

LA BUENA  
EDUCACIÓNMarc  
Masip

El psicólogo dice que «el Gobierno debe regular el uso de pantallas» y que «los videojuegos nocivos se deberían prohibir a los menores». «Los padres no son conscientes de los peligros que pueden causar», avisa. «Estamos creando una sociedad de cobardes sin habilidades para relacionarse»

OLGA R. SANMARTÍN MADRID

**Pregunta.**— ¿Hasta qué edad los padres deberían aguantar hasta darles un móvil a sus hijos?

**Respuesta.**— No deberían tener un *smartphone*, con conexión a internet, antes de los 16 años, que es también la edad mínima de acceso WhatsApp, aunque en la práctica no se respeta. ¿Por qué los 16 años? Primero, porque antes no tienen el cerebro suficientemente desarrollado ni la madurez necesaria para utilizarlo y, segundo, porque en realidad no lo necesitan.

**P.**— Los que no lo tienen dicen que se quedan descolgados del grupo.

**R.**— Es mentira. Hay niños sin móvil que tienen amigos y niños con móvil que no tienen amigos. Esas familias que dijeron: «Se lo doy porque todos los tienen» ahora se encuentran con un montón de problemas. El móvil es la principal causa de petición de psicólogo para ayuda familiar en España. Y somos el país de la UE con más adicción adolescente a internet: casi doblamos la media europea.

**P.**— ¿Qué alternativas propone?

**R.**— Formación a educadores y familias en el buen uso de las nuevas tecnologías y aprobación de leyes estatales. El Gobierno debe regular el uso de pantallas.

**P.**— China ha prohibido a los menores jugar a videojuegos más de tres horas a la semana. ¿Lo ve bien?

**R.**— Es un avance pero no suficiente. La OMS ha dicho que los videojuegos son causantes de enfermedad y patología, así que, para los adictos, la solución es la abstinencia total, no dejarles jugar tres horas a la semana. Los videojuegos nocivos se deberían prohibir a los menores.

**P.**— ¿Cuáles son los nocivos?

**R.**— Lo que tienen componentes adictivos, como recompensas por la victoria, penalización si no se finaliza la partida, incentivos por jugar cada día, opción de pagar para ganar...

**P.**— ¿Puede citar algunos?

**R.**— Fortnite, GTA, Call of Duty, Counter-Strike, League of Legends, Among Us, Clash Royale, Brawl Stars o Fifa, en la parte de la compra de jugadores. Las chicas juegan tanto como los chicos, pero el 95% de los adictos son chicos.

**P.**— ¿Han aumentado las adiccio-

Barcelona, 1987  
Psicólogo  
Experto en  
adicción de  
menores a las  
TIC Dirige dos  
centros con  
hospital y aula  
terapéutica  
Da conferencias  
y charlas en  
colegios e  
institutos de  
España y otros  
países



JAVIER BARBANCHO

## «El teléfono móvil es la heroína del siglo XXI»

nes durante la pandemia de Covid?

**R.**— Hemos visto un aumento de casos, sobre todo en videojuegos. La pandemia ha afectado a la salud mental de los adolescentes y, como los padres han estado con ellos, han podido darse cuenta de lo que pasaba. Nos vienen casos cada vez más graves y complicados.

**P.**— ¿Por ejemplo?

**R.**— Chicos que se ponen muy agresivos con sus padres por no querer darles el móvil. O una chica de 16 años que tenía una dependencia to-

tal a Instagram: se vestía como las *influencers* pero su cuerpo no era el mismo, así que tuvo anorexia nerviosa, se autolesionaba, la expulsaron del colegio porque estaba permanentemente revisando el teléfono...

**P.**— Según los datos que ocultó Facebook, el 32% de las chicas dice que, cuando se siente mal con su cuerpo, Instagram lo empeora...

**R.**— Facebook estaba escondiendo que Instagram era malo para los adolescentes: esto debería ser un delito y veremos si se depuran res-

ponsabilidades. Desde la pandemia han crecido un 20% los trastornos de conducta alimentaria. La anorexia convive mucho con Instagram. Las niñas ven prototipos de cuerpos que se parecen muy poco a la realidad. Noruega, por poner un ejemplo, ha prohibido a las *influencers* retocar sus fotos.

**P.**— ¿Hay más peligro en las redes sociales o en los videojuegos?

**R.**— En los dos. La adicción a los videojuegos existe, pero los padres no son conscientes de los peligros

que pueden causar. Provoca síndrome de abstinencia, sustitución de actividades y afectación a la vida diaria. Dar un móvil a un niño a los 12 años o dejarle jugar a videojuegos es ponerle en riesgo. El móvil es la heroína del siglo XXI.

**P.**— ¿Qué más efectos causa?

**R.**— Aislamiento, desmotivación, fracaso académico, falta de autoestima, agresividad, problemas de higiene y alimentación, estrés, ansiedad, depresión... Además de una merma en las habilidades sociales: estamos creando una sociedad de cobardes sin habilidad para relacionarse.

**P.**— ¿Qué lección podemos sacar del caso conocido la semana pasada sobre el menor hospitalizado por su adicción al Fortnite?

**R.**— Da una voz de alerta para todas las familias.

**P.**— Usted dirige dos centros donde tratan a los adolescentes y les dan atención educativa, algo que no es habitual. ¿Cómo funcionan?

**R.**— Tenemos 110 pacientes en Barcelona y 90 en Madrid desde los 11 a los 19 años; el 70% por adicciones a las nuevas tecnologías. Además del hospital de día, donde se realiza el tratamiento sanitario, el objetivo del aula terapéutica es que los chicos puedan seguir con sus estudios para no perder el curso. Cuando están mejor, sacan mejores notas y, cuando saca mejores notas, se encuentran mejor. Los resultados son muy buenos y tienen una vida normalizada dentro de su problemática. Van a dormir a su casa y no pierden el vínculo con sus padres.

**P.**— ¿Le preocupa el auge que han adquirido las pantallas en los colegios tras el Covid?

**R.**— Las videoclases han sido un recurso ante una situación excepcional urgente, pero ya está. Lo humano siempre va a ser mejor que lo virtual. Para enseñar no hace falta ninguna aplicación, sino un maestro que fomente el esfuerzo.

**P.**— El Gobierno está dando mucha importancia a introducir las nuevas tecnologías en el aprendizaje...

**R.**— El Gobierno sobreprotege al alumnado con una ley que no premia el esfuerzo. Ha quitado los exámenes de recuperación y da igual que un alumno suspenda o apruebe para pasar de curso. El mejor sentimiento del mundo es la satisfacción personal por algo que ha costado conseguir. Si les estamos enseñando a los alumnos que en el colegio todo es diversión, ¿qué harán cuando lleguen al trabajo? Tienen que estar preparados para cuando les vengán mal dadas.

IDEAS PARA  
UN SISTEMA  
EDUCATIVO DEL  
SIGLO XXI

### PROHIBIR EL 'SMARTPHONE' EN TODOS LOS COLEGIOS CON UNA LEY ESTATAL

Recomienda prohibir el móvil en colegios e institutos y sacar las pantallas de las aulas. «Los menores están en el patio mirando el teléfono, sin hablar entre ellos. Es escalofriante porque el

recreo es un espacio para relacionarse. Además, las pantallas dentro del aula distraen, ya que les dan infinidad de posibilidad de ver otras cosas. Los controles son fáciles de saltar y la atención no es la

misma», Es partidario de que todas las escuelas, públicas y privadas, apliquen un mismo criterio y que se haga «a nivel nacional». «Se debería regular dentro de una ley estatal», recalca.