

Riscos do mal uso da tecnoloxía

David Peón Abilleira

Antes da revolución tecnolóxica que estamos vivindo día a día, a noción de adicción era sinónimo de dicir drogadicción. Hoxe en día e facendo caso dos compoñentes fundamentais dos trastornos que son habituais nas adiccións coma a falta de control e a dependencia, as adiccións non poden limitarse as condutas que son xeradas polas sustancias químicas (Newlin, 2008) como poden ser os opiáceos, a cocaína e o alcol por poñer algúns exemplos. De feito, existen hábitos de conduta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, poden interferir gravemente na vida cotiá das persoas afectadas. As persoas máis novas son as que teñen maior risco de converterse no que se pode denominar tecno-adicto.

As tecnoadiccións refírense ó abuso (non uso simplemente) de determinados dispositivos ou servizos tecnolóxicos. Isto é un paraugas terminolóxico no que podemos abarcar adiccións á Internet, dispositivos móbiles, videoxogos e a televisión. Ao ser de uso habitual é complicado separar o uso necesario do uso patolóxico. Podemos empregar como medida a cantidade de tempo que se dedica a usar ou manexar estes aparellos ou servizos, renunciando así á maioría das actividades sociais ou laborais, e que no caso de intentar reducir ou eliminar o seu uso, fracasa.

Estes produtos teñen tódalas características para poder converterse en posibles elementos de adicción. Un exemplo claro é a Internet, que ofrece a posibilidade de mentir, o que pode ser algo atractivo para alguén que sufra de baixa autoestima e inseguridade. Ofrecen información a esgalla, entretementos sen límites e a posibilidade de contactar con quen queiramos. Tamén son formas de distracción e escape da vida cotiá que atraen a mozos e adultos.

En concreto e ultimamente, Internet está sendo utilizada nos dispositivos móbiles sobre todo por menores, para botar unha ollada ás redes sociais, xogos en rede, páxinas de moda de visionado de vídeos, etc. Isto non sería alarmante se non fose porque moitas veces o

uso pasa a converterse en abuso, caendo nunha vórtice de uso compulsivo. Non é raro ver nunha terraza a un grupo de rapaces sentados tomando algo navegando todos cos seus móbiles de última xeración, falando o mínimo entre eles (seguramente estarían falando por chat). O perigo deste abuso, ás veces pode atoparse con complicacións peores, como poden ser as problemáticas relacionadas co cibersexo, os xogos online ou as compras. Incluso ás veces poden derivar en roubos para sufragar eses custos de navegación ou descargas de pago, polo que este tipo de adicción coma as outras non só afectan o adicto senón que tamén aos que están ao seu redor.

Estas adiccións tradúcense en problemas alimenticios, ansiedade, depresión, déficits de atención, obsesión por ter os aparellos que acaban de saír no mercado, etc. Algo que pode ocorrer é que a persoa afectada comece a illarse ata niveis case totais, como ocorre cos coñecidos como *rapaces búnker*, que chegan a encerrarse durante moitísimo tempo na habitación, deixándose ver fóra da mesma só para obterer cousas que necesiten, case sempre de noite e en espazos curtos de tempo. As manifestacións máis visibles destes problemas moitas veces non son as que en maior risco poñen as persoas porque se pode actuar cando se perciben cambios físicos ou fisiolóxicos.

Existen manifestacións que poden pasar desapercibidas sobre todo porque os que as padecen son nenos ou adolescentes, como poden ser o ciberacoso, o morphing (utilización de imaxes modificándoas ou falseándoas en detrimento da vítima), ou o sexing (captación de imaxes de contido sexual ou erótico da vítima para a súa posterior extorsión ou vexacións públicas). Nalgún destes casos a vítima pode chegar incluso a autoleccionarse ou chegar como medida desesperada ó suicidio.

Penso que tódolos problemas aquí expostos de forma moi breve e introdutoria se poden evitar, xa que o uso das novas tecnoloxías en si mesmo non é malo e non hai que escandalizarse porque un rapaz xogue a videoxogos, navegue pola rede ou mande menxases dende o móbil.

Está na man das familias, educadores, mestres e demais axentes educativos que estean involucrados na vida dos rapaces, concienciaren a todos do uso que temos que facer da tecnoloxía para non acabarmos sendo nós os utilizados por ela.