



ADOLESCENCIA Y TECNOADICCIONES: PREVALENCIA, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN

2016

Estudio: Prevalencia de Riesgo de la Conducta Adictiva a Internet Entre los Adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa (Perú).

DOSSIER INFORMATIVO

**Fundación
MAPFRE**

INSTITUTO DE
OPINIÓN
PÚBLICA



PUCP

PREVENSIS
S.A.C.

INTRODUCCIÓN

El Internet está contribuyendo en el cambio de los estilos de vida, así como en las relaciones y valores familiares. Esta nueva forma de interrelacionarnos, que es cada vez más frecuente a edades más tempranas, provoca cambios en la manera en que nos comunicamos, estudiamos, trabajamos, nos informamos, incluso en la manera en que entendemos estructuras tradicionales como la familia o la comunidad. No hay duda de que el Internet ha cambiado nuestro comportamiento y que un Perú mejor conectado a través de la plataforma digital puede representar muchas ventajas económicas y de desarrollo. Pero para aprovecharlas al máximo, debemos trabajar para prever y evitar las consecuencias negativas de la interacción con y desde Internet.

El estudio piloto: “Prevalencia de Riesgo de la Conducta Adictiva a Internet Entre los Adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa” de Fundación MAPFRE, estuvo a cargo de la empresa Prevensis, con el Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú y un equipo de asesores médicos liderado por el Dr. Rolando Pomalima. Con este estudio buscamos aportar información que contribuya a orientar políticas y campañas preventivas y de educación dirigidas a promover un buen uso de Internet, que permita su máximo aprovechamiento de manera segura y positiva.

Creemos que la información es una de las mejores pautas de prevención y protección. Por ello, en 2016, iniciaremos en Perú nuestra campaña escolar ControlaTIC, con el objetivo de proporcionar a los adolescentes y a sus padres y profesores, herramientas que les permitan diferenciar entre el uso, abuso y adicción, promover la conversación sobre el tema y prevenir el mal uso de las nuevas tecnologías.



¿Por qué los adolescentes?

El 50,9% de los usuarios que se conecta a Internet diariamente son jóvenes entre los 12 y 24 años (INEI). Si bien el uso problemático de Internet puede darse en cualquier edad, grupo social, educacional o económico, los adolescentes tienden a desarrollar conductas adictivas por las características de su edad, pues son más impulsivos, pasan del pensamiento concreto al abstracto, tienen poca experiencia de vida y en ocasiones carecen de límites.



El estudio

Tipo de estudio: Cuantitativo representativo

En dónde : Lima Metropolitana y Arequipa

Ciudades con más usuarios de Internet, mayor densidad poblacional y alto índice de conectividad. Los adolescentes de ambas ciudades suman casi el 30% del total en el Perú.

Muestra : Aleatoria. 796 adolescentes entre 13 y 17 años de colegios públicos y privados.
Lima: 616. Arequipa: 180.

Margen de error : +- 4% en Lima Metropolitana y +-7% en Arequipa.

Nivel de confianza : 95% para ambas ciudades.

Equipo:

Trabajo de campo : Instituto de Opinión Pública (PUCP)

Equipo asesor : Dr. Rolando Pomalima, Dra. Jenny Palpán, Dra. July Caballero y Dr. Víctor Cruz.

Coordinación general : Prevensis SAC.

El cuestionario incluyó:

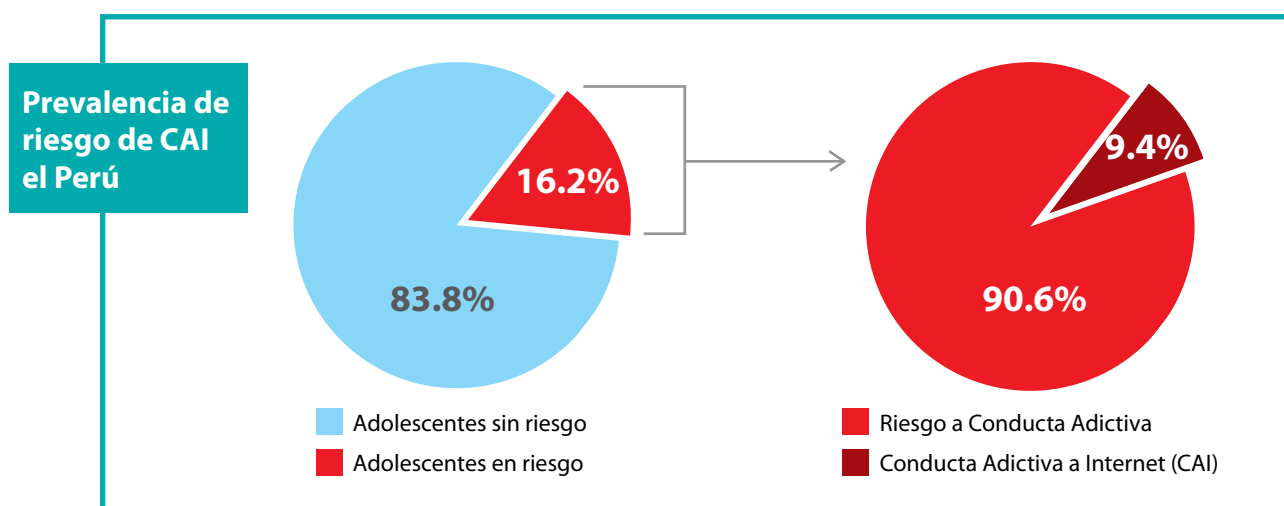
1. El uso de Internet (datos socio-demográficos, familiares, rendimiento escolar, uso de Internet, supervisión de adultos)
2. Test de adicción a Internet (IAT; Young, 1998),
3. Inventario de Depresión Infantil (CDI; Kovacs, 2004)
4. Test de Capacidades y Dificultades (SDQ; Goodman, 1997)

**PRESENTAMOS LOS RESULTADOS DE ESTE ESTUDIO, QUE REPRESENTA
A LOS ADOLESCENTES DE LIMA METROPOLITANA Y AREQUIPA.**

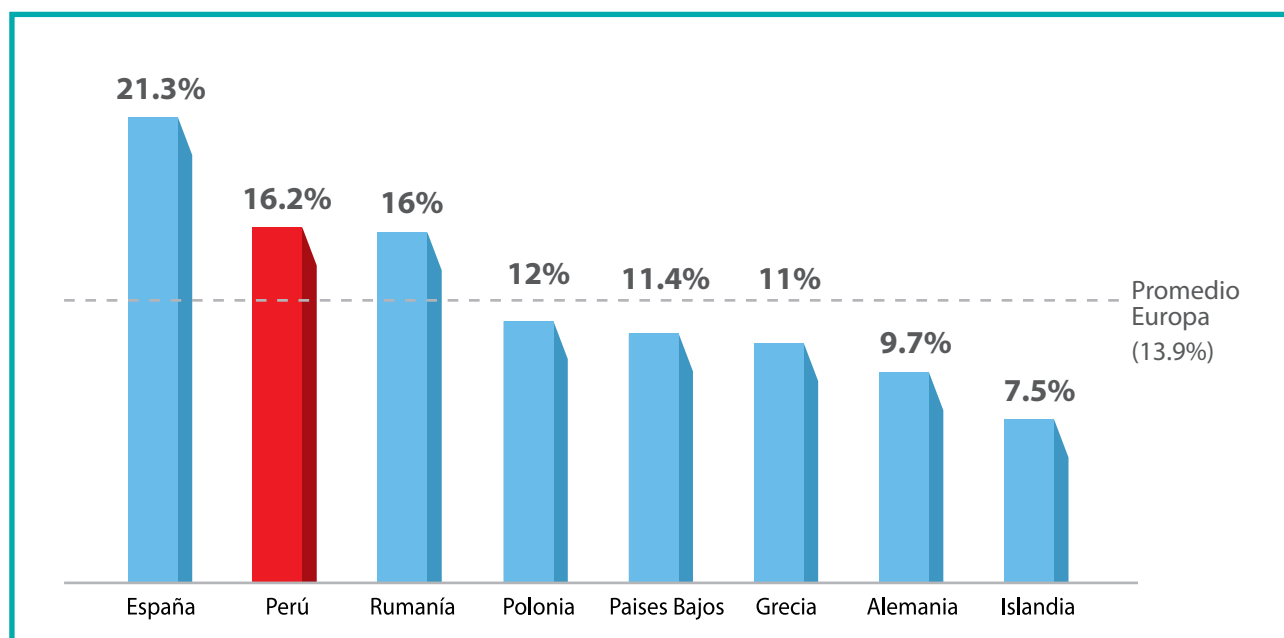
ADOLESCENTES EN RIESGO DE UNA CONDUCTA ADICTIVA A INTERNET

La Conducta Adictiva a Internet (CAI) implica la pérdida de control sobre el uso de Internet y conduce potencialmente al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas y de las actividades recreativas, así como de la salud y la higiene personal.

Nuestro estudio muestra que la prevalencia de riesgo a una conducta adictiva a Internet es de 16.2%. De este universo en riesgo, casi 1 de cada 10 se encuentra en un nivel considerado CAI.



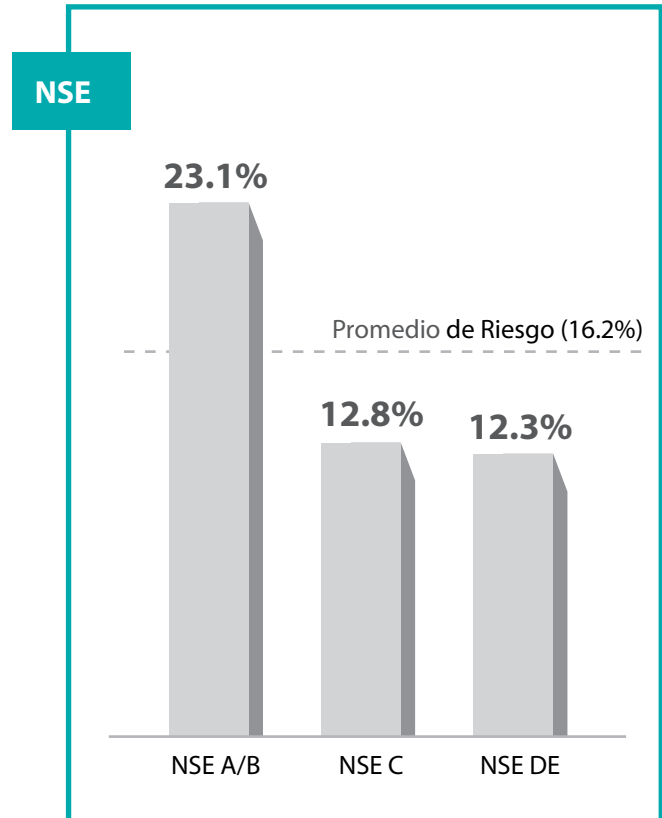
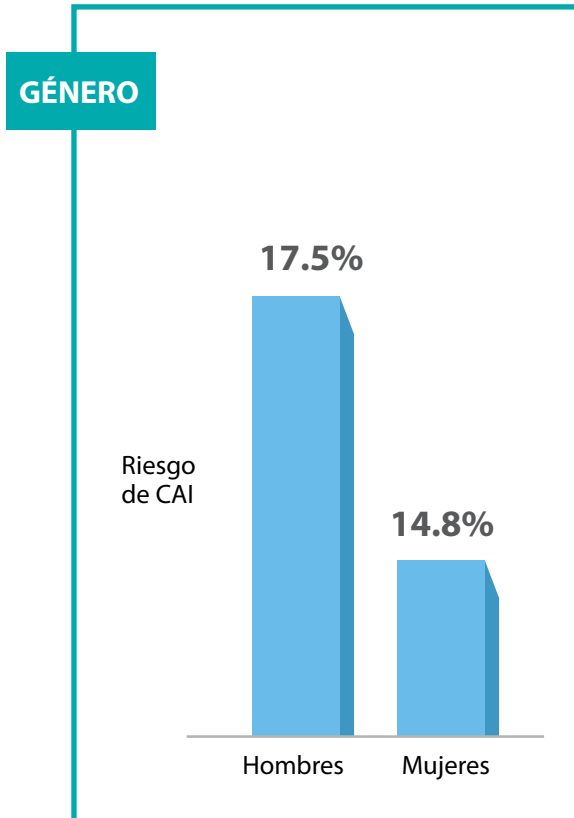
Haciendo una comparación entre la investigación sobre Conductas Adictivas a Internet entre los Adolescentes Europeos (Unión Europea, 2012), que utiliza el mismo instrumento de medición (IAT) que nuestro estudio, vemos que el promedio de prevalencia de riesgo a una conducta adictiva en Europa es menor que en Perú.





Género y NSE

El género y el NSE influyen en la prevalencia de riesgo a una Conducta Adictiva a Internet. Esta es mayor en varones que en mujeres y se encuentra también una diferencia significativa entre el NSE A/B y el NSE D/E.

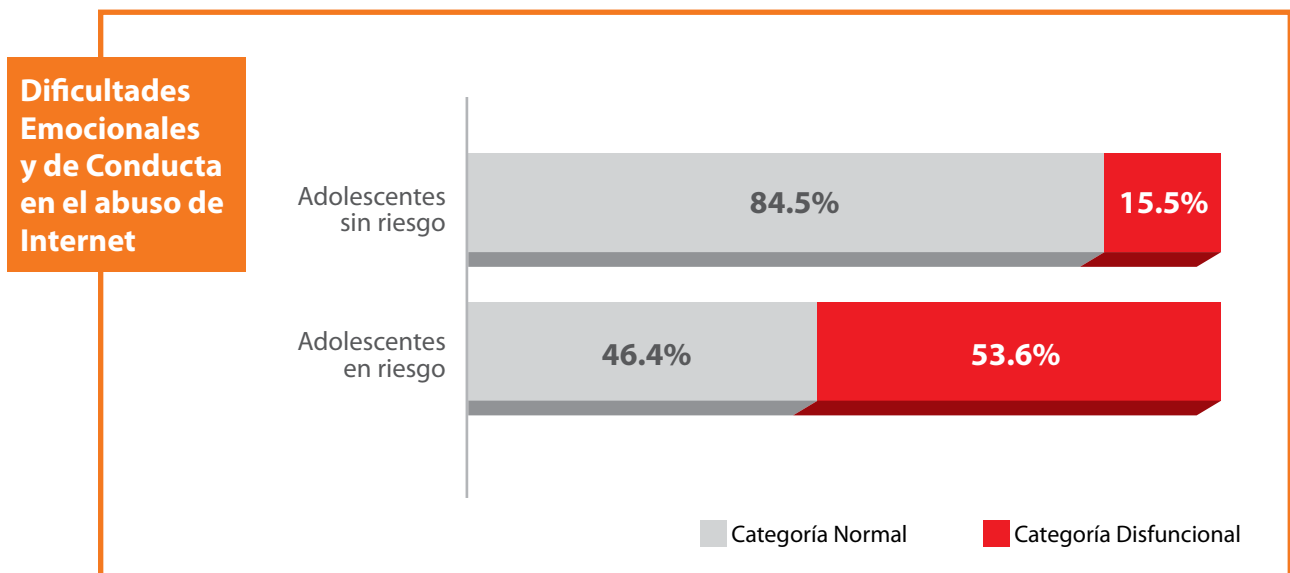


FACTORES SICOLÓGICOS Y CONDUCTA DE RIESGO

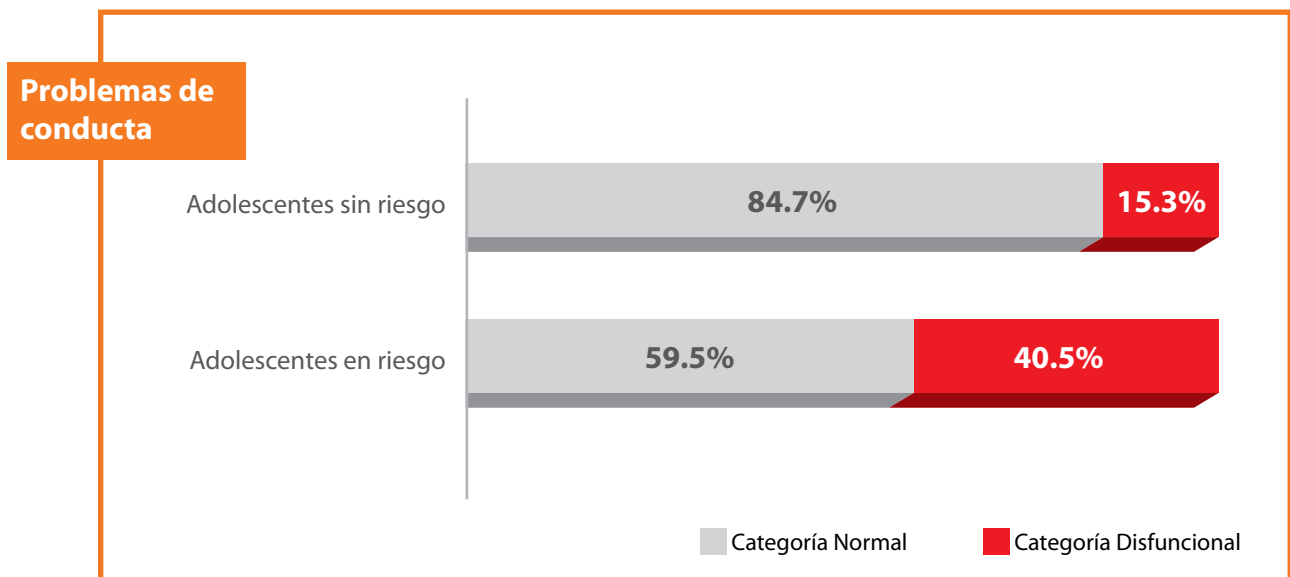


Dificultades emocionales y riesgo a conducta adictiva

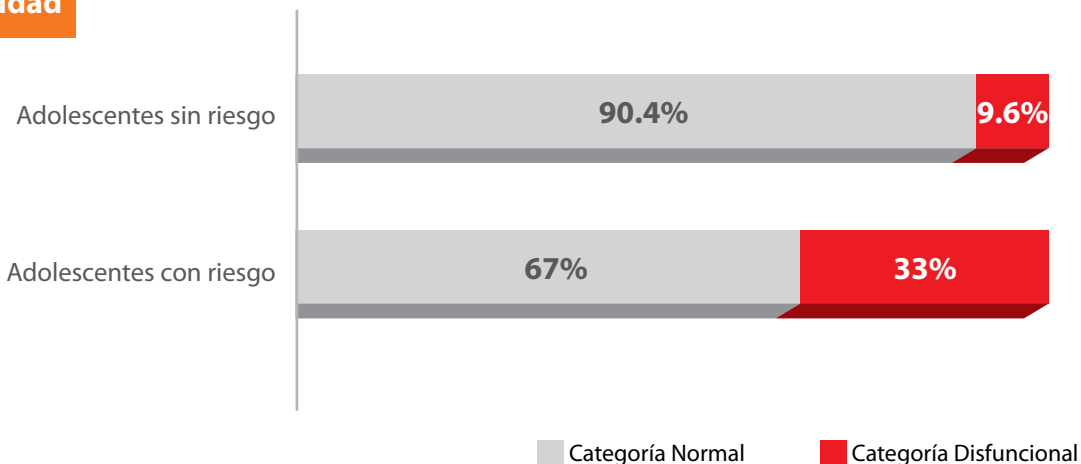
Los resultados muestran que hay una relación entre las dificultades emocionales y el riesgo de desarrollar una conducta adictiva a Internet. En la población en riesgo, el 53.6% tiene dificultades en su salud mental, frente al 15.5% de la población que no está en riesgo.



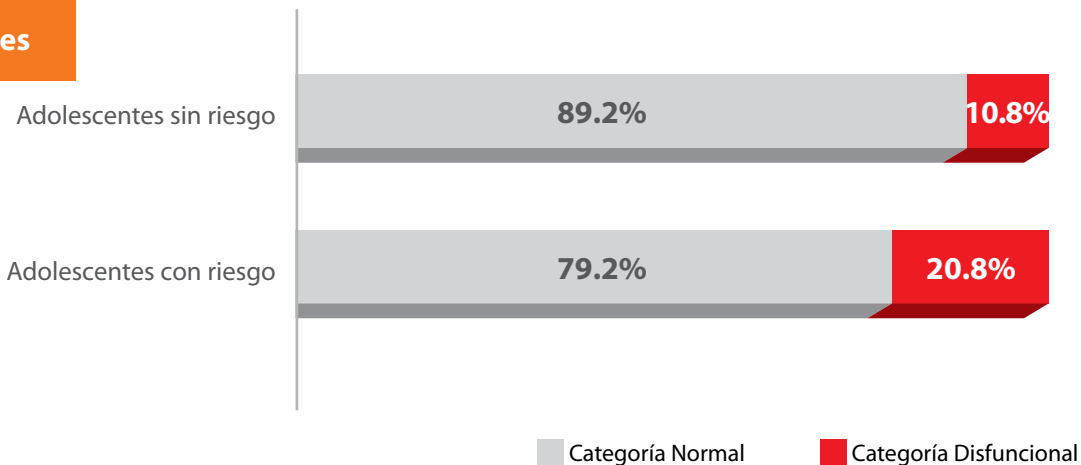
Tipos de dificultades emocionales y de conducta



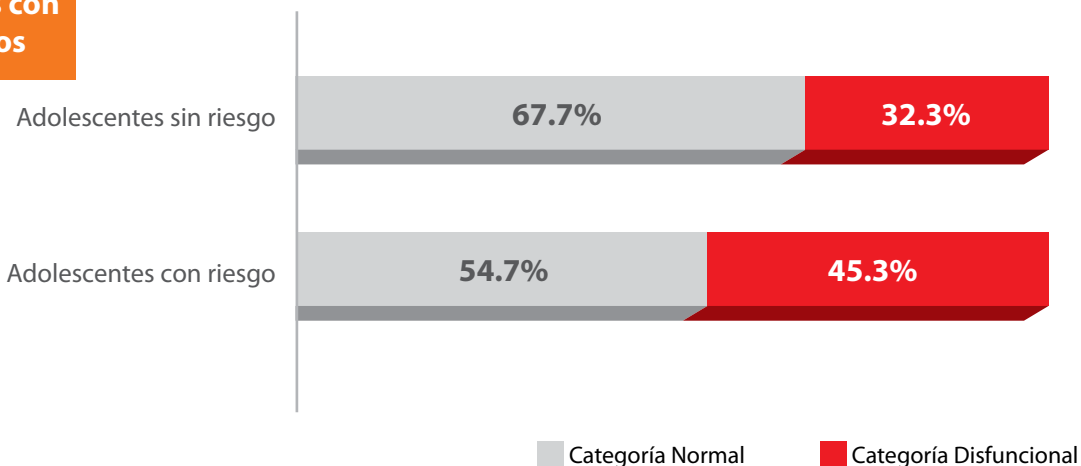
Hiperactividad



Síntomas Emocionales



Problemas con compañeros

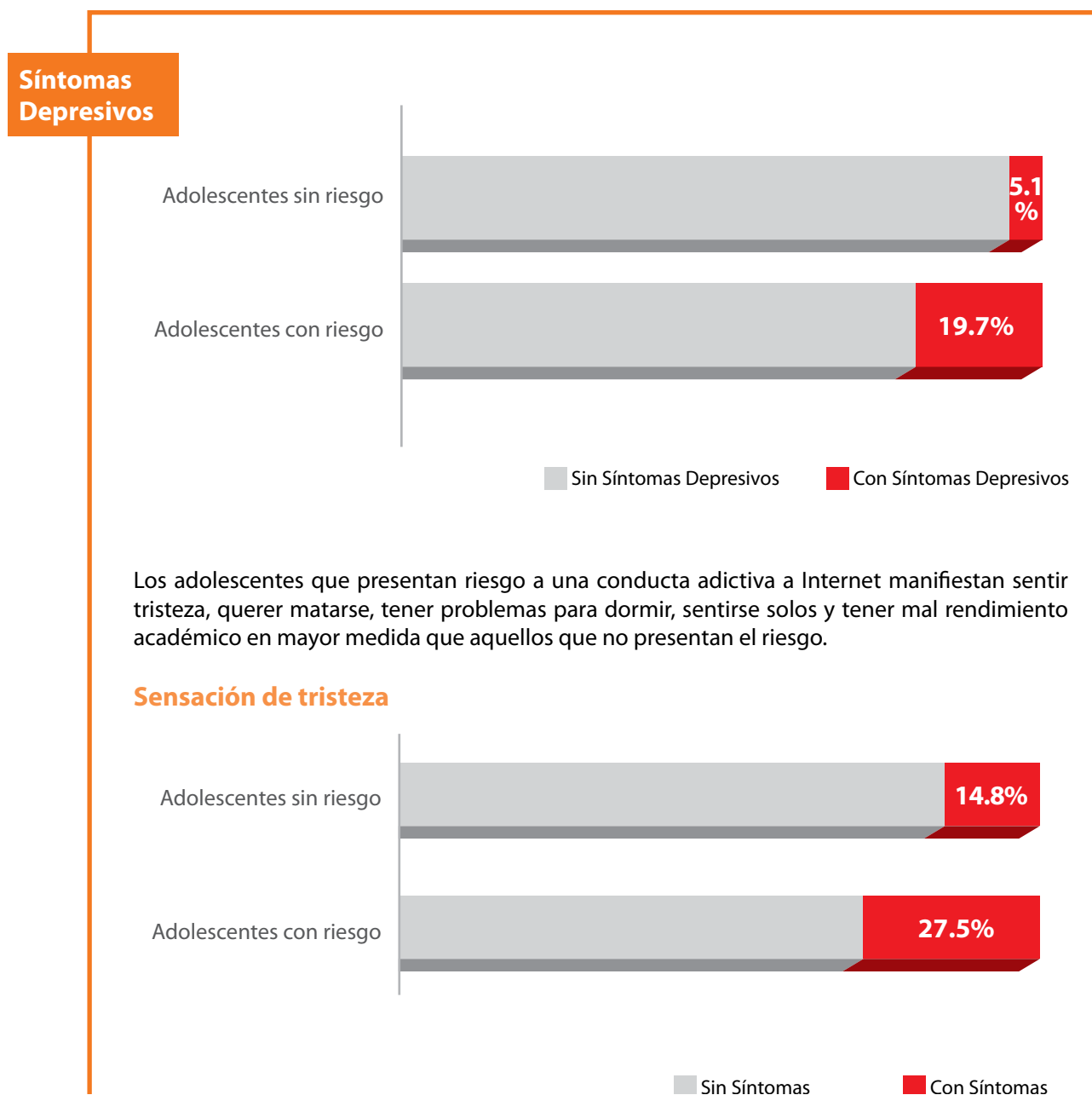


Los adolescentes que tienen riesgo al abuso de Internet presentan las siguientes características en mayor proporción.

SÍNTOMAS	ADOLESCENTES SIN RIESGO	ADOLESCENTES EN RIESGO
Molestias somáticas	33.7%	49.6%
Pérdida de control	32.1%	61.4%
Dificultad para concentrarse	53.4%	77.9%
Preferencia por estar solo	41.9%	52.0%

Síntomas depresivos y riesgo de conducta adictiva

El riesgo a desarrollar una conducta adictiva muestra una asociación con los síntomas depresivos. El 19.7% de adolescentes con riesgo presentan síntomas depresivos. Entre los adolescentes sin riesgo, el porcentaje de síntomas depresivos baja a 5.1%.



Querer matarse



Problemas para dormir



Sentirse solo



Mal rendimiento escolar



■ Sin Síntomas

■ Con Síntomas

VIDEOJUEGOS

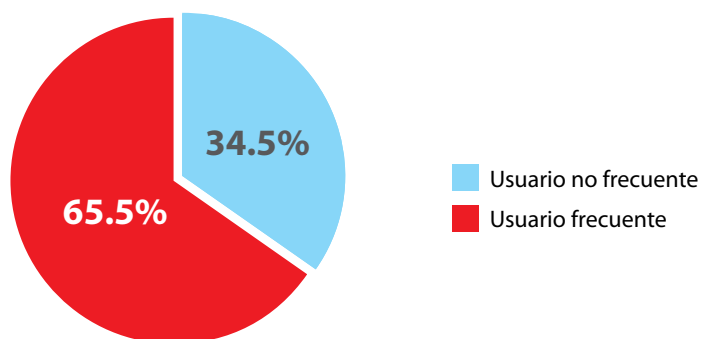
La frecuencia de uso de videojuegos separa a los usuarios en 2 grupos:

Frecuentes : Juega mínimo 2 veces por semana, pudiendo ser todos los días

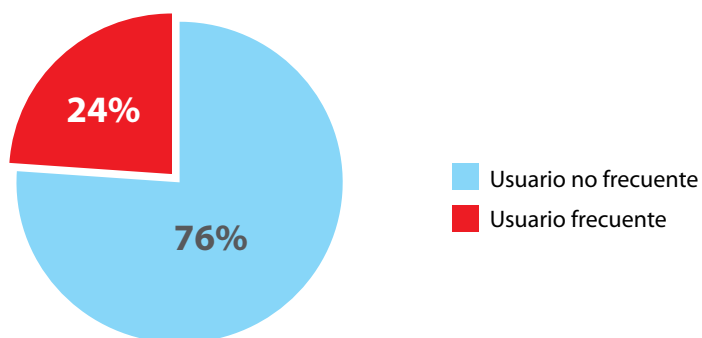
No Frecuentes : Juega 1 vez al mes o nunca

3 de 4 mujeres declara no ser usuario frecuente dejando a los videojuegos en una esfera masculina.

Frecuencia de uso Videojuegos Hombre



Frecuencia de uso Videojuegos Mujer



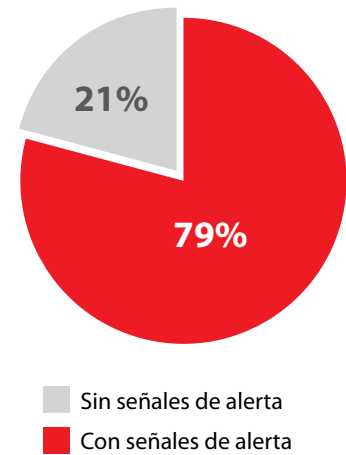


Señales de alerta

Para los Usuarios Frecuentes, el cuestionario incluyó una serie de afirmaciones respecto a su relación con los videojuegos que son consideradas **señales de alerta**. Los resultados arrojan que 4 de cada 5 usuarios frecuentes muestra por lo menos una señal de alerta con respecto a una relación problemática con los videojuegos. A continuación mostramos las más frecuentes.

¿Necesitas jugar online (en línea) cada vez más tiempo para lograr el nivel de emoción que deseas?	42.6%
¿Piensas en jugar cuando no estás conectado? (esperas con ansias y anticipas tu próxima sesión en línea)	35.4%
¿Has mentido a amigos o familiares para ocultar qué tanto juegas en línea?	25.6%
¿Has intentado controlar, reducir o parar de jugar videojuegos y no lo has conseguido?	39.3%
¿Usas el juego como una manera de escapar de problemas, o de mejorar sensaciones de culpa, ansiedad, desesperanza, angustia o depresión?	30.9%

Uso de videojuegos y señales de alerta



Cabe resaltar que la lógica de muchos videojuegos estimula aquellas características asociadas con una conducta de riesgo: conectarse a diario para desbloquear niveles o herramientas, jugar cada vez más horas para lograr mayores puntajes, utilizar dinero para comprar instrumentos que pueden permitir una mejor performance en el juego, etc.

HACIA UN PERFIL DE CONEXIÓN EN LOS ADOLESCENTES

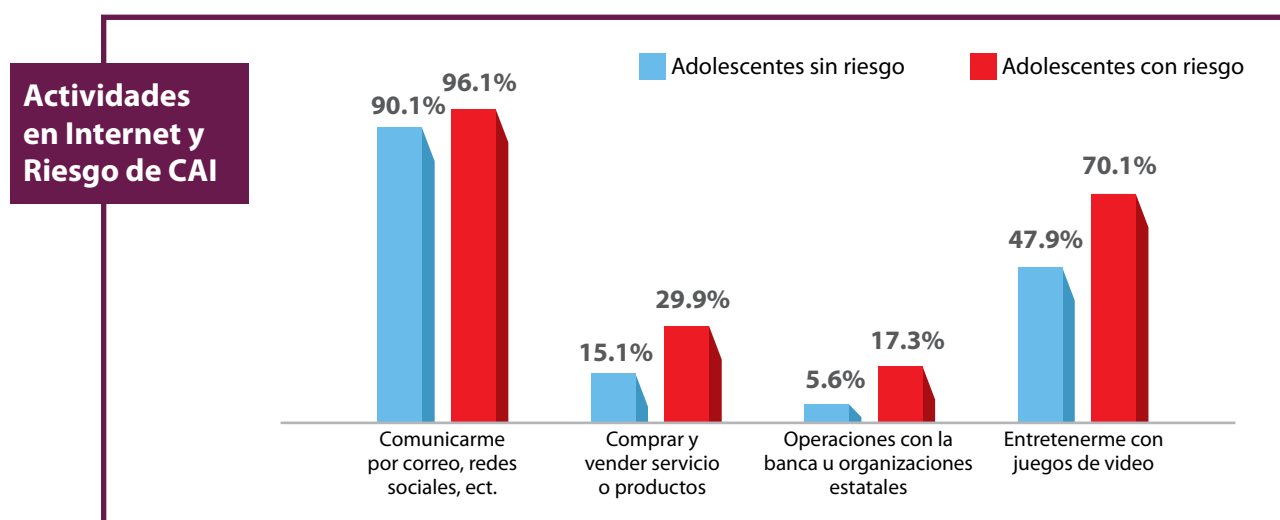
- La mayor parte de los adolescentes declara estar conectado a Internet entre 2 a 4 horas tanto en un día normal cuando asiste a su centro educativo, como en un día que no asiste al colegio.
- En un día sin colegio, el porcentaje de adolescentes que se conecta más de 8 horas a Internet sube de 2.4% a 7.4%.
- 1 de cada 5 adolescentes está más de 4 horas diarias solo, sin la compañía de un adulto.
- La conexión a Internet suele darse desde un espacio personal pues se observa una mayor frecuencia de conexión (conexión que se realiza "casi a diario") en el ambiente privado del dormitorio (46%).
- Entre los equipos utilizados para conectarse a Internet, se nota una mayor frecuencia del celular (56%) y la PC (31%) en todos los NSE. La mayoría prefiere conectarse con una combinación de dos medios disponibles (37%).

EQUIPO	TOTAL (%)
Celular	56.0
PC	30.9
Laptop / Notebook	7.0
Tablet	5.0
Otro	1.1
TOTAL (N)	100.0

▶ Actividades que realizan en Internet

Entre las actividades que más se realizan, la búsqueda de información en general y para tareas escolares es la principal (97%), seguida de la comunicación por correo o redes sociales que es la segunda actividad más realizada en línea (91%).

Al analizar a los usuarios con riesgo de conducta adictiva, se nota una diferencia con respecto a los usuarios sin riesgo en 4 actividades principales que se muestran en el siguiente cuadro.



Llama la atención la actividad vinculada con operaciones bancarias, dado que se trata de adolescentes. Estas podrían referirse a operaciones con dinero en Internet (apuestas, compra de juegos, *upgrades*, etc.).

CONTROLATIC

La Campaña ControlaTIC Perú busca prevenir conductas de riesgo asociadas al uso de las TIC y promover una buena salud digital. Aquí algunos consejos clave.

Educar antes que prohibir

- ▶ El uso inadecuado y/o abusivo de las TIC durante un periodo significativo de tiempo es un hábito que se tiene que desaprender. No se trata de prohibir el uso de las TIC, sino aprender a usarlas de forma controlada y segura, aprovechando todas las oportunidades que ofrece la tecnología.
- ▶ Es fundamental evitar que los adolescentes dediquen todo su tiempo libre al internet, fomentando la práctica de otras actividades y observando que cumplan también con sus obligaciones.
- ▶ Si el adolescente pasa de 4 a más horas en Internet, debemos tomarlo como una señal de alerta para evaluar otros ámbitos del comportamiento y qué tanto esto está afectando su conducta.
- ▶ Otras señales de alerta son: dificultad para relacionarse con otros, bajo rendimiento académico, dificultades en autoestima, problemas de conducta, mayor cantidad de horas en Internet, hiperactividad y previo intento de suicidio.

No permitas que las TIC supongan una barrera entre tú y tus hijos

- ▶ Habla de internet con tus hijos y alumnos e intenta estar lo más al día posible en cuanto a las herramientas que utilizan. Educa en el uso de Internet como fuente de información y formación, y no solo como una herramienta de ocio.
- ▶ Ten siempre presente cuál es tu conducta respecto a Internet. No olvides que eres un modelo a seguir y es difícil inculcarle a otro hábitos saludables en el uso de las TIC si no los observan en nosotros
- ▶ Conversa con ellos las ventajas e inconvenientes del uso de Internet, sin hacer valoraciones negativas sobre el uso que los adolescentes hacen de ella.

Importancia de la seguridad en Internet

- ▶ Dependiendo de la edad, la supervisión debe ser más o menos intensa. Recomendamos que la supervisión sea totalmente presencial al menos hasta los 12 años de edad.
- ▶ Los más pequeños deben usar las TIC estando en un lugar compartido de la casa, de modo que se evite el aislamiento.
- ▶ Es necesario familiarizarse con los términos relacionados a la seguridad en internet: cyberbullying, grooming, sexting.
- ▶ Los padres deben hablar a sus hijos de los peligros a los que se exponen dentro y fuera de la Red. Enséñales a proteger su privacidad, explícales lo que son los datos de carácter personal (que incluyen las fotografías) y los riesgos que conlleva compartirlos con desconocidos.

- ▶ Es recomendable utilizar los sistemas de control parental para evitar el acceso a páginas web no recomendables para menores, así como el contacto con desconocidos. Se sugiere hacerlo al menos durante los primeros años de uso de las TIC.



Las adicciones no se dan en vacío

- ▶ El uso excesivo de Internet puede ser una forma o mecanismo de afrontar algún problema psicológico. Es importante recordar que el solo hecho de tener acceso a Internet o a un dispositivo móvil no basta para desarrollar una conducta disfuncional.
- ▶ Padres y docentes deben conversar con sus hijos y alumnos las razones por las que centran su tiempo de ocio en internet.
- ▶ Es sumamente importante mantener una actitud de escucha activa ante un posible aislamiento y reforzar positivamente al adolescente siempre que pida ayuda sobre cualquier problema relacionado con Internet.

Por último, si el adolescente o los padres piensan que han perdido el control sobre la situación, o se ha identificado el problema demasiado tarde, entonces se debe consultar con un especialista en salud mental.

Para descargar los materiales completos de la campaña ingresa a: www.fundacionmapfre.org o www.prevensis.pe

Fundación **MAPFRE**

Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org