

## Adicción a las pantallas

Cuando el mundo virtual sustituye al real

El mundo virtual está cada vez más presente en la vida de nuestros hijos y nuestras hijas. El uso de las nuevas tecnologías en la escuela y en casa se da habitualmente en los estudios. El juego tradicional se ve sustituido más y más por un juego virtual con el uso de ordenadores y consolas. Por último, las relaciones sociales se establecen también a nivel virtual.

El caso de David no se trata de un caso aislado, en la consulta hemos constatado un aumento del número de personas que sufren realidades como la del chico que vamos a exponer a continuación; el adolescente o joven que sufre adicción a las pantallas.

### El caso

Hace cosa de dos años, David nos visitó acompañado de sus padres y éstos nos informaron de su preocupación por el estado del adolescente. Su hijo de diecisiete años pasaba la mayor parte de su tiempo encerrado en su habitación, conectado a las redes sociales y mayoritariamente jugando a juegos on line. La comunicación entre padres e hijo se había deteriorado de forma progresiva y no existía el momento para el diálogo. Las comidas y las cenas ya no eran compartidas entre padres e hijos (David tenía una hermana mayor que él que estudiaba en la universidad y vivía con él y sus padres). La hermana volvía tarde a casa por su dedicación a los estudios y al novio. Y los padres, aceptaban que su hijo se llevara la cena a su habitación para poder continuar jugando sus interminables partidas on line. En poco tiempo, el ambiente familiar se había esfumado de este hogar.

David no estudiaba ni trabajaba, tampoco tenía pareja y apenas salía de casa para quedar con los amigos. Pero no siempre había sido así. De pequeño había sido algo introverso, pero eso no le había impedido tener buenos amigos. En su tiempo libre jugó en un equipo de fútbol y lo dejó a la edad de catorce años.

En los estudios pasaba los cursos trabajando lo justo, hasta que en primero de bachillerato, después de una mala primera



evaluación, decidió dejarlo. Así pues, nuestro amigo llevaba ya tiempo sin estudiar, sin fútbol, pero sobretodo había dejado de compartir experiencias con amigos y amigas; sin salir de casa. Todo ello se había sustituido por un entorno social basado en foros de internautas con los que compartía la pasión por jugar online.

### Los juegos online

David había jugado esencialmente con dos juegos online. Se trata de unos videojuegos muy determinados. Son partidas en las que se compite a escala mundial y en las que siempre hay gente más hábil o con tiempo ilimitado para que sea insuficiente el esfuerzo que hayamos puesto en ello. Por lo tanto, si el juego en cuestión nos gusta y queremos mejorar, todo está previsto para que podamos jugar horas y horas sin dejar de aprender, alcanzar objetivos o subir en nuestras puntuaciones respecto a nuestros contrincantes. Se trata de una competición sin fin. El hecho de describir cómo se desarrollan este tipo de juegos no es baladí, puesto que están estructurados y proyectados de tal manera que jugadores on line pueden generar en algunas personas un juego patológico y eso fue lo que le pasó a nuestro paciente. De la misma manera que hay sustancias con alto poder adictivo, hay personas que las toman con moderación y otras que desarrollan una adicción. Hoy en día, el juego on line permite que un chico de Barcelona y otro de Tokyo puedan estar

jugando juntos en tiempo real y puedan comunicarse al mismo tiempo. Eso provoca que en muchas ocasiones los horarios para jugar sean por la noche y que las partidas sean infinitas, dado que siempre hay alguien dispuesto a competir con nuestro amigo David en algún punto del planeta.

### El diagnóstico

Tras un diagnóstico de la situación, constatamos que evidentemente existía una adicción a los juegos on line, pero pensábamos que la adicción era consecuencia y causa de la falta de comunicación familiar entre padres, hijo e hija; por la ausencia de relaciones positivas con amigos; por la baja inteligencia emocional; por la negación de sus propios deseos y aspiraciones; inactividad física prolongada; por una identidad basada en su perfil Cyber y por una percepción de la realidad influenciada por una virtualidad creciente.

### El tratamiento

Decidimos conjuntamente con David, iniciar una psicoterapia con el objetivo de mejorar el estado de las cosas. El chico reconocía que llevaba un par de años sintiéndose estancado. Tal y como dijo él mismo: "El reloj se me ha parado y me encuentro permanentemente delante de la pantalla".

En los primeros meses de la terapia el paciente aprovechó para hablar y hasta podríamos decir que vomitó tantas cosas que no había compartido con nadie en los

últimos dos años. Eso produjo un efecto balsámico y a continuación aprovechamos para abordar todos aquellos aspectos que le habían arrastrado a aquella situación límite. Fue el momento en el que David empezó a reconocer que estaba escapando de algunas cosas cada vez que cerraba la puerta de su habitación y se conectaba con su mundo virtual: no encontraba la manera de entenderse con su padre, pensar en una chica que le gustara le bloqueaba, no conseguía sentirse cómodo entre sus amigos...

En su mundo virtual, David había conseguido tener amigos, ser reconocido por sus logros y sus habilidades como jugador online. Durante esas horas olvidaba que no estaba estudiando, ni trabajando. Por eso, durante la terapia nunca nos propusimos abandonar los juegos on line y las redes sociales de Internet hasta que la identidad y la autoestima de esta persona se vieron reforzadas por haber conseguido otros logros. Paralelamente al trabajo con David, abordamos con los padres el conflicto en la relación padre e hijo para intentar encontrar preguntas o respuestas que nos ayudaran a recuperar la buena relación que habían mantenido antes de que nuestro paciente hubiese entrado en la adolescencia. Convinimos también que volvieran a celebrar comidas familiares entre semana y hacer alguna escapada de fin de semana todos juntos. Habría también unos horarios para el uso del ordenador en casa y unas tareas asignadas a ambos hijos.

### La evolución

Conforme avanzaba la terapia, el chico fue cambiando la percepción que tenía de lo que ganaba o perdía por dedicar tanto tiempo delante del ordenador. Efectivamente, tal y como ya había sido diagnosticado, él tenía una percepción del tiempo sesgada. No veía nada extraño en el hecho de pasar treinta horas seguidas jugando una partida, hacerlo diariamente más de doce horas o pasar una semana entera sin salir de su casa. Toda esta distorsión de la realidad se veía agravada por la sensación de que el tiempo se detenía delante de las pantallas (tal vez alguno de nosotros lo haya experimentado delante del televisor en alguna ocasión), por un ritmo de sueño y vigilia alterado y una alimentación desordenada en todos los sentidos.

Cuando David empezó a valorar seriamente que no podía continuar alejándose de la realidad, nos propusimos progresivamente una serie de objetivos que fuimos alcanzando de manera escalonada siguiendo este orden: Volver a practicar deporte; participar en las salidas nocturnas de fin de semana con los amigos; expresar a sus padres algunos deseos y frustraciones no revelados; asumir tareas en el hogar (cocinar, hacer la compra...); disminuir progresivamente las horas frente a la pantalla; buscar trabajo; trabajar con el objetivo de ser independiente y tener pareja. Fue alcanzando los objetivos planteados y como consecuencia adquirió una rutina diaria más sana y acorde con sus ilusiones. Empezó a controlar de forma paulatina su afición por los juegos. Aunque no tenía pareja, vivía con mayor naturalidad las relaciones con las chicas. Tras un corto periodo trabajando, decidió estudiar un curso de programación de videojuegos.

Los límites impuestos por los padres en relación al uso del ordenador y la asignación de tareas domésticas cuando el adolescente ya estaba preparado para asumirlos fueron claves en este proceso. La relación con sus padres y su hermana empeoró durante la primera mitad de la terapia, para después mejorar de forma ostensible. Aunque todavía no puede independizarse, tiene claro que no va a durar mucho en casa de sus progenitores. David tiene ganas de vivir la vida a su manera, de forma autónoma y seguramente seguirá jugando con videojuegos muchos años más. La diferencia está en que ahora él controla su mundo virtual y no al revés.

ROGER JOVÉ  
PSICÓLOGO Y PSICOERAPEUTA

**ASISTENCIA SANITARIA  
ESPECIALIZADA EN MEDICINA  
NO CONVENCIONAL**

**MEDICINA NATURISTA**

**MEDICINA HOMEOPÁTICA**

**MEDICINA TRADICIONAL CHINA.  
ACUPUNTURA**

**GINECOLOGÍA  
Y MEDICINA DE LA MUJER**

**PSICOLOGÍA  
Y DESARROLLO PERSONAL**

**OSTEOPATÍA**

**TERAPIAS MANUALES**

**FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA**

**SOFROLOGÍA**

**ESTÉTICA NATURAL**



**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:**

[www.integralcentremedic.com](http://www.integralcentremedic.com)

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

[info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com)