

“La tecnología nos tiene esclavizados”

Marc Masip

Psicólogo experto en trastornos relacionados con las nuevas tecnologías

Mientras se realiza esta entrevista, Mar Masip insiste en que no cesan de pasar por delante de la ventana niños que van y vienen de los colegios próximos; todos atentos a la pantalla de su móvil, aunque vayan en grupos mientras se ríen, juegan a un videojuego o envían mensajes... Pero lo más inquietante es que ninguno de ellos ha alcanzado la adolescencia. “Yo era el único que de mis amigos que hasta hace poco no tenía móvil, y me di cuenta del punto grotesco al que habían llegado”. Lo deja claro: “la tecnología es buena si tú la dominas a ella, pero estamos perdiendo la batalla”. Él lo ve a diario en su gabinete psicológico, en el que trabaja con el fin de curar y prevenir adicciones o trastornos de conducta provocados por las nuevas tecnologías

¿Abusamos de la tecnología? De la tecnología podemos hacer uso, y eso es bueno cuando te sirve por ejemplo para comunicarte con tus seres queridos cuando estás lejos. Yo he sido jugador de fútbol en ligas extranjeras y sé lo que significa tener a mano un ordenador para hacer una videoconferencia con la familia, que está en Barcelona, cuando sientes la punzada de la nostalgia.

Pero ustedes, los expertos, hablan de un uso sin medida. Y eso es preocupante. Pero lo terrible es que puede pasar que nos acabe dominando. De hecho ya pasa ahora y en mi opinión es alarmante. Vivimos esclavizados por el móvil y sin él nos parece que no podemos tener una vida normal.

¿Hay realmente casos de trastornos en el sentido clínico relacionados con la tecnología? Hay toda una se-

rie de síntomas descritos que pueden perfilar un cuadro clínico cuando muchos de ellos coinciden en una misma persona. Ahora bien, podemos hablar de enfermedades o de adicciones, o como queramos llamarle, pero lo importante es que detrás hay alguien con unas actitudes que le están destruyendo. Aquí vienen personas con problemas, con vidas deshechas por su obsesión al móvil, a las redes sociales, a la mensajería o los videojuegos, y nuestro trabajo consiste en descubrir qué se esconde detrás de estos comportamientos.

¿Y qué es? Muchas cosas, a veces es simplemente codicia, el ansia de sentir más placer. Ganar seguidores en Twitter o ‘me gusta’ en Facebook nos proporciona placer, nos hace más populares, y para algunos este placer es muy acentuado. En otras ocasiones estas actitudes esconden la huida de un trauma o miedo al dolor; nos refugiamos en la tecnología para esquivar el dolor que nos produce el mundo real.

¿Son estos casos más abundantes entre los adolescentes? Según las estadísticas y nuestra experiencia, así es. Y es lógico, porque el adolescente se enfrenta a cambios muy profundos en sus relaciones sociales, muchas veces dolorosos. La tecnología permite, en cierta medida, esquivar estos cambios y el dolor que comportan. La contrapartida es que si evitas el dolor y el cambio, no evolucionas, no maduras emocionalmente y no te conviertes en adulto. Por ejemplo, aquí hemos tratado casos de niños que se dicen que se quieren por Whatsapp pero en el patio del colegio no se atreven a mirarse a la cara. Virtualizan el amor para evitar vivirlo en la realidad.

¿No se pueden prevenir estos comportamientos con educación? Sin duda pero, ¿quién te va a educar? Un padre que está en el sofá consultando Twitter en su tableta en lugar de estar hablando contigo... Todos estamos superados por esta especie de ‘tsunami’ tecnológico que se nos ha venido encima y nos es difícil distinguir el uso de la dependencia.

¿Qué se puede hacer entonces? Aquí ponemos mucho énfasis en las tareas de prevención y concienciación. Damos charlas en colegios, institutos, e incluso asociaciones de padres para concienciar a todos. En el caso de un adulto es más fácil decir: “esto tengo que pararlo”. Pero un adolescente necesita referentes que le ayuden.

Es decir, que el acceso a las nuevas tecnologías necesitaría un protocolo educativo... En nuestra opinión sí, pero las pautas variarán según la persona y el ambiente. Nosotros tratamos de concienciar a los padres de la trascendencia de algunas actitudes de sus hijos en las redes sociales y de que pueden tener consecuencias desastrosas.

¿Por ejemplo? Hay chicas que no se atreven a decirle con palabras a un chico de su clase que se sienten atraídas por él pero, paradójicamente les resulta más fácil enviarle por Whatsapp una foto de sus pechos. Con ello renuncian a su intimidad y, además, corren el riesgo de que el chico difunda la imagen entre los demás compañeros y ellas queden estigmatizadas de por vida. La tecnología, en este sentido, es muy peligrosa, porque deja una memoria permanente de nuestros actos.

✚ www.consumer.es

