

## ¿Es posible la adicción a los smartphones?

### ¿Es posible la adicción a los smartphones?

Para **Marc Lewis**, neurocientífico de la **Universidad de Radboud** en Holanda, hay que tener cuidado al responder esta pregunta. Según **Lewis** la mayoría de la gente piensa que las drogas tienen poderosos ganchos químicos a los que cualquiera que las prueba puede sucumbir, pero eso no es realmente cierto. No todos responden de la misma manera a una droga. Por ejemplo, millones de personas reciben opiáceos de alta potencia después de la cirugía, pero sólo unos pocos desafortunados terminan formando una dependencia. Mucha gente bebe alcohol, pero sólo una pequeña parte se convierte en alcohólica. Todo el mundo come, trabaja y tiene relaciones sexuales sin convertirse necesariamente en comedores compulsivos, adictos al trabajo o adictos al sexo.

Pero, ¿qué pasa con la tecnología? Hay mucha confusión sobre la posibilidad de ser adictos al *smartphone*. Algunos científicos lo niegan, como el psicólogo **Eparquio Delgado**, coautor de **Los nativos digitales no existen**, donde argumenta que se está convirtiendo en patología lo que es, en realidad, un mal hábito. Señala que usar este término desdibuja lo que es realmente una adicción: un problema de salud serio y claramente definido.

Para **Delgado**, es clara la diferencia: “una adicción se define clínicamente por tres factores: un patrón de uso problemático, un síndrome de abstinencia y una tolerancia que impulsa a hacer las dosis cada vez mayores”. Solamente serían adicción los comportamientos que están descritos como tal en la quinta edición del DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales que edita la Asociación Estadounidense de Psiquiatría), que sirve de guía principal en esta disciplina. **Por lo tanto, no pueden ser adictivos ni el uso del teléfono ni otros; como el ejercicio físico o el bronceado**, sobre los que periódicamente se hace eco en los medios de comunicación.

Siguiendo ese razonamiento, en el caso de los smartphones, no se cumplen dos de esos tres factores: no existe una tolerancia, ni se sufre un síndrome de abstinencia. La supuesta nomofobia (miedo de quedarse sin teléfono) que sufrimos al dejar el teléfono en casa no es una fobia real, científicamente estudiada, sino un concepto acuñado durante un estudio realizado por la oficina de correos británica. Y sobre la tolerancia, los estudios señalan que, al igual que con internet, al principio le damos un uso excesivo hasta que, a partir del año de uso, regulamos el tiempo que pasamos con ello hasta niveles razonables.

### Un mal hábito, peligroso...

Puede ser que en muchos casos no haya síndrome de abstinencia ni tolerancia, de acuerdo, pero **¿qué hay de los patrones de uso problemático, en el que se desatienden las propias tareas o cuando se dejan de lado a los amigos y familiares para quedarse inmersos en la pantalla?** Un adolescente con las notas cayendo en picada, porque se pasa la tarde con los pulgares volando a toda velocidad sobre la pantalla táctil en vez de estudiar, y sus padres, preocupados, piensan que posiblemente su hijo está 'enganchado'. O un padre de familia que no atiende a sus hijos porque está colgado del teléfono siempre resolviendo cosas “importantes”, ¿no da la impresión a toda la familia que algo está fuera de control?

Desde varios grupos de defensa de derechos se presenta una creciente preocupación por la adicción a la tecnología que se denuncia como una problemática de salud pública,

mientras que en parte ese síntoma de culpabilidad ha hecho que las grandes empresas del sector comiencen a ofrecer posibles ayudas. Así, **Google**, por ejemplo: **lanzó en mayo del 2018 un sitio sobre bienestar digital (wellbeing.google.com), donde las personas pueden aprender sobre hábitos tecnológicos saludables** y ofrece incorporar todas estas ventajas en una siguiente versión de Android.

En un estudio publicado en **Frontiers in Psychology**, dirigido por **Samuel Veissière y Moriah Stendel**, investigadores del Departamento de Psiquiatría de la **Universidad de McGill**, revisaron la literatura actual sobre el uso disfuncional de la tecnología digital a través de una lente evolutiva, y descubrieron que las funciones de teléfono más adictivas compartían un tema común: **aprovechan el deseo y la necesidad humana de conectarse y relacionarse con otras personas.**

Los impulsos saludables pueden convertirse en adicciones no saludables. Mientras que los teléfonos inteligentes aprovechan una necesidad normal y saludable de sociabilidad, el Profesor **Veissière** llama la atención sobre el fenómeno que se produce cuando el ritmo y la escala de la hiperconectividad empuja al sistema de recompensa del cerebro a funcionar a toda marcha, hecho que puede conducir a hábitos no saludables.

## **Para estar seguro**

La tecnología que ha sido desarrollada para facilitarnos la vida, también puede complicárnosla. **Los comportamientos como la obsesión por adquirir la última novedad tecnológica, el sustituir los contactos personales por la comunicación virtual o la necesidad de estar conectado a Internet de forma permanente, han creado una gran alarma social; en parte agravada por la falta de criterios y referencias sobre lo que es normal y lo que no.** Muchas de estas conductas han comenzado a etiquetarse como adictivas, dadas sus características de generar dependencia y restar libertad al restringir la amplitud de intereses, además de interferir gravemente en la vida cotidiana, a nivel familiar, escolar, social o de salud. ¿Qué hay de cierto en todo ello? ¿Qué se puede hacer?

Hay consenso notable en **considerar una conducta como adictiva cuando el individuo presenta necesidad imperiosa de realizar una actividad específica, a pesar de las consecuencias perjudiciales que pueda tener** para su salud, estado mental o vida social.

Las características principales **para evaluar una adicción son: tolerancia, ansiedad, abstinencia, dificultades en detener la conducta, alteraciones del estado de ánimo (irritabilidad, depresión, ansiedad) y afectación en diferentes áreas del sujeto (académicas, laborales, sociales y familiares).**

## **Superficialidad a la carta**

Se escucha con frecuencia que la tecnología digital favorece la superficialidad. Muchas veces el problema radica en la dispersión de la atención que se produce cuando se realiza de forma simultánea tres o cuatro tareas: algunas personas mientras pretenden leer un libro, no sólo escuchan música, sino que a la vez revisan las actualizaciones de sus redes sociales, y están atentas a las notificaciones que han llegado al smartphone. Se desdibuja la línea entre una actividad y otra. Si bien es cierto que algunas actividades pueden hacerse a la vez, también es claro que hay otras que requieren una mayor concentración, como es el caso del estudio. Normalmente el cerebro no tiene capacidad de estar en varias cosas con la misma intensidad. Es muy útil buscar formas y técnicas que nos ayuden a centrar la atención.

La superficialidad intelectual equivale, en su variante más popular, al **vicio de la curiosidad**. Por deformación, en nuestra época, el curioso daría la impresión de que es

el hombre “informado”. En realidad el informado no es el que “sabe”, porque “**saber**” **alude a un conocimiento que se asimila y digiere. Para esto hace falta estudiar y meditar, luego sintetizar y elaborar.** El superficial tiene poca educación; si bien todo le interesa, lo considera siempre por arriba.

En el orden de la voluntad, la superficialidad se traduce como inconstancia en el querer. Y más todavía, como debilidad del querer y sobre todo, la debilidad autoengañada: la del incapaz de querer en serio pero que cree que quiere. Cuando una persona padece de adicción a la tecnología la superficialidad se presenta como un serio obstáculo para la curación, porque el superficial se resiste a todo cambio profundo y siente tedio por todo trabajo verdaderamente interior que exija un esfuerzo prolongado y tenaz.

## **Dopamina: la búsqueda de estímulos**

Como hemos visto, el motivo que sugiere la neurología para los comportamientos adictivos es la sobreproducción forzada de dopamina. **Este neurotransmisor no sólo estimula los centros de placer en el cerebro, sino también incita a nuestro instinto para buscar y consumir estímulos nuevos;** la forma, por excelencia, para impulsarnos a aprender y de adaptarnos a los cambios.

Ambos instintos, el de buscar cosas nuevas y el del placer, trabajan de forma conjunta: el primero nos lleva a buscar, encontrar y aprender y el segundo nos hace sentirnos contentos y satisfechos, debido a esto, dejamos de buscar por un rato. Sin embargo, el primero es más fuerte y en ocasiones ignora al segundo, llevando a la persona a un bucle compulsivo de “necesitar” cosas nuevas, nuevos estímulos, nuevas experiencias, sin parar nunca.

El *smartphone* favorece a esta búsqueda, porque nos pone la tarea más fácil que nunca: si haces 'scroll' en *Twitter*, tienes siempre mensajes nuevos que leer, entra en Instagram cada 20 minutos y hay nuevas fotos, manda un mensaje a un amigo y consigue una respuesta inmediata, ¿alguien tiene una duda?, ¡busca la respuesta en *Google!* Así de fácil es entrar en este bucle compulsivo y obsesivo de búsqueda y encuentro.

No es sólo es la inmediatez. Hay dos cosas más que favorecen estos golpes de dopamina: la anticipación (subir una foto a Instagram esperando un aluvión de '*likes*') y la incertidumbre (no saber si esos '*likes*' van a llegar). Un cóctel de emociones perfecto que nos crean las redes sociales y que nos hacen comprobar una y otra vez qué ha sido de nuestros mensajes o comentarios.

Un equipo de investigadores de la **ONG Common Sense Media** han intentado profundizar en la posible adicción. Para ello, realizaron un cuestionario a 1.240 padres y a adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, para realizar un seguimiento sobre las consecuencias de este uso masivo de los dispositivos móviles en sus vidas y en sus relaciones con los demás.

Los datos fueron reveladores: la mitad de los adolescentes afirmaba sentir adicción hacia el móvil y el 60% de los padres opinaba lo mismo. A pesar de si los padres pensaban si sus hijos eran o no adictos a los dispositivos, el 66% consideró que pasaban demasiado tiempo con el *smartphone*; en el caso de los adolescentes, el 52% lo veía también así.

Casi el 80% de los jóvenes admitió que revisaba o comprobaba sus notificaciones en el móvil como mínimo una vez cada hora y el 72% confirmó sentir la necesidad de responder a los mensajes recibidos en redes sociales casi inmediatamente después de haberlos leído.

Está claro, no todos los casos terminan en adicción, pero tampoco es un tema para tomárselo a la ligera. **Tristan Harris**, sugiere que muchas plataformas de Internet

funcionan de manera similar a los casinos, jugando con los estímulos de los visitantes con una “recompensa variable”, y que los teléfonos inteligentes pueden ser vistos como máquinas tragamonedas (*slot machines*). El motor detrás de la tecnología digital que nos parece irresistible y fabulosa es justamente este enfrentarnos cotidianamente con la posibilidad, con quizás encontrarnos algo que nos produzca placer y nos dé sentido - y aunque el placer que recibimos puede ser menor y ciertamente efímero, el hecho de que la posibilidad esté siempre ahí, disponible y que los mismos placeres estén intercalados de nuevas posibilidades y limitados a dosis intermitentes; es lo que los hace tan adictivos. Harris explica que al usar estas apps no sabemos si descubriremos un mail interesante, una avalancha de *likes* o nada. “Cada vez que haces un *scroll-down* es como una máquina tragamonedas de Las Vegas. No sabes lo que viene después”.

**Catherine Price**, la autora de **Cómo separarse de su teléfono: un plan de 30 días para recuperar su vida**, afirma que una de las defensas más comunes de los teléfonos es la idea de que nos hacen mejores para la multitarea, y por ende, más eficientes. Lamentablemente no es así. **Price** asegura que procesar simultáneamente dos o más tareas que demandan atención, no existe, porque nuestros cerebros no pueden hacer a la vez dos cosas cognitivamente demandantes. Lo que sí pueden hacer las personas — y lo hacen, pero no resulta beneficioso— es saltar de una tarea a otra a toda velocidad.

Los medios, digitales y análogos, son extensiones de nuestros sentidos, pero siempre en un proceso de retroalimentación; amplifican nuestros sentidos y nuestras capacidades cognitivas, pero también las amputan y las adormecen, nos dan, pero también pueden quitarnos.

## ¿Qué podemos hacer?

Tal vez más que en otras épocas, es importante cultivar hábitos positivos que permitan desarrollarnos como personas. Por ejemplo, el hábito de la lectura (desde la página uno hasta la última), también compensa apoyar el esfuerzo en las materias del colegio o la universidad que requieran constancia y profundidad. Potenciar más los juegos constructivos, en los que hay que ir fabricando con paciencia un sistema, que los destructivos. Animar al desarrollo de facetas artísticas o de habilidades manuales.

En la tarea de enseñar a enfocarse, o, a concentrarse; sirve presentar las razones de fondo. Ante una pregunta del estilo ¿por qué no puedo ver ahora un vídeo de tan sólo tres minutos? cabrá explicar –por ejemplo– que no es sólo una cuestión de tiempo, sino que hay que **evitar acostumbrarse a seguir todos los impulsos/estímulos que aparecen a nuestro alrededor**, y que nos distraen de la actividad que se está realizando en ese momento: haz lo que debes y está en lo que haces.

Algunas personas le ha dado resultado comprometerse a vivir una regla sencilla, “prohibido usar el móvil al despertar y antes de dormir”. Hay un par de apps que pueden ayudar a conseguirlo: *Freedom* (iOS) y *Offtime* (iOS/Android), las cuales bloquean el acceso a apps como *Twitter*, *Facebook* e *Instagram*.

Otra opción que ayuda mucho es borrar del teléfono todas las redes sociales, se puede intentar por unos días. Así su uso se concentrará sólo en los momentos que pasamos frente al computador.

Suele ser efectivo **desactivar las notificaciones automáticas y configurar los horarios adecuados** para ayudar a recuperar el control. Expertos sugieren que son muy útiles las políticas empresariales que prohíben los correos electrónicos laborales en horarios de la noche y el fin de semana.

También puede ser útil usar un reloj despertador y cargar el teléfono lejos del dormitorio. Además de incluir entre los modales de mesa que jamás se use el teléfono durante las comidas.