

Tecnología: ¿adicción o cotidianeidad?

María Camargo



Archivo Universidad Kino

En la actualidad, las nuevas tecnologías nos han invadido y con ellas las adicciones no se han hecho esperar, debido a que a través de éstas se nos permite comunicarnos; esto propicia una adicción que frecuentemente afecta a niños y jóvenes.

“Cuando la tecnología rebasa la necesidad, ya lo podemos considerar una adicción”, explicó el psicólogo Jesús Enrique Moreno, docente de Psicología en la Universidad Kino.

Según investigaciones de la Fundación Pfizer realizadas en 2009, el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje, siete de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas, pero solo una minoría (en torno al 3 o al 6%) hace un uso abusivo de Internet.

Jesús Enrique Moreno afirmó que “vulgarmente decimos: no podemos encajar en un grupo y a falta de nuestras habilidades sociales recurrimos a la tecnología”, pero existen otros factores de la vida como problemas de convivencia, problemas psicológicos, depresión, problemas familiares, en la escuela, que obligan a las personas a sumirse en el mundo virtual.

Actualmente existe una discusión sobre si los niños deben utilizar desde temprana edad los aparatos tecnológicos o no. El psicólogo Moreno afirmó que el uso de las nuevas tecnologías desde la niñez no afecta, porque estas innovaciones vienen a quedarse, por lo tanto se tiene que enseñar a los niños y jóvenes a usarlas de manera apropiada.

Si en algún momento el uso llega a descontrolarse, hay diferentes maneras de detectarlo, ya que la persona normalmente actúa de la misma forma que un adicto a una sustancia: empieza a cambiar su conducta. En el caso de los niños y jóvenes pueden llegar al fracaso escolar, aislamiento social y hasta presentar problemas económicos.

18 Sin embargo, las formas de tratarlo son aún más duras ya que tal como con los adictos a sustancias, ocurre con los adictos a las tecnologías, ya que los mantienen en una abstinencia total. Pero, a diferencia de los otros adictos, a estos se les va exponiendo gradualmente de nuevo a las tecnologías bajo el control de otra persona. Por último, cuando la persona ya tiene el control se busca no tener recaídas.

“Yo creo que todo en esta vida debe de tener una restricción o debe de tener horarios. Ahorita hablamos de la computadora, de los videojuegos, pero hay tiempo para todo, hay tiempo para leer, para la escuela, para hacer las tareas”, puntualizó el psicólogo Moreno. Así como los jóvenes y niños tienen mucho tiempo para hacer una gran variedad de actividades y alejarse de esta adicción, los padres deben de darse un tiempo de calidad con sus hijos para enseñarles las precauciones y restricciones que implica utilizar estas tecnologías, para no ser una víctima del aislamiento social. K

