

AUTORAS: M^a Inmaculada Romero Quirantes; M^a Isabel Serrano Carrillo e Inmaculada Godoy Gómez

ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

inma_setnariuq@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

- ◉ El uso de Internet, ofrece a la población juvenil nuevas oportunidades para la creatividad y el aprendizaje activo, pero un uso excesivo puede crear una adicción a estos medios de comunicación. (Sánchez-Martínez, M. y Otero, A., 2009).
- ◉ Este tipo de población objeto de estudio, utiliza Internet de forma habitual como primera fuente de información y como primer medio de socialización y comunicación. Según este autor, afirma que las nuevas generaciones se denominan “nativos digitales”, ya que desde que nacen y durante su desarrollo están en contacto con aparatos electrónicos. (Mayer, M. A. (2011).

INTRODUCCIÓN

- ◉ La adicción a Internet es un trastorno de conducta, basada en la definición de la dependencia a sustancias o juego patológico. El uso excesivo a Internet no alcanza el rango psicopatológico, pero conlleva consecuencias negativas en el ámbito familiar y académico. Esto es un problema real y se están investigando los factores sociodemográficos y hábitos asociados a él. (Sánchez-Martínez, M. y Otero, A., 2009).
- ◉ En la actualidad, los adolescentes creen que el uso del móvil es necesario para socializarse, siendo éste un objeto imprescindible día tras día. La adicción al móvil se denomina “nomofobia”, este grupo poblacional no sale de casa sin antes coger el móvil es consultado continuamente de forma convulsiva.

INTRODUCCIÓN

- Es muy importante la implantación de estrategias y actividades que puedan garantizar un uso seguro de Internet por parte de padres y tutores, pero para ello, deben estar implicados de forma directa. Este medio de comunicación puede servir para promocionar la salud y la Atención Primaria de Salud, debería tener un papel primordial para conseguir este objetivo. (Mayer, M. A. 2011).

OBJETIVOS

Objetivo general:

- ◉ Analizar el uso de las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes e identificar factores en relación con la salud asociados al uso alto de las mismas.

Objetivos específicos:

- ◉ Indagar la repercusión que tiene el uso adecuado de las nuevas tecnologías frente al uso abusivo en la vida y salud de los jóvenes y adolescentes.
- ◉ Conocer las distintas formas de prevención desde el ámbito educativo y sanitario.

METODOLOGÍA

- El estudio consta de una revisión bibliográfica y han sido consultadas diferentes bases de datos, como son: Medline, Scielo, Dialnet, Cuiden, Lilacs, PubMed Health y Cinahl.
- El límite temporal utilizado para dicha revisión ha sido el período comprendido entre 2005-2014, obteniéndose un total de 29 resultados.
- Los descriptores utilizados han sido los siguientes:
 - “Adicción a nuevas tecnologías”.
 - “Adicciones sin drogas”.
 - “Adicción al móvil”.
 - “Adicciones en jóvenes y adolescentes”.

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

- ◉ Según las OMS (Organización Mundial de la Salud), una adicción es un estado de intoxicación crónica y periódica originada por el consumo repetitivo de una droga, natural o sintética y se caracteriza por: una compulsión a seguir consumiendo de cualquier forma, tendencia a aumentar la dosis, genera dependencia física y psíquica de los efectos y genera consecuencias perjudiciales para la propia persona y la sociedad en general.
- ◉ En la adicción al móvil, no hay sustancia tóxica, y por ello es clasificada en las adicciones psicológicas o sin droga. (Macías, M. I. 2014).

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

El mal uso del móvil conlleva repercusiones negativas para la salud:

Repercusiones físicas

- ◉ Tensión ocular.
- ◉ Pérdida de audición.
- ◉ Dolor de espalda.
- ◉ Síndrome del túnel carpiano.
- ◉ Vibración fantasma.
- ◉ Síndrome de Dequervain.
- ◉ Insomnio adolescente.
- ◉ Dependencia exclusiva.
- ◉ Rizartrosis.
- ◉ Infertilidad.
- ◉ Obesidad infantil y juvenil. (Macías, M. I. 2014).

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

Repercusiones psicológicas:

- ◉ Aislamiento.
- ◉ Comportamiento alterado y compulsivo.
- ◉ Nomofobia.
- ◉ Ansiedad e irritabilidad.
- ◉ Problemas de comunicación
- ◉ Empobrecimiento del lenguaje.
- ◉ Peligro de hacer contactos no adecuados y quedar con desconocidos, que pueden traer consecuencias negativas.
- ◉ El comportamiento adictivo hace ser muy sensible a los juicios y valoraciones
- ◉ de los demás y acrecienta los sentimientos de inseguridad
- ◉ Bajo rendimiento escolar.
- ◉ Depresión.
- ◉ En los casos más graves, se puede llegar a robar y a mentir con tal de tener un
- ◉ móvil porque la adicción es capaz de anular todo nuestro control como
- ◉ personas. (Macías, M. I. 2014).

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

- El uso abusivo de este medio, y los efectos sobre la salud que ello puede conllevar, es el objetivo de estudio de gobiernos y organizaciones que han proponen estrategias para la promoción de una utilización más segura y con efectos positivos para los jóvenes y adolescentes. Insafe, protégeles e Internet Segura, son un ejemplo de dichas estrategias, que desarrollan actividades preventivas y como objetivo principal es mejorar la seguridad de los menores en Internet. (Mayer, M. A. 2011).

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

Estrategias preventivas para mejorar el uso del móvil:

- ◉ Retardar al máximo la edad de pertenencia del móvil.
- ◉ Asumir el coste de las llamadas estableciendo trabajos alternativos, por ejemplo, fomentando la pedagogía del esfuerzo.
- ◉ Educar en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera.
- ◉ Permitir la personalización marcando límites. Tener un móvil no es suficiente.
- ◉ Hablar con ellos con el fin que tomen conciencia del tiempo invertido.
- ◉ El usuario debe tener claro donde no se puede utilizar el móvil. Hay que establecer límites. (Macías, M. I. 2014).

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

- La edad media de adquisición de teléfono móvil se estima entre los 13-14 años, pero su uso es mucho antes, los niños de 2-3 años manejan los de sus padres y las aplicaciones que estos contienen de forma fácil, para tener un control sobre sus hijos, o por organización laboral o doméstica.
- La aplicación más utilizada entre los jóvenes es la de mensajería instantánea, “Whatsapp”, y pueden llegar a sentir exclusión social si no están incluidos en un grupo. (Castilla, M. Y., Cayetano, N. y Páez, A. 2014).
-

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

- ◉ Los adolescentes hacen un uso elevado de Internet o desarrollan adicción a este medio de comunicación y utilizan de forma excesiva.
- ◉ Los adolescentes que utilizan este medio de comunicación, que están escolarizados, hacen un uso elevado.
- ◉ Existe relación entre el uso alto de Internet y el uso del teléfono móvil. Los que presentan hábitos tóxicos, como el consumo de tabaco alcohol o drogas, tienen mayor probabilidad de hacer un uso elevado de Internet.
- ◉ En los que hacen un uso muy elevado hay relación con el padecimiento de depresión. (Sánchez, M. y Otero, A. 2010).

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

- ◉ Un uso alto o excesivo de Internet, está clasificado en más de 11 horas semanales.
- ◉ Las mujeres usan más este medio de comunicación que los hombres, pero su uso es más moderado en cuanto a estos.
- ◉ En los varones se han encontrado datos que reflejan que hacen un uso alto o excesivo de Internet. (Sánchez, M. y Otero, A. 2010).
- ◉ El fracaso escolar está relacionado con el uso intensivo del ordenador o su ausencia con el bajo rendimiento académico entre los adolescentes.
- ◉ los jóvenes no tienen en casa normas de restricción de uso de Internet. (Muñoz, R., Ortega, R., Batalla, C., López, M. R., Manresa, J. M. y Torán, M. 2014).

RESULTADOS/ESTADO DE LA CUESTIÓN

- ◉ Los resultados encontrados responden a los objetivos planteados. Existen numerosas investigaciones y van aumentando debido a la repercusión que genera esta adicción en la vida cotidiana y salud de los jóvenes y adolescentes.

CONCLUSIONES

- ◉ Existen numerosos artículos sobre este tema objeto de estudio, ya que genera gran interés tanto en los profesionales a nivel multidisciplinar, como en la sociedad en general. Y por lo tanto, está previsto que se realicen más investigaciones sobre la adicción a las nuevas tecnologías en este grupo poblacional.
- ◉ En la revisión bibliográfica, todas las investigaciones coinciden en que las nuevas tecnologías ofrecen mayores oportunidades de difusión de conocimientos y fomenta aspectos como la creatividad. Por otro lado, la bibliografía revisada coincide en que, su uso abusivo puede generar trastornos tanto a nivel físico como psicológico, y en algunas ocasiones puede llegar a crear una adicción.

CONCLUSIONES

- ◉ La bibliografía revisada, también coincide en que se deben tener en cuenta restricciones o permisos tanto en el ámbito educativo como en el familiar para controlar este uso excesivo por parte de jóvenes y adolescentes.
- ◉ Por otro lado, las Autoridades Sanitarias, y las Administración en general, como por ejemplo en el ámbito educativo, deberían diseñar estrategias de prevención y como objetivo principal mejorar la seguridad de los menores en la red.

REFERENCIAS

- ◉ Malo S. (2006). *Impacto del teléfono móvil en la vida de los adolescentes entre 12 y 16 años*. Comunicar, Revista Científica de Comunicación y Educación. Girona. 27: 105-112.
- ◉ Sánchez-Martínez, M. y Otero, A. (2009). *Usos de Internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid*. Atención Primaria; 42(2):79-85.
- ◉ Mayer, M. A. (2011). *La utilización de Internet entre los adolescentes, riesgos y beneficios*. Atención Primaria. 43(6):287-288.
- ◉ Macías, M. I. (2014). *Adicción al móvil y su repercusión en la salud de la población juvenil de Navarra*. Facultad de Ciencias de la salud. Universidad Pública de Navarra. Año VII- N.20-2.
- ◉ Castilla, M. Y., Cayetano, N. y Páez, A. (2014). *Adicción sin sustancias: los jóvenes y el móvil*. Paraninfo digital. Monográficos de investigación en Salud. Fundación Index. Año VIII. -N20.

REFERENCIAS

- ◉ Salas, E. (2014). *Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud*. Cultura: Lima (Perú) 28: 111-146.
- ◉ Plaza, J. (2014). *Cómo afecta el uso de Internet a los estudiantes adolescentes: informe de investigación*. Universidad Internacional de la Rioja.
- ◉ González, C., Rodiño, S., Gorís, A. y Carballo, M. A. (2008). *Consumo de medios de comunicación en una población infantojuvenil*. Revista Pediátrica Atención Primaria; 10:245-59.
- ◉ Muñoz, R., Ortega, R., Batalla, C., López, M. R., Manresa, J. M. y Torán, M. (2014). *Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC*. Atención Primaria; 46(2):77-88.

REFERENCIAS

- ◉ Cánovas, G., García, A., Oliaga, A. y Aboy, I. (2014). *Menores de edad y conectividad móvil en España: Tablets y Smartphones*. Centro de seguridad en Internet para los menores en España: PROTÉGELES, dependiente del Safer Internet Programme de la Comisión Europea.
- ◉ Chóliz, M. y Villanueva, V. (2011). *Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia*. Revista Española de Drogodependencias. 36 (2) 165-184.
- ◉ Caro, M. C., Ariso, J. M. y Plaza, J. (2014). *La adicción a Internet y la terapia familiar sistémica como propuesta para favorecer un buen uso de la red*. Universidad Internacional de La Rioja.
- ◉ Bringué, X. y Sádaba, C. (2009). *Nacido Digitales: una generación frente a las pantallas*. Instituto de Ciencias para la Familia. Universidad de Navarra.

REFERENCIAS

- ◉ Rial, A., Gómez, P., Braña, T. y Varela, J. (2014). *Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España)*. *Anales de psicología*; 30(2), 642-655.
- ◉ Torres, M., Panzuela, F. y Jiménez, M. J. (2014). *Uso y abuso de las nuevas tecnologías por los adolescentes*. *Paraninfo digital. Monográficos de investigación en Salud. Fundación Index. Año VIII. -N20*.
- ◉ Viñas, F. (2009). *Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*; 9(1), 109-122.
- ◉ Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M. y Gates, P. (2013). *The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U. S. college students*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10(79).

REFERENCIAS

- ◉ López , O. (2013). *Problematic Internet and mobile phone use in adolescents in Barcelona and London*. Department of Methodology of the Behavioural Sciences. Faculty of Psychology. University of Barcelona.
- ◉ Kwon, M., kim, D., Cho, H. y Yang, S. (2013). *The smartphone addiction scale: development and validation of a short version of adolescents*. Plos One. 8(12).