5,1 jóvenes de cada 100 entre los 15 y los 24 años haya jugado dinero de forma on-line es un dato más que preocupante, y más si lo comparamos con franja adulta de 45-54. Esto significa que un colegio con una sola línea en la ESO, una clase por curso, podría haber 6 jóvenes que hayan jugado.

Los datos crecen según llegamos a la mayoría de edad, lo que quiere decir que se va convirtiendo en costumbre y se añaden nuevos jugadores.

¹⁴ Emplazo al lector a leer los textos de la sección *Está Pasando* de los números 506 y 507, *A vueltas con el juego I y II*.

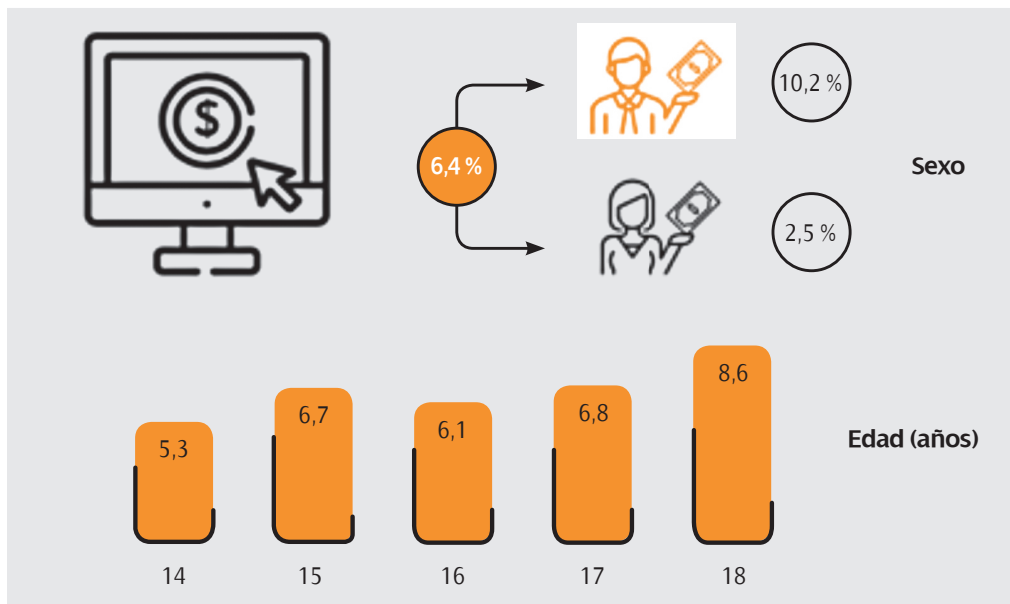
¹⁵ Encuesta sobre el Alcohol y Drogas en España.

Figura 5. Prevalencia de jugar dinero online en la población de 15 a 64 años en los últimos 12 meses, según sexo y edad (%). España, 2017.



Fuente: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Figura 8. Prevalencia de jugar dinero online en los estudiantes de 14 a 18 años en los últimos 12 meses, según sexo y edad (%). España, 2016.



Fuente: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EADAES).

La siguiente tabla nos habla del tiempo de juego con dinero online de los estudiantes de 14-18 años en un día de media en los últimos 12 meses, según sexo. Aunque los datos puedan parecer pequeños, en realidad

no lo son: que un joven de cada 100 dedique más de 4 horas al día estamos hablando de 22.500 en el conjunto de España en esta franja de edad, haciendo un cálculo rápido.

Tabla 11. Tiempo de juego con dinero online en los estudiantes de 14-18 años en un día de media en los últimos 12 meses, según sexo (%). España, 2016.

	14-18		
	Total	Hombres	Mujeres
Nunca	93,3	89,5	97,1
Media hora o menos al día	3,6	6,2	0,9
Alrededor de 1 hora al día	1,1	1,9	0,4
De 2 a 3 horas al día	0,9	1,2	0,6
4 horas al día o más	1,1	1,3	1,0

Fuente: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES).

8 ... a lo extremo

En 2016 el 6,4% de los estudiantes de 14 a 18 años jugaron dinero online¹⁶, esto significa 144.000 jóvenes en España.

Entonces, ¿Es realmente preocupante esta situación? Personalmente creo que a esta adicción hay que dedicarle la misma preocupación que al alcohol y a las drogas. Un trabajo preventivo siempre es necesario, así como un trabajo de diálogo e información. Nuestro principal enfoque como educadores es el de prevenir la adicción, pues un consumo puntual no es en sí mismo patológico.

Desde las asociaciones que trabajan la adicción al juego en España se nos dan *algunas características del adolescente ludópata*:

- Dependencia emocional del juego, al no encontrar otro goce mayor.
- La frecuencia de juego y/o inversión en tiempo y en dinero son extraordinariamente altas. Jugar fuera de los momentos de ocio, entre clases, por poner un ejemplo.
- Apuesta de una cantidad de dinero superior a la prevista.
- Tener pensamientos recurrentes y deseo compulsivo de jugar, sobre todo cuando se ha perdido.
- Baja percepción del riesgo.
- Necesidad subjetiva de volver a jugar para recuperar el dinero perdido.
- Fracaso reiterado en el intento de resistir el impulso de jugar.
- No ser capaz de abandonar un hábito que ha comenzado a crearle dificultades.

Quiero cerrar este texto viendo cómo el mundo digital también ha abierto una puerta a los retos o *challenges*, como se denominan en la red. Son muchos y variados desde el intentar poner la botella de pie, mannequin challenge...; hasta aquí nada que objetar, parecen incluso graciosos. Sin embargo, en los últimos meses hemos podido ver con estupor cómo otros “juegos” (si es que se les puede denominar así), como *Blue Whale* o ballena azul, o el juego de la muerte han aparecido en nuestros colegios e institutos y en las páginas de nuestros periódicos. Hemos podido leer también diversas noticias de jóvenes y adolescentes que han hecho encuestas en redes sociales sobre si debían desnudarse, suicidarse o salir con un chico o no... Es decir, el lado extremo de las redes sociales.

Blue Whale o ballena azul, como se conoce en nuestro país, se trata de una espeluznante tendencia que invita al jugador que lo supera a quitarse la vida. Este supuesto juego, desarrollado en 2013 por la red social VKontakte (el Facebook ruso) bajo el nombre de “F57”, ha sido relacionado por las autoridades rusas con el suicidio de 130 adolescentes desde noviembre de 2015¹⁷.

Últimamente hemos oído hablar también del *Shocking Game*. Los adolescentes que lo practican tienen que ahogar a alguien, normalmente a un amigo que se presta a ello de forma voluntaria, por «ver qué se siente» o a alguna otra persona a la que se obliga, hasta que su «víctima» queda inconsciente. Un juego peligroso que ya está en los consejos escolares de varios colegios y comunidades autónomas.

¹⁶ INFORME sobre Adicciones comportamentales, Juego y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES, p. 22.

¹⁷ <https://www.universidadvii.es/juegan-los-adolescentes-los-macabros-juegos-enganchan-jovenes-traves-las-redes-sociales/>



Estos son los más conocidos en los medios, pero *existen otros*:

- *Salt and ice challenge*: Hacerse quemaduras en la piel con la reacción química provocada por la combinación de hielo y sal.
- *El aliento del dragón*: ingerir una cucharada de canela en polvo sin agua para expulsarla a través de la nariz.
- *El train surfing*: hacer surfing en el techo de trenes en marcha y saltar entre los vagones.
- *Huffing*: aspirar vapores de sustancias químicas como pegamento o aerosoles.
- *El planking*: fotografiarse boca abajo en lugares arriesgados.
- *El muelle*: práctica sexual grupal en la que las chicas pasan de chico en chico mientras estos permanecen sentados.
- *El Mumblety Peg*: clavar un cuchillo lo más rápidamente posible entre los dedos de la mano extendida.

Podríamos decir que las *razones por las que estas prácticas llaman la atención entre los adolescentes* son:

- La vulnerabilidad de los menores durante la difícil etapa de la adolescencia.
- Las ganas de querer experimentar cosas nuevas.
- El reto que lleva a poner la adrenalina al máximo nivel, cuando se hace y después cuando se comparte.
- La búsqueda de la identidad lleva a los jóvenes a desear destacar y encuentran en las tendencias dominantes en la red la fórmula más rápida y eficaz.

Hasta aquí un análisis rápido de cómo están las cosas. Lo mejor de todo es que muchas de ellas sabemos que son pasajeras, pues las modas van cambiando y este artículo puede ser caduco. Lo peor es que vendrán otras y no sabremos si estamos preparados. Por eso, en el mundo de la red es necesaria una continua atención a lo que está pasando.