

Cómo frenar la adicción de los menores al móvil

Expertos en psicología, psiquiatría y en el tratamiento de la adicción a las nuevas tecnologías coinciden en que esta dependencia se puede prevenir con el fomento de buenos hábitos de uso desde edades tempranas, donde padres y madres también deben tomar conciencia de que su comportamiento y relación con dispositivos, redes sociales y videojuegos influyen directamente en los menores.

En los últimos años, la nomofobia se ha convertido en una gran preocupación tanto para las familias con niños como para profesionales que tratan de combatir este miedo irracional a estar sin teléfono móvil, que se ha convertido en un dispositivo en constante uso y en todos los ámbitos.

Estos últimos coinciden en que no es fácil erradicar esta necesidad, entre otras cosas, porque las pantallas en general y los 'smartphones' en particular se han convertido en las vías de comunicación preferidas por los jóvenes con su grupo de iguales.

En este sentido, un grupo de expertos ha valorado la medida implementada por padres y profesores de la ciudad de Greystones (Irlanda), que se han unido para establecer un código común que prohíbe el uso de los 'smartphones' entre sus hijos y alumnos hasta que estos alcancen la escuela secundaria.

Con esta decisión, se busca mitigar los efectos nocivos de las nuevas tecnologías, como son la exposición a contenido inapropiado, adicción y dependencia de estos dispositivos, casos de ciberacoso y 'sexting' o la pérdida de privacidad. A esto se añaden otros peligros físicos como los problemas de visión, la mala postura o la falta de sueño.

Debido a esta serie de consecuencias negativas favorecidas por el uso habitual de las nuevas tecnologías, desde el centro especializado en salud mental Ita Argentona consideran que una medida como la que han tomado en Irlanda «no es una propuesta fuera de lo común ni irrealizable» y que favorecería a los niños antes de generar esa dependencia a los móviles, una medida que también se podría extrapolar al uso desmesurado de las consolas y los videojuegos.

«Es una medida factible, teniendo en cuenta que no se retira de forma aislada, sino en grupo, lo que genera un marco normativo

que permite a los niños comprender más fácilmente esta medida», considera uno de los psicólogos de este centro, Aleix Cortés.

Este especialista, además, insiste en que al retirar los dispositivos «se recuperarían espacios de ocio y se trabajarían nuevas habilidades, como la gestión del aburrimiento, la autorregulación y las habilidades de socialización».

En este sentido, el psiquiatra del área de Infancia y Adolescencia del Instituto de Psiquiatría del Hospital Gregorio Marañón (AdCom Madrid) Ignacio Civeira ve preocupante que los menores encuentren un refugio en la tecnología cuando tienen problemas, lo que puede desfavorecer el autocuidado.

«Estamos viendo más tasas de depresión, ansiedad, fracaso escolar y pérdida de libertades», sostiene, y adelanta que por permanecer conectados a través de estos medios tecnológicos los más jóvenes incluso «dejan de ducharse, de dormir lo que deben o de comer a sus horas».

El psicólogo del Servicio de Adicciones Tecnológicas (SAAT), Luis Padilla, ve muy claro cuál es el motivo de que esto suceda: «Cuanto más se usan estas herramientas, más se desean, sean redes sociales o videojuegos», comenta, recalcando que la medida llevada a cabo en Irlanda «sería realista siempre que fuesen en consonancia y en la misma dirección todos los agentes educativos en todos los contextos: familiar, educativo y social».

Los expertos coinciden, por tanto, en que no solo son necesarias «unas leyes que rijan el uso que se hace de las tecnologías», según el CEO de Desconnect@, Marc Masip, sino que también es fundamental una toma de conciencia por parte de los padres de estos niños, que deben tener en cuenta cómo sus comportamientos pueden influir en los menores.

«La sociedad ha normalizado el uso de móviles desde edades muy tempranas. Esto es comparable, por ejemplo, con el hábito de fumar. Todo el mundo sabe que es nocivo, pero no todos piensan lo mismo sobre el abuso de los medios tecnológicos», matiza Civeira.

El directivo de Desconnect@, considera que «el problema está en que en España la psicología es intervencionista, nunca preventiva», motivo por el que cada vez es más necesaria una formación con la que los menores puedan saber cuáles son los efectos que puede tener el uso constante de las tecnologías en su vida diaria.

Con información de 800Noticias