# Jóvenes y adictos a la cibercomunicación - Levante de Castelló - 27/07/2015

**Adicciones.** Pese a que la introducción de las nuevas tecnologías en la vida cotidiana ha conllevado la aparición de nuevas adicciones, en especial entre la población más joven, los expertos coinciden en que «recuperar el cara a cara» en las comunicaciones y evitar el aislamiento ayudan a la hora de superarlas.

# Jóvenes y adictos a la cibercomunicación

▶ Los expertos coinciden en la necesidad de fomentar la prevención a la hora de evitar entre la población de menor edad la dependencia y el abuso de las nuevas tecnologías

**A. COSTA** VILA-REAL

■ Los jóvenes y adolescentes de hoy han nacido con el teléfono móvil bajo el brazo. Al margen del potencial, la utilidad y los recursos que nos ofrecen las nuevas tecnologías en nuestro día a día, el problema está en que cada vez muchos adolescentes pasan más horas enfrente a una pantalla porque no se le ha puesto ningún límite ni se le ha enseñado a utilizar adecuadamente las nuevas tecnologías.

Según la psicóloga clínica y forense Mariber Alonso es necesario educar y aprender a poner límites. «No podemos obviar el potencial de Internet y de las nuevas tecnologías, pero no estamos poniendo límites a los jóvenes ni gestionando bien su tiempo», indica la experta.

Es por eso que la prevención juega un papel vital para tratar de que no se desencadenen las ciberadicciones. De este y otros asuntos se ha debatido esta semana en uno de los cursos de verano de la sede de la UNED en Vila-real ante medio centenar de alumnos.

**La UNED ha acogido un curso sobre adicciones.** A. COSTA

Pese a que la prevención es importante, parece que existen determinados factores que tienen una relación directa con la aparición de la dependencia y el abuso a las nuevas tecnologías. Uno de ellos es el perfil de la personalidad. Las personas más tímidas e introvertidas encuentran en la red y las pantallas el anonimato y la desinhibición que les hace sentirse más cómodos que en el cara a cara. También hay determinados estados emocionales a los que responden las nuevas adicciones. La red es una buena vía que encuentran algunos para mitigar el dolor que les producen la depresión o la ansiedad. Y, en líneas generales, Alonso apunta que todas aquellas conductas placenteras que generan dopaminas son más propensas a desencadenar una adicción, como el sexo, la comida o el deporte.

Las ciberadicciones son relativamente recientes pero, en algunos casos, son la evolución de las adicciones tradicionales llevadas al terreno virtual, como el cibersexo. Este es un punto que, según Alonso, es motivo de ruptura de muchos noviazgos. «Seguimos abriendo caminos, buscando nuevas sensaciones y flirteando a pesar de tener pareja», señala.

## Puntos en común

Las adicciones tradicionales a las drogas comparten con las adicciones tecnológicas el abuso a algo, la dependencia, el síndrome de abstinencia y los efectos sobre la propia persona y sobre su entorno. Recuperar el cara a cara puede ser también uno de los objetivos a la hora de superar las adicciones tradicionales.

El aislamiento o la pérdida de actividades o amigos son algunas de las consecuencias comunes de las viejas y nuevas adicciones.

En cuento a las drogas tradicionales, el profesor Pedro Fernández Santiago señala que «lo más sano es aceptarse a uno mismo» y coincide con Alonso en el papel de la educación al concluir que «nos enseñan solo a valorar determinados estigmas y tipos de cosas».