



## **Un 2% de los jóvenes entre 15 y 25 años son adictos a las redes sociales y un 15-20% abusan de ellas.**

*Enrique Echeburúa, catedrático emérito de psicología clínica de la UPV/EHU, imparte este lunes una charla sobre la adicción a las redes sociales y las nuevas tecnologías.*

*El encuentro será el próximo lunes, día 4, a las 19:30 en la sede de AERGI y además podrá seguirse también de forma online a través de la página web de la asociación: [www.aergi.es](http://www.aergi.es).*

*Según un estudio del Ministerio de Sanidad hecho en 2019 entre jóvenes de 15 a 25 años, se estimó que entre un 15 a un 20% de esos jóvenes estaban haciendo un uso abusivo de las redes sociales y un 2% presentaban problemas de adicción.*

Las redes sociales y las nuevas tecnologías serán las protagonistas de una nueva cita del ciclo Aula Abierta que la **Asociación de Alcohólicos y Adictos en Rehabilitación Gipuzkoa** (AERGI) celebra este próximo lunes. La cita es a las 19:30 horas en la sede de la asociación y podrá también seguirse, en directo, en streaming, desde la propia la web: [www.aergi.es](http://www.aergi.es). Enrique Echeburúa, catedrático emérito de psicología clínica de la UPV/EHU, será quien imparta la charla con un interesante debate tras conocerse recientemente casos extremos de jóvenes y adolescentes que han tenido que ser incluso hospitalizados por su adicción a las tecnologías, como videojuegos, redes sociales y demás.

El uso que nuestros jóvenes hacen de las redes sociales es uno de los temas que más preocupa en estos momentos precisamente por la influencia que ejercen sobre el sector más joven de la sociedad. De hecho, en España, hay más smartphones (más de 54 millones) que personas (47 millones). 9 de cada 10 personas usamos internet, y el 80% estamos presentes en las redes sociales. A la hora de navegar invertimos más de 6 horas al día en hacerlo teniendo una media de 2 redes sociales por persona.

Según un estudio del Ministerio de Sanidad hecho en 2019 entre jóvenes de 15 a 25 años, se estimó que entre un 15 a un 20% de esos jóvenes estaban haciendo un uso abusivo de las redes sociales y un 2% presentaban problemas de adicción.



### **Como detectar la adicción a las redes sociales**

Según Enrique Echeburúa, la adicción al uso de estas redes sociales se detecta cuando la persona experimenta una pérdida de control y lo explica con ejemplos, *“una persona es incapaz de parar de ver sus redes, escribir sus emails, enviar sus WhatsApps, etc. Está comiendo y a la vez consultando el móvil, pierde la noción del tiempo y navega hasta muy entrada la madrugada. Otro aspecto importante es cuando tiene una dependencia psicológica, es decir, todos sus pensamientos giran en torno a las redes sociales, incluso cuando no está conectada. El aislamiento también es notorio, no quiere relacionarse con su entorno a no ser que sea a través de la pantalla. Presenta pérdida de alimentación. Se irrita por la pérdida de cobertura, batería o incluso si pierde el propio smartphone. También empieza a experimentar una mayor tolerancia. La persona necesita cada vez pasar más tiempo utilizando las redes para satisfacer su bienestar”*.

### **Una epidemia silenciosa**

La adicción a las redes sociales, al igual que ocurre con otro tipo de adicciones sin sustancia, no genera un rechazo social. Todavía no existe una conciencia social sobre el problema que esto supone. *“Es, por tanto, una epidemia silenciosa, con la dificultad añadida de tratarla ya que no podemos marcar la abstinencia como objetivo final porque todo el mundo necesitamos internet para estudiar, trabajar, etc. Tenemos, por tanto, que reducir el consumo de esa persona a unos niveles razonables”*. apunta Echeburúa.

### **El papel de los padres**

El papel de los padres es crucial para un uso correcto de las redes sociales por parte de los jóvenes y adolescentes. Recientemente hemos conocido cómo Facebook ha aparcado, de momento, el proyecto de creación de una red social infantil en Instagram dirigida a menores de 13 años. Un estudio independiente, llevado a cabo en EEUU, observó que existía una relación muy directa entre abuso de Instagram y problemas de insatisfacción en la imagen corporal, además de problemas de trastornos en la conducta alimentaria, en chicas adolescentes que abusaban de esta red social.

### **El uso adecuado de las redes sociales**

Un uso adecuado de estas redes sociales es necesario para una correcta salud mental de la población. En este aspecto Enrique es claro, *“debemos utilizar las redes y sus enormes posibilidades sin abandonar el contacto real directo con nuestro entorno y sin acceder a aspectos inadecuados de las redes sociales, integrando esta utilización de las redes dentro de los aspectos de la vida de la persona como son los estudios, las relaciones, la confianza en los padres, etc. Solo así podremos decir que hacemos un uso correcto de las redes y la tecnología”*.



Charla: **Adicción a las redes sociales y las nuevas tecnologías**

Día: Lunes, 4 de octubre

Hora: 19:30h.

Lugar: Sede AERG, Antxota Kalea, 2 (Lasarte-Oria) y en [www.aergi.es](http://www.aergi.es)

**Contacto de prensa**

Para ampliar información pueden dirigirse a: [prensa@comunicamelo.es](mailto:prensa@comunicamelo.es) o al teléfono 609491422 (Martín).