

**ADOLESCENTES Y
NUEVAS TECNOLOGÍAS**
MANUAL DE INSTRUCCIONES
(GUÍA PARA PADRES)

**PROGRAMA
+MAR/-GAME**

1. ¿QUÉ ES UN ADOLESCENTE?

¡¡¡ UN ADOLESCENTE NO ES UN ADULTO JÓVEN !!!

Durante la adolescencia hay una gran transformación, la maduración del cerebro, por eso no podemos esperar que piensen o actúen como adultos. Esta maduración da comienzo a los 10-12 años y suele concluir hacia los 25.



NIÑO



ADOLESCENTE



ADULTO

2. ¿CÓMO ES ESE PROCESO DE MADURACIÓN?

Es UN CEREBRO “EN OBRAS”, pero no todas las áreas maduran al mismo tiempo.

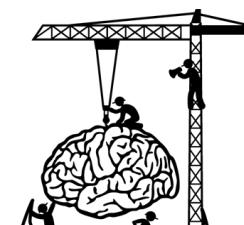
Las áreas que empiezan a madurar primero, hacen que su cerebro:

- Busque el placer que experimenta ante novedades y actividades de riesgo
- Vivan las emociones de manera muy intensa
- Se opongan radicalmente a los adultos porque les hace sentirse independientes.

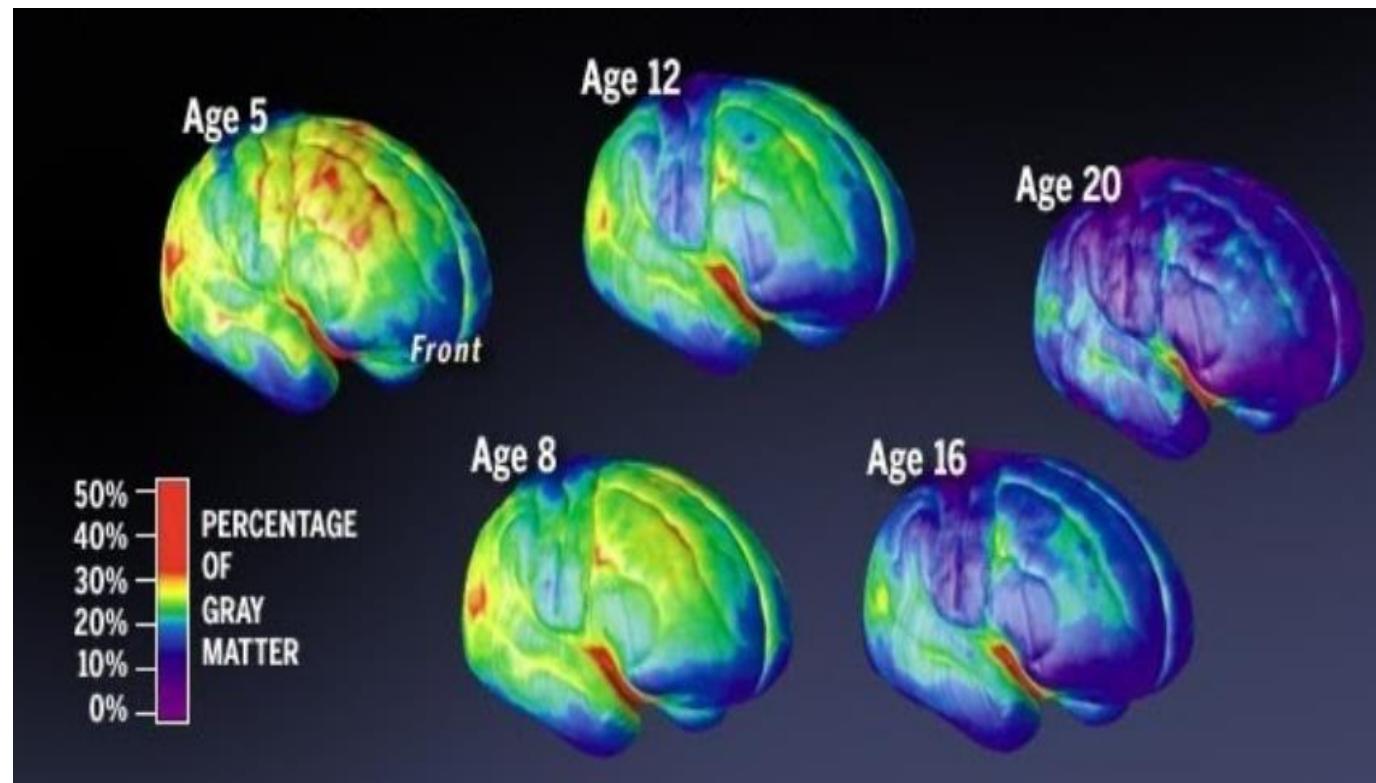
Otras áreas que madurarán más adelante, permanecen sin apenas actividad:

La motivación, el autocontrol, la planificación de futuro, el juicio, la concentración, la atención y la memoria.

NO PODEMOS ESPERAR QUE MANEJEN BIEN ESTAS
CAPACIDADES PORQUE ESTÁN “SIN ACABAR”



La maduración del cerebro es gradual, se produce de atrás hacia delante. Esto provoca un **desequilibrio** entre las zonas que están madurando y las que no lo han hecho todavía, que altera el comportamiento.



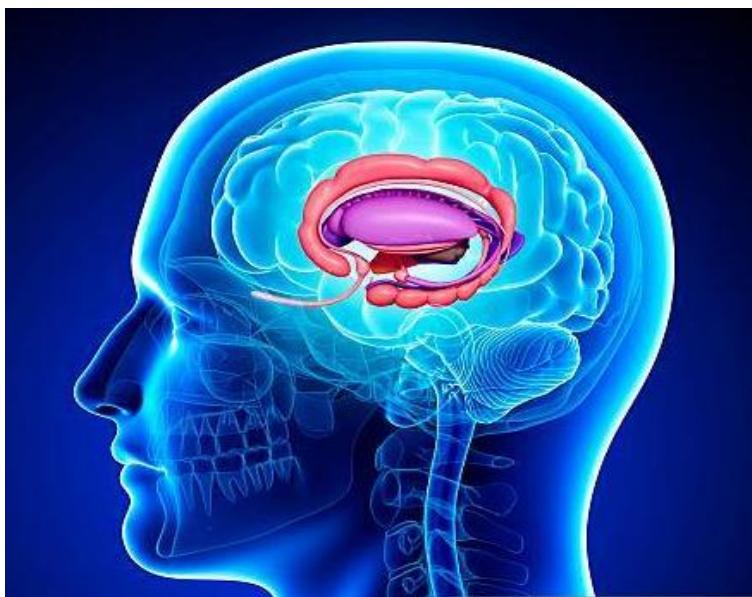
LA CORTEZA PREFRONTAL



Es la **ÚLTIMA** estructura en madurar y la responsable de:

- La planificación
- La toma de decisiones
- La inhibición de comportamientos inadecuados
- La capacidad de anticipar las consecuencias futuras

EL SISTEMA LÍMBICO



Esta estructura está **muy activa** y es **hipersensible** porque está **inmadura** aún en la adolescencia. De ella dependen:

- Los **CENTROS DE LA RECOMPENSA**, los responsables del placer y de la sensación de bienestar
- La **REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES**

¿...Y LAS HORMONAS?

Son las responsables de la **MADURACIÓN DEL CEREBRO** y de su desarrollo emocional y social, por eso en la adolescencia **sus niveles en sangre son muy altos**.

En las chicas, **LOS ESTRÓGENOS**, provocan que maduren antes áreas que controlan el lenguaje, la agresividad, la impulsividad, mientras que la **DOPAMINA Y OXITOCINA** las motiva más hacia las relaciones sociales.

LA TESTOSTERONA, en los chicos, hace madurar antes las funciones espaciales, disminuye el interés por el contacto social, exceptuando deporte y sexo, y, la **VASOPRESINA** incentiva en ellos la independencia y competitividad.

3. ¿Cómo se traducen estas diferencias?

Los chicos se aíslan más, se interesan más por las actividades sexuales y por competir con otros, por eso prefieren deportes y **actividades de riesgo** (parkour, skate...etc) y videojuegos en línea.



Las chicas, encuentran más placer en la aceptación social, en gustar y ser aceptadas por el grupo, por eso muestran más interés por las Redes Sociales. **Son hipersensibles a la al rechazo y a la crítica.**



4. ¿Por qué les “enganchan” los videojuegos y las Redes Sociales?

Los videojuegos clásicos, activan los Circuitos de la Recompensa del cerebro, especialmente sensibles en la adolescencia, provocando sensación de placer.

Los videojuegos actuales añaden un incentivo extra: el componente social y la competitividad en el grupo, así que cuanto más juegan, más expertos son y son vistos como líderes en el juego, pero también en la vida real.

En el caso de **las Redes Sociales**, cada vez que se recibe un “Me gusta” o se añaden seguidores, se está recibiendo aprobación del grupo y se activan esos mismos Centros de Recompensa que provocan placer.

AMBAS TIENEN UN EFECTO POSITIVO EN LA ACEPTACIÓN SOCIAL Y EN LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE

5. ¿Mi hijo es un adicto digital?

El manual de trastornos mentales DSM-5 considera una **ADICCIÓN DIGITAL** cuando estas actividades:

- Se convierten en la prioridad para ellos
- Pierden la noción y el control del tiempo que le dedican
- Tiene consecuencias negativas en su vida (Disminuye el rendimiento escolar, el interés por otras actividades, duerme menos...etc.)
- Experimentan malestar e irritabilidad cuando se les impide utilizarlos.



Un caso de adicción...

- **Pedro, 13 años**, hijo único. Antecedentes de timidez y dificultades académicas.
- Siempre le gustaron las pantallas. Comenzó a jugar a un famoso juego online.
- Progresivamente aumentaba la cantidad de tiempo que le dedicaba.
- Tras unos meses se convirtió en la única actividad que quería realizar cuando no estaba en el colegio.
- Dejó de entrenar al fútbol, al principio ponía excusas diversas, luego confesó que le divertía más jugar
- Si le quitaban la consola, jugaba en su tablet.
- Dejó de ir a cumpleaños y a jugar al parque, le producía mucha ansiedad "No necesito más amigos, tengo muchos en el juego", decía.
- Cada vez le costaba levantarse más por las mañanas.
- Una noche oyeron ruido a la 1AM, estaba jugando bajo las sábanas.
- En la tarjeta de crédito vieron un cargo de 100€ de compras dentro del juego.

- Cuando le preguntaron, contestó: "Pensé que no se iban a dar cuenta porque cambié la dirección de correo de la tienda online, si les hubiera pedido el dinero, no me lo habrían dado."
- Sus padres confiscaron la consola, pero aun así, se pasaba el tiempo viendo videos de gamers famosos para seguir aprendiendo.
- Su madre le quiso quitar el móvil y se puso agresivo, la empujó y alegó: "¡El teléfono es mío!"
- Comenzó a bajar en sus notas, incluso llamaron del colegio porque jugaba al móvil en clase y se negaba a entregarlo.
- Los padres le quitaron el WIFI, lo que provocó que se negase a ir al colegio
- Al llegar a la consulta del psicólogo, llevaba tres semanas desescolarizado
- **Los padres:** "Estamos desesperados, hemos probado todos los castigos, pero se pone peor. Cuanto más le limitamos el tiempo de juego, más agresivo se pone. Nos amenaza con no ir al colegio."

- **Pedro:** "Yo no tengo ningún problema. La culpa es de mis padres que no me entienden y no me dejan vivir. Dicen que juego todo el día, pero es mentira, juego muy poco. Podría dejar de jugar, pero no quiero porque me divierte. Es mentira que no tengo amigos, tengo un montón y hablo con ellos por los auriculares. Ellos me dicen que tengo que salir, pero me siento más cómodo hablando con ellos en el juego, además, todos dicen que soy el mejor de la clase y quieren estar en mi equipo, Tengo el record. En el colegio no me van tan mal, ahora no estudio porque estoy enfadado con mis padres, pero podría aprobar. Los que tendrían que venir a terapia son mis padres."

ESTE ES UN CASO SERIO DE **ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS**, OTROS TAMBÍEN LO SON, AUNQUE NO TAN GRAVES.

SI ANTE EL INTENTO DE REDUCIR EL TIEMPO DE USO SURGEN ESTOS PROBLEMAS, CONVIENE CONSULTAR A UN ESPECIALISTA.

6. ¿Cómo puedo prevenir que mi hijo sea un adicto digital?

LIMITAR EL TIEMPO ES FUNDAMENTAL

Puede parecer una difícil, pero disponemos de **herramientas de control parental** muy intuitivas y sencillas de manejar para la mayoría de dispositivos (móviles, tablets, consolas...), que permiten el control sobre el tiempo de uso, los horarios e incluso a qué aplicaciones y qué tiempo queremos que destinen a cada una de ellas, así como conocer y limitar los contenidos a los que pueden acceder.



Delimitar espacios y momentos “SIN DISPOSITIVOS”

- Durante las comidas
- Recién levantados
- Antes de dormir
- Mientras les hablamos
- En el coche...

IMPORTANTE: !!!Los adultos debemos predicar con el ejemplo!!!



ASEGURAR EL SUEÑO

El cerebro en **fase de maduración** necesita, al menos, **9 HORAS DE SUEÑO** para hacerlo en condiciones óptimas.

LA LUZ AZUL de las pantallas inhibe la producción de **melatonina**, la hormona que regula el sueño. No se recomienda utilizar dispositivos 1 hora antes de dormir.



PROTEGER EL TIEMPO DE ESTUDIO

Los adolescentes tienen una **atención muy dispersa**, conviene que los dispositivos queden **fuera de la habitación** durante el estudio, los constantes avisos o vibraciones pueden interferir en el rendimiento.



Recomendaciones:

Al limitar las horas de uso de los dispositivos, debemos ayudar a nuestros hijos a encontrar actividades para ocupar el tiempo libre, preferiblemente **actividades de ocio**, que cumplan esas mismas funciones que tanto les “enganchan”:

Relacionarse con otros adolescentes y que sea una actividad en la que puedan destacar, de ahí la importancia de explorar sus habilidades a la hora de elegirlas.

Si se les da bien, les gustará y aumentará su AUTOESTIMA

Al contrario que a los adultos, a los que nos cuesta salir de nuestra zona de confort, los adolescentes se ven **atraídos por la novedad** y se cansan con facilidad.

Es normal que empiecen una actividad y el año siguiente decidan dejarla. No perdamos de vista que buscamos una diversión y que **cuantas más habilidades desarrollen, más se enriquecen**.

Excluiremos aquellas actividades que sean estrictamente académicas o requieran un sobreesfuerzo para ellos.

Por la inmadurez propia de esta edad, para un adolescente **EL FUTURO** es, a lo sumo, el fin de semana.

No pretendamos que tomen decisiones priorizando cosas que ocurrirán dentro de unos meses, años...

Los adultos debemos hacer de guía, para “adoptar” por ellos esa toma de decisiones que tendrá consecuencias importantes para su futuro, ya que esta habilidad termina de madurar hacia los 25 años.

Su identidad también está en fase de construcción, todavía no saben quiénes son. La imagen que tienen de sí mismos es la que los padres les reflejamos. Por eso, no debemos señalar únicamente lo que hacen mal o no nos gusta de ellos y ser cuidadosos con las críticas. Esto les proporcionará seguridad en sí mismos y les ayudará a orientarse mejor en el futuro.



La música contribuye de forma muy positiva:

- Mejora el proceso de maduración
 - Mejora su estado de ánimo
 - Mejora su concentración

Conviene que esté presente en cualquier actividad cotidiana (tareas, desplazamientos...).



A diferencia de un adulto, el biorritmo de un adolescente lleva tres horas de retraso con respecto al nuestro, es normal que estén adormilados las primeras horas de la mañana, se concentren peor y rindan más por la tarde/noche.

El sueño favorece la maduración cerebral, en la medida de lo posible, los festivos y vacaciones...

¡¡¡Dejemos que duerman!!!

Se levantarán de mejor humor.



Es importante pasar tiempo en familia, pero el cerebro adolescente **busca el contacto con iguales** y le produce bienestar.

Si pasan mucho tiempo en casa, lo harán a través de sus dispositivos.





Esta guía se ha elaborado con el fin de ayudar a entender los cambios que tienen lugar en el cerebro durante la adolescencia, y cómo estos, los hacen especialmente vulnerables a desarrollar cualquier adicción.

Ha sido elaborada por María Dolores Oñate, psicóloga especialista en adicciones, a petición de **FAPA, la Federación de Asociaciones de Padres de Alumnos de San Javier (Murcia)**, e incluye un servicio de orientación a padres que se encuentren en esta situación.



678572784