

## **David Cortejoso, psicólogo especialista en las nuevas tecnologías: «Crean adicción en edades sin capacidad para resistirse»**

El también decano del colectivo recuerda el caso de un joven de 19 años que dejó amistades, estudios y deporte de élite por los videojuegos



David Cortejoso, en su oficina. El Norte

El alcohol, las drogas, el tabaco... Son sustancias que crean adicción a las personas, al igual que las nuevas tecnologías y las redes sociales, aunque con una diferencia clara entre todo lo primero y lo segundo, y es una «legislación firme, responsable y restrictiva» acorde a la importancia que tiene en la actualidad, tal y como reconoce David Cortejoso, decano del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León.

Con una larga trayectoria a sus espaldas, Cortejoso es uno de los grandes expertos en la materia, después de más de quince años formando a entidades, profesores, familias, sanitarios, abogados... y un largo etcétera más. Enseñando a quienes enseñan explica la relevancia de educar en las TIC (Tecnologías de la Información y

la Comunicación): «Cualquier profesional en contacto con menores debería estar formado en estos temas para poder prevenir, detectar e intervenir en su ámbito y derivar si es necesario. Es muy importante hoy en día».

Este psicólogo remarca que «hay que saber diferenciar entre abuso y adicción», ya que no es lo mismo. «Cuando hablamos de abuso, solo nos referimos al número de horas, al patrón del tiempo, ya que hay gente que abusa, pero tiene cierto control»; en cambio, se refiere a adicción cuando «no hay un control de la conducta y comienza a afectar en el ámbito social, a las relaciones, entorno académico o laboral, higiene, descanso... Además de problemas físicos y psicológicos».

### **Caso complicado**

Siguiendo punto por punto todas estas claves, Cortejoso explica uno de los casos más complicados en los que ha trabajado: «Era un chico de 19 años que se enganchó a un videojuego y que llegaba a jugar entre doce y catorce horas al día. Él estudiaba una carrera, competía en un deporte a nivel nacional, tenía buenas relaciones sociales y buenos amigos, pero todo eso cambió».

A partir de este momento su vida se alteró por completo: «Cambió todos sus hábitos, tuvo un problemón con la familia, dejó de asistir a clase, abandonó los estudios y el deporte que practicaba y dejó de lado muchas amistades. Acabó perdiendo el control de la conducta». Después de todo ello es cuando «necesitas ayuda profesional», ya que de manera autónoma, llegados a ese punto, es prácticamente imposible.

Lo extremadamente difícil de estos casos es que en la actualidad las pantallas forman parte del día a día, y suprimirlas es tarea complicada. Así, el psicólogo explica –a grandes rasgos– cual es la labor que hay que seguir, y habla de las claves: «reeducar, controlar circunstancias, estímulos, situaciones y reorganizar todos los horarios», además de «trabajar a nivel cognitivo, de conducta y la gestión emocional». Este caso concreto llevó a David Cortejoso a hacer terapia «tranquilamente más de un año», y es que «es un trabajo semanal, de instalar pautas y de restablecer toda su vida».

**«Se nos está dando la casuística a otros compañeros y a mí de que en aquellos niños o niñas de padres separados suele haber más problemas en relación a las tecnologías»**

Una vez detectadas sintomatologías similares a las descritas anteriormente es necesario acudir a profesionales: «El 99,9%, por no decir el 100%, acude con personas de confianza». Además, David Cortejoso enfatiza en concienciar a la gente en que estos casos deben ser considerados como «problemas de salud mental». Comenta también que hay gente que acude «sin ser consciente de la adicción».

«No hay un perfil fijo, aunque en el caso de los menores los chicos acuden por su uso de los videojuegos y las chicas por las redes sociales». Pese a ello, reconoce que «se nos está dando la casuística a otros compañeros y a mí de que en aquellos niños o niñas de padres separados suele haber más problemas en relación a las tecnologías», todo ello debido a que «uno de los progenitores establece unas normas y quiere hacer las cosas bien», mientras que la otra parte no sigue los mismos «criterios» produciendo problemas al menor por utilizar «información dispar».

Respecto a las terapias, habitualmente son «semanales o quincenales y se realizan de manera individual, aunque en algunos casos, los menores vienen acompañados de sus padres, ya que serán quienes les van a vigilar y controlar», aclara Cortejoso.

Hay que tener en cuenta que el uso compulsivo de internet entre adolescentes alcanza el 21% en Castilla y León, según datos basados en la encuesta estatal ESTUDES recogidos por la Junta. A ese dato se suma otro que amplía el foco: uno de cada tres jóvenes hace un uso problemático de internet y redes sociales, según un informe de Unicef presentado en Valladolid.

### **Tecnología y política**

Cada vez es más frecuente que los más jóvenes se vuelvan más y más adictos y una de las principales problemáticas radica en las tecnológicas: «Están diseñadas para engancharnos, es su principal modelo de negocio y se aprovechan de ello», haciendo alusión a la impunidad que sienten en la actualidad, apostilla David Cortejoso. Además, «están utilizando una tecnología de origen diseñada muchas veces para crear adicción a edades en las que todavía no tienen la capacidad para resistirse».

En cuanto a las políticas es muy claro: «Estaría muy bien el apoyo legislativo por parte de nuestros responsables políticos, y que sean conscientes del daño real a todos los niveles». Aunque no solo es responsabilidad de externos, reconoce que: «madres y padres debemos ser conscientes y actuar en consecuencia. En definitiva, todos debemos remar en la misma dirección».