

Los riesgos de adicción a los medios

Un fenómeno creciente en la sociedad americana es el de la evasión de actividades orientadas a la comunidad, incluso las actividades con amigos y familia, que ha sido atribuido a la internet (Choi y Berger, 2009). El excesivo uso de la internet preocupa a muchos padres, porque piensan que sus hijos pueden volverse aislados socialmente, aun cuando se incrementa la interacción virtual (Flemming y Rickwood, 2004). Los resultados de un estudio con una muestra italiana revelaron que los usuarios más jóvenes se hallan en mayor riesgo para la adicción a internet que los adultos. Perciben que su calidad de vida individual y social se halla tan comprometida al punto de que hacen un uso compensatorio de la internet (Ferraro, Caci, D'Amico y Di Blasi, 2007). En una muestra italiana de 96 adultos, un 40% de la muestra estuvo conformada por usuarios de internet promedio, un 52% por usuarios de uso excesivo y un 8% por usuarios patológicamente adictos a la internet. De los tres grupos, los grupos de uso excesivo y adictos dedicaban cada vez más tiempo a las actividades en línea, siendo más neuróticos y menos extrovertidos, socialmente más ansiosos y emocionalmente más solitarios (Hardie y Tee, 2007).

En general, profesionales de diferentes países coinciden en asignar status nosológico a la adicción a la internet (Didia Attas, Dorpinghaus, Maggi y Haro, 2009). Hay estudios que trataron de determinar criterios para el diagnóstico de la adicción a internet en jóvenes universitarios (Ko, Yen, Chen et al., 2009). Se trata de una categoría clínica de adicciones sin sustancias o comportamentales (Didia Attas et al., 2009; Thorens, Khazaal, Billieux, Van der Linden y Zullino, 2009). Se trata de una adicción similar a la adicción al juego compulsivo en apuestas, donde no intervienen las sustancias. De hecho últimamente ambas adicciones se han combinado. Favorecidos por lo que se puede denominar un "tsunami virtual", con la aparición de sitios y entornos virtuales tales como MySpace, Second Life, Extra Life, etc. Las personas adictas pueden ocupar un promedio aproximado de 40 horas semanales de su tiempo en sitios tales como MySpace, Second Life, Extra Life, etc. (Toronto, 2009), cuando las personas no adictas utilizan un promedio de cinco horas semanales. Es decir, un adicto a Internet gasta ocho veces el número de horas que gasta una persona "normal".

Tanto la navegación en internet como los video-juegos por computadora han desplazado otras formas de entretenimiento, tales como la actividad física, la actividad social, la lectura e incluso el mirar televisión. También ha desplazado la realización de tareas académicas. Los video-juegos por computadoras y la navegación por internet se hallan relacionadas negativamente con el bienestar psicológico general en tanto los niveles de navegación en la web se correlacionan positivamente con niveles de depresión. Esta tendencia es preocupante desde el momento en que la recreación física se mostró positivamente relacionada con el bienestar psicológico general. Un estilo de vida condicionado por los medios electrónicos ha puesto en riesgo a los adolescentes (Mannell, Zuzanek y Aronson, 2005).

Hay diferentes interpretaciones psicológicas a este fenómeno. La postura psicoanalítica interpreta el involucramiento excesivo en el mundo virtual como una forma de disociación por la cual los individuos escapan de sus memorias dolorosas, sus déficit y el desamparo que experimentan en su mundo real para vivir un estado subjetivo que intenta ejercer el control y capturar agresivamente los elementos que les faltan (Toronto, 2009). Algunos estudios asocian la adicción a internet con problemas de personalidad (Cao y Su, 2006; Ko et al., 2006). Los adictos a internet muestran mayores puntuaciones en las subescalas de neuroticismo, psicoticismo y mentira del Cuestionario de Personalidad de Eysenck, a la vez que obtienen puntuaciones menores en pruebas de control del tiempo, sentido del valor del tiempo y sentido de la eficacia del tiempo. También muestran valores significativamente más altos en problemas emocionales y problemas de conducta, y más bajos en problemas prosociales (Cao y Su, 2006). Es más probable que los jóvenes con adicción a internet caigan en la drogadicción (Ko et al., 2006).

Un estudio longitudinal (van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman y Engels, 2008) mostró los efectos de la comunicación en línea frecuente. Halló que el uso de salones virtuales de chat y el uso de mensajería instantánea están relacionados positivamente con el uso compulsivo de internet seis meses más tarde. Es más, el uso de mensajería instantánea se mostró también positivamente correlacionado con la depresión seis meses más tarde. Otro estudio (Ko, Yen, Liu et al., 2009) mostró que la adicción a la internet y ciertas actividades en línea están asociadas significativamente con la manifestación de conductas agresivas.

Por su parte, un estudio norteamericano (Gentile, 2009) con una muestra nacional mostró que el 8% de la juventud encuestada es patológicamente adicta a los video-juegos. El estatus patológico mostró ser un predictor significativo de un rendimiento escolar pobre.

La honestidad virtual

Hay varias maneras en que la adicción a la internet puede afectar la integridad virtual y puede resultar engañosa. Una de ellas es permitir al sujeto resguardarse detrás del anonimato. Permite al usuario adoptar identidades diferentes y aparecer como lo que no es.

Un engaño de la internet es generar la ilusión de que la participación en redes sociales es muy favorable al permitir que se juzgue la amistad en términos de cantidad y no de calidad. La persona parece ser valorada en función de cuántos “amigos” tiene en su círculo. Otro engaño sutil es permitir la convicción de que la opinión de muchos usuarios es sinónimo de verdad, al generar una confusión entre la opinión y la realidad misma.

El anonimato que permite muchas veces la comunicación en línea, por su parte, lanzó una nueva versión de la agresión, el acoso y la intimidación, pero de una manera más cruel, con nuevas herramientas. La agresión en línea se ha expandido y es devastadora (Hinduja y Patchin, 2011).

La escuela debe jugar un papel fundamental en la prevención de la intimidación y la agresión cibernética, mediante un clima escolar positivo y la orientación deliberada en la materia. Hay menos casos de agresión en línea en las escuelas que promueven y viven valores acordes con

una convivencia positiva, que cuentan con docentes que brindan a sus alumnos apoyo emocional y que valoran el trabajo académico serio.

Ideas para fomentar la integridad en la casa, la escuela y la iglesia

Lohrmann (2008) presenta siete hábitos de honestidad virtual, que todo cristiano expuesto a la internet, debería seguir:

1. *Repasa tus valores sobre el ciberespacio.* Incluye (a) reexaminar en el mundo real los valores y las creencias basadas en la Biblia, (b) comparar y contrastar los pensamientos y las conductas en línea y fuera de línea y (c) establecer o restablecer una lista de valores y conductas para el trabajo en línea.
2. *Haz votos personales de integridad en línea.* Es importante comprometerse de entrada con la integridad virtual
3. *Busca una responsabilidad confiable.* Es importante dar cuenta y asumir responsabilidad de lo que se hace en línea. No escudarse detrás del anonimato o de la “libertad de expresión”.
4. *Usa tecnología que te ayude.* Es importante conocer los recursos tecnológicos para realizar una selección de los productos con base a las necesidades específicas, instalarlos, configurarlos, mantenerlos. Conviene hacer un seguimiento y una evaluación permanente de las nuevas tecnologías.
5. *Equilibra tu vida en línea con tu vida no conectada.* Debemos analizar constantemente el uso de la tecnología y cuando conviene desconectarla. Es conveniente administrar satisfactoriamente nuestro tiempo.
6. *Practica una autenticidad humilde.* Incluye (a) conducir una autoevaluación honesta, (b) alejarse de los “precipicios virtuales” del ciberespacio y (c) utilizar la identidad verdadera.
7. *Conviértete en un embajador cibernético de Dios.* Hay que estar listos para dar fe de lo que se cree, presentar la verdad en línea y ejercer un liderazgo de servicio para la transformación de la comunidad y del ciberespacio.

Debemos comprometernos con Dios y con nosotros mismos a desarrollar una integridad virtual acorde con nuestras convicciones y con la voluntad de nuestro Padre celestial.

El desarrollo de la facultad de pensar y hacer

“Cada ser humano, creado a la imagen de Dios, está dotado de una facultad semejante a la del Creador: la individualidad, la facultad de pensar y hacer” (White, 1978, p. 17). Nótese que se trata de una sola facultad, en singular: “la facultad”. Es que pensamiento y acción constituyen un continuum. Para Piaget (1982), el pensamiento es actividad mental, acción interiorizada. Para Jesús (Mateo 5:21-30), no era necesario ejecutar una acción, para ser considerada como tal, si ésta ya estuvo en el pensamiento. No era necesario ejecutar la acción de matar o adulterar, para ser culpables en el juicio. Sólo pensar, desear, acariciar la idea, era suficiente.

Hay muchas actividades que ejecutamos automáticamente porque se han convertido en hábitos. Con todo, alguna vez fueron pensadas, y si no, es nuestra responsabilidad evaluar permanentemente nuestros pensamientos y acciones. Somos los únicos seres creados con actividad metacognitiva, capaces de planear, gestionar y evaluar nuestra propia actividad cognoscitiva. Por lo tanto hay una continuidad indivisible entre pensamiento y acción.

El bombardeo de los medios, los juegos electrónicos y otros

El uso y la exposición intensa de los niños y adolescentes a los medios tecnológicos es una realidad, especialmente de aquellos que nacieron de 1990 en adelante, quienes para Rosen (2011) constituyen la Generación I. Según Rosen, al parecer muchos niños y adolescentes pasan casi todas sus horas de vigilia utilizando los medios y la tecnología. Ya hay estudios de cómo afecta a los niños el uso de la computadora con balances positivos y negativos (Straker, Pollock y Maslen, 2009)

Todo parece estar confabulado para no facilitar la reflexión. Basta sólo mirar los clips de los videos musicales, la publicidad comercial por TV, los videos juegos, para darse cuenta cómo no puede haber espacios vacíos, periodos de silencio ni segmentos para la reflexión. Se trata de una colonia de imágenes y sonidos que atontan y vuelven estúpidos a los espectadores. Esta tendencia se puede observar también en la escuela e incluso en la iglesia. No puede haber períodos de silencio. Es una tendencia creciente que, durante los momentos de oración en los servicios religiosos, se pase música simultáneamente. El silencio y el recogimiento parecen producir una sensación de vértigo.

Se puede observar que los niños y adolescentes de hoy están generando y enviando mensajes de texto, mientras realizan otras tareas. Incluso es creciente este tipo de actividad en clase, e incluso en la iglesia. Muchos adolescentes sostienen que es normal que ellos realicen varias actividades simultáneamente, por lo cual no representa una falta de respeto que en plena clase estén navegando en internet o enviando mensajes de texto.

La facultad de “pensar y hacer” está siendo afectada en su primer componente. Como el sujeto está implicado en acciones repetitivas (hacer), casi no dispone de oportunidad para el desarrollo de las facultades altas del pensamiento. Esta dificultad, especialmente observable en el desempeño de actividades tales como el análisis y la evaluación de textos complejos, donde el sujeto debe focalizar en su contenido, es atribuible a su inmersión en actividades digitales, que promueven la realización simultánea de múltiples tareas y la interacción constante (Bauerlein, 2011). La lectura de textos realizada en silencio y soledad favorece el desarrollo de los procesos cognitivos, entre otros beneficios (Do Carmo Carvalho Cabraly Kastrup, 2009).

¿Cómo puede esperarse, de alguien inmerso en esta vorágine de tareas múltiples, reflexionar en los textos bíblicos? “El estudio de la Biblia requiere nuestro más diligente esfuerzo y nuestra más perseverante meditación” (White, 1978, p. 189), ya que ella, “como medio de educación intelectual,... es más eficaz que cualquier otro libro o que todos los demás libros juntos” (p. 124). “Su estudio imparte nuevo vigor a la mente, que es puesta así en contacto con temas que

requieren reflexión fervorosa y es impulsada a orar a Dios para poder comprender las verdades reveladas” (White, 1970, p. 572). Dice además la pluma inspirada: “Si tenéis una oportunidad, leed un texto y medita en él” (1978, p. 191). Es nuestra responsabilidad generarnos esa oportunidad. La meditación en los temas de los servicios religiosos, por su parte, “abrirá al estudiante tesoros en los que jamás soñó” (p. 252).

Ideas para desarrollar esta facultad en la escuela, en la casa y en la iglesia

Algunos pedagogos sugieren que los maestros incluyan como estrategias didácticas el silencio y la soledad, disciplinas tradicionalmente entendidas como espirituales, permitiendo la reflexión para que el aprendizaje sea efectivo (Byrnes, 1983; Dent, 2003, 2005; Kessler, 2000). Estas estrategias también pueden dar resultados asombrosos en el hogar y en el trabajo (Dent, 2003).

Maushart (2011), una periodista australiana, relata la experiencia que como madre de tres adolescentes vivió una vez que consiguió “desenchufar” a su familia de la tecnología, al decidir realizar un viaje imaginario a una vida desenchufada. Acordó con sus hijos una abstinencia de pantalla, en sus diversas formas: teléfonos celulares, ipods, PCs, laptops, estaciones de videojuego y televisores. Demostró que la tecnología, en vez de favorecer la conectividad entre los miembros de su familia, los mantenía más desconectados y distraídos. Durante la experiencia los adolescentes aprendieron a realizar tareas sin recurrir a Wikipedia y comenzaron a disfrutar de la ejecución de instrumentos musicales e incluso del mero canto.

Cuán bueno sería que probáramos la experiencia de tener períodos de abstinencia o “cuaresma” tecnológica, para desintoxinarnos y, a la vez, tener períodos más significativos de recogimiento y reflexión. Jesús se tomaba su tiempo para estar sólo en comunión con su Padre. Sigamos su ejemplo. “El que por medio de la Palabra de Dios a vivido en comunión con el cielo, se sentirá como en su casa en el ambiente celestial” (White, 1978, p. 127).

Es importante que padres y maestros generen condiciones para que el desarrollo intrapersonal de los niños y adolescentes. Deben generar espacios para la soledad, el recogimiento, la reflexión, la meditación y la oración. Dios dice en 2 Crónicas 20: 17: “Paraos, estad quietos, y ved la salvación de Jehová con vosotros”. Y en Salmo 46:10: “Estad quietos y conoced que yo soy Dios”. Los niños y adolescentes deben aprender a disfrutar de un tiempo de reflexión silenciosa y poder concentrarse e internalizar las ideas. Quienes lo hacen pueden desarrollar la habilidad de introspección, conocer sus limitaciones y pasar tiempo consigo mismos y con Dios.

Referencias

Bauerlein, M. (2011). Too dumb for complex texts? *Educational Leadership*, 68(5), 28-32.

Byrnes, D. A. (1983). Life skills in solitude and silence in the school. *Education*, 104(1), 96-99.

Dent, M. (2003). *Saving our children from our chaotic world: Teaching children the magic of silence and stillness*. Dunsborough, Western Australia, Australia: Pennington.

- Dent, M. (2005). *Nurturing kids hearts and souls: Building emotional, social and spiritual competency*. Dunsborough, Western Australia, Australia: Pennington.
- Do Carmo Carvalho Cabral, M. y Kastrup, V. (2009). Leitura de acolhimento: Uma experiência de devir consciente. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(2), 286-293.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A. y Di Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170-175. doi:10.1089/cpb.2006.9972
- Flemming, M. y Rickwood, D. (2004). Teens in cyberspace: Do they encounter friend or foe? *Youth Studies Australia*, 23(3), 46-52.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5),
- Hardie, E. y Tee, M. Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34-47.
- Hinduja, S. y Patchin, J. W. (2011). High-tech cruelty. *Educational Leadership*, 68(5), 48-52.
- Kessler, R. (2000). *The soul of education*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K. y Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887-894.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F. y Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598-605. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.11.011
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, H. C. y Yen, C. F. (2009). Proposed diagnosis criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 378-384. doi:10.1016/j.comppsy.2007.05.019
- Lohrmann, D. J. (2008). *Virtual integrity: Faithfully navigating the brave new web*. Grand Rapids, MI: BrazosPress.
- Mannell, R. C., Zuzanek, J. y Aronson, R. (2005, mayo). *Internet/computer use and adolescent leisure behavior, flow experiences and psychological well-being: The displacement hypothesis*. Documento presentado en 11º Canadian Congress on Leisure Research, Malaspina University-College, Nanaimo, BC, Canadá.
- Maushart, S. (2011). *The winter of our disconnect: How three totally wired teenagers (and a mother who slept with her iPhone) pulled the plug on their technology and lived to tell the tale*. Los Angeles: Tarcher.
- Piaget, J. (1982). *La construcción de lo real en el niño*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rosen, L. D. (2011). Teaching the iGeneration. *Educational Leadership*, 68(5), 10-15.
- Straker, L., Pollock, C. y Maslen, B. (2009). Principles for the wise use of computers by children. *Ergonomics*, 52(11), 1386-1401.
- Thorens, G., Khazaal, Y., Billieux, J., Van der Linden, M. y Zullino, D. (2009). Swiss psychiatrists' beliefs and attitudes about internet addiction. *Psychiatry Quarterly*, 80, 117-123. doi:10.1007/s11126-009-9098-2
- Toronto, E. (2009). Timeout of mind: Dissociation in the virtual world. *Psychoanalytic Psychology*, 26(2), 117-133. doi:10.1037/a0015485
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R. y Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial wellbeing among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665. doi:10.1037/0012-1649.44.3.655
- White, E. G. (1970). *Joyas de los testimonios* (Vol. 1). Buenos Aires: ACES.
- White, E. G. (1978). *La educación*. Buenos Aires: ACES.