



El impacto social de las nuevas tecnologías

Esclavos del móvil

Los especialistas alertan del abuso del 'smartphone' por parte de niños y adolescentes // Las advertencias contra la adicción ya proliferan pese a la falta de estudios fiables

TONI SUST
BARCELONA

Tan solo seis años después de que Steve Jobs presentara el iPhone y diera pie con ello a la popularización del *smartphone*, basta con una sencilla mirada —en la calle, en un restaurante, en una oficina, en un concierto, en un partido de fútbol— para comprobar que el éxito ha sido total, incluso abrumador. Que la vida de las personas ha cambiado, para bien y para mal, con esos ordenadores en la mano. Aunque más allá de lo visible, solo el sentido común, por ahora, nos habla de los efectos indeseables del uso inconveniente del móvil y de las redes sociales. Porque no hay todavía en España estudios que hablen sobre esos efectos. Si hay preocupación evidente porque los adolescentes no se conviertan en adictos, pero salvo casos flagrantes, el abuso de los adultos se considera tolerable.

«Estamos en una fase inicial, aceptamos que hay un problema, pero todavía no pensamos en qué consecuencias tendrá», afirma Jordi Romañach, licenciado en Ciencias de la Información y autor de *Dieta digital*, un libro sobre el uso de la tecnología y la conveniencia de mantenerla dentro de márgenes razonables. No es cuestión de caer en la anatemización de la tecnología, pero sí en que no es necesario ni normal estar permanentemente pendiente del móvil. Romañach está convencido de que pronto parte de la sociedad será más beligerante con el que interrumpe una conversación para comprobar si ha recibido un mensaje en *whatsapp*, de que esta y otras conductas abusivas serán afeadas.

EL NIÑO TOCA EL IPAD // Marc Masip, psicólogo y responsable del centro *Desconnect@*, un instituto con un programa especializado en adicción a los móviles y las redes sociales, se asombra de que no estemos más preocupados por cómo convivimos con la tecnología. Él vendería los teléfonos con advertencias como las

consejos

1 Acceso al código y revisión periódica

Jordi Romañach afirma que el código secreto de acceso a un *smartphone* no puede ser secreto para los padres de un adolescente y que estos deben revisarlo sin complejos de vez en cuando. A los adolescentes los invita a mantener el recelo ante los desconocidos, a no darle datos ni fotos suyas.

2 A la búsqueda de espacios sin móvil

Marc Masip alerta de la necesidad creada de ir a todas partes con el teléfono. El psicólogo invita a encontrar espacios sin móvil, y cuenta que ya hay restaurantes en los que no se puede usar o en los que se invita a no hacerlo, por ejemplo con un obsequio.

3 Sin una red de asistencia médica

Según vaticina Masip, en tan solo dos años existirá un circuito médico de asistencia a los adictos al teléfono móvil y las redes sociales. Ahora, prosigue, esa red no existe en España ni en otros países, aunque ha habido avances en el Reino Unido.

4 Los 13 años y la segunda marca

Aunque hay niños de 8 años con móvil, Romañach sitúa en 13 años la edad «consensuada» para dar un móvil a un niño. En muchos casos, el complejo de culpa ayuda a las segundas marcas. Los padres insisten: «Pero no le compré un iPhone, sino...».

del tabaco: este producto puede resultar perjudicial para su salud. Y considera un error pueril la felicidad de esos padres, tantos, a los que se les cae la baba cuando el bebé toca un iPad, como si ello fuera una muestra de superdotación.

Masip destaca la ausencia de estudios, más allá de los que hablan de consumo. Por ejemplo, uno de la Fundación Telefónica del 2012, presentado en enero pasado, ofrece datos contundentes: España es uno de los países con un parque de teléfonos móviles más moderno. Los encuestados para el estudio ya tenían más relación en un día con personas mediante las redes sociales (23 individuos) que presencialmente (16), y el número de móviles con acceso a internet creció en un 68% del 2011 al 2012. El estudio cifraba en seis millones las personas conectadas de forma permanente.

'NOMOFOBIA' // Masip y Romañach citan términos acuñados hace ya tiempo para describir efectos negativos. Masip alude a la *nomofobia* (de *no mobile phone*), la fobia a estar en la calle sin batería, sin cobertura, sin acceso al móvil. Romañach recuerda otra forma inglesa que viene a describir lo mismo: el *fomo*, de *fear of missing out*, el pánico a estar perdiéndose algo por no estar conectado.

No se necesitan estudios para citar otras causas potenciales de ansiedad, como el coste económico, la sensación de estar siempre disponible y la angustia porque la batería se agote, porque ya es insostenible no tener que cargar la batería durante el día. Casi no hay bolso ni cartera que no lleve un cargador. En el caso de las redes sociales, por ordenador o móvil, la ansiedad puede acechar mientras se esperan interacciones que no llegan: nadie ha comentado el último mensaje enviado.

Para Romañach el gran cambio, «el paso del móvil convencional al móvil que lo será todo», empieza en el 2007, con el iPhone y la popularización de Facebook, y lleva a una



Cuatro ciudadanas consultan sus 'smartphones' en la plaza de Catalunya, en Barcelona.

la experiencia del Sant Ignasi-Sarrià

Fomentar la utilidad escolar; vetar los usos indeseados

Probablemente, quienes mejor pueden hablar de cómo se relacionan los adolescentes con los móviles no sean los padres sino los profesores. Los docentes se convirtieron en los primeros que tuvieron que establecer límites al uso del aparato. Pero eso también les ha dado un conocimiento avanzado, como demuestra el caso del colegio Sant Ignasi-Jesuïtes Sarrià, en el que se ha llegado a un interesante punto medio.

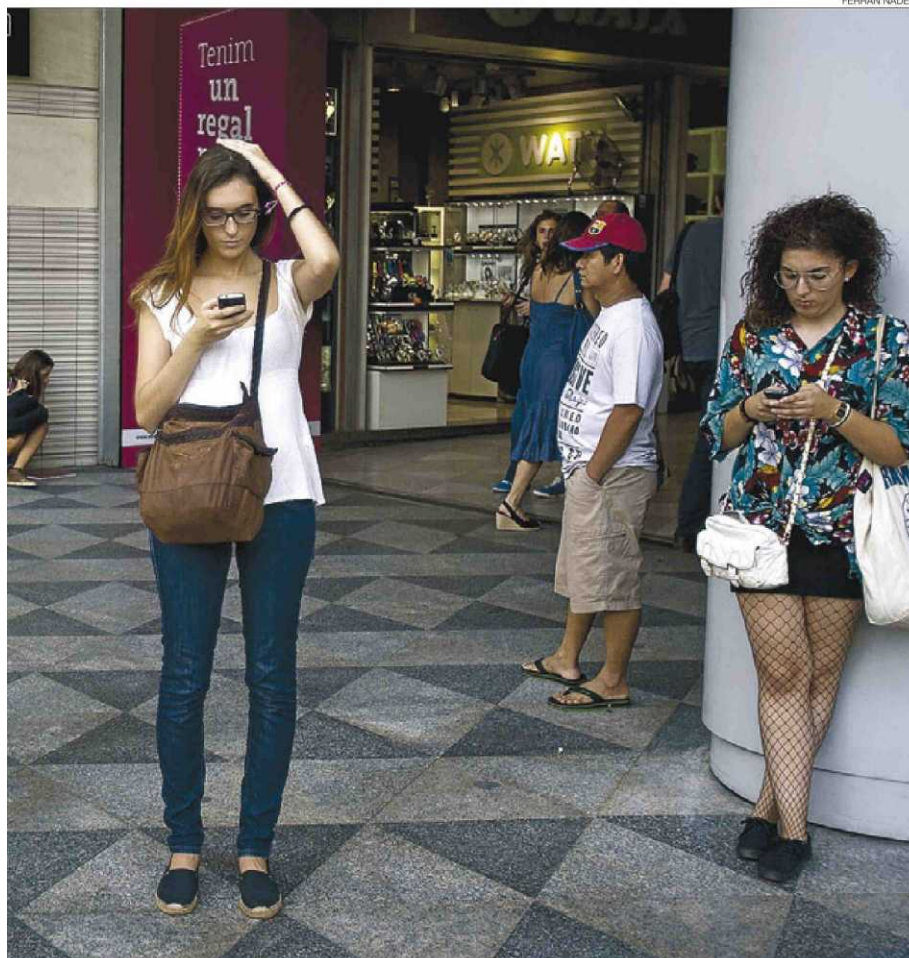
Lo explica Montse Subirana, coordinadora de segundo de bachillerato. Cuando los móviles solo servían para llamar y enviar sms, fue quitar los móviles a los alumnos en cuanto el estruendo de una melodía rompía el ritmo de un clase. Pero eso fue en la prehistoria.

Ahora, cuenta Subirana, lo que hace el colegio es «dar criterio», emplear el teléfono para aspectos formativos y vetarlo para los indeseados. «Hemos hecho un proceso». Ella dice que tiene que agradecer la labor de concienciación realizada por los profesores de la ESO, que, dice, facilitan dar a entender al alumno cuando es mayor que tiene sentido usar el *smartphone* para echar mano de una aplicación sobre gráficos necesarios para las matemáticas. En el laboratorio había problemas con los cronómetros. Otra aplicación resolvió el problema. Las redes sociales son el marco de la comunicación con los profesores.

«No podíamos cerrar los ojos», afirma Subirana. No podían obviar algo que no iba a desaparecer. Por



Prensa: Diaria
Tirada: 79.269 Ejemplares
Difusión: 61.485 Ejemplares



FERRAN NADEU

A bofetadas por el wi-fi

La adicción lleva a extremos como atacar a la hermana por no poner 'me gusta' en Facebook

T. S.
BARCELONA

Es incuestionable que muchas familias con hijos han aprendido a convivir sin problemas con la tecnología. La de Alberto, por ejemplo. Cuarentón y padre de dos adolescentes, este barcelonés redactó una serie de normas, las plasmó en un papel e hizo que sus hijos lo firmaran como compromiso. Si se estudia, no hay móvil en el cuarto. A la hora de dormir, no hay móvil en el cuarto. No se va al lavabo con el móvil. En verano, algo más de mano ancha. El régimen pactado está claro y funciona. Pero eso no pasa en todas las familias. Algunas llegan a vivir un infierno. Hay casos entre los atendidos por Marc Masip en Desconnect@.

Por ejemplo, el de M. O., un adolescente de 13 años al que sus padres dejaron sin móvil por mala conducta. Tuvieron que devolvérselo: si no, pegaba a su hermana pequeña. Si esta empleaba wi-fi, le pegaba por rebajar su velocidad de navegación. Y mostraba su cólera porque la niña no le ponía nunca un *me gusta* en sus fotos de Facebook. Un fin de semana que pasó sin sus padres, estuvo conectado a esta red social 30 horas. En la red, el menor daba todo tipo de detalles sobre él y su familia, con fotos consideradas de riesgo. Su rendimiento escolar era muy bajo. Su necesidad de estar en la red y pertenecer a un grupo, muy elevada.

Ante la situación, se optó por trasladar el ordenador del adolescente de su cuarto a una zona común, el comedor. Es una de las principales recomendaciones a los padres. Se estableció un límite de conexión diaria de media hora y se

le quitó el móvil. Después de meses de terapias, el menor dejó de agredir a su hermana y mejoró mucho su relación con ella. Borró datos comprometedores de Facebook mejoró su rendimiento escolar. Le dejaron sin móvil de última generación, lo que le causa vergüenza y rebaja su autoestima. Pero asumió tener acceso limitado a internet.

Cerca de los 40, aunque sin haberlos cumplido, J. C. y R. A. son pareja y de pronto se dieron cuenta de que llevaban el *smartphone* a todas partes y se comunicaban esencialmente por ese medio, eliminando la relación directa. Se dieron cuenta de que incluso en la cama uno de los dos estaba con el teléfono. Tenían menos relaciones personales, y por supuesto, sexuales. Ambos conocían la contraseña del otro en Facebook, pero se ocultaban el código del acceso al móvil.

En Desconnect@ les emplazaron a tomar varias medidas: ocultarse las contraseñas de Facebook pero no los códigos del teléfono. Ir a cenar una vez por semana a su restaurante favorito sin teléfonos. Eliminar toda comunicación emocional o íntima por el móvil: a la cara.

Un ansia irrefrenable

Joven, de 26 años, T. R. se dio cuenta de que necesitaba ayuda: estaba siempre conectada. Un día fue a una casa rural con amigas y se dejó el móvil en casa. Volvió a buscarlo y luego a la casa rural (tres horas de camino). Otro día, cenando, vio que un amigo había colgado una foto de ella en Facebook que no le gustaba. Le llamó, sin éxito. Al no encontrarlo, se fue a su casa. Allí consiguió que borrara la foto. ■

eso se propusieron «educar en el buen uso del móvil y dar criterio». Del éxito, explica, da fe la escasa actividad represora a la que se ve obligada a recurrir: cuando un alumno hace un uso indebido del móvil se le requisado durante un día. Ella, encargada de tener un ojo en ese aspecto, solo ha requisado uno desde que empezó el curso.

sociedad en la que es fácil buscarse otra vida si a uno no le gusta la real. «Le explico a mi hijo que la clave del éxito no puede ser tener 500 amigos en Facebook. Que es muy difícil tener cuatro o cinco de verdad». «Esto será la sociedad del conocimiento si lo hacemos bien, pero ahora es la del divertimento», agrega. Destaca que por primera vez, niños, adolescentes y mayores acceden al mismo tiempo a un elemento tecnológico, y se muestra muy crítico con que haya niños de 8 años con teléfono y

cuenta en Facebook, aunque esto último no sea legal. El *smartphone* no tiene, en la práctica, límites de edad. Los más pequeños lo saben usar enseguida y también los ancianos que nunca llegaron a ser capaces de programar un vídeo.

Quizá el futuro esté en el cartel que dicen que se ve en algunos bares: *No tenemos wi-fi. Hablen entre ustedes*. Aunque la verdad es que ese llamamiento contra las redes sociales se ha dado a conocer porque corre por la red social Twitter. ■