

RETO:

Salud Mental y Adicciones

PROPUESTA:

**Dale like a la salud: prevengamos los efectos negativos
del uso excesivo de internet en niños y adolescentes.**

Pelagio Castro Gastélum

Norma Alicia Dórame López

Sandra Judith Ibarra Martínez

Introducción

Es evidente el ritmo vertiginoso con el que se mueve nuestra sociedad. La evolución de la ciencia y la tecnología, aunado a las nuevas formas de comunicación y a la incesante generación e intercambio de información, han traído consigo un sinnúmero de beneficios para nuestras comunidades. Por medio del uso de las tecnologías de la información y la comunicación, se ha logrado detonar la difusión de nuevos conocimientos y se ha asociado a los individuos con la educación, ciencia, sistemas de producción, política, gobierno y las relaciones humanas en general.

Sin embargo, Kirmayer et al. (2013) afirman que la utilización de dichas tecnologías se ha pronunciado tanto como fuente de grandes bendiciones y nuevas potencialidades humanas como la causa de graves problemas sociales y patologías.

En la ciudad de Hermosillo y a nivel nacional, es habitual observar gente de todas las edades haciendo uso de dispositivos electrónicos (teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras portátiles) a cualquier hora y en cualquier lugar (calle, escuela, trabajo); mediante los cuales se conectan a internet indistintamente y realizan actividades tan diversas como: interactuar en redes sociales, buscar información, jugar en línea, compartir imágenes, escuchar música, ver películas y demás. Acciones que se llevan a cabo a lo largo de todo el día, sin percatarse del tiempo que se invierte en dicho acto.

Es sencillo advertir que no hemos previsto que esta actividad realizada de manera desmesurada puede traer consigo consecuencias negativas muy diversas. Debido a lo anterior es altamente probable que nos encontremos desdeñando ciertos comportamientos que resultan aparentemente inocuos pero, bajo condiciones concretas, pueden transformarse en hábitos adictivos y obstaculizar de manera considerable la vida cotidiana de las personas afectadas.

Múltiples investigaciones, arrojan que el grupo más susceptible a padecer los estragos negativos del uso excesivo del internet son los niños y adolescentes, dada su condición de inmadurez, el proceso formativo y de autodefinición en el que se encuentran y la poca supervisión de sus padres respecto al uso de dicha tecnología. Depresión, insomnio, ansiedad, disminución de horas total de sueño, disminución

del rendimiento escolar, pobre capacidad en habilidades sociales directas, son algunos efectos asociados al uso desmedido de internet.

Dado el poco abordaje que se ha hecho de esta temática entre profesionales de la salud, educadores, padres de familia e hijos, es evidente que estamos pasando por alto, desatendiendo y minimizando una potencial situación de riesgo que podría acarrear consecuencias en el desarrollo y salud de nuestros niños y adolescentes. Razón por la cual, en este documento se plantea una propuesta que haga frente a las condiciones actuales del entorno y la población, sin atribuir cualidades perversas al uso de internet, puesto que es una herramienta valiosísima para el progreso de la sociedad, pero sí delimitando y educando sobre su utilización, asimismo fomentando la interacción social cara a cara.

Planteamiento

Cualquier apego desproporcionado hacia cierta actividad puede causar una adicción, haya o no una sustancia química de por medio. Se considera como adicción a una tendencia enfermiza que ocasiona dependencia y quita libertad al ser humano estrechando su campo de conciencia y limitando la amplitud de sus intereses (Echeburúa y de Corral, 2010). De manera que las personas que sufren de una adicción invierten gran parte de su tiempo en satisfacer su deseo desmedido y limitan sus actividades en función de su adicción.

Enfocándonos exclusivamente en el uso de internet, Leguia (2015) puntualiza que la adicción a internet consiste en un trastorno diferenciado por una pauta de uso anormal, con periodos de conexión extraordinariamente elevados, separación del entorno, sumado al descuido de deberes académicos, laborales y sociales.

La llamada adicción a internet o a las nuevas tecnologías virtuales, pese a los estudios que se han realizado y a la abundante experiencia clínica y terapéutica acumulada, con una alarmante prevalencia creciente en el mundo, sobre todo en grupo etarios infanto-juveniles en las dos últimas décadas, ya con méritos suficientes para ser incorporada al nuevo manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V), no ha sido incluida (Cia, 2013). Razón de más, para resaltar la importancia de prestar atención a esta adicción emergente que

observamos, en muchas ocasiones en nuestra comunidad, sin reconocerla como tal.

Con respecto a los grupos más endebles, diversos autores apuntan que la población más joven es la más indefensa ante los latentes efectos negativos del internet debido a las pasiones propias de su edad y la constante búsqueda de novedades: los adolescentes son más propensos a desarrollar problemas adictivos, ya que se encuentran expuestos a estímulos sociales que pueden promocionar el uso abusivo de internet. Estudios evidencian que el 60% de los adolescentes de entre 14 y 15 años prefieren internet a cualquier otra actividad, esto en países como México, Argentina, Chile, Colombia, Perú y Venezuela (Leguia, 2015).

Los autores Arab y Díaz (2015), sostienen que el uso excesivo de redes sociales ha evidenciado una asociación con la depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. De igual manera se ha relacionado con un extenso rango de problemas psicosociales. Además se han observado fallas en los procesos de aprendizaje en torno al desarrollo de personalidad, se ha reconocido que a mayor gravedad de la personalidad el riesgo de adicción aumenta. Se produce también una pobre capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas.

Otras investigaciones han encontrado los siguientes efectos causados por el uso adictivo de internet: ansiedad, alteraciones del estado de ánimo, depresión, soledad, timidez, baja autoestima, impaciencia, pensamientos obsesivos sobre internet, preocupación por lo que ocurre en internet cuando no se encuentra conectado, estado de conciencia alterado, reducción de actividades sociales, profesionales y/o de entretenimiento, llegar tarde a las citas, mentir a los demás sobre el uso o tiempo que emplea en Internet, dejar de salir con amigos, trastornos del sueño, tensión ocular, taquicardia, fatiga, sistema inmunitario débil, deterioro de la salud, irritabilidad cuando se interrumpe la conexión de internet, modificaciones en la dieta y en las prácticas de ejercicio físico, desatención de las actividades diarias, problemas escolares y bajo rendimiento académico (Navarro & Barraza, s. f.). Es oportuno observar los niveles en que están siendo afectados los infantes y

jóvenes que hacen un uso excesivo de internet, puesto que se verán mermados física, emocional y socialmente.

Graner et al. (2007), manifiestan que internet propicia la aparición de un modelo social que puede nombrarse individualismo en red, es decir, individuos que construyen, en internet, sus sistemas de intereses y relaciones. Dicho individualismo sólo sería el reflejo del cambio relacional que se vive hoy en día en nuestra sociedad donde las estructuras tradicionales como la familia, comunidad o trabajo ya no son el nexo para las relaciones, las que ahora se personalizan enormemente y se establecen comunidades basadas en intereses concretos.

Situación por la cual no es de extrañarse que los niños y adolescentes de la actualidad exhiban conductas aisladas y se desvinculen de aspectos familiares y sociales.

Para encarar esta problemática que acomete silenciosamente a los infantes y jóvenes de nuestra comunidad, se pretende emprender un proyecto que consta de tres intervenciones fundamentales. Dichas actuaciones hacen partícipes a todos los elementos de la sociedad y persiguen la salud física, psicológica y social del colectivo en riesgo:

- Inicialmente, se educará a la población en general para detectar y prevenir los casos de uso excesivo de internet en niños y adolescentes.
- Seguido, se inducirá a la interacción cara a cara entre los miembros de la familia, a partir de la organización de eventos deportivos e invitación a eventos culturales y artísticos de la localidad.
- Por último, se impulsará la participación de niños y adolescentes en clubes de diversas índoles, con el propósito de desarrollarse y relacionarse entre pares.

Propuesta

La propuesta para hacer frente a los efectos negativos biopsicosociales originados por el abuso en el uso de internet en niños y adolescentes, comprende tres intervenciones que constan de una serie de acciones:

1. Educando para detectar y prevenir:

- Se educará a la población en general, enfatizando en profesionales de la salud, educadores, padres, niños y adolescentes, sobre los efectos perjudiciales que trae consigo el uso excesivo de internet, así como la importancia de limitar su utilización y las estrategias oportunas para prevenir un uso inmoderado.
- Se impulsará que niños y adolescentes involucren e instruyan a sus padres dándoles a conocer el modo de utilización y la función de las nuevas tecnologías.

Esta intervención se llevará a cabo mediante campañas de divulgación que se realizarán en escuelas, instituciones prestadoras de servicios de salud y medios masivos de comunicación con la finalidad de hacer de conocimientos a la población para la detección y prevención de casos de abuso de internet.

Como indican Echeburúa y de Corral (2010), el uso de las tecnologías y de las redes sociales impone a los adolescentes y adultos una responsabilidad de doble dirección: los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades; los padres, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida. Restringir de 1 a 2 horas diarias el uso de internet, es una estrategia de prevención para evitar su adicción.

Es de vital importancia que los padres sepan cómo se utilizan las nuevas tecnologías y que uso hacen sus hijos de ellas.

2. Interactuando cara a cara en familia:

- Se fomentará la convivencia familiar de calidad a través de la organización de eventos como competencias deportivas (donde la familia representará el equipo), carreras pedestres y paseos familiares en bicicleta.
- Se promoverá la asistencia familiar a cines, parques, excursiones guiadas, eventos culturales y artísticos, por medio de la realización de descuentos monetarios que incentiven a su asistencia, siempre y cuando esta sea en familia.

Esta intervención tiene como objeto reforzar la red de apoyo familiar, acercar y reanimar las relaciones entre sus integrantes, mejorar las habilidades sociales de los infantes y jóvenes, estimular el sano entretenimiento y las actividades deportivas grupales, que beneficiarán a todos los miembros de la familia.

La naturaleza social del ser humano es inherente desde su nacimiento, este se encuentra destinado a coexistir en un mundo social y depende del apoyo de los demás. Dicho ser, se irá forjando por medio de la interacción en un continuo proceso de socialización (Yubero, s. f.).

Motivo por el cual, la convivencia estrecha familiar resulta indispensable para la formación y desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes.

3. Desarrollo de habilidades y relación entre pares:

- Se impulsará la participación de niños y adolescentes en clubes culturales, artísticos, deportivos y de sustentabilidad ambiental los cuales serán organizados en espacios recreativos y áreas verdes de cada sector de la ciudad.

Dicha acción está destinada a la práctica de habilidades sociales entre pares con la finalidad de crear lazos de amistad, experimentar nuevas sensaciones y aventuras y efectuar actividades que induzcan a la salud física y mental.

Lacuzna y Contini (2011) sostienen que existe consenso en la comunidad científica respecto a que el período de la infancia y la adolescencia es un momento privilegiado para el aprendizaje y práctica de las habilidades sociales, ya que se ha constatado la importancia de estas capacidades en el desarrollo infantil y en el posterior funcionamiento psicológico, académico y social.

Por lo determinantes que resultan las etapas de la infancia y adolescencia en los seres humanos, es de primordial trascendencia que encaucemos a este grupo para que lleve a cabo actividades que los enriquezcan integralmente.

El siguiente gráfico de relación ilustra la propuesta de solución al problema planteado.



Pertinencia

A lo largo del documento, se ha evidenciado la asociación que existe entre la adicción a internet, los niños y adolescentes, y los considerables efectos nocivos biopsicosociales que trae consigo; siendo la depresión y ansiedad algunas de las consecuencias más graves ocasionadas.

En México, los trastornos neuropsiquiátricos se instalan en el quinto lugar como carga de enfermedad, al ser considerados indicadores de días vividos con discapacidad y muerte prematura. De los cuatro padecimientos más discapacitantes resultan: esquizofrenia, depresión, obsesión-compulsión y alcoholismo (Instituto Nacional de las Mujeres México, 2006).

Sandoval (s. f.), afirma que respecto a los problemas de salud mental infantil, estos no son identificados y por consiguiente no son atendidos, se estima que un 7% de los niños entre los 3 y los 12 años de edad se encuentran afectados.

Dado el panorama de salud mental en nuestro país, la creciente tendencia al uso de internet, la vulnerabilidad de niños y adolescentes ante esta tecnología, y el poco conocimiento que se posee de los efectos negativos de su uso excesivo, resulta congruente intervenir directa y oportunamente para mitigar esta problemática.

La adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno alarmante. No obstante, el uso problemático de internet puede ser una expresión secundaria a otra adicción principal o a otros problemas psicopatológicos (Echeburúa y de Corral, 2010).

Conclusión

Con esta propuesta se ambiciona contener y evitar el uso desmesurado de internet en nuestros niños y adolescentes, quienes cada día se ven más inmersos en el empleo de tecnología desprovistos de adecuada información sobre su utilización, ajenos a los efectos dañinos del abuso y carentes de la supervisión documentada por parte de padres y educadores.

Finalmente, la implementación de este proyecto se puede resumir de la siguiente manera: la educación, interacción social y promoción de las habilidades artísticas, culturales y deportivas son los instrumentos a nuestra disposición para atacar a un enemigo en potencia que acecha en silencio pero merma profundamente las mismas bases físicas, mentales y sociales del individuo, lesionando por tanto a la familia y la sociedad.

Por consiguiente, el manejo oportuno de este fenómeno va dar como resultado individuos sanos, capaces de relacionarse, comprometerse e involucrarse con la sociedad, preparados para hacer frente a las circunstancias que se les presenten.

Bibliografía

- Arab, E. & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Médica Clínica Las Condes* vol. 26 (1) 7-13. doi: 10.1016/j.rmclc.2014.12.001
- Cia, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Neuro-Psiquiatría*, vol. 76 (4) 210-217. ISSN: 0034-8597. Recuperado el 20 de septiembre del 2015 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Echeburúa, E. & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, vol. 22 (2) 91-95. Recuperado el 20 de septiembre del 2015 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Graner, C., Beranuy, M., Sánchez, X., Chamarro, A., & Castellana, M. (2007). ¿Qué uso hacen los jóvenes y adolescentes de internet y del móvil?. ISBN: 13 978-84-690-7016-1. Recuperado el 20 de septiembre del 2015 de: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2648887.pdf>
- Instituto Nacional de las Mujeres México (2006). Panorama de la salud mental en las mujeres y hombres mexicanos. Recuperado el 23 de septiembre del 2015 de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100779.pdf
- Kirmayer, L., Raikhel, E. & Rahimi, S. (2013). Cultures of the Internet: Identity, community and mental health. *Transcultural Psychiatry* 50(2) 165-191. doi: 10.1177/1363461513490626
- Lacuzna, B. & Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, vol. 12 (23) 159-182. ISSN: 1515-4467. Recuperado el 22 de septiembre del 2015 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Leguia, J. (2015). Adicción a Internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. *Psicología Científica.com*, vol. 17. ISSN: 2322-8644. Recuperado el 23 de

septiembre del 2015 de: <http://www.psicologiacientifica.com/adiccion-internet-fundamentos-teoricos-conceptuales/>

- Navarro, M. & Barraza, A. (s. f.). Redes sociales y uso patológico del internet (PIU): síntomas y efectos negativos en jóvenes. Un análisis de contenido. Recuperado el 22 de septiembre del 2015 de: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_07/0295.pdf
- Sandoval, J. (s. f.). La salud mental en México. Recuperado el 23 de septiembre del 2015 de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/SaludMentalMexico.pdf>
- Yubero, S. (s. f.). Socialización y aprendizaje social. Recuperado el 20 de septiembre del 2015 de: <http://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XXIV.pdf>