



GUÍA PARA LOS PADRES SOBRE LA ADICCIÓN ELECTRÓNICA

Por Walt Mueller

Introducción

Vivimos en una cultura en donde las adicciones son extensas. No pasa ni un día sin tener que ser recordados, o tener que escuchar sobre vidas devastadas y destruidas por adicciones al alcohol, drogas, tabaco, sexo y pornografía. En años recientes, el creciente catálogo de adicciones incluye cosas como automutilación, tatuajes, piercings en el cuerpo, compras y fama. Ahora, la llegada y expansión rápida de la tecnología nos están forzando a ver más de cerca las adicciones a video juegos, el Internet, mensajes de texto, redes sociales y otras plataformas de medios de comunicación en desarrollo. Porque tanto nosotros y nuestros hijos estamos siendo inmersos en la vida de la frontera digital emergente, nosotros debemos trabajar para entender, prevenir, y responder a los peligros asociados con la adicción electrónica.

La adicción es entendida mejor como la dependencia y uso habitual de algo que eventualmente creemos no poder vivir sin ella. Una adicción se caracteriza por el uso incontrolable y compulsivo de esa cosa en la cual eventualmente (y algunas veces muy rápidamente!) tiene consecuencias negativas hacia la salud y/o sociales. Mis amigos Rich Van Pelt y Jim Hancock describen la adicción como “un anhelo, búsqueda, o uso compulsivo...sin importar las consecuencias” (Cómo Ayudar a Jóvenes en Crisis, 2013). Basado en estos criterios, muchos de nosotros conocemos y/o estamos relacionados con personas (quizás incluso nosotros mismos!) que son adictas a la tecnología.

Investigadores y consejeros actualmente están debatiendo si hay tal cosa como una “adicción al Internet” o no. Muchos están haciendo campaña para incluir “adicción al Internet” en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales-V como trastorno diagnosticable, que fue lanzado en el 2013.



La llegada y expansión rápida de la tecnología nos están forzando a ver más de cerca las adicciones a video juegos, el Internet, mensajes de texto, redes sociales y otras plataformas de medios de comunicación en desarrollo.



1 de cada 8 personas muestran señales de uso problemático del Internet.

Breve Repaso

- Un número creciente de niños, jóvenes y adultos están pasando demasiado tiempo, energía y dinero involucrados y relacionándose con la tecnología.
- 13.7% de adultos se les hace difícil mantenerse alejados del Internet por unos días.
- 12.3% de adultos sienten una necesidad de acortar el uso del Internet.
- 8.7% de adultos ocultan el uso "no esencial" del Internet de la familia y amistades.
- 5.9% de las relaciones sufren como resultado del uso excesivo del Internet.
- 1 de cada 8 personas muestran señales de uso problemático del Internet.
- Los hombres son más propensos a ser adictos a pornografía, juegos y apuestas en línea.
- Las mujeres son más propensas a ser adictas a conversaciones por chat, textos y las compras por Internet.
- Algunos profesionales de salud están sonando la voz de alarma con respecto a que la adicción al Internet puede convertirse en el tema más urgente de enfermedad/salud en la infancia.
- Mientras las investigaciones están en sus primeras etapas, es estimado que el 1.4%-17.9% de los jóvenes son adictos al Internet.
- 37% de jóvenes dicen no poder vivir sin teléfono celular después de haberlo adquirido.
- El índice de adicción al Internet entre estudiantes en el séptimo grado en Taiwán es 10.8%.

Como padres llamados por Dios para nutrir a nuestros hijo(as) mediante la infancia y hacia la edad adulta para ser adultos espiritualmente saludables, tenemos la responsabilidad de ser agudamente conscientes y sensitivos a la adicción electrónica en todas sus formas. Debemos de entender su amenaza, presencia, e impacto. Consecuentemente, debemos ser diligentes en preparación a nuestros hijo(as) al igual que a nosotros mismos para entender, procesar, y vivir con medios electrónicos en maneras que traen honor y gloria a Dios.

En el Center for Parent/Youth Understanding (Centro para la Comprensión de Padre y Jóvenes, cpyu.org), nuestro Digital Kids Initiative (Iniciativa de Niños Digitales) es un recurso de ayuda para que puedas ayudar a tus hijo(as) en navegar la Frontera Digital en maneras que honran al Señor. Nosotros creemos que la concienciación y comprensión parental son los primeros pasos hacia respuestas saludables y proactivas. Tus hijo(as) se relacionan con medios electrónicos. Lo siguiente es una introducción a la adicción electrónica la cual confiamos le será útil al dirigirlos a través de este campo de minas.

DR. WALT MUELLER,

Presidente, *The Center for Parent/Youth Understanding*

Tipos de Adicción Electrónica

Profesionales de la salud actualmente identifican varios subtipos de adicción electrónica cuales incluyen:

- Juegos excesivos
- Obsesiones sexuales y cibersexo
- Redes sociales y adicción a relaciones cibernéticas
- Sobrecarga de información y búsquedas compulsivas
- Compras
- Apuestas
- Correo electrónico/mensajes instantáneos/mensajes de texto/actualizando un estatus

Signos de Adicción Electrónica

Lo siguiente es una lista de algunos signos más prevalentes y obvios de una adicción electrónica:

- No puedes parar de usarlo, sentimientos de inquietud/incompleto/agitado cuando la actividad electrónica es interrumpida o discontinuada.
- La actividad se convierte en la actividad más importante en tu vida, domina tus pensamientos, sentimientos, y comportamiento.
- Perder la noción del tiempo mientras estas en el Internet.
- Evitando o descuidando de las necesidades básicas de comer, dormir, bañar, etc.
- El uso afecta el desempeño en la escuela o el trabajo.
- La necesidad de participar por más tiempo para alcanzar los efectos deseados.



La adicción electrónica puede ser asociada con otros comportamientos peligrosos, incluyendo abuso de sustancias, depresión, y estrés.

- Aislándose socialmente y argumentando o mintiendo cuando es confrontado o interrogado por familia y amigos.
- Sintiendo que las relaciones de vida real no te entienden como tus relaciones cibernéticas.
- Pasando más tiempo con tu tecnología y redes sociales que con tu familia y amigos de la vida real.
- Publicando, excesivamente, sobre tus actividades personales y detalles sin importancia.
- Escapando hacia la tecnología y redes sociales para evitar los problemas y relaciones.

Comportamientos Peligrosos

La adicción electrónica puede ser asociada con otros comportamientos peligrosos, incluyendo:

- Abuso de sustancias
- Actividad sexual
- Absentismo
- Peleas
- Falta de sueño
- Bajo rendimiento académico
- Malestares físicos, incluyendo trastornos musculoesqueléticos (mensajes de texto excesivos), aumento de peso y dolores de cabeza
- Depresión
- Problemas de salud mental
- Estrés
- Suicidio
- Permisividad parental / Tolerancia excesiva por parte de los padres

Diagnosticando Adicciones Electrónicas

Preguntando y contestando estas preguntas puede ayudar en determinar si tú o un ser querido tiene un problema con la adicción electrónica:

- *Te sientes mejor cuando estas en línea o usando tecnología?*
- *Te encuentras pasando mucho tiempo ocupado con tecnología?*
- *Te irritas o agitas cuando no estas usando tecnología?*
- *Estas usando tecnología a costa de tus otras relaciones?*
- *Eres dueño(a) de tu tecnología, o tu tecnología se adueña de ti?*
- *Cuando no estas usando tecnología, te encuentras pensando sobre o anhelando hacia la próxima vivencia con tecnología?*
- *Que te dice tu esposo(a), amigo(a), miembros de tu familia cuando les haces esta pregunta: "¿Piensas que tengo un problema?"*
- *Haz tratado de acortar tu uso de tecnología y no puedes?*

Pasos de Intervención para la Adicción Electrónica

Si usted, su hijo(a) o alguien que conoces está luchando con una adicción electrónica, aquí hay algunos pasos iniciales a tomar para solucionar el problema:

- *Enfrente el problema*
- *Establezca límites y remueva las tentaciones*
- *Supervise el uso de la computadora/aparato*
- *Establezca más tiempo de cara a cara con su familia y amigos*
- *Reemplace su tiempo en línea con otras actividades y pasatiempos que sean deseables y que involucren interacciones con amigos y familia de carne y hueso*
- *Limite su uso del teléfono celular a llamadas solamente*
- *Instale programas de filtración a fin de rendir cuentas en su uso de computadora y aparatos móviles*
- *Busque la ayuda de una persona de confianza a quien pueda rendir cuentas sobre su uso*
- *Busque la ayuda de un consejero Cristiano y calificado para ayudar con cuestiones espirituales/relacionales y emocionales subyacentes que han causado y/o han sido resultado de su adicción electrónica.*



TELÉFONO: (717) 361-8429 EMAIL: DIGITALKIDS@CPYU.ORG

Para más información sobre el mundo digital de niños, visite The Center for Parent/Youth Understanding Iniciativa Digital de Niños en su página web: digitalkidsinitiative.com.

CPYU le da permiso para que este artículo sea copiado en su totalidad, provisto que las copias sean distribuidas sin carga y las copias indiquen su fuente como The Center for Parent/Youth Understanding.