



## elreportaje



Un grupo de jóvenes "wasapea" en conjunto sin charlar entre ellos.

# ¿Dónde está mi móvil?

La mayoría de los jóvenes salmantinos consultan su teléfono móvil una media de 34 veces al día, lo que delata la dependencia de la tecnología, pues un 53% de los españoles sufre ansiedad o miedo si olvida su receptor en casa. Los adolescentes, que son nativos digitales, han crecido con la tecnología y la priorizan por encima de todo. Los especialistas lo ven normal, pero alertan por si va a más.

ANTONIO CASILLAS | SALAMANCA  
Rep. gráf. archivo

**L**OS adolescentes de hoy en día son nativos digitales, han crecido con la tecnología y la priorizan por encima de todo. Así lo revela un estudio elaborado por la agencia de marketing Refuel Agency, que descubre que para los jóvenes de entre 16 y 19 años el 'smartphone' es el producto más imprescindible para la vida.

Y es que entre los jóvenes lo más sorprendente es que el teléfono inteligente se sitúa por encima de artículos de primera necesidad como la comida, en segunda posición del estudio, o el agua, que cierra la lista de 10 artículos imprescindibles, como recalcan algunas webs como dalealplays. En tercer lugar se encuentra el ordenador o portátil, seguido de ropa, cal-

zado, un reproductor mp3, una 'tablet', una videoconsola y la televisión. La tecnología, por tanto, copa la lista de prioridades de los adolescentes.

En este sentido, David Doncel, sociólogo de la Universidad de Salamanca considera "exagerada" la apreciación de que los jóvenes prefieren el móvil a la comida o el agua. "Desde mi punto de vista es exagerado, que uno requiera más de su móvil que del comer, pero sí que las tendencias marcan cada vez la mayor importancia de los teléfonos inteligentes en la vida social de los jóvenes. También depende de la edad".

Además, el estudio apunta que el 28% de los adolescentes encuestado gasta más dinero en electrónica que en cubrir otras necesidades consideradas básicas. "Los jóvenes están hiperconectados",

asevera el sociólogo. Más que una necesidad es no hacer un uso racional. Hoy no necesitas un terminal.

**También los papás.** Pero el problema no es evidente solo entre los adolescentes. La irrupción de las nuevas tecnologías en nuestra rutina diaria ha traído consigo no solo grandes beneficios, sino también graves inconvenientes que en ningún caso han de tomarse a la ligera. Cada vez son más los españoles que descuidan sus tareas en el ámbito laboral y cuyas relaciones sentimentales han terminado por verse afectadas debido a una excesiva dependencia del teléfono móvil.

Al respecto, según datos del Ministerio en España se envían 29 mensajes por término medio al día por persona (wasap). "El problema es cuando se deja de hacer un



uso racional, que es un uso adulto. Para estar conectado, para usar una información determinada, cuando el terminal te aísla, lo hace de la gente que tienes cerca, en la habitación de al lado", añade David Doncel.

Las redes sociales más consumidas por los adolescentes son YouTube, Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter.

La cuestión es si va a más en cuestiones de redes sociales, eso es inevitable y tiene sus ventajas, el peligro es que se convierta en un compañero insustituible.

**Nativos tecnológicos.** Por otro lado, la investigación también da a conocer que la mayoría de estos jóvenes no recuerda cómo era la vida antes de la llegada de las nuevas tecnologías. Los no usuarios se ven alejados. Es un mundo virtual imparables para los inmigrantes digitales, en cambio, están los nativos digitales que son las generaciones jóvenes.

En cuanto al uso de dispositivos tecnológicos, el móvil, cómo no, es el más utilizado,

## Acudir al psicólogo o psiquiatra sería el último paso, primero hay que hablar con el joven

con una media de 6,3 horas al día. El promedio de uso del ordenador es de 3,5 horas, mientras que a la televisión dedican 3,5 horas, 2,1 horas a los videojuegos y 1,9 a las tabletas. Los servicios que más utilizan son YouTube, Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter.

De momento, aunque vea a su hijo que está a todas horas agarrado al móvil, que nada más que se levanta busca el aparato, que se lo lleva al cuarto de baño y que el smartphone se ha convertido en un comensal más a la hora de sentarse a la mesa, no hay que alarmarse en exceso. Hay que hablar con el joven y aconsejar, nunca imponer como advierten los expertos, para reducir el número de horas con el móvil, al menos durante la semana de estudios.

Acudir a los especialistas sería el último paso, pero cuando se habla de adicción hay que hacerlo con el especialista. La adicción necesita un tratamiento muy concreto, un psiquiatra, un psicólogo que ayudase a cambiar los hábitos de uso de los móviles.

# "El riesgo es la ansiedad"

Cada vez es más importante el móvil en los jóvenes, hasta los 15 años tiene una función lúdica y después presiona su grupo de edad, incluso para tener un aparato de una marca determinada

**C**ADA vez es más importante el móvil en la vida de los jóvenes, hasta los 15 tiene una función lúdica y después, presiona su grupo de edad

Cuando se habla de dependencias en las investigaciones en riesgo es cuando a la persona joven le produce ansiedad no tener cerca el móvil o tenerlo en la mano. ¿Por qué cada vez es más importante el teléfono móvil en la vida de los jóvenes? Desde los 10 a los 14 tiene un uso el móvil y desde los 15 a los 17, otro. De los 10 a los 14 el teléfono móvil tiene una función lúdica, de entretenimiento y se utiliza más en soledad y a los jóvenes les gusta tener autonomía en relación a sus padres y les permite jugar, pero cuando empieza a ser un problema es en el comienzo de la adolescencia, a los 16 cuando el uso de los móviles es para conectarse a redes sociales y



Una persona sostiene varios teléfonos móviles a la vez.

es cuando los jóvenes se ven presionados por el grupo de su propia edad para tener móvil incluso determinadas marcas, porque el teléfono móvil a estas edades está ganando su función, porque o tienes un

móvil o se reduce tu campo de amistades, asegura David Doncel, sociólogo de la Universidad de Salamanca.

"Los estudios sociológicos denominan esta importancia con el concepto de ritual de paso. Es cuando

dejas de ser niño y vas camino a ser adulto y pasas por la pubertad y es ahí donde te muestras socialmente. El teléfono móvil empieza a definir la identidad del individuo, incluso el estatus social", añade.

La propuesta es que se lleva a cabo un uso racional para intentar crear unas pautas de uso para evitar el aislamiento de la persona que prefiere acercarse a los que tiene muy lejos y acercarse a los que tiene a su alrededor. Se habla con los jóvenes y se les pone una pauta: "utilízalo en estos momentos..., los fines de semana", tiene que haber mucha negociación, nunca imposición.

Si a un joven le quitas el teléfono y tiene ansiedad porque no lo tiene cerca hay que hablar con ellos. En un estudio los jóvenes asociaban la adicción con la ansiedad de no tener el móvil al lado. Hay que hablarlo, finaliza el sociólogo.

## Los detalles

### PRODUCTOS ELEGIDOS.

En el estudio elaborado por la Agencia Refuel Agency el orden en la preferencia de los jóvenes quedó así: 1. Teléfono móvil. 2 La comida. 3. El ordenador. 4. La ropa. 5. Los zapatos. 6. El mp3. 7. La Tablet. 8. La consola. 9. La Televisión. 10. El agua.

### LAS REDES SOCIALES

También el estudio señala la preferencia de las redes sociales en los jóvenes. 1. YouTube. 2. Facebook. 3. Instagram. 4. Snapchat. 5. Twitter

### EL TIEMPO DE DEDICACIÓN.

Los chicos utilizan el móvil unas 6,3 horas al día. El ordenador lo usan 3,5 horas al día, la consola de videojuegos 2,1 horas y las tabletas 1,9 horas.



# 'Creo que estoy demasiado enganchado'

Los jóvenes empiezan a darse cuenta de que abusan de su teléfono móvil cuando les advierten de que les cambia el carácter y elevan el tono de su voz

**E**N su momento no quería darse cuenta de que estaba abusando del uso del teléfono móvil, ahora ha conseguido pactar con sus padres un tiempo para cada cosa, entre otras volver a coger el aparato y "wasapear".

A. C. es una joven de 18 años salmantina que ha cambiado sus hábitos con el móvil. "No paraba con el aparato, tenía que cargarlo varias veces al día y estaba deseando terminar otras ocupaciones para volver a cogerlo".

Una costumbre que le llevó a tener problemas con los familiares más directos y con sus amigos y compañeros de clase. "Te alteras porque no te dejan estar en un tema concreto, yo les decía que acabaría pronto, pero sin darme cuenta pasaba y pasaba el tiempo".

También llegó a discutir con sus padres. "Menos mal que llegamos a un acuerdo de



Una joven consulta con su smartphone.

uso del teléfono, sino no sé qué hubiera pasado", reconoce.

Cuando la persona precisa de ayuda exterior, el primer paso es reconocer que tiene un problema, a partir de aquí y con voluntad se puede empezar a trabajar. El tratamiento de adicción al móvil, como cualquier tipo de adicción pa-

sa por una serie de etapas estructuradas guiadas por un psicólogo. El tratamiento irá destinado eliminar esas compulsiones que le obligan a estar mirando constantemente el móvil, aprender a autocontrolarse en el uso, superar el malestar por la privación del móvil, etcétera.