



frenatumovil.com

Metodología

Síntomas y justificación

Estudio sobre la adicción infantil al uso intensivo del móvil y otros dispositivos

www.frenatumovil.com

Metodología

Síntomas y justificación

Estudio sobre la adicción infantil al uso intensivo del móvil y otros dispositivos

Metodología - Síntomas y justificación

© 2019

Beatriz Sanz Iniesta

Diseñado por Javier Fernández Heras

Reservados todos los derechos.

Queda prohibida la reproducción,
distribución, comunicación pública
y utilización, total o parcial, de los
contenidos de este libro, en cualquier
forma o modalidad, sin previa,
expresa y escrita autorización.

Intro

¿Sabías que la edad de inicio en el uso del móvil está fuertemente correlacionada con la probabilidad de sufrir un uso problemático en el futuro? Los mayores índices de adicción se producen cuando el móvil está presente antes de los 13 años como ilustra [De Sola](#) (2016).

Según cifras del [estudio de 2014 en España de la ONG Protégeles](#), la edad de iniciación con el teléfono móvil es cada vez menor: el 30% de los niños españoles de 10 años tiene teléfono; la tasa aumenta a casi el 70% a los 12 años y el 83% a los 14 años. Además, a partir de los 2-3 años, los niños españoles habitualmente acceden a los dispositivos de sus padres. Todo ello no hace más que ilustrar que la intervención ante este tipo de problemas debe hacerse desde los primeros años de vida.

Estos estudios afirman que la adicción al móvil manifiesta su periodo más álgido en la adolescencia, siendo diversos factores los que contribuyen a ello. Durante la niñez y los primeros años de la adolescencia la corteza prefrontal muestra una clara inmadurez. El desarrollo cerebral que se produce posteriormente en esta área está muy relacionado con la capacidad para controlar el propio comportamiento, por lo que podría explicar la tendencia de los adolescentes a implicarse en algunos comportamientos de riesgo y de búsqueda de sensaciones. Si a ello sumamos que se encuentran en plena etapa de expansión de sus redes sociales y afectivas, el móvil resulta ser el instrumento idóneo para ello.

Luis Boniato, el presidente de Proyecto Hombre, ya alertaba en [2017](#) del crecimiento del número de casos de adicción de este tipo en menores atendidos por la ONG. De hecho, el nuevo [plan de acción sobre adicciones](#) 2018-2020 incorpora por primera vez el uso compulsivo de las nuevas tecnologías como prioridad en el Plan Nacional Sobre Drogas.

Sin embargo, los síntomas de adicción pueden detectarse mucho antes de

que se llegue a la adolescencia. Los niños suelen usar los teléfonos móviles de sus familiares para pasar ratos a lo largo del día, para estar ocupados durante un tiempo o cuando los padres necesitan tiempo para ellos mismos, siendo los mismos padres los encargados de proporcionarles el objeto de deseo. La mayoría los usan para jugar y ver dibujos animados, aunque las posibilidades para ellos son infinitas, pudiendo dibujar, ver y crear fotos o vídeos. Con todo ello aprenden que el móvil es una fuente de diversión y entretenimiento constante e ilimitada.

2. Síntomas de alarma

Niños de 2 a 10 años

Si bien es cierto que las nuevas tecnologías aportan numerosas herramientas para el enriquecimiento y aprendizaje personal, los riesgos de un uso excesivo en edades tempranas son indudables. ¿Cuándo se convierte en una conducta adictiva?

Podríamos hablar de ciertas señales que nos alertan de que existe un comportamiento conflictivo en los primeros años de vida:

desarrollo, disponiendo actualmente de la mayoría de las aplicaciones tecnológicas de la información y comunicación.

Sin embargo, numerosos estudios y principales expertos en adicciones ya han evidenciado que las personas que muestran un uso excesivo del móvil manifiestan también los principales síntomas que encontramos en cualquier otra adicción, como ilustra una de las últimas revisiones de la adicción al móvil en España realizada por [José De-Sola, Fernando Rodríguez y Gabriel Rubio en 2016](#).

Al igual que ocurre con otras actividades que se consideran vitales en nuestro día a día como comer, trabajar, comprar o tener sexo, las adicciones a las nuevas tecnologías se engloban dentro de las llamadas adicciones conductuales. De hecho, [se ha demostrado](#) que de la misma forma que el consumo de sustancias produce en el sistema nervioso central un aumento importante de dopamina que da lugar a una sensación de euforia, este proceso también se genera ante la realización de conductas placenteras como son el juego problemático, las compras compulsivas o las relaciones sexuales descontroladas.

Por ello, se conoce como uso [excesivo/adictivo del teléfono móvil](#) a aquel comportamiento con el que se llega a perder el control consciente de su uso, convirtiéndose en una conducta automatizada y llegando a causar graves interferencias en las actividades diarias.

1. Abstinencia

Tabla 1 - Síntomas que ilustran la abstinencia en la adicción infantil al móvil

Síntomas
Pataletas y rabietas en cuanto se le quita el teléfono de las manos.
Alivio de estas rabietas sólo cuando se le proporciona el móvil.

Ambas conductas reflejan el proceso de abstinencia ante la privación del objeto deseado, mecanismo por el cual se instaura la [adicción](#). La actividad produce en un primer momento una gratificación elevada a la vez que se manifiestan consecuencias negativas cuando no se realiza dicha actividad, lo que provoca el deseo intenso y constante de realizar la conducta para aliviar el malestar.

2. Irritabilidad

Tabla 2 - Síntomas que ilustran la irritabilidad en la adicción infantil al móvil

Síntomas
Se muestra irascible o gruñón ante cualquier negativa que se le da.
Presenta cambios de humor pronunciados.

Cuando le damos el teléfono móvil en el primer momento en el que lo demanda con el fin de que no grite o moleste, lo que estamos provocando es que el niño no aprenda a esperar. El mensaje que le mandamos es que la urgencia e inmediatez de satisfacer sus deseos prima sobre cualquier otra cosa, y eso se verá reflejado en un constante malestar si lo que considera como necesidades prioritarias no se ven cubiertas desde el primer momento. Por tanto, ya no estamos hablando de un problema con el teléfono móvil, sino que este tipo de comportamientos manipulativos se generalizaran a cualquier petición que el niño realice, fomentando así el desarrollo de los llamados **niños tiranos**. Estos niños se caracterizan por su alto nivel de exigencia al entorno, se creen con el “derecho a” obtener lo que piden, presentan baja tolerancia a la frustración y escasos recursos para la gestión de experiencias negativas, no respondiendo a las figuras de autoridad.

3. Alteración en el patrón de comidas

Tabla 3 - Síntomas que ilustran la irritabilidad en la adicción infantil al móvil

Síntomas
No es capaz de comer si no le pongo los dibujos o le dejo jugar con el móvil.

De la misma forma ocurre con el sueño, hay ciertos momentos del día que deben ser “sagrados”, es decir, libres de dispositivos electrónicos. Los niños deben ser conscientes de las actividades que están realizando, no podemos tratar de distraerlos en cada momento del día en el que tengan que hacer un esfuerzo, de esta forma estaremos disminuyendo su capacidad de autocontrol para estar sentado centrado en comer durante esa media hora. Si asocia la hora de comer con el uso del móvil como norma, el hábito será muy difícil de romper conforme vaya creciendo, con lo que ello conlleva (pérdida del diálogo familiar, comidas rápidas, pudiendo llegar a saltarse alguna de ellas con tal de pasar tiempo con el móvil).

4. Cambio en el tipo de juego/ pérdida de interés

Tabla 4 - Síntomas que ilustran la pérdida de interés en la adicción infantil al móvil

Síntomas
Ya no quiere otro tipo de juego que no sea el teléfono móvil o similar (dispositivo electrónico).
Cada vez demanda con insistencia más productos tecnológicos de gran valor monetario (móvil de última generación, Tablet más potentes... etc.).

No hay lugar a duda de que el juego a través de las nuevas tecnologías produce un desarrollo del aprendizaje interactivo, promoviendo la creatividad de los menores si se usa de forma adecuada. El problema se manifiesta cuando este interés en la tecnología, en este caso el móvil de los padres, restringe la exploración de otras actividades propias de un niño de su edad, dejando atrás los momentos de aburrimiento donde el niño debe ser capaz de crear juegos de forma autónoma, fomentando así los llamados **cerebros pasivos** que se limitan a recibir información y entretenimiento en lugar de crearla.

Estos síntomas pueden parecerse livianos, pues por lo general forman parte del repertorio de conductas de un niño de 0 a 5 años. Podemos pensar que igual que se enrabieta porque le quito el móvil, lo hace cuando no puede jugar con su peluche favorito o cuando no lo cojo en brazos. No obstante, si no comenzamos a tener cuidado con este tipo de situaciones, a la larga pueden generarse conflictos de mayor intensidad, ya que el potencial adictivo del móvil reside en su capacidad para entretener tanto a un niño de un año como a un adolescente de 16, siendo este “juguete” mucho más peligroso. Por eso, conforme se van adentrando en la etapa escolar, se van sumando conflictos en otras esferas de su vida.

5. Déficit en el rendimiento académico

Tabla 5 - Síntomas que ilustran el déficit de rendimiento académico en la adicción infantil al móvil

Síntomas
Se distrae con mucha facilidad mientras intenta hacer algún ejercicio.
Se escabulle de hacer los deberes o los hace con rapidez para coger el móvil.
El incremento del uso del móvil se ha visto relacionado con calificaciones inferiores.

Su atención y concentración puede verse afectada con un uso intensivo del móvil. Si no estamos pendientes del uso diario que el niño está haciendo, puede que lo coja a escondidas o esté más tiempo del previsto, lo que reduce su tiempo de estudio. El reciente estudio del [The Lancet Child & Adolescent Health](#) analiza el efecto de las pantallas en niños de 8 a 11 años a través de un completo examen neuropsicológico, encontrando que el uso reducido a 2 horas diarias de ordenador, Tablet y móvil y videojuegos era determinante para un mejor funcionamiento cognitivo junto con otras variables como 60 minutos de ejercicio diario y dormir 9-11 horas.

6. Alteración en el patrón de sueño

Tabla 6 - Síntomas que ilustran la alteración en el patrón de sueño en la adicción infantil al móvil

Síntomas
No se duerme si no es con algún dispositivo electrónico de fondo (televisión, tablet, móvil)
Le cuesta mucho dormirse, se despierta muchas veces o se levanta cansado.

Es frecuente utilizar el recurso de la tele, Tablet o móvil para poner dibujos animados con el fin de que se calme y finalmente duerma. Sin embargo, conocemos que el efecto que la luz azul de estos aparatos se asocia a una mayor probabilidad de sufrir insomnio. Estudios como el del [King's College de 2016](#) han demostrado que los niños que usan el móvil antes de dormir son más propensos a tener un sueño de menor calidad, menos horas de sueño efectivo y, por tanto, una mayor sensación de somnolencia al día siguiente.

7. Aislamiento familiar

Tabla 7 - Síntomas que ilustran el aislamiento familiar de sueño en la adicción infantil al móvil

Síntomas
En los momentos de reunión familiar pide el móvil para entretenerse.
Cada vez se refugia más en el móvil, está menos comunicativo con nosotros, le cuesta contarnos las cosas.

Conforme van creciendo pueden encerrarse cada vez más en el uso del móvil. Éste le ofrece opciones de diversión más interesantes que pasar tiempo con sus padres y hermanos, lo que debilita el vínculo socioafectivo.

8. Hurtos y engaños

Tabla 8 - Síntomas que ilustran los hurtos y engaños de sueño en la adicción infantil al móvil

Síntomas
Utiliza el móvil a escondidas.
Lo coge sin permiso o me engaña sobre el tiempo que lo utiliza.

Además, pueden llegar a comprar actualizaciones o juegos que desean sin el consentimiento paterno, ya que en muchos casos no son conscientes del gasto que están realizando.

9. Dificultad para relacionarse con otros

Tabla 9 - Síntomas que ilustran la dificultad para relacionarse en la adicción infantil al móvil

Síntomas
Ya no quiere ir a la actividad extraescolar con sus amigos, prefiere quedarse en casa entretenido con el móvil/tablet/ordenador.
Ha comenzado a hacer amigos virtuales en redes sociales con quienes habla casi más que con sus amigos de clase.

A la larga, el hecho de refugiarse en exceso en la comunicación mediada por el teléfono móvil en la preadolescencia, hace que muchos niños una vez llegados a la adolescencia les cueste manejarse en sus relaciones cara a cara. A pesar de que las redes sociales fomenten y faciliten las relaciones interpersonales, un uso abusivo de éstas puede causar el efecto contrario, generando déficits sus estilos de comunicación ([Echeburrúa y Corral, 2010](#); [Criado 2005](#)). Este tipo de conductas pasan de practicarse en el contexto natural del día a día a utilizarse a través de la pantalla en un contexto mucho más artificial, lo que puede desembocar en la construcción de relaciones sociales ficticias, muy alejadas de la realidad, en las que la confusión entre lo íntimo, privado y público puede además provocar transmisión de información privada en escenarios peligrosos. Se ve reflejado en estudios como el de Lee y Perry (2004), quienes encontraron que los déficits en la autorregulación para el uso del teléfono móvil interferían en los procesos de socialización, sobre todo, cuando se usaban las plataformas de mensajería instantánea.

Todos estos peligros surgen antes de que el niño tenga un móvil propio, por lo que la magnitud del problema puede agravarse de forma considerable si ya se han instaurado estos malos hábitos desde edades tempranas. A la larga, las consecuencias para un preadolescente-adolescente van desde el empobrecimiento afectivo, la agresividad, confusión entre el mundo real-imaginario, infantilismo social, inmadurez, fantasía extrema y falta de habilidades de afrontamiento, con predominio de impulsividad y falta de autocontrol, hasta problemas afectivos de gravedad como estados de ansiedad y depresión o la propia adicción al móvil como muestran diversos estudios ([Beranuy, Orbest, Carbonell y Chamarro, 2009](#); [Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Orbest, 2008](#); [Bianchi y Phillips, 2005](#)).

Ya hay estudios que cuentan con evidencias sobre el efecto del uso del móvil en el TDAH. El de [Zheng et al., 2014](#), reflejó los mayores índices de inatención en adolescentes chinos conforme se aumentaba el tiempo del uso del móvil en el día, en especial, cuando el tiempo superaba los 60 minutos, además de influir en un mayor nivel de inatención el hecho de no apagar el móvil por la noche. Otros autores hablan de posibles radiofrecuencias aún en vías de estudio derivadas del uso del móvil, de forma que generarían posibles efectos neurológicos y neuropsicológicos que puede ocasionar su uso en la superficie craneal ([Heinrich, Thomas, Heumann, von Kries y Radon, 2011](#)).

Los síntomas psicopatológicos derivados del uso intensivo del móvil han sido ampliamente verificados. Por ejemplo, el estudio longitudinal prospectivo de [Gustafsson, Nilsson y Hagberg \(2007\)](#) demostró una asociación entre el número de horas dedicadas al móvil y ordenador y un aumento del riesgo de estrés prolongado y síntomas de depresión al año de seguimiento. [Ha et al. \(2008\)](#), encontraron que el grupo con mayor nivel de uso del móvil también presentaba una mayor cantidad de síntomas depresivos, más dificultades en expresar sus emociones, mayores niveles de ansiedad interpersonal y menores niveles de autoestima.

3. Síntomas de alarma en los padres

No hay que olvidar que la disponibilidad del teléfono móvil la ofrecen los padres, por ello, los adultos también podemos fijarnos en ciertas señales en nuestra conducta que ilustran que el uso del móvil se está descontrolando.

Estoy tomando el camino fácil y rápido

«Tengo el hábito de darle el móvil para que no moleste o se calme»

Con esta conducta estamos fomentando el desarrollo de su baja tolerancia a la frustración, además de darle la imagen de que el móvil es todo lo que necesita para estar tranquilo.

«No le propongo otros juegos nuevos, le dejo el móvil para que se entretenga solo»

Estoy contribuyendo a que el móvil sea su única fuente de gratificación, sin que explore otro tipo de entretenimiento, lo que potencia la imagen de este objeto como indispensable. Ocurre en la alimentación diaria, le damos patatas fritas de vez en cuando porque es algo que les encanta y que van a comer con facilidad sin necesidad de que les estemos insistiendo. Sin embargo, nunca se nos ocurriría dárselas cada vez que nos la pide porque sabemos que es perjudicial para su salud, sino que nos esforzamos en darle verduras una vez al día, aunque sepamos que esa cena va a ser realmente dura. De la misma forma, debemos comprender que el gesto de darle el móvil cada vez que queremos calmarlo va a acarrear una serie de consecuencias severas a la larga, por lo que deberemos de gestionar el berrinche de la misma forma que lo hacemos en esa cena.

¿Conozco los riesgos que conlleva el uso del móvil?

«Se ha metido en contenido inapropiado a través del móvil sin darme cuenta»

No es de extrañar que ocurran este tipo de situaciones debido a la facilidad que tienen para acceder a material inapropiado para su edad a través de múltiples Apps. De esta forma se hace indispensable primero, el conocer los múltiples riesgos a los que están expuestos al utilizar este dispositivo con el fin de poder defenderlos de éstos y, en segundo lugar, conforme van creciendo, proporcionarles estrategias con las que poder enfrentarlos de forma autónoma. ¿Dejarías jugar a tu hijo de 7 años solo en un parque? La respuesta es obvia, sin embargo, la situación cambia si estamos acompañándolo, ¿verdad? Con la tecnología ocurre lo mismo, nada malo debe suceder si estamos con ellos mediando en lo que hacen, pero si los dejamos sin supervisión y sin haberles enseñado previamente a usarlo de forma segura, pueden acceder a todo tipo de contenidos de los que quizás no somos conscientes, ya que, si no tienen la madurez suficiente para ir solos a jugar a un parque en medio de la ciudad, tampoco la tienen para acceder solos a un móvil con internet.

Actúo delante de mi hijo de forma opuesta a la que le pido

«Realizo un uso intensivo del teléfono móvil delante de mis hijos»

Somos el principal modelo a seguir para ellos, por tanto, no podemos pretender suprimir ciertas conductas en los menores si nosotros somos los primeros que las hacemos. A este aprendizaje se le denomina vicario/por mode-

lado, y es una de los más potentes a la hora de incorporar comportamientos en edades tempranas. Por ello, deben observar en nosotros las conductas que deseamos implantar en su día a día. Igual que no cruzo en rojo el semáforo delante de mis hijos para que interioricen las normas básicas de circulación, tampoco debería utilizar el móvil mientras como, veo una película o juego con ellos.

4. Nuevas tecnologías, ¿enemigo o aliado?

Todo ello remarca la necesidad de que los padres tengan una mayor toma de conciencia acerca del papel que tienen como agentes educadores en el uso que hacen sus hijos de las nuevas tecnologías, y del móvil en particular, pues el hecho de que no existan precedentes de cómo enseñar en el marco de esta revolución digital, hace que muchos olviden el poder de este nuevo enemigo al que se enfrentan. La familia es uno de los [factores de protección](#) más potentes en la adicción al móvil, por eso es tan importante proporcionar pautas y apoyo adecuado para prevenir las citadas conductas de riesgo. De la misma forma que se le enseña a lavarse los dientes o a comer de forma saludable, es imprescindible enseñarle a usar el móvil, ya que, en esta era digital, se convertirá casi en un bien indispensable en sus futuras rutinas diarias, como puede ser coger el coche o el autobús.

No se trata de eliminar la tecnología de sus vidas, sino de controlar la forma de uso y de fomentar pautas de interacción saludable, evitando así el que se consoliden hábitos tóxicos que puedan dar lugar a conductas de gravedad considerable en la adolescencia.

www.frenatumovil.com

**Estudio sobre la adicción infantil
al uso intensivo del móvil y otros dispositivos**

Metodología - Síntomas y justificación © 2019

--

www.frenatumovil.com