

## **ANEXO VIII. La adicción a las nuevas tecnologías se dispara por su cada vez mayor uso**

- **Inicio » TARRAGONA** » La adicción a las nuevas tecnologías se dispara por su cada vez mayor uso

### **La adicción a las nuevas tecnologías se dispara por su cada vez mayor uso**

Cerca de un 40% de tarraconenses reconoce que navega por Internet más de diez horas semanales. En solamente un año se ha duplicado el número de tablets en Tarragona



La vida ya casi no se concibe sin un smartphone ni sin estar conectado a una red social o sin tener WhatsApp. Foto: Lluís Milián

Publicado: 21:43 - 27/04/2014



**Xavier Fernández José** |

Sábado por la tarde. Un bar del barrio de la Arrabassada, en Tarragona. Descanso de un partido del Barça. Cuatro hombres sentados y acodados en la barra, como si estuvieran en fila india, teclean rápidamente en sus respectivos móviles. No se hablan. No comentan el partido. ¿Dónde han quedado las legendarias charlas futboleras de bar?

Viernes por la noche. Un restaurante de la Part Alta de Tarragona. Tres amigas sentadas a la misma mesa ni se miran mientras cada una de ellas 'whatsappea' a toda

velocidad. Ahora despellejan a sus 'amigas' y parejas no cara a cara, como se había hecho toda la vida, sino vía smartphone.

Jueves al mediodía. Una joven atraviesa sin mirar el paso de cebras de la Avenida Roma tocando a la Plaça Imperial Tàrraco. Está hiperconcentrada en su móvil. Lo demás no existe. Casi la atropellan. Por suerte todo queda en un susto. Y en un bocinazo.

Sábado por la noche. Teatre Metropol de Tarragona. Con las luces ya apagadas y los actores ya en el escenario, una treinteañera teclea furiosamente en su smartphone. Está en silencio pero la luz que emite el dispositivo molesta a sus vecinos de butaca. No es sólo una falta de respeto a los actores y al público. Es que está enganchada.

Estos cuatro ejemplos, completamente reales, ilustran un fenómeno en la sociedad actual que los expertos consideran «imparable» y «creciente»: la adicción a las nuevas tecnologías.

Jesús Frutos, profesor asociado de Psicofarmacología, adicciones y drogodependencias en la URV y psicoterapeuta experto en adicciones, explica que la adicción a las nuevas tecnologías va a más pese a que las personas que caen en dicha adicción «tardan tiempo en darse cuenta porque pasa desapercibida y el afectado es el último en darse cuenta del problema».

Frontera difícil de delimitar

¿Cuál es la frontera entre un uso adecuado –hay que estar en la red sí o sí– y el abuso? «Es difícil delimitarla –responde Frutos– dado el uso masivo de las nuevas tecnologías». Pero hay claves para saber si se está traspasando la línea roja, como sentir «que uno se muere si el móvil se queda sin batería, no poder estar ni diez minutos sin enviar un WhatsApp o caer en una especie de síndrome de abstinencia sin el móvil».

Los datos ratifican ese uso masivo de las nuevas tecnologías. Según el Observatori d'Internet 2013, de la Diputació de Tarragona, en sólo un año se ha doblado el uso de tablets. En 2012, un 14% de los hogares que disponía de nuevas tecnologías contaba con tablets. El año pasado era el 31%. Y los teléfonos inteligentes han ganado por goleada también en un año a los móviles tradicionales. En 2012, el 68% de usuarios de móviles utilizaba un terminal 'convencional' y sólo un 32% un smartphone. En 2013, las cifras se han invertido: un 47% de convencionales frente a un 53% de móviles inteligentes.

También en un año ha aumentado en cuatro puntos el número de usuarios de Internet en Tarragona. Antes era un 77% de todas las personas de más de quince años. Hoy, un 81%.

Ignacio Calderón, director general de la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción), entidad que ha publicado recientemente el estudio «Jóvenes y comunicación. La impronta de lo virtual», sostiene que las redes sociales y las nuevas tecnologías son «de una utilidad extrema pero también nos colocan en riesgo. Para los jóvenes todo pasa por las redes sociales. El punto de equilibrio entre estar integrado y ser consciente de los peligros 'virtuales' es difícil de hallar».

«Las redes te aportan, pero también te exigen. Evolucionan tan rápido que obligan a una actualización constante. Es un fenómeno imparable», sostiene Calderón. De ahí que se pueda caer en la adicción a las redes y/o a Internet. «Las nuevas tecnologías son herramientas para las personas y no al revés. La persona ha de manejarlas. Hay que evitar convertirte en esclavo de las nuevas tecnologías».

Calderón lo ejemplifica en una persona que sea muy tímida, introvertida y no tenga habilidades sociales para relacionarse. Las redes sociales le pueden ayudar pero «no desaparece su problema. Corre el riesgo de vivir en una situación irreal. Eso crea una gran dependencia».

#### Relaciones que se deterioran

Frutos alerta de que el adicto a las nuevas tecnologías ve como sus relaciones familiares y de amistad se deterioran porque, en numerosas ocasiones, deja de relacionarse en la vida real para mantenerse en el mundo virtual. «Hay casos – ejemplifica Frutos– en que un hermano envía un WhatsApp a otro de habitación a habitación en vez de levantarse y hablar en persona».

Tanto la navegación en Internet como el uso de las redes sociales se han disparado en Tarragona. En 2012, un 32% de los usuarios tarraconenses de Internet admitía que se conectaba durante más de diez horas a la semana. En 2013, el porcentaje ha subido al 37%. En 2012, un 26% de personas usaba las redes sociales más de una vez al día (con una media de 3,9 veces) y en 2013 es un 38% (con una media de 4,6).

Calderón se pregunta: «¿Que pasaría si sufriéramos un apagón digital? ¿Si no tuviéramos ni móvil ni ordenador?». Y responde, entre irónico y preocupado, «la gente saldría a la calle gritando y habría una oleada de depresiones».

¿Cómo tratar el problema entonces? «Rehabilitando a la persona. Hay que recuperar las funciones que se han deshabilitado y dejar en tercer plano el estar permanentemente conectado», responde el psicólogo. «Pero hay que buscar placer, satisfacción, en esa rehabilitación, que no sea una obligación», concluye Frutos.