

NEREA COUCEIRO
A Estrada

Manuel Isorna Folgar, doctor en Psicología y profesor en la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Vigo, especializado en prevención de conductas adictivas, ofrecerá hoy a las 18:30 horas en el MOME una charla junto a Antonio Rial. Esta conferencia se enmarca en el programa *Adolescencia e novas adicións. O deporte como escenario de oportunidade*. En las siguientes líneas profundiza sobre esta y otras cuestiones.

– **¿A qué nos referimos al hablar de adicciones comportamentales?**

– Serían aquellas relacionadas con las pantallas y las nuevas tecnologías.

– **¿Cómo se puede identificar si un joven las padece?**

– Lo más importante es vigilar la frecuencia. Si vemos que está todo el tiempo con el teléfono, incluso en momentos en los que no le haría falta, como durante la comida o el tiempo de descanso, es un claro indicativo. También, si notamos que al mencionarle que usa mucho las pantallas, lo niega y se pone a la defensiva. Y, finalmente, si renuncia a hacer otro tipo de actividades para pasar más tiempo con estas tecnologías. Por ejemplo, prefiere quedarse en casa con el móvil o jugando a videojuegos que salir a practicar algún deporte, quedar con los amigos o invertir su tiempo de ocio en otra clase de actividades. Si se cumplen estos tres factores hay un problema, pero a mayores debemos identificar un cuarto elemento, que denominamos saliencia, que sucede cuando la persona no es capaz de gestionar el estar sin aquello a lo que es adicto, en este caso las pantallas. Si un niño, al no tener ordenador, o mó-

vil o videoconsola, siente que no puede hacer nada, existe una adicción.

– **Los síntomas que menciona parecen más comunes de lo deseable. ¿Cree que las familias extienden esa negación a la hora de reconocer que sus hijos son adictos?**

– Efectivamente. Ningún padre ni ninguna madre se quiere hacer responsable de la mala educación de sus hijos. Reconocer que lo has hecho mal es como reconocer un fracaso personal. En cualquier caso lo importante es predicar con el ejemplo y sobre todo, aumentar el control parental.

– **¿Cuáles son las consecuencias de no frenarlas a tiempo?**

– La dependencia y el uso abusivo de las nuevas tecnologías tiene un efecto directo en nuestro bienestar y en la salud mental. En los jóvenes, por mencionar alguna consecuencia, aumenta la ansiedad y la depresión, baja el rendimiento académico y se limitan las capacidades sociales.

– **Sobre estos temas hablará junto a Antonio Rial esta tarde en A Estrada, ¿puede adelantarnos**

MANUEL ISORNA FOLGAR | Doctor en Psicología

«Las pantallas no tienen nada bueno, hay que decirlo así»



Isorna, durante una conferencia en Vigo. | José Flores

«El deporte federado es un factor protector contra las adicciones comportamentales»

alguno de los ejes centrales de su intervención?

– Tanto Antonio como yo vamos a centrarnos en los resultados de un estudio realizado recientemente para la Fundación Barrié de la Ma-

za, que nos muestra que el deporte federado es un factor protector para evitar conductas problemáticas relacionadas con las pantallas. Me explico, aquellos jóvenes que realizan deportes federados acceden menos a pornografía, muestran menos dependencia de las redes sociales y caen menos en conductas como el sexting o grooming.

– **¿Qué tiene el deporte federado para generar estos resultados?**

– Es una cuestión de hábitos. Los jóvenes que lo practican contraen una responsabilidad que les obliga a ir a las competiciones, prepararse para ellas en los entrenamientos, estar presente e interactuar con el otro... etc. Todo este tiempo están apartados de las pantallas, por lo que sienten menos la necesidad de recurrir a ellas.

– **Las nuevas tecnologías se emplean también como herramienta de trabajo. ¿Dónde dibujamos la línea para evitar que su uso se convierta en un problema?**

– Nuestra recomendación es que se usen única y exclusivamente para lo necesario. Los datos nos muestran que cuanto más tiempo pases con ellas, peor salud mental. Hay que decirlo así, las pantallas en general no tienen nada positivo para el bienestar del ser humano.

– **¿Cómo influyen aquí sus referentes en internet y las nuevas carreras profesionales relacionadas con las redes?**

– Es complicado. En torno a un 20% de niños y adolescentes quieren ser youtubers o influencers. Pero Ibai Llanos hay uno entre un millón. Es importante mostrarles el lado pragmático de las cosas y que comprendan que para formarse como profesional, lo que deben hacer es estudiar.