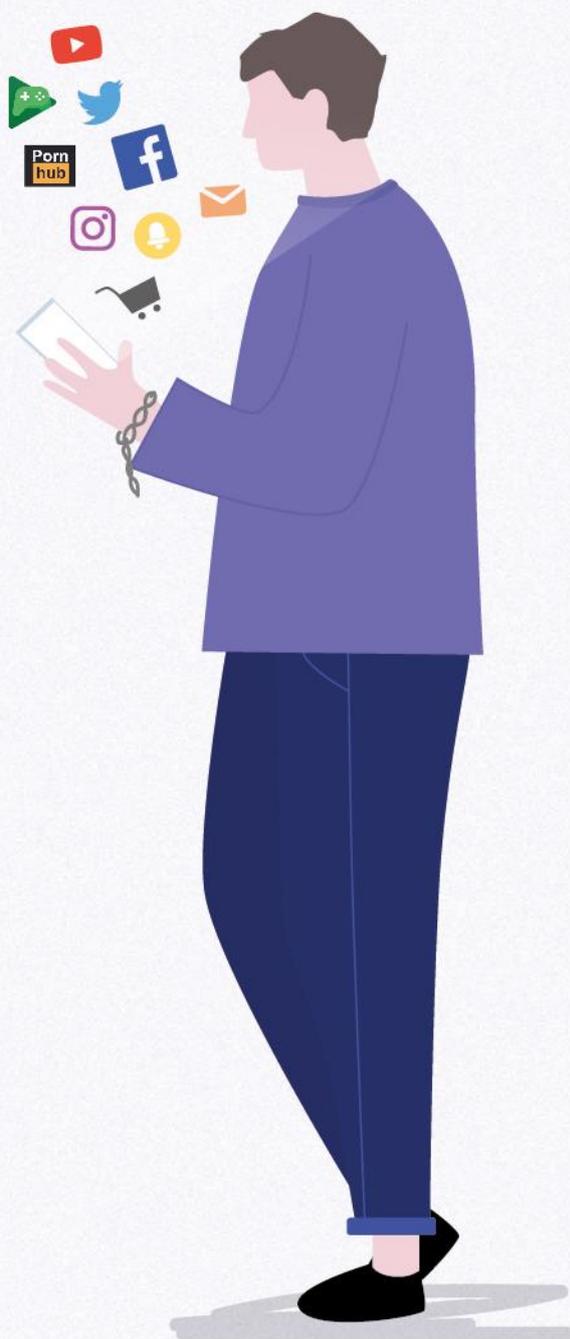


SOBREDOSIS DIGITAL

Un documental radiofónico sobre adicción
a las tecnologías de pantalla





**FACULTAD DE PERIODISMO
Y COMUNICACION SOCIAL**
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Trabajo Integrador Final

Memoria de Producción

Sobredosis Digital

Cerdeira Barberena Nicolás – Rodríguez Paula

Dirigida por Lic. Fernando Iranzo

Un documental sonoro de género periodístico que tiene por objetivo concientizar acerca de los problemas que puede generar el abuso de las tecnologías de pantalla. A lo largo de seis capítulos escucharemos a distintos profesionales y referentes en salud, tecnoadicciones y culturas digitales que hablarán sobre la importancia de consumir responsablemente redes sociales, videojuegos y pornografía.

nicolascerdeira2010@gmail.com / Legajo 27486/4

pauurodriguez97@gmail.com / Legajo 27697/4

Sede La Plata, octubre 2020

Dedicada a Luján, Héctor, Mariel y Guillermo

Más conocidos como mamá y papá

Gracias por darnos alas para soñar

ÍNDICE

Agradecimientos	5
Descripción del proyecto	6
Justificación	6
Objetivos	8
¿Por qué radiofónico?	9
El lenguaje radiofónico	10
El podcast	11
Circulación	12
Antecedentes	13
Herramientas teórico - conceptuales	19
Nuevas tecnologías	20
Tecnologías de pantalla	20
Cultura digital	21
Redes sociales	21
Videojuegos	25
Pornografía	28
Adicción	30
Tecnoadicciones	31
Métodos y técnica	32
Divulgación científica	32
La entrevista	34
Proceso de producción	35
Hacer el TIF	38
Descripción de los capítulos	42
Consideraciones finales	44
Bibliografía	46
Anexos	50
Entrevistas desgrabadas	50
Guiones	84

AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres: Luján, Héctor, Mariel y Guillermo; quienes desde el momento cero nos acompañaron en este recorrido, brindándonos su confianza, cariño y apoyo.

A mi hermano Juan y a nuestras familias, abuelos, tíos y primos, por ser un sostén indudable en el camino que elegimos.

A Fernando, nuestro director, por entendernos, acompañarnos, dedicarnos su tiempo y conocimiento y estar allí siempre que lo necesitamos.

A Celina, Emiliano y Anabella, amigos y colegas que nos enseñaron que el periodismo es mejor en equipo.

A Carola, Mariana y Lihuen, por convertirse en hermanos de la vida y estar presentes en cada etapa.

A Brenda y Gonzalo, por compartir con nosotros cada alegría, abrazarnos en nuestras tristezas y acompañarnos en cada momento.

A cada uno de los entrevistados, por aportar sus conocimientos y formación desinteresadamente.

A la Facultad de Periodismo y Comunicación social, y a cada profesor que aportó a que amemos aún más esta profesión.

A la Universidad Pública y Gratuita.

A Dios, por su providencia y compañía diaria.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Este Trabajo Integrador Final (de ahora en adelante TIF) surgió de la preocupación por el abuso de tecnologías de pantalla que se da actualmente en nuestra sociedad. Basta con observar una reunión de amigos para darse cuenta que todos están scrolleando¹ en las redes sociales, o la obsesión de los niños con los videojuegos y la desesperación de los padres que no saben cómo controlarlo.

¿Estamos frente a una nueva normalidad inofensiva a la que tenemos que adaptarnos? ¿O no somos conscientes aún de las consecuencias que puede acarrear pasar tantas horas frente a una pantalla? ¿Por qué se nos hace tan difícil dejar el celular? ¿Por qué si las redes sociales son gratis, sus creadores son multimillonarios? ¿Se puede ser adicto a la tecnología?

Estos son interrogantes que surgieron al observar nuestra cotidianidad, y para los cuales recién se están comenzando a elaborar respuestas.

Por esa razón surgió la idea de hacer un documental radiofónico, a modo de divulgación científica, para escuchar a profesionales que se capacitaron en el tema y reflexionar sobre las causas y consecuencias de la sociedad digitalizada. Como futuros profesionales del periodismo y la comunicación, creemos que es nuestro deber acudir a datos, estadísticas y fuentes legítimas para llevar a la población una investigación seria, pero con un lenguaje adaptado a las dinámicas informativas de nuestra época.

Este TIF busca difundir y reflexionar sobre una problemática que preocupa a la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde el 2018²: la adicción a las tecnologías de pantalla. Entendiendo su vinculación con lo cultural (y por lo tanto, con lo comunicacional), no se puede dejar de lado esta nueva realidad que no sólo necesita visibilidad y ocupación, sino también difusión y un lugar en la agenda de salud para poder alcanzar la repercusión y los cuidados preventivos necesarios.

¹ Acción de navegar por internet desde un celular sin detenerse en nada particular (Definición de los autores).

² [La OMS actualizó su clasificación internacional de enfermedades e incluyó la adicción a los videojuegos](#)

También entendemos que resulta importante indagar, desde el campo de la comunicación, en esta nueva afección que atenta contra la salud física y mental de las personas. Hacemos hincapié en esto porque actualmente no existen trabajos en la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la Universidad Nacional de la Plata que aborden esta temática. Los comunicadores tenemos una doble responsabilidad en el asunto: no estamos informando sobre el tema, y utilizamos la dependencia de las personas a las tecnologías de pantalla para elaborar estrategias (sobre todo en comunicación digital y marketing digital) que beneficien económicamente a las empresas.

El documental cuenta con edición y narración propia e incluye entrevistas a diferentes expertos en el tema, convocados para hablar de esta realidad, además de audios y testimonios públicos. Combinando los elementos del lenguaje radiofónico, buscando un ritmo atrapante y las voces necesarias para tratar lo mencionado, la producción tiene como objetivo informar y dirigirse al público para crear conciencia sobre esta enfermedad que está muy relacionada, como veremos más adelante, con el ámbito comunicacional.

El documental radiofónico tiene su parte artística para lograr un producto amigable al oído, y por esa razón utilizamos librerías de sonidos de uso común, sonidos correspondientes a dispositivos móviles (tales como notificaciones características de las redes sociales, ringtones y sonidos de videojuegos), para lograr que el oyente se sienta interpelado e identificado.

Al mismo tiempo, la columna vertebral de este trabajo son las voces de los especialistas que aportaron muchas definiciones y saberes desde sus campos de estudio para que este problema sea transmitido con la seriedad que se merece. Por último, el hilo conductor del documental está a cargo de la locución de los tesisistas.

PALABRAS CLAVES

Documental radiofónico / Podcast / Adicción a las nuevas tecnologías / Cultura Digital / Bienestar Digital / Tecnologías de Pantalla

OBJETIVOS

“Hay miradas que colocan a las tecnologías como responsables de todos los males y las perversiones, productoras de la decadencia del hombre. Son miradas que se han llamado apocalípticas.”

Bianca Racciope

Nuestro objetivo principal es difundir, haciendo uso de esta herramienta comunicacional, información legítima y respaldada por profesionales sobre las consecuencias en la salud física y mental que puede acarrear el uso excesivo de las tecnologías de pantalla, y alertar sobre las posibilidades de que el abuso se convierta en adicción.

No es nuestra intención caer en una concepción tecnofóbica de las tecnologías de pantalla, ni recomendar la suspensión total de su uso, sino brindar herramientas para reflexionar sobre nuestra relación con las mismas, ya que creemos que el primer paso para un uso saludable es estar informados y saber a qué nos exponemos cuando las utilizamos de manera desmedida.

Otro de nuestros objetivos es informar sobre cómo funcionan las nuevas tecnologías y el impacto que tienen en todos los ámbitos de nuestra vida, no solamente desde una concepción técnica, sino sobre todo dialogar sobre los nuevos significados, lenguajes y comportamientos que la virtualidad imprime en nuestra sociedad y nuestra cultura. En palabras de Jesús Martín Barbero (1991): “Las nuevas tecnologías no son meras herramientas transparentes, y no se dejan usar de cualquier modo, son en últimas la materialización de la racionalidad de una cultura y de un modelo global de organización del poder.”

Con la difusión de este documental radiofónico, esperamos también que los oyentes pasen un rato agradable escuchándolo, ya que se trata de capítulos cortos que se pueden reproducir en cualquier momento y mientras se realizan otras tareas, combinando entrevistas con música y sonidos para que la experiencia no se vuelva abrumadora.

Con respecto al público objetivo, el documental está dirigido principalmente a jóvenes y adultos entre 16 y 50 años de edad, ya que son los principales consumidores de tecnologías de pantalla, según la décima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) de la Organización Mundial de la Salud, y además son quienes tienen el poder de investigar, concientizar y proporcionar herramientas para combatir esta problemática.

Por otra parte, creemos que nuestra producción puede ser una gran herramienta para padres y educadores que estén en permanente contacto con niños y adolescentes, para comprender la relación que tienen los chicos con las tecnologías de pantalla, y alertarlos sobre las consecuencias que puede traer un uso desmedido de las mismas.

¿POR QUÉ RADIOFÓNICO?

“La radio afecta a la gente de una forma muy íntima, de tú a tú, y ofrece todo un mundo de comunicación silenciosa entre el escritor-locutor y el oyente.”

Marshall McLuhan

Consideramos que para que un tema serio y delicado tenga llegada a la sociedad, debe ser transmitido en un lenguaje sencillo para que no se torne tedioso. En este sentido, creemos que la radio brinda la posibilidad de jugar con los sonidos para crear suspenso, emotividad, alegría, entre un montón de otras emociones. Los oyentes pueden transportarse en sus mentes a otro tiempo y otro lugar con solo escuchar un sonido o una voz que se los recuerde. “En la comunicación radiofónica, como en toda práctica comunicativa y cultural, se ponen en juego cuestiones afectivas, ideológicas y sociales: los gustos y preferencias de cada quien, los juicios y opiniones que tenemos acerca de lo real, nuestras costumbres y creencias, nuestros modos de vivir” (MATA y SCARAFINA, 1993). Nuestra intención es que el espectador se sienta identificado con el relato de los entrevistados y que problematice su propia relación con las tecnologías. Ese será el “gancho” para ganarnos su atención.

EL LENGUAJE RADIOFÓNICO

*"La radio tiene que ser muy clara y su lenguaje asequible."
David Welna*

"La radio es, simultáneamente, construcción de imágenes sonoras, producción del ambiente auditivo de la vida y lugar legítimo de la participación más libre; está hecha desde la propia voz. Eso es la radio, el medio que crea imágenes personales y colectivas sobre la realidad, que genera imaginación en vivo y en directo, que permite pensar que uno forma parte del diálogo colectivo" (RINCÓN, 2006).

Como estudiantes de periodismo tuvimos la oportunidad de hacer radio muchas veces, tanto en el aula como en las prácticas pre-profesionales en Radio Estación Sur³, así como por fuera de la facultad en distintos proyectos personales. Tenemos un fuerte sentido de pertenencia hacia la radio, nos gusta ser partícipes tanto del proceso de producción como de la magia que sucede dentro de la pecera, y por eso elegimos trabajar con un formato que nos divierte y llena de satisfacción.

El **documental radiofónico** es el tratamiento en profundidad de un tema que no necesariamente tiene que estar sujeto a la actualidad. "El objetivo del documental es satisfacer una necesidad informativa ampliada, profundizando en las causas y consecuencias, explicando detalles, analizando caracteres, reproduciendo aspectos, estableciendo interrelaciones, procurándoles contexto a las cosas que pasan. Pero cuando el comunicador aplica su lupa sobre algún hecho, también tiene la ocasión de involucrarse, coloreando el trabajo con observaciones o detalles. No se trata de distorsionar los hechos sino de dotarlos de sabor, el clima que poseen las palabras sabias y bellamente combinadas" (HAYE, 2002).

Por último, al ser las nuevas tecnologías el eje central de nuestra producción, quisimos que nuestro producto estuviera en consonancia con ese universo de innovación digital del que tanto investigamos. Es allí donde surge la idea de un documental radiofónico

³ Prácticas pre-profesionales llevadas a cabo desde el Taller de Producción Radiofónica II. La Plata, 2018.

que pudiera ser distribuido como un podcast, con capítulos cortos y dinámicos, adaptados al ritmo de las redes sociales.

EL PODCAST

*“Los Podcast están cambiando la creatividad en la radio”
Steve Titherington*

Un informe⁴ elaborado por la Cámara Argentina de Radios Online (CADERO) en abril del año 2020, reveló un incremento de entre el 30% y 65% en el consumo de contenidos radiofónicos a través de plataformas de podcasts, y la tasa promedio de descarga de programas radiofónicos creció un 65% en pandemia. “Este fenómeno se explicaría por la mayor disponibilidad de tiempo para la escucha, así como también una variada oferta de contenido atemporal y diferente al tratamiento periodístico que ofrecen los medios tradicionales” revela el informe.

La palabra “podcast” proviene de “la asociación del audio con los productos de la empresa Apple, cuyos desarrollos hacia comienzos de los 2000 produjeron la posibilidad de subir contenidos radiofónicos pregrabados a plataformas digitales desde las cuales descargarse para su escucha, sobre todo, portátil” (GÓMEZ GARAY, 2015). “Por extensión, comenzó a llamarse podcast a cualquier tipo de contenido radiofónico editado y enlatado, publicado en Internet y plausible de ser descargado en mp3 u otros formatos” (CEBRIÁN HERREROS, 2008). El podcast comúnmente se maneja en temas de nicho, es decir, se especializa en un tema en particular, y posee un formato flexible y descontracturado.

A pesar de que nuestra producción se considera un documental radiofónico por la extensa investigación que la precede y la formalidad de la misma, estimamos que apropiarnos del concepto de podcast para la difusión de este material nos permitirá aumentar la llegada a nuestro público objetivo que se encuentra, principalmente, en las redes sociales e Internet.

⁴ [Informe de coyuntura sobre el consumo de streaming: contenidos radiofónicos y de podcast durante la Pandemia COVID-19](#)

CIRCULACIÓN

“Hay que estar donde está la audiencia”

Mario Pergolini

Nuestra idea es que este documental no quede relegado solamente al ámbito académico de la facultad, sino subirlo a distintas plataformas para llegar a nuestro público objetivo, y generar mayor alcance y difusión. Planeamos subirlo a plataformas de podcasts como Spotify y Ivoox, y utilizar nuestras redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter y LinkedIn) para invitar a nuestros contactos a escucharlo.

También tenemos la intención de enviar una propuesta a diferentes radios en la ciudad de La Plata, y de utilizar la investigación para escribir notas sobre el tema y publicarlas en algún medio gráfico, así como presentarla en diversos congresos y concursos para periodistas. Creemos que es una temática con muchas posibilidades de seguir explorando e investigando, y por eso nos entusiasma la idea de continuar generando contenido en el futuro, más allá de lo académico.

DISEÑO

El diseño de la portada de la producción estuvo a cargo de nuestra amiga Mariana Carp, estudiante de Diseño y Comunicación Visual.

Utilizamos ilustraciones para representar como las tecnologías de pantalla nos tienen “amarrados”, y añadimos emojis que representan a las redes sociales, los videojuegos y la pornografía. Escogimos colores de la gama de los azules, violetas y grises, porque son los que prevalecen en la estética de la mayoría de las redes sociales como Instagram, Facebook y Twitter. Además, necesitábamos colores que contrasten con el negro de Spotify, para cuando lo subamos a esa plataforma.

La producción tendrá licencia Creative Commons de cultura libre, lo que significa que permitimos que otros distribuyan, editen, adapten y construyan sobre nuestro trabajo, incluso comercialmente, siempre y cuando nos reconozcan la creación original.



ANTECEDENTES ACADÉMICOS

Académicamente no encontramos ninguna producción ni investigación que tuviera como eje central a las tecnoadicciones. Por esta razón, decidimos dividir los antecedentes en dos partes: antecedentes de la producción radiofónica, y antecedentes de la investigación.

Como antecedentes de documentales radiofónicos tuvimos las Tesis de Grado *El rock de mi forma de ser. Un documental radiofónico sobre rock platense*, de Fernando Iranzo (2008) y *Según un estudio. Serie de podcasts de comunicación social de la ciencia* de Nicolás Bazán y Javier Vargas (2018). Ambos nos sirvieron como referencia tanto para la producción del documental como para la elaboración de la memoria de producción.

El rock de mi forma de ser. Un documental radiofónico sobre rock platense, de Fernando Iranzo, es una Tesis de Grado de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la Universidad Nacional de La Plata, presentada en el año 2008, que hace un recorrido sobre la historia del rock platense y su influencia en el rock nacional. La producción utiliza entrevistas e intervenciones propias del tesista, combinando música y sonidos para contextualizar y generar sensaciones diversas en el oyente. A pesar de

que la temática de esta Tesis no tiene relación con la nuestra, consideramos que el producto radiofónico en sí, con su metodología y recursos utilizados, era una buena referencia para la producción que nosotros queríamos realizar. A raíz de esto fue que decidimos que Fernando sea el director de nuestro Trabajo Integrador Final (además de que ya lo conocíamos por haberlo tenido de profesor en el Taller de Producción Radiofónica I), porque teníamos la certeza de que podría ayudarnos no solo desde su experiencia como profesor y periodista radiofónico, sino también como ex alumno y tesista.

Según un estudio. Serie de podcasts de comunicación social de la ciencia de Nicolás Bazán y Javier Vargas, es una Tesis de Grado de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de Córdoba, presentada en el año 2018, que se enfoca en la relación entre ciencia, tecnología y comunicación social. La tesis consiste en un análisis de la divulgación científica, y en la producción de una serie de podcasts que profundizan esta temática y explora nuevas formas de divulgación. Lo escogimos porque consideramos que aporta mucho valor al concepto de divulgación científica, y nos inspira a dedicarle más tiempo a la realización de productos comunicacionales que tengan como objetivo acercar la ciencia a toda la sociedad, como es el caso de nuestro TIF.

Con respecto a la investigación del uso de las nuevas tecnologías, tuvimos como referencia la Tesis de Grado *La imagen en el medio. Usos y apropiaciones de jóvenes en Instagram*, de Ignacio Bilmes (2019) y *Videojuegos: las apariencias ¿Engañan?*, de Bettina Blanco y Karina Jáuregui (2008).

La imagen en el medio. Usos y apropiaciones de jóvenes en Instagram, de Ignacio Bilmes, presentada en 2018, es una Tesis de Grado de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la Universidad Nacional de La Plata. En esta investigación, el tesista indagó y analizó los usos y sentidos dominantes en la red social Instagram por parte de jóvenes universitarios de la ciudad de La Plata. Fue un aporte muy interesante que nos ayudó a comprender el comportamiento de los usuarios en las redes sociales virtuales desde el plano simbólico y cultural.

Videojuegos: las apariencias ¿Engañan?, de Bettina Blanco y Karina Jáuregui, presentada en 2008, es una Tesis de Grado de la extensión I.S.E.R. de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la Universidad Nacional de La Plata. En la investigación se analizan las relaciones interpersonales, interacciones comunicativas y prácticas sociales que establecen los jóvenes usuarios de videojuegos. A partir de este trabajo incorporamos a nuestro universo de conocimientos la historia de los juegos en red, su clasificación, los cambios que fueron atravesando de la mano de diferentes contextos históricos, las lógicas y mecanismos que los conforman, los sentidos que construyen. Además, las autoras tienen un primer acercamiento a la adicción que generan los videojuegos en algunos usuarios, y eso nos facilitó el acceso a fuentes, encuestas y entrevistas que ellas mismas habían tomado como referencia.

INFLUENCIAS

Encontramos mucho material (en diferentes formatos) relacionado a las nuevas tecnologías, los comportamientos en la virtualidad y las tecnoadicciones. A casi todos accedimos por búsquedas en Internet, o por recomendaciones de amigos o colegas, y fueron un primer acercamiento a posibles entrevistas, las cuales algunas luego llegaron a concretarse y convertirse en las voces autorizadas de nuestra producción. A continuación, clasificaremos los materiales por categorías para una lectura más ordenada.

PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC), de Antonio Terán Prieto (2019).

Se trata de la transcripción de un seminario llevado a cabo en el 16° Congreso de Actualización de Pediatría en Madrid. Antonio Terán Pietro expuso en carácter de representante del Centro de Atención a Drogodependientes San Juan de Dios, ubicado en Palencia. El artículo tiene como objetivo informar y prevenir sobre las consecuencias del uso excesivo de las NTIC. El expositor sostiene que se puede desarrollar un síndrome clínico con características similares a las “adicciones químicas”

que interfieren en el normal desarrollo de la vida cotidiana. Es un artículo muy completo y con bases científicas que aportaron al desarrollo de este documental.

Uso abusivo de Tecnologías de la Información y la Comunicación: experiencia de intervención en prevención de adicciones en San Luis, de María José Pérez, Ana Beatriz Quiroga, Paulina Olivares Alzugaray y Julián Pérez (2017).

Este artículo, publicado en la revista científica *Virtualidad, Educación y Ciencia*, los autores (trabajadores de la salud de la Fundación Acción Social y el Hospital Escuela de Salud Mental de San Luis), relatan su experiencia en el abordaje de tratamientos para pacientes adictos a las nuevas tecnologías, con el objetivo de generar conciencia y nuevas perspectivas de intervención en prevención de adicciones.

Hacia una mejor delimitación del trastorno por uso de videojuegos, escrito por Gary Humphreys y publicado por el *Boletín de la Organización Mundial de la Salud* (2019).

La Organización Mundial de la Salud acordó una definición del trastorno por el uso de videojuegos y lo incluyó en su clasificación internacional de enfermedades mentales. El artículo se basa en una entrevista al doctor Susumu Higuchi, director del Centro de Medicina y Tratamiento de Adicciones de Kurihama, en la Prefectura de Kanagawa, Japón. Este centro fue el primero en su país en ofrecer un programa para adictos a internet. A partir de este artículo pudimos conocer más sobre los rasgos característicos de los pacientes adictos a internet y sobre el procedimiento del tratamiento.

Usar el cerebro: conocer nuestra mente para vivir mejor, de Facundo Manes (2014).

En este libro de divulgación científica, el neurólogo y neurocientífico Facundo Manes nos acerca al estudio de las neurociencias para comprender cómo funciona nuestro cerebro. Hay dos capítulos en particular que nos resultaron muy útiles para introducirnos en la terminología del campo y comprender qué efectos producen en nuestro cerebro el uso de las nuevas tecnologías y las adicciones sin sustancia. Aprendimos sobre la liberación de dopamina, el circuito de recompensa y otros procesos biológicos que explican por qué podemos hacernos dependientes a las tecnologías de pantalla.

ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS

La adicción a internet cambia el cerebro, de *BBC News* (2012).

Este artículo retoma un estudio dirigido por el doctor Hao Lei de la Academia de Ciencias en Wuhan, China. A través de escáneres cerebrales se comprobó que las personas adictas a internet presentan cambios en la materia blanca del cerebro, al igual que los adictos a sustancias como la droga o el alcohol.

La desesperada carta de un nene de 8 años adicto a Fornite: “deben prohibirme los videojuegos, es lo mejor para mi” de *La Vanguardia* (2020).

Este artículo se escribió a raíz de una carta que se viralizó en Twitter, en la que un niño le pide ayuda a sus padres porque no puede controlar su compulsión por jugar a los videojuegos. Esta carta fue utilizada como recurso en la producción radiofónica que acompaña a esta memoria.

Cinco horas diarias mirando el celular, de Axel Marazzi para *Anfibia*.

En esta crónica el periodista Axel Marazzi (a quién luego entrevistamos y es una de las voces autorizadas para hablar de cultura digital), parte de su propia experiencia al contar que se considera “adicto” al celular, y entrevista a psicólogos, médicos y científicos para constatar su teoría de que sí, se puede ser adicto a las nuevas tecnologías. La crónica nos proporcionó mucha información sobre tecnoadicciones, y también sobre las lógicas de consumo detrás de las redes sociales, que nos invitan a pasar más y más tiempo en ellas.

PODCAST

Todo es fake de Anfibia Podcast (2019).

Este ciclo de podcasts conducido por Tomás Pérez Vizzón (a quien luego entrevistamos en carácter de experto en culturas digitales) habla sobre nuestros comportamientos en Internet. Cada capítulo relata una situación diferente, y siempre hay un entrevistado especializado en el tema. Nosotros tomamos como referencia el episodio 14, *Mi vida*

en pantallas, que habla sobre las aplicaciones que miden el tiempo que le dedicamos a la pantalla, y tiene como entrevistado a Pablo Boczowski, experto en comunicación y tecnología, quien alerta sobre la adicción a las tecnologías.

PRODUCCIONES AUDIOVISUALES

El dilema de las redes sociales, de Netflix (2020).

Este documental, que salió cuando ya estábamos en pleno proceso de producción del TIF, combina ficción con entrevistas a ex ejecutivos de las grandes industrias tecnológicas (Google, Facebook, Youtube, entre otras), quienes aseguran haber renunciado por “diferencias éticas y morales”. Su objetivo es alertar sobre los mecanismos que utilizan los creadores de las redes sociales para incentivar a los usuarios a pasar todo el día en ellas, y las consecuencias que esto podría acarrear, como por ejemplo, desarrollar una adicción. Este documental nos ayudó a reforzar algunas ideas e hipótesis que teníamos esbozadas sobre las redes sociales.

Adictos a los videojuegos, de *Telefé* (2019)

Se trata de un informe periodístico llevado a cabo por el equipo de investigación de *Telefé Noticias*, en el que se entrevista a padres de chicos adictos a los videojuegos, como así también a psicólogos y médicos especialistas en tecnoadicciones. Esta producción nos aportó información y testimonios de primera mano para comprender cómo esta problemática afecta la vida de quien la padece y de su entorno cercano.

Pop up: Sobredosis de celular, ¿Por qué los niños están en riesgo?, de TN (2020)

Se trata de un IGTV⁵ conducido por Diego Poggi, que alerta sobre los riesgos de utilizar el celular en exceso, sobre todo en los niños. Si bien el video dura solo cinco minutos, aporta estadísticas y testimonios interesantes que sirvieron como disparadores para esta producción.

PÁGINAS WEB

⁵ Video producido para la plataforma Instagram.

Por último, mencionaremos dos sitios web a los que acudimos para obtener información, contactos, estadísticas e informes que contribuyeron a la producción de este TIF.

www.reconectarse.com.ar

Es la página oficial de ReConectarse, un centro de tratamiento de adicciones a la tecnología que funciona en Capital Federal. Está conformado por psicólogos, psicopedagogos y psiquiatras, y coordinado por la Licenciada Laura Jurkowski, quien además es una de nuestras entrevistadas. En el centro se encargan de tratar a pacientes con las siguientes patologías: adicción a Internet, adicción al teléfono celular, adicción a juegos en red, adicción al póker y apuestas online, y adicción a la pornografía. También brindan orientación a padres y colegios, y en el sitio web pueden encontrarse muchos informes y artículos periodísticos destinados a alertar sobre esta problemática.

www.fundav.com

La Fundación Argentina de Videojuegos tiene un área de salud coordinada por nuestro entrevistado Germán Benedetto, cuyo objetivo es concientizar sobre la importancia del uso responsable de los videojuegos. En la pestaña “uso responsable” del sitio web, hay recomendaciones para la familia, información sobre la clasificación de los videojuegos por edad, líneas de consulta y orientación y mucha información sobre cómo detectar un posible caso de adicción.

HERRAMIENTAS TEÓRICO – CONCEPTUALES

“No hay relaciones de comunicaciones o conocimiento que no sean, inseparablemente, relaciones de poder.”
Pierre Bourdieu

Julio Cabero Almenara (2000) describió a las **Nuevas Tecnologías de Información y Comunicación (NTICs)** como “instrumentos técnicos que giran en torno a los nuevos

descubrimientos de la información. Son medios eléctricos que crean, almacenan, recuperan y transmiten la información de forma rápida, y en gran cantidad, y lo hacen combinando diferentes tipos de códigos en una realidad hipermedia”.

Si bien este concepto es acertado, también está incompleto, ya que solo se basa en la mirada tecnicista de la tecnología. Las NTICs no son meras herramientas, instrumentos, máquinas o aparatos, sino que también son “cosas sociales, resultado de un contexto histórico, social, cultural y político que las hace posible. Las tecnologías son productoras de sentidos sociales que no surgen de la nada, sino que son construidas por los sujetos” (GONZÁLEZ FRIGOLI, 2016).

Raymond Williams (1992) propone pensar a las tecnologías como “instituciones sociales, transformadoras de las relaciones de poder entre las instituciones a partir de pensarlas constituyendo relaciones de comunicación.” Nosotros agregamos que las tecnologías como instituciones sociales no solo son transformadoras de las relaciones de poder sino también de la cultura misma. En síntesis, cuando hablemos a lo largo de esta producción de nuevas tecnologías, nos estaremos refiriendo a estas como herramientas productoras de sentidos y subjetividades.

A su vez, dentro de la categoría NTICs realizaremos una distinción de las **tecnologías de pantalla**. Con este término nos referimos a toda tecnología que requiere de la interacción del usuario para ser efectiva, ya sea mediante un hardware externo como el mouse o el control remoto, o desde el propio dispositivo utilizando la pantalla táctil. La principal característica de este tipo de tecnología es que se utiliza principalmente para navegar en internet, ya sea para consumir redes sociales, contenido audiovisual, sitios informativos o videojuegos, entre muchas otras cosas. Dentro de esta clasificación se encuentran los celulares, computadoras, notebooks, netbooks, tablets, iPods y televisores desde los cuales se puede acceder a la red.

Cuando hablamos de **cultura digital**, nos referimos a un conjunto de técnicas, prácticas, actitudes, modos de pensamiento y valores que se desarrollan conjuntamente en el crecimiento del ciberespacio, es decir, como un sistema híbrido donde cultura, sociedad y técnica se influyen y retroalimentan mutuamente (LÉVY, 2007). Este concepto es uno de los más importantes porque son nuestras prácticas

digitales las que se ponen en tensión todo el tiempo con el concepto de adicción. Hay una línea muy delgada que distingue entre comportamientos propios de la cultura digital en la cual estamos inmersos, y desarrollar una adicción. Las culturas digitales son una realidad, no podemos escaparnos de ellas y tampoco queremos hacerlo. Son innegables las ventajas de las nuevas tecnologías, pero creemos que es urgente desarrollar herramientas que nos permitan hacer un uso adecuado y equilibrado de las mismas.

La Real Academia Española (RAE) define a las **redes sociales** como un “servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o videos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios del grupo.”

Las redes sociales forman parte de nuestro día a día. Según un reporte⁶ de la consultora Global Web Index publicado en junio de 2020, el 97% de los consumidores digitales han utilizado las redes sociales en el último mes, el 84% de las personas que cuentan con acceso a Internet las utiliza, y el 50% de la población mundial está activa en ellas, es decir, 3.8 mil millones de personas (un aumento del 9.2% desde 2019). A su vez, los usuarios pasan en promedio 2 horas y 23 minutos por día conectados a las redes sociales, y 5 horas promedio utilizando el celular.

La oposición “vida real vs. vida virtual” carece de fundamentos. Las redes sociales forman parte de la realidad, porque allí pasamos muchas horas del día, nos comunicamos, opinamos, compartimos, nos solidarizamos, nos indignamos. Si bien muchas veces en las redes mostramos eso que queremos ser y en realidad no somos, ese “querer ser” también constituye nuestra personalidad; “Pensamos las redes sociales como parte constitutiva de los sujetos. Somos seres sociales que construimos y nos relacionamos en redes”. (GONZÁLEZ FRIGOLI, 2016).

⁶ [Social Media Trends 2020, Latest Trends & Statistics Report](#)

Formar parte de este ecosistema virtual nos permite chatear y compartir vivencias con nuestros seres queridos al otro lado de la pantalla, ser parte de grupos de personas con nuestros mismos intereses, seguir a referentes y personas que admiramos de cualquier parte del mundo, informarnos, debatir, entretenernos, hacer compras. El universo virtual de las redes sociales pareciera no tener límites: los contenidos para ver nunca se acaban, y es este scrolleo infinito el que puede llevarnos a abusar del tiempo que pasamos en ellas.

Desde Reconectarse, centro de tratamiento de adicciones a la tecnología, alertan sobre una de las mayores atracciones de las redes sociales: el anonimato. “El anonimato permite crear una falsa identidad, una personalidad diferente de lo que la persona es en realidad. Se puede cambiar el nombre, la edad, el sexo, la ocupación, el lugar donde vive, la apariencia física. Detrás de la pantalla esa persona se puede manejar de una manera completamente diferente de lo que lo hace en la vida real. No hay manera de verificar qué de estos datos es verdad. Esta falsa identidad se transforma en un hábito y el usuario se termina creyendo esta identidad en lugar de la real”.

Laura Jurkowski, psicóloga y directora de Reconectarse, asegura que quienes están más expuestos a situaciones de riesgo (adicción a las pantallas, grooming, estafas virtuales) son las personas que no pueden registrar riesgos, personas con baja autoestima, personas que atraviesan situaciones problemáticas, de estrés, problemas familiares, de colegio, sociales o de ruptura de relaciones; y asegura que el rango de edad más peligroso es entre los 15 y 20 años.

Como medidas de precaución, la psicóloga sugiere a los padres poner la computadora en un lugar público de la casa, tener en cuenta que muchos chicos tienen acceso a las redes sociales desde los celulares, hablar muchas veces y claramente del adecuado uso de internet y de sus peligros, interesarse sobre las actividades de los niños y adolescentes en internet, ser cuidadosos con los modelos que se transmiten, e instalar filtros de control parental.

Otro de los efectos negativos de las redes sociales, es el fenómeno de **burbuja social**, concepto acuñado en 2010 por Eli Pariser, CEO de Upworthy y activista de izquierda

que promueve un contenido viral significativo y de calidad. Los algoritmos rastrean nuestros gustos e intereses, con la intención de mostrarnos más de aquello que suponen que nos gustaría ver, con dos objetivos: que pasemos más tiempo en la plataforma, y para mostrarnos publicidad personalizada. Sin embargo, esto que podría haber empezado como una “inocente” herramienta para mejorar la experiencia de usuario, trajo aparejada una consecuencia negativa imprevista: la polarización de opiniones.

Como el algoritmo nos muestra todo el tiempo cosas que son de nuestro agrado, uno tiende a concebirlo como la totalidad de la realidad: lo que no veo no existe.

En las redes sociales es muy difícil debatir constructivamente ya que todo el mundo está enfrascado en su opinión, y todos consumimos únicamente lo que queremos ver. Además, es muy fácil bloquear o silenciar a quien piensa distinto, y de esa manera se va formando un circuito en el que solo me retroalimenta de opiniones que me gusta escuchar. No es casualidad que la grieta política en países como Estados Unidos, Venezuela y la propia Argentina haya crecido al mismo tiempo que la masificación de las redes sociales.

Para ejemplificar, una situación en la que vimos muy bien reflejado este fenómeno, fue una vivencia que ocurrió en una clase de Opinión Pública en la Facultad de Periodismo y Comunicación Social en el año 2016, cuando un alumno manifestó no comprender por qué Mauricio Macri había ganado las elecciones (incluso se refirió al fraude electoral) siendo que en las redes sociales “todo el mundo” bancaba a Cristina Fernández de Kirchner.

Otro fenómeno que se consagró en las redes sociales y que contribuye a la polarización y la grieta, son las llamadas **fake news**. Entre las principales características de las noticias falsas, se encuentran la utilización de fotografías editadas o descontextualizadas y los titulares capciosos.

“Las noticias falsas persiguen dos objetivos principales: captar la atención para ganar dinero con publicidad y ejercer influencia política. Esto tiene un efecto político porque la función de las noticias en las redes sociales es distinta de lo que suele suponerse: no

se trata tanto de difundir información como de generar comunidad. Sucede que los posts sirven para proyectar la propia personalidad, fortalecer el lazo con quienes comparten la misma forma de pensar y diferenciarse de otros. Es por eso que los usuarios tienden a compartir aquellas informaciones que apoyan su propia visión del mundo; la veracidad o la objetividad pasan a un segundo plano” (LOBO, 2017).

La autora Guadalupe Nogués (2018) asegura que hay dos formas de hacer circular la desinformación: una intencional, manufacturada por grupos de interés con el objetivo de enturbiar las aguas y generar dudas, y otra involuntaria, que tiene que ver con nuestras creencias más íntimas, con la pertenencia a cierto grupo y con los valores con los que crecimos. “Es en este punto donde las fake news logran tanta difusión: no en el accionar de quien emite intencionalmente una falsa noticia, sino en el de aquellos que, interpelados en sus emociones, prenociones y (por qué no) fanatismo, la difunden creyendo firmemente que están respaldando una verdad” (GIMÉNEZ, 2020).

A su vez, en relación con la viralización de noticias falsas, se ha popularizado en los últimos años una nueva forma de generar ingresos para los medios de comunicación, que ha sido bautizada como “periodismo viral”. Salaverría (2015) lo explica de la siguiente manera: “los medios han depurado sus técnicas de uso de las redes: titulan con trucos orientados a `obligar` al usuario a hacer clic, difunden noticias en Twitter en momentos estratégicos para multiplicar su eco en Twitter, incluyen vídeos especialmente editados para su disseminación en Facebook... El objetivo, en fin, es hacer un periodismo que se inocule con la facilidad de un virus”.

¿Por qué motivo los medios hacen uso de esta estrategia que incluso pareciera desprestigiar la calidad y la seriedad que tradicionalmente se le asocia al periodismo? Sucede que con la masificación del consumo de noticias por Internet, los medios han tenido que buscar una forma de publicitar en la red para subsistir, y esta publicidad se cotiza por las visitas recibidas a la página web, que determinan el volumen y el coste en la compra-venta publicitaria. Por lo tanto, es necesario atraer la mayor cantidad de lectores para incrementar el tráfico a la página, y es allí donde entra en juego el fenómeno **clickbaits**, definido como “el titular de una noticia que no responde a los criterios periodísticos tradicionales y cuyo objetivo final es mantener al receptor en la

página el mayor tiempo posible, no informar (...) Son, por tanto, titulares que apelan a la curiosidad del usuario, aunque la información que hay detrás no tenga nada que ver con el titular y no cumpla las expectativas generadas ofreciendo poca información” (García Orosa, Gallur y López García, 2017).

Personalmente consideramos que esta estrategia no contribuye al crecimiento del medio digital, ya que aunque en un primer momento el titular genere mucho tráfico a la web, esos mismos usuarios ya no volverán una vez que se den cuenta de que han sido engañados (es muy recurrente ver comentarios negativos en notas que utilizan esta metodología). Consideramos que si bien el título siempre debe ser creativo para incentivar a seguir leyendo, este debe ser coherente con el desarrollo de la nota, sino perderemos la credibilidad y la confianza de nuestros lectores.

Por último, estamos seguros de que este tipo de estrategias no colaboran en hacer de las redes sociales un lugar donde se pueden encontrar contenidos significativos y de calidad, sino todo lo contrario; alimentando así el scrolleo infinito por contenidos vacíos que no aportan nada, pero que logran mantener a las personas enganchadas durante muchas horas a la pantalla.

Existen varias definiciones del concepto **videojuegos**, ya que estos han sido estudiados por diversas disciplinas: informática, psicología, arte, comunicación, sociología, entre otras.

Partiendo de una concepción tecnicista, el videojuego es “una aplicación interactiva orientada al entretenimiento, que a partir de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias dentro de una pantalla, televisor, computadora o cualquier otro dispositivo electrónico. Es muy importante rescatar el tema de la interactividad ya que los videojuegos se diferencian de las películas, por ejemplo, que son otra forma de entretenimiento, por el hecho de ser interactivos. En otras palabras, los usuarios deben involucrarse activamente con el contenido, por eso es necesario un joystick, un gamepad, lo que sea, mediante el cual se envían órdenes al dispositivo principal que

puede ser una consola, una computadora, o cualquier otro dispositivo”. (FIGUEROA, 2020)⁷.

Desde una mirada lingüística, “los videojuegos son discursos multimodales electrónicos en los que las imágenes estáticas y en movimiento son el principal vehículo de transmisión de significados. Estas interactúan de manera simultánea con diferentes modos de representación tales como el sonido y el lenguaje verbal, escrito y oral. Asimismo, en estos discursos multimodales se presenta el lenguaje icónico, los colores, los sonidos y la música interactuando en una orquestación semiótica que es comprensible para el videojugador. Profundizando en esta concepción, resulta necesario puntualizar que el videojuego es un discurso electrónico asociado al ocio, al entretenimiento y también a la educación y que se vincula a otros discursos que provienen del mundo del cómic, del cine y la literatura. Ha pasado de ser considerado un entretenimiento infantil a un fenómeno cultural, social y artístico que se ha constituido en campo de estudio con sus propias problemáticas.” (TEJEIRO, 2016).

Por último, desde un punto de vista cultural, el videojuego ha sido entendido como una forma de expresión audiovisual simple que ha evolucionado para ser considerado uno de los medios digitales con más posibilidades narrativas y de experiencia lúdica en la actualidad. (LÓPEZ, 2013).

Clasificación de los videojuegos

Aarseth (2003) establece tres dimensiones del videojuego: *gameplay*, *game-structure* y *game-world*. La primera refiere a la experiencia de juego del jugador, es decir, el foco de esta dimensión está centrado en las estrategias, los motivos, las relaciones sociales y el conocimiento de los videojugadores. La segunda dimensión refiere a la estructura del juego, es decir, este componente se puede vincular con las reglas internas que rigen al videojuego, en otras palabras, aquí se considera la jugabilidad o incluso el género del videojuego. Por último, la tercera dimensión abarca el mundo del juego (*game-world*) a partir de los elementos que surgen de este. En esta dimensión cobran

⁷ Entrevista propia.

relevancia las imágenes, sonidos, mensajes y movimientos que configuran los elementos del juego (LÓPEZ, 2013).

También se puede clasificar a los videojuegos según su finalidad, siendo estas entretener, educar o vender. Los de entretenimiento a su vez se clasifican por género: acción, aventura, survival, horror, plataforma, arcade, deportivos y de rol.

Actualmente los videojuegos más consumidos son los MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), que son videojuegos online, donde la idea es formar un equipo y llevar a cabo una misión en conjunto.

La mayoría de los videojuegos (sobre todo los que son para celular) son gratuitos en un principio. La estrategia para conseguir rentabilidad consiste en incluir publicidad dentro de la plataforma, y ofrecer una opción premium⁸ paga para eliminar los anuncios molestos. También incluyen microtransacciones o “loot boxing”, que siguen las lógicas de los tradicionales juegos de azar. Las microtransacciones consisten en generar pequeñas compras para conseguir objetos y beneficios adicionales dentro del juego. Las loot boxing, por otro lado, son cajas de sorpresas aleatorias pagas, que pueden llegar a contener el beneficio que tanto estás esperando, como puede que no. Estos mecanismos, al igual que las clásicas maquinitas tragamonedas en el casino, pueden terminar desencadenando un uso compulsivo en aquellas personas más vulnerables a desarrollar una adicción.

En 2018, la Organización Mundial de la Salud incluyó en su Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD) la adicción a los videojuegos, a la que definió como un “comportamiento de juego persistente o recurrente que se realiza principalmente por Internet.” Para reconocer esta patología, la OMS enumeró tres características: pérdida del control sobre la frecuencia, intensidad y duración de la actividad; los juegos pasan a tener prioridad sobre otros intereses de la vida y actividades diarias; y la conducta se mantiene pese a que empieza a traer consecuencias negativas para la persona.

⁸ Que es o se considera de una calidad superior en comparación con otros. En los videojuegos, para acceder a una categoría Premium hay que pagar determinada suma de dinero.

Pornografía

El filósofo francés Ruwien Ogien, en su libro *Pensar la pornografía* (2005) aseguró que “toda representación pública de actividad sexual explícita no es pornográfica; pero toda representación pornográfica contiene actividades sexuales explícitas.” Además propuso una serie de elementos básicos para poder considerar una obra como pornográfica: debe ser explícitamente sexual; debe haber una intención clara de estimular sexualmente al espectador; debe causar efectos afectivos o cognitivos tanto positivos como negativos en el consumidor; debe contar con actividad sexual no simulada, lenguaje directo y primeros planos de los genitales; y debe tener rasgos narrativos de degradación, deshumanización y cosificación de los sujetos.

Consumo de pornografía en jóvenes

Según una encuesta realizada en 2019 por Lluís Ballester Brage y Carmen Orte Socias para la organización social “Jóvenes e inclusión”, un 43,1% de los adolescentes encuestados consume pornografía con la computadora y un 50,4% desde el celular. Según el balance anual de Pornhub (2018), el teléfono móvil concentra el 67% de todo el consumo mundial de nueva pornografía. Un 28,7% de los hombres acepta que puede tener una relación de uso abusivo de la pornografía, y un 8,3% acepta específicamente que pueden ser adictos. En las mujeres, estos valores no son comparables: solo un 3,6% considera que al menos se puede considerar un poco adicta o posiblemente adicta.

“Los adolescentes cada vez consumen pornografía a edades más reducidas, tienen un mayor acceso, más rápido y libre de filtros. Aunque una web solicite confirmar la mayoría de edad, este filtro no sirve prácticamente para nada. A veces ni siquiera se trata de encontrar pornografía después de una búsqueda voluntaria, sino que se encuentran ventanas que se abren a modo de anuncio (como aviso o como publicidad) y llevan a adolescentes a edades muy reducidas a la pornografía. El acceso a la pornografía es fácil, gratis, rápido, no deja una señal fácil de rastrear si se sabe poco de internet, ofrece imágenes variadas y de alta calidad; la oferta es ilimitada y responde a la curiosidad de los adolescentes. Es fácil de acceder, es fácil seguir, es razonable pensar que tiene una clara influencia en dos componentes de la conducta sexual: la

formación del imaginario sexual de los adolescentes y el desarrollo de las primeras experiencias sexuales regulares como masturbación y demandas a las parejas” (BALLESTER Y ORTE, 2019).

La pornografía como forma de perpetuar la violencia hacia las mujeres

La corriente abolicionista⁹ del feminismo lucha por abolir la pornografía, ya que entiende que se trata de una forma más de violencia hacia la mujer, y que contribuye con la trata y explotación de personas con fines sexuales. La abogada, escritora y activista feminista Catherine Mackinnon (1999) argumenta que la pornografía incluye una o más de las siguientes características: mujeres que se presentan deshumanizadas como objetos sexuales, cosas o bienes; mujeres como objetos sexuales que disfrutan del dolor o la humillación; mujeres como objetos sexuales que experimentan placer sexual en la violación; mujeres como objetos sexuales amarradas, cortadas, mutiladas, golpeadas o físicamente heridas; mujeres en posturas de sumisión sexual, servilismo o en exhibición; se exhiben partes del cuerpo femenino, incluyendo vaginas, senos y nalgas de manera tal que las mujeres quedan reducidas a esas partes. También asegura que en la pornografía “las mujeres desean la crueldad y ser desposeídas; crean escenas en las que ellas quieren desesperadamente ser atadas, golpeadas, humilladas y asesinadas; o simplemente, quieren ser tomadas y usadas. Desde la perspectiva masculina esto es erótico”.

Es nuestra intención problematizar el concepto instalado de que “miro pornografía solo en mi cuarto y no le hago daño a nadie”. Si bien en un primer momento esto pareciera ser así, cuando se empieza a indagar un poco más sobre el trasfondo de la industria pornográfica nos encontramos con realidades muy sombrías, de las cuales nos interesa destacar dos: la utilización de estrategias de marketing para captar a un público cada vez más joven, y la perpetuación de una idea de sexualidad basada en la violencia hacia la mujer.

“La pornografía, como discurso que produce un daño, estigmatiza y asigna roles, presenta conductas sexuales normalizadas y en ese sentido, a la dominación y a la

⁹ Organización feminista que lucha por abolir la prostitución, la pornografía y el alquiler de vientres.

opresión de la mujer la legitima, le asigna un lugar. La pornografía no es fantasía inofensiva ni mero espectáculo, sino que junto con la violación y la prostitución de la que participa, instaura la sexualidad de la supremacía masculina en la que la erotización de la dominación y la sumisión se funde con la construcción social de los géneros” (CROXATTO Y HEUCK, 2009).

Por último, queremos hacer una breve mención al llamado posporno o porno feminista. En los últimos años, con el crecimiento de los movimientos feministas, surgieron alternativas en la industria pornográfica para crear un porno más inclusivo, menos hegemónico y menos violento, en el que se incluya el placer de la mujer. “La pos pornografía es un tipo de activismo social promovido por el movimiento Queer¹⁰ que intenta deconstruir el imaginario y el deseo sexual y transgrede normativas corporales, estéticas y de género. Hay una presencia clara de deseo femenino y de relaciones igualitarias” (BALLESTER y ORTE, 2019).

Si bien esto parecería ser un avance en la industria, aún quedan varias zonas grises por cubrir, como por ejemplo, la regulación de contenidos para menores de edad y la capitalización del cuerpo y la sexualidad de las mujeres.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la **adicción** es “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.”

Para poder hablar de dependencia física y psicológica las personas tienen que presentar tres o más de los siguientes criterios en un período de 12 meses: fuerte deseo o necesidad de consumir; dificultades para controlar dicho consumo; tolerancia; síndrome de abstinencia al interrumpir o reducir el consumo; abandono progresivo de intereses ajenos al consumo; persistencia en el uso a pesar de percibir de forma clara sus efectos perjudiciales.

¹⁰ La teoría Queer sostiene que los géneros, las identidades y orientaciones sexuales son el resultado de una construcción social que debería desaparecer.

La Sociedad Americana de Medicina de la Adicción (ASAM) hace una definición de la enfermedad de adicción en la que incluye no sólo el alcohol y las drogas, sino toda conducta que persiga patológicamente la recompensa y/o el alivio: “La adicción es una enfermedad primaria y crónica de recompensa cerebral, motivación, memoria y circuitos relacionados. La disfunción en estos circuitos conduce a manifestaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales. Esto se refleja en un individuo que persigue patológicamente la recompensa y/o el alivio mediante el uso de sustancias y otras conductas.”

El psiquiatra español Jaume Eroles (2017) define la **tecnoadicción** como “el uso compulsivo, repetitivo y prolongado de las TICs con incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y con consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral.”

Según un estudio¹¹ de la Royal Society for Public Health de Inglaterra, el mayor acceso a la tecnología y el crecimiento de las redes sociales está asociado con un incremento de la ansiedad, depresión y alteración del sueño combinado con una mayor dependencia a los dispositivos electrónicos.

La llegada de los smartphones trajo aparejados tres fenómenos: el síndrome o complejo del *like*, que se da cuando las personas se vuelven dependientes del número de “me gusta” que reciben en las redes sociales; el FOMO (Fear Of Missing Out) o miedo a perderse de algo, que describe la necesidad de estar siempre conectados y al tanto de lo que pasa en Internet; y el descenso de la creatividad y la imaginación, porque ante un rato de aburrimiento la tendencia es agarrar el celular.

De las 240 consultas mensuales que recibe la Fundación Manantiales, organización que se dedica a la prevención y asistencia integral de diferentes adicciones, el 35% son por la gran cantidad de horas dedicadas a la computadora, la consola o el celular, principalmente en varones de entre 14 y 35 años. Desde ReConectarse¹², aseguran que reciben tres consultas nuevas por semana.

¹¹ [#StatusofMind](#)

¹² Centro de tratamiento de adicciones a la tecnología: www.reconectarse.com.ar

En este marco, hay ciertas personas o tipos de personalidades más propensas a la adicción: las personas con menor autoestima o inseguras, que están pasando un momento más vulnerable y los adolescentes.

En muchos de estos casos, las consecuencias son las comunes a todas las adicciones: alteraciones en el sueño y en el humor, falta de atención y concentración, irritabilidad, ansiedad, aislamiento y menor rendimiento escolar o laboral, entre otras. Pero, además, la adicción a las tecnologías trae aparejadas algunas complicaciones físicas como tendinitis, dolores en cuello y espalda, ojos secos, fatiga y mala digestión.

Los criterios para estar atentos cuando hay uso excesivo de pantallas, videojuegos e internet son los siguientes: pérdida del sentido del tiempo; sentimiento de ansiedad cuando se desconecta de la computadora o de las consolas de videojuegos; síntomas de retraimiento con sentimientos de depresión y/o tensión; fenómeno de tolerancia; necesidad de estar conectado cada vez más tiempo; recaídas.

Desde ReConectarse, aseguran que algunas de las posibles consecuencias de la adicción a las tecnologías son: aislamiento y soledad; alteraciones del estado de ánimo; problemas de comunicación; problemas en el lenguaje; peligro de contactarse con desconocidos, lo que puede llevar a situaciones de riesgo; aumento de sensibilidad en relación al juicio y valoración de los demás; aumento de la inseguridad; agresividad; menor rendimiento escolar o laboral; déficit de atención; y problemas para vincularse.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

“El investigador, al igual que el carpintero u obrero manual, debe permanentemente mejorar sus técnicas.”
Pierre Bourdieu

Divulgación científica

Esta producción radiofónica tiene como objetivo la divulgación de una problemática que está comenzando a estudiarse en el área de la salud mental. Por esta razón, acudimos a fuentes especializadas en esa área, así como a papers, investigaciones y

publicaciones que nos ayudaran a comprender la gravedad del problema. Muchas veces nos topamos con terminología muy específica del área, y por eso nuestra intención fue servir como nexo entre la comunidad científica que se encarga de estudiar este tema, y la sociedad, llevando la información en un lenguaje sencillo y atractivo como lo es el radiofónico.

Por **divulgación científica** entendemos al “conjunto de actividades que interpretan y hacen accesible el conocimiento científico al público general, es decir, a todas aquellas labores que llevan el conocimiento científico a las personas interesadas en entender o informarse de él. La divulgación pone su interés no solo en los descubrimientos científicos del momento, sino también en teorías más o menos bien establecidas o aceptadas socialmente o incluso en campos enteros del conocimiento científico” (ESPINOZA, 2010).

Consideramos que la divulgación científica es un trabajo importante y del que hay que ocuparse porque, en palabras de Espinoza (2010) “promueve la curiosidad, ayuda a comprender las transformaciones que ocurren en la sociedad, ofrece información para que las personas puedan formar su propia opinión y participar en cuestiones asociadas a los avances de la ciencia. Es decir, favorece la participación de canales de información al servicio de la sociedad, así como también promueve prácticas de cuidado de la salud, el medio ambiente y posibilita mejorar la calidad de vida”.

¿Cómo se hace divulgación científica? Para Alejandra González Dávila (2007), se debe partir de tres bases: informar al público de los avances científicos y tecnológicos, proporcionar el contexto político, social y cultural de esos nuevos conocimientos y sus posibles repercusiones, y contribuir a crear un pensamiento crítico que aliente la conciencia.

Consideramos que la divulgación de investigaciones científicas es nuestra responsabilidad como comunicadores para contribuir con la democratización del conocimiento. “La reapropiación social del conocimiento científico es uno de los principales desafíos que permiten hacer posible el protagonismo ciudadano en la toma de decisiones de problemas que afectan la calidad de vida de generaciones presentes y futuras” (ESPINOZA, 2010).

Divulgación científica en formato radiofónico

Un estudio¹³ llevado a cabo en 2017 por la Red Interamericana de Ciencia y Tecnología (RICyT) concluyó que entre los jóvenes y las personas más escolarizadas la televisión está perdiendo terreno, mientras que se incrementa el uso de Internet como fuente de información científica y tecnológica. “Este dato sobre Internet es interesante ya que se puede ver cómo se incrementaron los podcasts, los canales de YouTube y los blogs sobre divulgación científica” (BAZÁN Y VARGAS, 2018).

La divulgación científica en formato radiofónico y de libre circulación en internet ha ganado terreno en todo el mundo, y nuestro país no se ha quedado afuera. Un ejemplo reciente es el ciclo de podcasts llevados a cabo por el CONICET¹⁴, en la que investigadoras e investigadores de la región cuentan sintéticamente en qué consisten sus trabajos, con el objetivo de diversificar los canales para acercar el conocimiento científico de manera clara y sencilla a un público más amplio, según comunicaron desde el mismo organismo.

La entrevista

El sustento principal de esta producción fueron las entrevistas periodísticas. Según Jorge Halperín (2012), “La entrevista es la más pública de las conversaciones privadas. Funciona con las reglas del diálogo privado (proximidad, intercambio, exposición discursiva con interrupciones, un tono marcado por la espontaneidad, presencia de lo personal y atmósfera de intimidad), pero está construida para el ámbito de lo público”.

La entrevista es una conversación centrada en uno de los interlocutores, en la que está pactado tácitamente que uno tiene el derecho de preguntar y el otro el de ser escuchado. Hay muchas razones por las que una persona puede ser entrevistada: porque es un personaje público, porque tiene información sobre un tema en particular que al público le interesa, porque fue testigo de una situación trascendental, etc. En nuestro caso, los entrevistados fueron elegidos por ser especialistas en temas

¹³ [El Estado de La Ciencia 2017 – RICyT](#)

¹⁴ [Podcast](#)

pertinentes para nuestra investigación, como lo son la salud mental, las adicciones, las nuevas tecnologías o la cultura digital.

PROCESO DE PRODUCCIÓN

La radio se compone de los siguientes elementos: voz, música, sonido y silencios (WELNA, 2016). En el proceso de producción durante el armado de los capítulos, estas dimensiones fueron tenidas en cuenta para así lograr una atmósfera acústica dinámica, seria y que encaje con las voces de los entrevistados. A su vez, se evaluó que estas características no opaquen la seriedad que el tema merece.

VOCES

Este documental cuenta con dos tipos de voces: la de los locutores y la de los entrevistados.

Con respecto a los primero, se procuró trabajar la locución para que esta acompañe cada momento del documental y se acople a la música, los sonidos y al tono del mensaje que daban los entrevistados.

Las grabaciones fueron hechas desde el hogar de cada tesista, procurando conseguir la mejor calidad de audio en esas condiciones. Un ejercicio que fue útil a la hora de la grabación fue el de primero grabar una voz guía no definitiva. Esta, permitió poder seleccionar la música, los sonidos y marcar los silencios. Una vez finalizada esa selección, se volvieron a grabar las voces sobre la parte instrumental del documental.

Esta técnica es propia de la producción musical y aporta muchos beneficios como el saber sobre qué pista uno tiene que interpretar y probar de hacerlo. Lo mismo sucede con la locución, sobre todo en saber en matices enfatizar, en qué tono hacerlo y en cuánto tiempo hay que decir una frase. Luego de grabar varias veces las voces de los tesistas, se eligieron las mejores en relación a lo mencionado, para que sean las definitivas.

Con respecto a las voces de los entrevistados, el proceso fue diferente porque no se podía volver a grabar las entrevistas. Es por este motivo que todos los elementos del

documental se acoplaron a los tonos, matices y ritmo de cada voz. Siempre fueron la prioridad sonora ya que estos eran los encargados de transmitir el mensaje principal de cada capítulo.

Para lograr un sonido de mejor calidad en los archivos de audio de cada persona entrevistada, se editaron los audios con el software Sound Forge Pro 10 para reducir el ruido de fondo, recortar las muletillas y amplificar la voz de los mismos, respetando los matices de cada uno.

MUSICALIZACIÓN

La música puede ser utilizada en el lenguaje sonoro como un elemento expresivo para construir mensajes y atraer y movilizar audiencias. Esta aplicación se denomina función expresiva: “ayuda a suscitar un clima emocional y, además, puede transmitir diferentes sentimientos, creando atmósferas subjetivas” (SANGUINETI, 2010). La música permite interpelar a las audiencias para generar atención, la creación de sensaciones en el oyente funciona tanto en niveles narrativos como estéticos (BAZÁN Y VARGAS, 2018).

Este elemento era uno de los más importantes a la hora de la elaboración de cada capítulo ya que era el que iba a permitir que el resultado sonoro sea dinámico pero sin perder el enfoque serio de cada tema. Además, se tuvo en cuenta, al hablar de una problemática actual, que no podían faltar canciones del género más escuchado en el 2019: el Trap¹⁵.

Bajo esta perspectiva, se buscaron en YouTube instrumentales de uso gratuito sobre este género. También se utilizó la página web Fifty Sounds, donde artistas de todo el mundo comparten sus producciones sin copyright¹⁶.

No es un dato menor el elegir canciones sin derechos de autor, ya que en las grandes plataformas donde se consumen documentales, como Youtube y Spotify, este es un requerimiento para poder divulgar producciones. Además, es importante valorar el

¹⁵ [El Trap dominó las playlists argentinas en Spotify](#)

¹⁶ Derecho exclusivo de un autor, editor o concesionario para explotar una obra literaria, científica o artística durante cierto tiempo.

trabajo de artistas que no tienen el respaldo de grandes disqueras, y utilizar su música es una manera de hacerlo.

Además de Trap, se eligieron canciones de los siguientes géneros: Ska, Ska Funk, Funk, Funky Jazz, Jazz Lo Fi y Reggae, para contar con una librería musical amplia para, al momento de la edición, tener diferentes alternativas.

Una vez realizado esto, se seleccionaron las canciones que mejor acompañen las voces de los entrevistados y el tema de cada capítulo. Esto se decidió así en vista de formar una atmósfera acústica coherente con lo que se hablaba. Por ejemplo: todas las canciones que se escuchan en el capítulo cuatro son reversiones clásicas de videojuegos popularmente conocidos como el Mario Bros, Pacman y Tetris.

La selección de la música es fundamental en el armado del documental radiofónico porque, no sólo le da dinamismo y crea un ambiente, también es el momento donde el oído del oyente descansa de la información.

EFFECTOS SONOROS

“Los efectos sonoros son un estímulo para la audiencia y nos ayudan a crear imágenes auditivas: la búsqueda de este recurso es desencadenar acciones inconscientes y traer a la mente imágenes y sensaciones. Estas evocaciones están relacionadas con la cultura, allí la elección de efectos sonoros que se utilizarán se centra en el criterio del productor y sus propósitos para comunicar” (BAZÁN Y VARGAS, 2018).

El proceso de selección de los sonidos en el documental fue similar al de la música. Se buscaron sonidos que representen al tema que se estaba hablando como el de notificaciones, celulares, televisores y videojuegos. Este elemento contribuyó a formar un ambiente sonoro más agradable y dinámico al oído.

SILENCIOS

Lejos de ser algo malo, un silencio bien utilizado en radio, es una gran herramienta. Los silencios que se utilizaron en este documental son pocos y acompañan ideas fuertes que se buscaron transmitir.

HACER EL TIF

Existieron muchos cambios de temas y de temáticas antes de emprender este Trabajo Integrador Final. En primer lugar, es de destacar que el mismo lo empezó una sola persona junto al director, Nicolás, y luego se sumó Paula al mismo equipo.

Para entender desde dónde viene la idea del trabajo, hay que tener en cuenta un titular de una nota del portal Infobae publicada el 19 de junio de 2018. La misma rezaba: “La OMS actualizó su clasificación internacional de enfermedades e incluyó a la adicción a los videojuegos”. En ese momento, cuando una de las adicciones más notorias empezaba a conocerse, se pensaba que se iba a generar rápida conciencia y difusión sobre el tema, pero, al contrario, el consumo de los videojuegos creció tanto en usuarios como en horas que estos les dedicaban.

Si entendemos a la comunicación y al periodismo como una herramienta al servicio de la humanidad mediante el compromiso con la actualidad y la información de las cosas que suceden en el mundo, no era justo hacer vista ciega a esta nota y al sucesivo crecimiento de esta adicción: algo no se estaba contando como correspondía, no se estaba discutiendo, no se estaba visibilizando.

En el año 2018, la agenda mediática en Argentina, se centró en los siguientes temas: mundial de fútbol, final de la copa Libertadores, crisis económicas, escándalos de corrupción, celebración de la cumbre G20 y marchas pro y en contra de la despenalización del aborto, según el portal francés France24. Estos acontecimientos tomaron tanto relevamiento en la tapa y publicaciones de los diarios, que la noticia de la nueva y creciente adicción, sólo fue mencionada en 2 portales: Infobae y Télam.

Debido a la inquietud de saber que algo no se está comunicando como corresponde, y que esto daña principalmente a los más chicos del país, es que empieza el deseo de investigar, de ver qué pasa con los videojuegos, cuáles son sus pros y sus contras, de descubrir, en definitiva, qué tan peligrosa era esta adicción.

El TIF, llegó como una oportunidad para poner en tensión dos años de estudio sobre este problema, donde mediante estudio e investigación, se descubrió que la misma se

desprendía de las llamadas “adicciones de pantalla” que engloba más problemas con las mismas características: son crecientes y están invisibilizadas.

Es por estos motivos y experiencias, que en febrero de 2020, se comienza a trabajar el tema como una TIF de producción.

El 3 de abril se integra como Director de la tesis el Licenciado Fernando Iranzo, docente de los tesisistas en el año 2017. Él fue pensado para que aporte sus conocimientos de producción radiofónica trabajados en sus clases, y su criterio sobre cómo realizar y pasar lo que está en un guión escrito a un material sonoro.

El 12 de julio del mismo año, la tesisista Paula Rodríguez se integra al grupo de trabajo, ya que ella estaba interesada y trabajando un tema muy similar. Sumar una nueva voz al trabajo le dio frescura y una apertura distinta. Permitió ampliar la mirada en ciertos temas y aportar nuevos tipos de información.

A partir de aquí, todas las decisiones fueron tomadas en conjunto y no resultaron problemáticas. El armado del guión, la edición, la búsqueda de entrevistados, la selección de materiales y la parte escrita, resultó un proceso llevadero por haberlo trabajado en conjunto y bajo un mismo criterio: hay que decir algo que casi no se dice o se dice muy poco.

SER TESISISTAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

"Las calles se quedaron vacías. Las fronteras que se defendieron con guerras, se quebraron con gotitas de saliva. Hubo equidad en el contagio, que se repartía para ricos y pobres. Las potencias, que se sentían infalibles, vieron cómo se puede caer ante un beso y un abrazo. Entonces, una enfermera se volvió más estrella que un futbolista. Un hospital se hizo más urgente que un misil. Tres gotitas en el aire nos han puesto a cuidar a ancianos, a valorar la ciencia, a ver que nuestra pirámide de valores estaba invertida."

Lalo Mir

Sin dudas el principal obstáculo en la realización de este trabajo y en la toma de decisiones del mismo fue la pandemia de Covid-19 y el consecuente Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) decretado el 20 de marzo del 2020. Esto trajo consigo una nueva forma de realizar periodismo y una nueva forma de trabajo.

Entender esa forma de trabajar fue muy costoso. El estudio de radio donde se iban a realizar las entrevistas, empezó a ser la pantalla de nuestra computadora o celular. El encuentro con la otra persona, pasó a ser un mensaje de texto o de voz. Las reuniones de trabajo, pasaron a ser las pantallas mediadas por una de las tantas plataformas que empezamos a utilizar.

Luego de entender que esta nueva normalidad nos permitía, aunque de manera un poco distinta continuar con el trabajo, nos encontramos con otro obstáculo: ¿cómo advertimos del aumento de estas nuevas adicciones si gracias a las tecnologías es que podemos seguir estudiando, comunicándonos e informándonos?

La pantalla pasó a ser el día a día de la mayor parte de la población. Su consumo y popularización fue inmenso, al igual que el del uso de las redes sociales, de los videojuegos y de la pornografía.

Tras toparnos con esto e investigar supimos ver que por más que esto crezca, no quiere decir que el consumo sea responsable. Fue allí que surgió la idea de uso y abuso, sostenida por los entrevistados en las entrevistas, donde se ve que sí, el uso cambió, sin duda ahora es más, pero no por eso hay que dejar de advertir sobre los riesgos del abuso.

Es cierto, el estudio de radio donde se iban a realizar las entrevistas, empezó a ser la pantalla de nuestra computadora o celular. El encuentro con la otra persona, pasó a ser un mensaje de texto o de voz. Las reuniones de trabajo, pasaron a ser las pantallas mediadas por una de las tantas plataformas que empezamos a utilizar. Pero que nuestra normalidad se haya trasladado a nuestras pantallas no quiere decir que sus peligros se disolvieron.

Este obstáculo, una vez procesado, fue una gran motivación para la producción del TIF, porque verdaderamente había algo que no se estaba compartiendo, no se contaba con suficiente énfasis cuando había mucha información para poderlo hacer.

La contradicción que a simple vista se puede entender como “estamos criticando algo, pero lo estamos haciendo gracias a que lo podemos usar”, era un gran miedo que

teníamos. Si el trabajo se entiende de forma, entonces no tendría peso lo que se denuncia. Este debate lo dimos con todos los entrevistados e internamente en el equipo, y siempre llegamos a la conclusión mencionada.

Otro obstáculo a causa de la pandemia, fue sin duda el social. No poder reunirse a editar, a entrevistar a discutir y a festejar en equipo y con nuestros seres queridos, fue a la larga difícil. El periodista nunca trabaja solo, y aunque no lo hicimos, las emociones y sensaciones que genera la producción de este tipo de trabajos, no se puede compartir en la pantalla.

ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN

Las estrategias que empleamos para la resolución de estos obstáculos, fueron la de darle el uso que las tecnologías nos permiten para darle continuidad al trabajo. La utilización de plataformas digitales de comunicación fueron un pilar fundamental para generar espacios de intercambio y de debate entre los miembros del equipo.

Lo más difícil para resolver fue cómo llevar a cabo las entrevistas. Se probaron y evaluaron diferentes medios: grabar una llamada telefónica, grabar una reunión de Zoom y luego extraer el audio, pedirle al entrevistado que mientras contesta las preguntas por Zoom ponga el grabador del celular al mismo tiempo. Todas tenían el mismo problema: falta de calidad de audio y mucho ruido de ambiente.

Fue por eso que se optó por otra manera de entrevistar, garantizando la calidad de grabación, pero perdiendo el ida y vuelta enriquecedor de las entrevistas: pedirle al entrevistado que conteste mediante audios de WhatsApp. Además de la mencionada, otra ventaja que tuvo esta estrategia fue la de lograr que las respuestas sean concisas y concretas por sobre una pregunta específica. Esto ahorró mucho trabajo sobre todo al momento de la edición.

Con respecto al momento del armado del guión y de la edición, cuya dificultad responde al punto social mencionado, se pudo resolver utilizando las plataformas de videollamadas y compartiendo sonido y pantallas desde las mismas. Así, se podía ver y escuchar cada paso en la edición de los materiales, y discutir sobre los mismos.

ENTREVISTADOS

Parte del proceso de toma de decisiones en este Trabajo Integrador Final, fue el de buscar entrevistados. Para eso, se estructuró una guía en cada capítulo con las preguntas necesarias para poder abarcar cada temática. Luego, se analizó en equipo qué profesionales debían encargarse de contestar las mismas.

Se estableció que por capítulo debería participar al menos un especialista en la materia. También, para enriquecer la investigación y darle lugar a más voces, se optó por seleccionar entrevistados capaces de responder preguntas sobre otros capítulos y así generar un diálogo en el armado de los mismos.

De esta manera, finalizado el proceso de selección, el resultado fue el siguiente:

- Psicólogo especialista en adicciones y en tratamiento: Laura Jurkowski.
- Psicólogo de niños y adolescentes: Francisco Orioli.
- Psicoanalista y especialista en pornografía: Patricio Videla.
- Socióloga: Valeria Kustich.
- Especialistas en Nuevas Tecnologías de Información: Tomás Pérez Vizzón.
- Especialista en redes sociales y cultura digital: Axel Marazzi.
- Especialista en salud y en video juegos: Beneditto Germán.
- Desarrollador de software: Lihuen Figueroa.

Los entrevistados fueron elegidos bajo los siguientes criterios: eran accesibles y sabían del tema. Esto fue fundamental para la realización del trabajo en tiempo de cuarentena y aislamiento, porque la predisposición y las ganas de compartir el conocimiento que tuvieron todos, hicieron que las metodologías empleadas para entrevistar funcionen y den buenos resultados.

DESCRIPCIÓN DE LOS CAPÍTULOS

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

La intención de este capítulo es realizar un recorrido histórico y conceptual sobre las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTICs) para introducir a los

oyentes en el tema. El ingeniero en computación Lihuen Figueroa da una definición de las mismas e informamos los porcentajes sobre el uso de internet y el celular en Argentina. Luego los psicólogos Laura Jurkowski, Francisco Orioli y Germán Beneditto nos introducen en el concepto de adicción a las nuevas tecnologías, informando sobre qué son las adicciones sin sustancia, la diferencia entre uso y abuso y las características comunes en personas adictas a la tecnología.

CAPÍTULO 2: UNA ADICCIÓN SUBESTIMADA

El objetivo de este capítulo es problematizar la naturalización del abuso de las nuevas tecnologías. La psicóloga Laura Jurkowski explica los riesgos de tomar como “normal” una conducta tan peligrosa, y la socióloga Valeria Kustich desarrolla una teoría sobre la naturalización de prácticas nocivas en la sociedad. Jurkowski también relata su experiencia como directora del primer centro de rehabilitación para adictos a la tecnología en Argentina, así como sus comienzos y los tratamientos que allí se realizan. Por último, el psicólogo Germán Beneditto expone los mecanismos del marketing para captar nuestra atención estimulando permanentemente nuestro cerebro.

CAPÍTULO 3: REDES SOCIALES, UN ABUSO NORMALIZADO

En Argentina, de 44 millones de personas, 34 millones son usuarios activos en redes sociales. El ingeniero en computación Lihuen Figueroa define lo que es una red social y expone cómo las cookies rastrean nuestros datos para ayudar al algoritmo a mandarnos estímulos constantemente. Los periodistas Axel Marazzi y Tomás Pérez Vizzón cuentan cuáles son las redes sociales más utilizadas, analizan las lógicas y los sentidos que circulan en las redes sociales y explican que son algoritmos. Por último, el psicólogo Francisco Orioli reflexiona sobre la falta de autoestima y la dificultad para formar vínculos, y cómo esto se relaciona con la adicción a las redes sociales.

CAPÍTULO 4: ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Lihuen Figueroa y Germán Beneditto definen, clasifican y contextualizan sobre los videojuegos en la actualidad. Escuchamos el testimonio de un nene adicto al Fornite que le ruega a sus padres que le prohíban los *jueguitos*. Por último, Beneditto asegura

que los videojuegos están diseñados de manera intencional para que se vuelvan adictivos, y explica el funcionamiento del circuito de recompensa cerebral, las consecuencias de la adicción y cómo prevenirla.

CAPÍTULO 5: PORNOGRAFÍA, UNA ADICCIÓN SILENCIOSA

Entrevistamos a Patricio Videla, psicólogo y director ejecutivo de Grupo Solido, una organización dedicada a la prevención de adicciones. Aprenderemos sobre la industria del porno y cómo ésta creció a la par de los dispositivos electrónicos, la vulnerabilidad de los niños y la manera en que estimula la segregación de dopamina en el cerebro. También escucharemos el testimonio del actor de Hollywood Terry Crews, quién debió someterse a un tratamiento por adicción a la pornografía, y el de la ex actriz porno Tasia Aranguéz. También derribaremos tres mitos: que enseña sobre sexualidad, que no le hace mal a nadie, y que beneficia la intimidad de las parejas. Por último, el psicólogo Videla da una serie de consejos para padres.

CAPÍTULO 6: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La psicóloga Laura Jurkowski y los psicólogos Germán Beneditto y Francisco Orioli informan sobre cómo tener una relación sana con las nuevas tecnologías sin abusar de ellas. Explican quienes son los más expuestos a caer en una adicción, cómo funcionan los centros de salud en Argentina ante estos casos, cuáles son los tratamientos y en qué estado llegan los pacientes a tratarse. Como conclusiones finales, aprenderemos sobre métodos de prevención y formas de ayudar a quienes lo padecen.

CONSIDERACIONES FINALES

“El verdadero periodismo es intencional, a saber: aquel que se fija un objetivo y que intenta provocar algún tipo de cambio. No hay otro periodismo posible. Hablo, obviamente, del buen periodismo. Si leéis los escritos de los mejores periodistas comprobaréis que se trata siempre de periodismo intencional. Están luchando por algo.”

Ryszard Kapuscinski

El campo de estudio de las nuevas tecnologías es tan amplio que es imposible abarcarlo todo, incluso haciendo un enorme recorte como el que hicimos al centrarnos en las redes sociales, los videojuegos y la pornografía. A medida que avanzábamos en la investigación para poder responder las preguntas que nos habíamos formulado, surgían más y más interrogantes. Fue muy difícil seleccionar información que entrara en capítulos de solo nueve minutos de duración (en promedio) y dejamos muchas cosas interesantes por fuera, priorizando aquellas que estuvieran más relacionadas con las adicciones.

También fue un desafío hablar sobre adicción a las tecnologías de pantalla, porque es una problemática que recién en los últimos años comenzó a tener lugar de debate en la ciencia y los medios de comunicación. Aún existen muchas contradicciones y opiniones diversas de parte de los mismos profesionales de salud, pero sí podemos afirmar que es una temática de la cual se está hablando cada vez más, y que tendrá repercusiones en el futuro. “El uso intensivo de pantallas sin saber las consecuencias, es como el cigarrillo en la época de nuestros padres” (El gato y la caja, 2020)¹⁷.

De todas maneras, aun sabiendo las limitaciones de este documental, estamos muy felices con el resultado. Creemos que es un aporte introductorio para concientizar a la sociedad, sobre todo a los jóvenes y a los padres de niños pequeños, sobre las consecuencias del uso abusivo de las tecnologías de pantalla.

Nos quedamos con más interrogantes que respuestas, pero también con muchas ganas de seguir investigando y llevando información a la sociedad desde nuestro humilde lugar como comunicadores. Aquí se cierra nuestra etapa académica pero no nuestra investigación, que esperamos siga dando sus frutos en la próxima etapa como profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

- ¿Qué es la adicción? (s/f). IAFA. *Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia*. Recuperado de: <https://iafa.go.cr/blog/que-es-la-adiccion>

¹⁷ Publicado en Twitter.

- Aarseth, E. (2003). Playing Research: Methodological approaches to game analysis, 5th Internacional Digital Arts and Culture Conference, Melbourne. Recuperado de: www.cs.uu.nl/docs/vakken/vw/literature/02.GameApproaches2.pdf
- Ballester Brage, L. y Orte Socias, C. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales*. Barcelona, España: Octaedro.
- Bazán N. y Vargas, J. (2018). *Según un estudio. Serie de podcasts de comunicación social de la ciencia*. [Tesis de Grado].
- Cabero Almenara, J., (2001). *Tecnología educativa. Diseño y utilización de medios en la enseñanza*, Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Cebrián Herreros, M., (2008), *La radio en Internet: de la ciberradio a las redes sociales y la radio móvil*, Buenos Aires, Argentina: La Crujía.
- Croxatto, G. y Heuck, M. J., (2009). *Catherine Mackinnon, el feminismo radical y la pornografía*. Jornadas CINIG de Estudios de Género y Feminismos Teorías y políticas: desde el Segundo Sexo hasta los debates actuales. Buenos Aires, Argentina.
- Definition of addiction (2019). *Asam. American Society of Addiction Medicine*. Recuperado de: <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction>
- Eroles, J. (2017). Tic: las nuevas adicciones. *La Vanguardia*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/salud/psiquiatria/20141127/54420791908/tic-nuevas-adicciones-salud.html>
- Espinosa Santos, V. (2010). Difusión y divulgación de la investigación científica. *Idesia*. 28 (3). pp. 5-6.
- García Orosa, B., Gallur Santorun, S. y López García, X. (2017): El uso del clickbait en cibermedios de los 28 países de la Unión Europea. *Revista Latina de Comunicación Social*, 72, pp. 1.261 a 1.277.
- Giménez, J. y otros (2020). Coronavirus y desinformación: la otra pandemia. Recuperado de: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/94170>
- Godinez Galay, F., (2015). Movimiento podcaster: la nueva concreción de la radio libre, *Question*, 1 (46), pp. 135-150.
- González Dávila, A. (2007). *Discurso y divulgación científica*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Buenos Aires.

- González Frígoli, M., Poiré, M. J. y Módena, L., (2016). *Gestión de la comunicación digital. Procesos, miradas y desafíos* [Cuaderno de cátedra]. Gestión de la comunicación digital, Facultad de Periodismo y Comunicación Social, Universidad Nacional de La Plata, La Plata, Argentina. Recuperado de: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/56733>
- Halperín, J. (1995). *La entrevista periodística. Intimidaciones de la conversación pública*. Buenos Aires, Argentina: Aguilar.
- Haye, R., (2002). *Hacia una nueva radio*, Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Jurkowski, L. (s/f). Riesgos de las redes sociales, *Reconectarse*. Recuperado de:
- <https://reconectarse.com.ar/tratamiento/riesgos-de-las-redes-sociales/>
- Lévy, P. (2007). *Cibercultura: la cultura de la sociedad digital*. Barcelona, España: Anthropos.
- Lobo, S. (2017). Cómo influyen las redes sociales en las elecciones. *Nueva Sociedad*. Recuperado de: https://www.nuso.org/media/articles/downloads/1.TC_Lobo_269.pdf
- López, C. (2013). El videojuego como práctica discursiva contemporánea. Pokémon y la naturalización de la realidad social neoliberal. [Tesis doctoral]. Barcelona, Departamento de Psicología Social, Universitat Autònoma de Barcelona.
- Mackinnon, C. (1999). Diferencia y dominio: sobre la discriminación sexual, *Sexualidad, género y roles sexuales*, Buenos Aires, Argentina: FCE.
- Martín-Barbero, J., (2003). *De los medios a las mediaciones: comunicación, cultura y hegemonía* (Quinta edición), Bogotá, Colombia: Convenio Andrés Bello.
- Mata, M. C. y Scarafía, S., (1993). *Lo que dicen las radios: una propuesta para analizar el discurso radiofónico*, Quito, Ecuador: ALER.
- Nogués, G. (2018). *Pensar con otros. Una guía de supervivencia en tiempos de posverdad*. Buenos Aires, Argentina: El gato y la caja.
- Ochoa, W. (2002). David Welna: el sonido hecho reportaje. *Fundación para un nuevo periodismo iberoamericano*.
- Olgien, R. (2003). *Pensar la pornografía*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.

- Pandemia: crece el consumo de contenidos radiofónicos y de podcast, (6 de abril, 2020), *Totalmedios*, recuperado de:
- Pereira Henríquez, F. y Alonzo Zúñiga, T. (2016). Hacia una conceptualización de los videojuegos como discursos multimodales electrónicos. *Anagramas*. 15 (30), pp. 51-64.
- Red social. *Diccionario panhispánico del español jurídico*. Recuperado de: <https://dpej.rae.es/lema/red-social>
- Riesgos de las redes sociales (s/f). *Reconectarse*. Recuperado de:
- Rincón, O., (2006). *Narrativas mediáticas: o cómo se cuenta la sociedad de entretenimiento*, Barcelona, España: Gedisa.
- Salaverría, R., (2015). Periodismo en 2014: balance y tendencias, *Cuadernos de Periodistas*, p. 29.
- Sanguineti, S. y Pereyra, M. (2013). *Vocación de radio. Procesos de producción*. Córdoba, Argentina: Brujas. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11086/4637>
- Social media marketing trends in 2020, (2020). *Global web index*, recuperado de: <https://www.globalwebindex.com/reports/social>
- Williams, R. (1992). Tecnologías de la comunicación e instituciones sociales, *Historia de la Comunicación. Vol.2. De la imprenta a nuestros días*. Barcelona, España: Bosch Casa Editorial, S.A.

ANEXOS

Entrevistas desgrabadas:

Entrevista a Francisco Orioli, psicólogo recibido en la Universidad Nacional de La Plata especializado en niños y adolescentes. Docente de nivel secundario y superior. Filósofo y teólogo recibido en la Universidad Católica de La Plata.

- Desde el punto de vista de la psicología ¿qué es una adicción?

Una adicción, a ver, siempre que pensamos en adicción tenemos que pensar en una persona que está padeciendo y que en el fondo no está pudiendo solucionar algo de una manera sana. Entonces, en ese sentido, es más fácil definir la adicción como un mecanismo que tiene una persona mediante el cual se intenta despegar de lo que realmente le está pasando. Aquel elemento a través del cual se escapa lo termina esclavizando. Entonces empieza a perder el control de su vida, de sus relaciones, de sus vínculos. La adicción vendría a ser esto, la imposibilidad de solucionar algo por un camino sano y dejar que un elemento del que uno tendría que ser dueño, termine siendo dueño de uno.

- ¿Cuáles son los síntomas para identificar una adicción?

Podríamos ponerlo figurativamente en una persona. Si decimos que en una adicción hay un elemento que está apropiándose de la vida de alguien, ahí lo que podemos ver es alguien que empieza a perder el control de su vida, de sus sentimientos, de sus vínculos. Entonces los síntomas son de alguien que se está descontrolando. Entonces crece la irritabilidad, los sube y bajas de estados de ánimos, los problemas vinculares por pequeñas cosas. Las malas reacciones, las reacciones desmedidas, la falta de proyecto a largo plazo.

- ¿Cuál es la diferencia entre uso y abuso de las sustancias que nos abren las puertas a las adicciones?

Siempre hay que verlo con que se trata de una persona que se está vinculando con un objeto. Sea un video juego, los cigarrillos, el alcohol. En la medida que ese objeto cobra una relevancia cada vez más importante y empieza a anular dimensiones de la vida de la persona y empieza a controlar la vida de las personas, bueno, ahí estamos empezando a hablar de abuso de sustancias, que luego, cuando eso se vuelve casi de manera absoluta un control bastante grave por parte de la persona por parte del objeto, ahí se está hablando de una adicción. Cuando no existe mucho control sobre el uso, sino que uno se ve compelido, arrastrado a consumir cualquier cosa, bueno, ahí hablamos de adicción.

Pero, siempre reservando el uso y el abuso a la manera en la que el sujeto se vincula con ese objeto. Si el sujeto lo puede comprobar, estamos hablando de uso, es esporádico, de vez en cuando, pero cuando eso ya empieza a tornarse cada vez más grave, empieza a ser cada vez más frecuente, comenzamos a hablar de abuso, con las consecuencias que esto trae que es la pérdida del control sobre la propia vida que es eso en el fondo lo más grave y fundamental.

- ¿Qué son las adicciones sin sustancia?

Ahí estaríamos hablando, cuando decimos adicciones sin sustancia, de objetos que a diferencia de la cocaína que intervienen directamente en la biología del ser humano, son objeto que atacan más a la personalidad de ese hombre, de esa mujer. Atacan sus vínculos sociales, pero de alguna manera pueden generar los mismos mecanismos biológicos que subyacen a cualquier tipo de sustancia, de cualquier tipo de adicción.

A esto nos referimos cuando hablamos del sistema de recompensa a nivel cerebral. Cuando hay un objeto que me genera placer, se produce en el cerebro de uno, todo un circuito en el cual uno siente placer y quiere más placer, entonces cuando ese objeto no está, el cerebro, el cuerpo empieza a necesitarlo. Eso a nivel biológico.

En este sentido la cocaína se introduce directamente en este circuito y explota la cuestión cerebral. Ahora, las adicciones sin sustancia quizás no intervienen directamente, no intervienen en el cerebro, pero sí empiezan a reforzar este sistema de recompensas por el cual el uso, camina hacia el abuso y el abuso camina hacia la

adicción. No es que uno puede mantener un uso totalmente imparcial sin el riesgo del abuso, no siempre está y por eso es necesario visibilizar que existen adicciones sin sustancia.

- ¿Crees que estas adicciones sin sustancia no están suficientemente advertidas en la sociedad?

Sí, absolutamente. El problema es mucho más grande y me parece que tiene que ver con un sistema de vinculación y de percepción sobre lo humano. Si nos lo ponemos a analizar y pensar en profundidad nos encontramos que el mundo donde vivimos es un mundo regido por las relaciones de producción, entonces todo se mide por capacidad de consumo que tiene una persona.

Bueno, una vida pensada en esos términos, introduce la problemática de un consumo exacerbado si uno se ve en constante obligación de estar consumiendo tal y cual cosa, bueno, no todo lo que uno consume le hace bien y a la larga termina generando una dependencia. Bueno, estas adicciones sin sustancia están insertadas en esta lógica, entonces, por lo tanto, son parte del propio sistema, y al ser parte del propio sistema, están lógicamente invisibilizadas.

Es necesario rescatar esto, porque, claro, estamos naturalizando todo un sistema de relación que va en detrimento del ser humano y hay un montón de personas dependiente a un objeto, adictas a un objeto, a las cuales no se le ofrecen ayuda ¿por qué? porque pensamos que es normal y no.

- ¿Qué diferencia hay entre los vínculos reales y virtuales?

Hay que partir de la base de porque uno puede llegarse a encontrar en una adicción a estas redes sociales y mirarlo a través de la óptica de esta lógica de consumo. Claro, porque si nosotros empezamos a ser, como seres humanos en esta sociedad un producto más, claro, yo como producto debo venderme, entonces en mi góndola virtual, que son las redes sociales, publico lo que hace a que yo me venda, lo que hace a que yo tenga un lugar en esta sociedad. Entonces, si no me vendo, porque no tengo Facebook, porque no tengo LinkedIn, lo que fuera, bueno, entonces no valgo.

Ahora, si yo empiezo a venderme y la gente me empieza a comprar a través de redes sociales, empiezo a tener más amigos, más me gusta, empiezo a ser famoso, consigo laburo a través de LinkedIn, bárbaro, uno empieza a tener más conocidos, pero la cara opuesta, la cara oscura, es que la base está pervertida porque uno no inició una relación, un vínculo por real interés hacía el otro, sino que, nace de la propia necesidad de venderse, entonces el otro, vincular, el que yo establecí mediante una red social, no es un otro real, por el cual yo me intereso, sino un medio para mi propia gratificación personal, que podríamos decir, egocéntrica.

Entonces ¿qué diferencia podemos ver entre los vínculos establecidos mediante las redes sociales y los vínculos reales? bueno, que los vínculos en redes sociales tienen mayor capacidad de ingresar en esta lógica de utilizar al otro en esta lógica de propia gratificación. Lo cual no quita que los vínculos reales no existan o que no se pueda establecer un vínculo real en una red social, pero bueno, la red social, por esta lógica de consumo que nos rodea a todos, tiene más chance de que ocurra esto.

- ¿Qué pasa con la adicción a la pornografía?

Hay un estudio sobre ese punto que analizaba cuáles eran las búsquedas lo que más se buscaba en las páginas porno y una de las que más se buscaba el amor. Y eso era muy llamativo porque daba cuenta de más o menos porque se ingresa a ese mundo y bueno, uno analizando sean personas que han sufrido esta adicción, uno muchas veces ingresa sintiéndose carente de amor y buscándolo a través de una pantalla. Lo mismo puede ocurrir a través de una relación de a través simplemente de una pantalla. Lo que ocurre es que la pantalla te cuida de todo aquello que uno no quisiera ver. Vos ahí sos dueño de prender y apagar las cosas cuando no te gusta y bueno pornografía más o menos sigue ese esquema.

Lo que ocurre es que cuando una persona no se ama, que a todos nos pasa, cuando una persona no se ama tiende a querer consumir a los demás, no amarlos realmente pero porque no se puede amar a sí mismo primero bueno la pornografía en ese sentido bien ofrecer el objeto perfecto porque ahí lo que se ve no son dos seres

humanos en una relación de amor si una razón de 1 dominación y 2 de consumo el cuerpo del otro.

- ¿Por qué puede ser algo tan adictivo?

Puede ser adictivo, creo yo por dos cuestiones fundamentales. Una porque bueno resalta igual que la cocaína pero diferente manera el sistema de circuito de recompensa del cerebro porque claro el placer sexual produce mucha satisfacción, entonces lo que viene a hacer es estimular este circuito del que hablamos. Eso por un lado puede volverse adictivo por ese lado.

Por otro lado, porque bueno vivimos en una sociedad donde la gente no procura que la gente se ame de verdad. Entonces la base otra vez está pervertida si quiere. O sea es muy entendible que la gente termine siendo adicta a la pornografía en la sociedad en la que vivimos. Porque si me dijeras que bueno vivimos en una sociedad donde la gente gracias a lo que sea si quiere te quiere se respeta se valora y por lo tanto se quiere a los demás, valora a los demás, ama a los demás, seguro que el consumo de pornografía bajaría considerablemente y la adicción a la pornografía sería muy menor a lo que es. Creo que para solucionar la adicción a la pornografía no bastaría con eliminar los sitios de internet o las revistas, lo que sea, sino con ayudar a los sujetos a los seres humanos a amarse verdaderamente Y eso solucionaría un montón de abusos y adicciones con otras cosas.

- ¿Y cómo se llega a que un sujeto por ejemplo se ama a sí mismo en primer lugar para darlo a los demás?

Y eso es un trabajo muy fino. Hay una definición de adicción muy vulgar digamos muy de leyenda que tiene que ver con “adiccio”, que es algo que no se dice, y bueno en cierta medida eso es cierto, no sé si es real que surgió por eso la palabra. Cuando un sujeto es adicto o cuando abusa de algo, hay algo en el fondo que no puede decir lo que no se puede decir lo que no se puede nombrar no se puede resolver tampoco. Entonces bueno ¿cómo hacemos para que alguien que es adicto deje de ser adicto o prevenir? Bueno, ayudando a que la gente pueda hablar de lo que le pasa. Cuando te cierran todas las puertas hablar de lo que realmente pasa, lo que realmente te duele,

lo que realmente sufrís, terminás refugiándote en un montón de objetos que terminan consolándote.

¿Cómo logramos que la gente se quiera? dándole espacio para que la gente hable y a que la gente pueda hablar realmente de sí misma y se sienta aceptada y querida por lo que realmente haga si eso es una gran carencia de nuestra sociedad. Si se nos quiere, se nos quiere por lo que producimos por lo que vendemos o que podemos llegar a ser de amor incondicional no tenemos experiencia. La adicción en el fondo es una respuesta equivocada y comprensible a esa falta de sentimiento de ser amado incondicionalmente porque claro también ¿por qué valdría la pena dejar todos esos objetos si en el fondo no sos querible? no o sea sí lo sos y porque sos querible y porque sos importante porque sos digno, todas esas cosas atentan contra su dignidad y contra la de los demás.

Creo que rescatar estos espacios gente puede realmente sentirse amada incondicionalmente ayudaría un montón un montón

- ¿Quiénes están expuestos a este tipo de adicciones?

La palabra vulnerable la palabra vulnerable viene de “vulvus”, en latín significa herida el vulnerable es el capaz de ser herido. Y ¿quién es capaz de ser herido? aquel que no tiene un amor sobre sí mismo estable. Entonces eso te permite desasociar la capacidad de ser adicto en lo que sea a una edad específica o un sector específico de la sociedad. Porque uno puede encontrar gente no está tú muy alto y de 50 años que no se quiere para nada con muchas probabilidades de caer en una adicción y encontrar un chico de una clase baja con muy buena autoestima incapaz de caer en una adicción ahora eso es una posibilidad la otra posibilidad Quiénes son más vulnerables Eso sí pero porque están formando su cerebro son los chicos todo lo que ocurre en la infancia impacta para toda la vida. Bueno y no es lo mismo un consumo de 50 años a los 28 que el cerebro ya está cristalizado, que a los 22 que se está formando todo lo que impactan infancia impacto de una manera mucho más profunda en nosotros En ese sentido son los chicos y todo aquel que no tenga una experiencia de autoestima estable. Esos serían las dos los parámetros

Entrevista a Valeria Kustich, socióloga recibida de la Universidad Nacional de La Plata. Docente en la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la Universidad Nacional de La Plata.

- ¿A qué hace referencia el concepto de adicción sin sustancia?

El concepto de adicción sin sustancia es muy interesante. Porque no es que ahí no hay una sustancia, en todo caso es el poder de lo simbólico, que no quiere decir que no tenga un sustrato material, porque de hecho vos tenés una pantalla, una conexión a internet, en todo caso hay que revisar el concepto de adicciones.

Lo que determina el consumo es amplio, por ejemplo, la comida es una forma de consumo, lo que comés, cómo lo comés, la forma de vestirte, todo eso es una dimensión del consumo para mirarlo más antropológicamente. No está ligado pura y exclusivamente a comprar algo o a ingerir algo, ya sea por la boca, por los oídos, por lo que fuere, es la dimensión en la que se manifiesta la identidad.

- El consumo parte de una lógica social, de una manera de consumir social. Si bien no es lo mismo comprarse un juego que una campera, la lógica de ese consumo sí es la misma y sí está en la sociedad. Entonces, al hablar que las adicciones son un consumo excesivo, no puede dejar de lado este punto de consumo social y otro punto importante que pasa en la sociedad, al menos en el 2020, que es la naturalización de los consumos a las nuevas tecnologías, incluso a las adicciones a las NTIC ¿por qué ocurre esto?

La mejor forma de revisar la naturalización de esto, en contexto pandemia es, justamente, la necesidad de tener que recurrir a ciertos dispositivos móviles para estar conectados hasta con familiares y amigos. Hoy se te rompe el teléfono, la computadora y es una tragedia. Te quedas sin internet, y si ya venía siendo un problema, imagínate ahora. Son esos momentos de ruptura donde uno puede ver la naturalización de esto, donde los sujetos sociales son más conscientes de que eso les resulta adictivo.

Sí hay naturalización del uso de. Años atrás, vos salías a la calle y no era habitual ver a la gente con un teléfono en la mano, ahora te llama la atención cuando encontrás una persona que no esté mirando permanentemente el teléfono. Internet pasó a ser un servicio básico como en su momento lo fue la telefonía fija. Hoy es muy raro que alguien tenga teléfono fijo, es más mucha gente se da de baja de ese servicio que en su momento era casi básico, e internet pasó a ser un servicio esencial.

¿Ósea que la naturalización empieza en el uso?

Las cuestiones naturalizadas son aquellas que se dejan de cuestionar. Por eso no se ve el foco del problema. Se instalan. Hace unos años atrás se impulsó la prohibición de la venta de alcohol a partir de las 21:00 horas. Todavía está en vigencia, pero hasta por ahí nomás. De hecho, vos ibas al supermercado y las góndolas que vendía alcohol estaban tapadas, no se podía vender, aún si eras adulto.

Esto puso en manifiesto que había un consumo de alcohol que socialmente era compartido, etc. La norma supuso que eso iba a regular el consumo sobre todo en la noche. A partir de esa discusión es que se empiezan a desnaturalizar algunas cuestiones. Por ejemplo, yo soy una persona adulta y puedo comprarme el alcohol a las 6 de la tarde y tomármelo a las 10 de la noche, lo mismo que un pibe que tiene 14, 16, 18, no importa. Pero en esos momentos es donde aparecen las nociones que forman parte del sentido común.

La naturalización es la incorporación cotidiana de algo, que incluso puede ser el uso del teléfono, absolutamente naturalizado, ya no hay docente que se escandalice porque un alumno mire su teléfono en clase, los docentes mismo lo hacen. Hace muchos años atrás, nadie te atendía un teléfono en clase, o te pedía disculpas, o te lo silencian, o te pedía disculpas. Era otro uso, no diría abuso, más o menos respetuoso, bueno, eso es otra discusión.

La dimensión de la pornografía es complicada porque es un consumo que existió siempre, en otros formatos. A lo mejor está esta cuestión de la disponibilidad que eso puede ser un elemento nuevo.

Hay que analizar el uso y el consumo desde una perspectiva más estructural, más colectiva. No todo el que consume pornografía, tal cosa, no todo el que tiene una red social tal cosa, no todos los que juegan videojuegos tal cosa.

Hoy existen dispositivos dedicados a videojuegos, como por ejemplo la play, pero hace años atrás venía el Tetris en una especie de calculadora y jugabas hasta que se te acababa la pila. No estoy diciendo que sea la resignificación de aquello.

Entrevista a Patricio Videla. Psicólogo recibido de la Universidad Nacional de La Plata.
Director ejecutivo de la ONG Grupo Sólido

¿De qué modo la pornografía está presente en nuestras vidas?

Está presente en todos lados. Desde la invención del smartphone y la ubicuidad de los mismos, en internet, cada uno la puede llevar consigo prácticamente 24/7. Entonces eso es un cambio que se dio muy rápido. Si uno se pone a pensar, el iPhone apareció en 2007, Pornhub, que es el sitio más importante de pornografía también apareció ese mismo año y en 12 años, el desarrollo ha sido exponencial. Para que te des una idea, el año pasado este sitio de internet recibió 115.000.000 de visitas diarias, y es uno solo. Es el más importante, pero un solo sitio.

Muchos de nosotros podemos tener la experiencia de toparnos con pornografía sin pedirlo. El famoso chat de fútbol, de amigos donde circulan vídeos, imágenes. Es un fenómeno súper extendido y ubicuo.

Los especialistas hablan del motor de las 4A, porque se ha hecho cada vez más accesible, más asequible, porque es gratis en su mayoría. Se ha vuelto anónima, uno no tiene que comprar una revista, no tiene que poner la cara para nada. También se ha dado esto de que está socialmente aceptado. Ahí me remito a la experiencia del grupo de amigos de WhatsApp, donde circulan estos vídeos y parece difícil decir algo que vaya en contra de eso.

Se va generando cierta tensión entre una parte de la población que se escandaliza y mira para otro lado y la gran mayoría donde esto circula acriticamente.

¿Cómo tendría que ser la postura de los padres con este tema?

Como en todos los temas de sexualidad, la postura es de estar presentes y acompañar. Hay que tratar de entender el mundo donde viven los chicos, la potencia del estímulo que implica la pornografía y en ese sentido es potencialmente muy adictiva. Es algo que hay que re-enfocar, yo creo que muchos de nosotros llegamos a adultos, formamos familia y son temas de los que no hablamos ni siquiera en pareja. Entonces, como todo tema de Educación Sexual, hay que pasarlo por el corazón y por la propia pareja y decir “¿Qué pensamos de esto? ¿Cuál es nuestra historia con esto?”.

Puede pasar que la madre se indigne y el padre lo vea como algo normal, y eso es algo que tenemos que conversar y hablar primero nosotros. Después sí, para no dejar de decir algo, sí estar atentos y saber que una vez que le entrego un teléfono con internet al chico, es como que lo soltara en una plaza, si yo no lo miro, tiene acceso a todo el mundo a través de esa ventana.

La pornografía genera adicción ¿Podés decir sobre cómo afecta la pornografía en el cerebro de las personas que la consumen?

Está claro que la pornografía es un hiper estímulo artificial que lo que produce es que el cerebro libere dopamina en grande cantidades ¿Cuán Big Mc necesitaríamos comer para tener el mismo input o liberación de dopamina? Porque es un hiper estímulo. Entonces esto, a medida que lo voy consumiendo va generando cambios neuroplásticos en el cerebro y va produciendo la tolerancia, es decir que cada vez necesito mayor frecuencia y un estímulo más intenso para sentir lo mismo.

Esto es lo que explica que muchos chicos estén consumiendo pornografía Hardcore, o pornografía violenta, de violaciones, o demás, justamente por esta pendiente resbaladiza que va generando este camino donde yo estoy alcanzando un nuevo normal de dopamina que necesito y es como que tomara el control del sistema de recompensa del cerebro.

¿La pornografía impacta en las relaciones con los demás?

Sí, totalmente. Los niños y los adolescentes son los más vulnerables, porque su estructura es frágil, y tienen menos posibilidad de distinguir lo que es real de la fantasía. La edad promedio de iniciación del consumo de la pornografía es de 11 años. La edad promedio de iniciación sexual en Argentina es de 15 años. Entonces vos tenés todo ese tiempo donde el chico va internalizando una imagen de la sexualidad que es completamente ficticia.

Estos datos ¿Son iguales tanto para varones como para mujeres? ¿Cuál es la relación de las mujeres con la pornografía en la sociedad?

Tenés de todo. Es cierto y estadísticamente el consumo es mayoritariamente masculino. Es cierto también que en este movimiento de equiparación de varones y mujeres ha crecido el consumo de pornografía en las mujeres. Yo creo que hay un objetivo cultural mal enfocado, que es decir que las mujeres para igualarse a los varones y reducir esa mecha, toman el ideal masculino como normal y parámetro. Entonces si los varones hacen esto, nosotras también tenemos derecho a hacer esto y creo que así como ganan las mismas libertades, se están metiendo en las mismas prisiones.

Una vez vi el testimonio de una chica que decía algo muy interesante. Decía que cuando los varones están enganchados en la pornografía, están todos en una cárcel, pero todos en la misma cárcel. Cuando una chica queda enganchada a la pornografía, queda sola, es un tema del que no se habla, es un tema a abordar.

La industria de la pornografía ¿Qué podemos encontrarnos ahí?

En Pornhub, se subieron el año pasado 169 años de contenidos nuevos. Es decir, vos empezabas a ver el contenido del 2019 en 1850 y hoy todavía estabas viendo, solo de un año. Es un negocio que deja 13 billones de dólares al año. Es un negocio multimillonario.

La pornografía impacta al mundo por la gran cantidad de gente que consume y los efectos que tiene en esa gente. Y por otra parte, porque es una industria enorme a la

cual no le ponemos la vista. Hay que decir que es una industria que promueve la violencia erotizándola y promueve también el tráfico y la trata de personas.

¿Cuáles son los mitos de la pornografía?

Hay tres que me parece que son los más difundidos y dañinos también.

El primero es que veo pornografía porque me ayuda a saber más de sexo, porque me ayuda a prepararse. Ahí hay dos cosas que hay que decir. Lo primero es a qué precio, porque si la pornografía tiene todos estos efectos en la persona de los que hablamos y tanto más de los que no hablamos, bueno a qué precio lo estás aprendiendo.

Por otro lado el de la versión distorsionada, una visión manipulada del sexo y de las personas. Para que te des una idea, en el 80% de las escenas pornográficas, según reveló un estudio en Estados Unidos, se vio que eran violentas. Entonces qué tipo de imagen del sexo me están formando. En ese sentido, yo creo que es un mito que es bastante insostenible.

Después está el mito de que le da más intimidad a las relaciones de pareja. La realidad es que los estudios muestran que esto es inversamente proporcional y que en adictos sólo aumenta la tasa de divorcios. La comparación entre lo real y lo virtual produce frustración, porque, existen actrices previamente seleccionadas y una industria detrás trabajando para que todo sea un híper estímulo.

Es interesante escuchar a un director de películas porno, que cuando le preguntaron sobre la veracidad de las escenas y demás, dijo que no le podían decir nada, porque criticarlo a él era como criticar al director de Superman por decir que él podía volar. Yo creo que es un buen punto pero no es lo mismo, porque el pacto ficcional que hacemos con Superman es muy distinto que el que hacemos con la pornografía, especialmente si tenemos 12 o 13 años y es nuestro primer contacto con la actividad sexual.

En este sentido ¿Cuál es el rol del feminismo dentro de esta industria? ¿Juega a favor de la mujer oprimida?

Yo veo dos cosas. Por un lado, del feminista, están apareciendo críticas muy fuerte contra la violencia que se ejerce en la pornografía contra la mujer, que son detestables y que son las mayores, pero creo que vuela bajo ese tiro, porque lo que propone es hacer pornografía con perspectiva de género, donde la mujer también se vea incluida en su deseo, en su placer y demás. Yo creo que vuela bajo, porque la pornografía en sí nos lleva a un tipo de relación que no es con una persona sino con una pantalla. Eso siempre es peligroso, no importa los valores que haya detrás.

Por otro lado, me parece que nosotros, del lado de grupo sólido muchas veces cerramos el tiro en que vamos con un discurso moralista, en primer lugar y con eso es como que cortamos los puentes del diálogo antes de poder dialogar. O quizás nos escandalizamos mucho porque no lo podemos entender o padres que lo minimizan, creo que por eso queda relegado.

Uno de los mitos que es el más extendido para mí, es el de la paso bien y no le hago mal a nadie. Surge del pensamiento de “estoy en mi cuarto, no pago, la pornografía ya está ahí” este es el argumento primero del consumidor. Creo que ahí hay daño porque la pornografía dificulta el control de impulsos, nos da esta falsa ilusión del sexo, nos insensibiliza de la belleza natural y nos da actitudes sexistas. Pero también tiene un impacto en el mundo, porque, aunque alguien esté sólo en el mundo, consumiendo pornografía gratuita, lo que estás haciendo genera una demanda que va a ser abastecida, entonces si vos buscas una chica de determinadas características, alguien va a ir a traficarlas, porque eso es lo que se consume.

Por otro lado, también por cómo está armado el negocio, vos agarrás tu vídeo gratuito del estante de al lado donde está el pago. Entonces, aunque no estés pagando, estás generando clics, interacciones y sin duda eso es contribuir al negocio.

Axel Marazzi. Periodista especializado en redes sociales y nuevas tecnologías.

¿Cuáles son las redes sociales que más se utilizan?

Las redes sociales que más se utilizan son famosas y siempre son más o menos las mismas. En primer lugar está Facebook, después Youtube, Twitter, también se usa mucho LinkedIn, aunque mucha gente no lo crea. Básicamente esas son las más famosas y las que siempre están lanzando nuevos productos y actualizaciones que hacen que la gente siga enganchada. Otra es Tik Tok, que se está usando cada vez más. Se usa muchísimo tanto en Argentina como a nivel mundial: en India se usa muchísimo, en China se usa muchísimo, en Estados Unidos también.

¿Hay diferencias de consumo según la edad?

Sí, sin duda. Cada red social tiene su grupo demográfico que es transversal, y las utilizan la mayoría de las personas, tanto chicos como grandes, tanto jóvenes como adultos. No sé, por ejemplo, a Tik Tok la usa mucha gente joven, centennials y pibitos que recién se abren sus redes sociales, van directamente a Tik Tok. Hoy si tenés un sobrino, una sobrina o alguien chico en la familia, seguramente si preguntás cómo usan la tecnología te van a responder que usan Youtube y Tik Tok. Después Instagram está enfocada a centennials grandes o millennials que deciden publicar contenidos. Facebook está sin duda ocupado por adultos mayores: nuestros padres, nuestros abuelos. Básicamente esa es la diferencia demográfica de las redes sociales.

¿Hay intención por parte de los creadores de contenido de las redes sociales de que se vuelvan adictivas?

Sí, al menos en un primer momento la respuesta es sí. Después empezaron a cambiar, intentaron incluir nuevas características que permitan alejarnos un poco de las redes sociales. Por ejemplo, Instagram hace tiempo incluyó una característica que nos avisa cuando ya vimos todas las fotos, entonces llegamos al final del feed y de alguna manera no podemos seguir viendo porque son todas fotos que ya hemos visto anteriormente. Esto antes no lo tenía y de alguna manera nos aleja de las redes sociales. Si vos llegas hasta ahí y ves que no hay más historias medio que no tenés mucho que hacer ni ver dentro de Instagram. Pero si, al principio muchos de los inversores y los primeros empleados de las redes sociales dijeron que decidieron irse en algunos casos, porque de manera consciente nos habían hecho adictos o bien habían creado características dentro de las redes sociales que nos mantenían pegados

para que pasáramos más tiempo en ellas. El motivo es simple, nuestro tiempo es finito y vale dinero, entonces mientras más tiempo pasemos en esas aplicaciones más plata ganan esas redes sociales o esas plataformas.

¿Hay una distinción entre uso y abuso de las redes sociales? ¿Se puede ser adicto a ellas?

Yo creo que en el momento que estamos atravesando actualmente con la pandemia es muy difícil hacer una diferenciación entre usar mucho las redes sociales, o cualquier tipo de aplicación o tecnología, y ser adicto a ellas. La realidad es que somos muchos los que estamos solos, que no vivimos con familiares ni con amigos, y es muy complejo estar alejado de la tecnología de esta manera. Es decir, gracias a WhatsApp es más fácil hablar con nuestra familia o con nuestros amigos que están lejos y no vemos hace meses por culpa de la pandemia. Gracias a las redes sociales y a los diarios digitales podemos mantenernos informados constantemente. Entonces ¿Es cierto que estamos usando mucho la tecnología? Si, es cierto ¿Pero hoy tenemos otra opción? Y, medio que la respuesta es no, porque no hay otra forma de ver a nuestros amigos que no sea a través de Zoom o a través de WhatsApp, o de consumir contenidos como Netflix, Youtube o demás. Entonces si, estamos cada vez más usando las tecnologías, pero justo estamos atravesando un momento en el que sin ellas estaríamos realmente complicados porque poder comunicarnos con gente que queremos o entretenernos sería prácticamente imposible sin estas.

Entrevista a Germán Beneditto. Psicólogo recibido en la Universidad Kennedy. Especialista en uso saludable de la tecnología y videojuegos.

¿Cómo se distingue el uso de abuso en algo que continuamente consumimos?

Sobre todo, esto no hay un consenso, no hay una verdad universal, empiezo por ahí. Hay un debate entre los profesionales que se ocupan de estas temáticas, porque es difícil poder establecer parámetros unívocos y precisos para establecer si estamos hablando de un uso, de un uso excesivo o problemático, un abuso y demás. No

obstante, yo te voy a dar mi opinión en relación a estos temas como para poder darte una respuesta. Pero pensá que es algo muy nuevo, es algo que está en estudio, es algo que incluso hubo controversias con la OMS y con el DSM 5, mismo que lo han incluido, han puesto algunas reservas y han indicado que faltan más estudios. Entonces, es algo que estamos viviéndolo y estamos de alguna manera también en un continuo aprendizaje de cómo adaptar las nuevas tecnologías a los usos, cómo ha pasado con otros elementos y otras cosas en el pasado. Está como en pleno auge ahora, y de ahí se desprenden todas estas cuestiones que vos planteás. El uso del abuso, bueno, siempre se apunta a la cantidad de horas, que es un parámetro a tener en cuenta, pero hay que hacer foco para entenderlo un poco mejor, no solamente en eso sino en qué tipos de vínculos establecemos con las nuevas tecnologías, de qué manera lo utilizamos y para qué. Es decir, si yo estoy todo el día conectado ocho horas pero resulta que lo tuve que hacer por trabajo o porque después tuve que hacer un trabajo de investigación, o tuve que buscar información para una materia, o tuve que realizar un estudio de mercado, lo que fuere, hay un propósito que, valga decir, justifica que yo esté ese tiempo, ese día, esa semana o lo que fuera, utilizando las nuevas tecnologías: internet, incluso puede ser a través del celular, la Tablet. Ahora, si yo estoy todos los días, y me paso más de cuatro horas, cinco horas, ocho horas, y al final del día lo único que hice fue navegar, navegar sin un propósito en particular, algo productivo, algo que me aporte, uno también lo puede usar para entretenerse, pero estamos hablando de una cantidad de tiempo de cinco horas o más, y que además me cuesta salirme, desengancharme, dejar de usarlo, bueno ahí ya entonces podemos empezar a considerar que se trata más de un abuso que de un uso o de un uso, como me gusta decir a mí, saludable.

¿Podemos hablar de adicción a las NTIC? ¿Cuáles son sus características?

Adicción es una palabra fuerte, que está en el ojo de la tormenta, porque algunos han llegado a equipararlos con las drogas y otros no. Yo pienso que no, no se lo puede definir de la misma manera. ¿Si existe adicción? Si, las tecnoadicciones digamos. Yo pienso que sí existen, pero que por ahí lo que se considera como tecnoadicción, muchos de esos casos en realidad son usos excesivos o problemáticos o abusos. Para que llegue a ser una tecnoadicción, una adicción a las nuevas tecnologías, se tienen que dar características que prevalezcan en cierto tiempo. Depende también de cada

persona, de cada sujeto, y sus rasgos de personalidad. Pero estamos hablando de que hay una pérdida paulatina y progresiva en relación a las áreas vitales de vida. Por ejemplo, hay una pérdida de interés que se va manteniendo en el tiempo por sobre otras actividades. Ya en la adicción directamente no hay otras actividades, es esa sola, todos los pensamientos, todo el interés de la persona prácticamente van dirigidos a lo que sería las tecnoadicciones, el abuso o la adicción a la tecnología. Hay una fuerte dependencia psicológica, acá tenemos los pensamientos comprometidos, también las emociones, hay grandes alteraciones en el humor. Y esta adicción, en el caso de que lo fuera, está comprometiendo (cuando hablo de áreas vitales estoy hablando de dormir, de comer, de las relaciones vinculares con el entorno o sea hay una retracción absoluta, se saltean comidas, no duerme, y todo esto en conjunto va prevaleciendo en un cierto tiempo. Y obviamente, va afectando significativamente la salud del individuo. Entonces, cuando sucede esto en este punto tan grave, ahí si podríamos estar pensando en una posible adicción.

¿Las NTIC causan adicción o solo son el puente de otras problemáticas previas?

A mi manera de entender, yo escribí un artículo de esto en TÉLAM en el que justamente digo que esto es un trastorno secundario. Es decir, que lo que se ve es una consecuencia de otra cosa, hay una causa anterior. Los casos que yo estuve viendo hasta ahora, por ejemplo de chicos que ni siquiera es adicción, pero que puede ser un abuso tanto de juegos como podría ser de la tecnología, tienen que ver justamente con cuestiones asociadas al bullying, a cambios frecuentes de colegios, es decir que podría haber una dificultad en el establecimiento de relaciones con pares, o sea que en los círculos de amistad hay una retracción, puede haber también una gran introversión como consecuencia de esto y también sumado a rasgos de características de la personalidad, y yo voy más por ese lado. Las tecnologías son herramientas, un elemento. Como herramientas, es como todo, depende del uso que le haces. Puede ser que lo uses para el bien o para el mal. Entonces, en ese sentido estricto no causan adicción. Depende de quién las utilice y de qué manera. Entonces, cuando tenemos estas cuestiones que te mencionaba, y también puede ser el vínculo con los padres, entonces hay un retraimiento, también hay algún tema que puede ser el manejo de la ira, que puede ser algún tipo de trastorno. Bueno, todo este combo se puede terminar

conjugando en que una posible resolución termine siendo refugiarse porque se termina transformando en un refugio, en este uso adictivo de estas tecnologías. Pero si considero que por lo menos los casos que yo he visto son una consecuencia de problemáticas previas.

¿Cree que de esta adicción hay suficiente trabajo de prevención o por el contrario, es algo que está naturalizado?

Es algo que está naturalizado porque es algo muy nuevo, es algo como te decía que está en debate, y por lo tanto es difícil justamente cuando no está del todo definido el problema, y cuando no está del todo reconocido. Imagínate, por ejemplo, antes con el cigarrillo, no solamente estaba socialmente aceptado, sino que incluso se atribuía a como en su momento pasó con el celular, que era un tema de status y el tema del cigarrillo es, soy adulto, por eso muchos adolescentes comienzan a fumar, porque quieren parecerse a los adultos o a los padres, y en este caso pasa un poco algo parecido. Es decir, las nuevas tecnologías irrumpieron, están tomando cada vez más terreno. Antiguamente a la tele se la llamaba la caja boba, bueno, ahora podríamos trasladar ese término a las nuevas tecnologías. Que no es problema de las nuevas tecnologías, sino en todo caso del uso que hacemos en un contexto sociocultural. Por ejemplo, si yo quiero comprar algo, o ni siquiera quiero comprar algo. Recibo permanentes estímulos de todo tipo de marketing, de compra de venta de hot sale, de esto, de aquello. Lo recibo por correo, tengo después todas las ofertas de mercado libre, de otras páginas, todo eso, todas estas estrategias de marketing para aumentar el consumo, genera una sobreestimulación en el aparato psíquico de los sujetos. Y realmente hay una sobreestimulación, salimos a la calle y tenemos carteles, nos quieren seducir de todas las formas posibles para que consumamos cosas que quizás ni siquiera necesitamos. Las nuevas tecnologías son el puente, el vehículo ideal para esto. Entonces, desde ese lugar es que esto está naturalizado, porque es parte de nuestra vida cotidiana, no hay un posible trabajo de prevención, porque es algo que está todo tan mezclado, que para que lo usamos, como lo usamos, y de hecho, es necesaria la tecnología, y cada vez más, en muchísimos tipos y modalidades de trabajo, compras, ventas y demás, que no se puede hoy por hoy pensar en un suficiente trabajo de prevención, hasta que llegue algún momento en que esto esté más claramente

definido y uno pueda, incluso en ese momento, al ser una capa que es transversal, las nuevas tecnologías son una capa transversal, que realmente ocupa muchos terrenos, entonces es algo muy difícil. Desde la salud si lo podemos tomar en cuenta con los indicadores que te comentaba antes.

¿Quiénes son los más expuestos a esta adicción? ¿Por qué?

Uno podría pensar que hay que tener mucho cuidado con los más niños, niñas y adolescentes. Más que nada porque los niños están aprendiendo a conocer el mundo, todavía no se conocen muy bien, ni qué habilidades tienen, son como esponjas que absorben todo, y en ese sentido, si no hay una correcta guía, un modelo, un ejemplo, contención, explicaciones, etc. bueno, eso podría ir en detrimento de un uso saludable y que eventualmente se transforme en un abuso y quizás en una posible adicción. En el caso de los adolescentes todo lo que es, ellos están construyendo su identidad, entonces tienen un mar en internet y las nuevas tecnologías que tienen un exceso de información impresionante, entonces ahí hay que tener en cuenta también mucho cuidado con qué es lo que están consumiendo. En ese sentido también los puede volver un blanco expuesto, al igual que los niños por los motivos que dije antes. Así que en principio se me ocurren estos dos grupos, después también incluiría a personas con ciertos rasgos de personalidad. Por ejemplo: rasgos fóbicos muy marcados, un gran nivel de introversión o problemas con los vínculos, todo eso podría ser de que estas personas sean más vulnerables y más tentadas, también una muy baja autoestima, a vincularse de una forma poco saludable con las nuevas tecnologías.

¿De qué manera podemos hacer un uso saludable de las NTIC?

Primero tenemos que ser conscientes. Supongamos, estoy navegando y navegando, y me meto a Instagram, y veo historias, y voy a Facebook. ¿En algún punto yo me doy cuenta y digo qué estoy haciendo? Estoy perdiendo mi tiempo, pero no porque lo hice una vez, sino porque lo sostengo en el tiempo y realmente no genera nada productivo. O sea, una actividad recreativa termina abarcando gran parte de mi vida, y yo estoy perdiendo ese tiempo de hacer otras cosas que podría haber hecho. Entonces la procrastinación, postergar, reemplazar... Tomar consciencia de esto es el primer paso para que yo después diga: bueno, me voy a dispersar un rato, listo, me fijo una

historia, veo esto y aquello, pero yo tengo, me puedo autorregular, para poder utilizar las TICS en un uso saludable en el sentido de que va en armonía con mi momento de vida actual y con las posibilidades que yo tengo de poder dentro de este ciclo vital, realizar actividades que son tendientes de que yo tengo una vida con proyectos, con iniciativas, con ganas de hacer cosas, etc. Las nuevas tecnologías tienen que acompañar esto de que yo voy viviendo mi vida con ganas de crecer, de hacer cosas, de aprender, de conocer. En la medida en que las nuevas tecnologías se alineen a esto, y se transformen en un uso, una herramienta, va a ser saludable. Si esto se subvierte, es decir, que yo me alinee o las nuevas tecnologías y termino seducido por lo que me pueden ofrecer y por el contenido, y empiezo a perder esa autorregulación y ese autocontrol ahí es donde yo me estoy corriendo del camino del uso saludable. O sea, tiene que ser una gran aliada, un gran instrumento para que yo pueda hacer cosas, también me pueda recrear y divertir, pero en su justa medida.

¿Qué son los videojuegos?

Son los medios recreativos de moda, es decir, existen hace varios años pero ahora están como en auge. Se los puede comparar con lo que podría ser una película pero interactiva, o en donde el espectador no tiene un rol pasivo, sino por el contrario, tiene un rol totalmente activo. Son sistemas que tienen reglas, sistemas interactivos que están plasmados en una plataforma audiovisual, en donde el videojugador interactúa activamente, asumiendo un rol en algunos casos, y en otros casos teniendo que realizar determinadas acciones, hay mecánicas de juegos, propone una historia, hay un montón de elementos en donde el rol protagónico lo tiene el jugador. Pero es básicamente el medio de entretenimiento por antonomasia o de moda, aunque hoy en día también hay otro tipo de videojuegos, con otras finalidades, volcados al ámbito educativo, la salud y otros ámbitos.

¿Qué tipos de videojuegos hay y cuáles son los más populares?

Hay una clasificación dentro de los videojuegos: de entretenimiento, de acción, de aventura, survival, de horror, de plataforma, arcade, smurfs (que son los juegos de rol online), arpg (que son los de acción de rol). Hay un montón de tipos de videojuegos. También hay videojuegos como el edutainment, que son videojuegos que están

aplicados al ámbito educativo, que la finalidad no es la recreación sino la educación, videojuegos aplicados al ámbito de la salud, con fines específicos, también dentro de lo que es el marketing, con fines comerciales, de venta y demás, pero los más populares son obviamente los videojuegos volcados originalmente con una finalidad recreativa.

¿Hay diferencias en su consumo según la edad?

Si, totalmente. Con las primeras estadísticas realmente el consumo se veía en niños y adolescentes, pero esa franja se fue corriendo, al punto que ya unos años atrás la media de edad del videojugador rondaba en los treinta años, cuando antes estaba en los 20. Con lo cual te podría decir que esa media se corrió más, estoy seguro, no creo errarle si te dijera que podríamos estar cercanos a los 35, porque es un tema generacional y porque esos videojugadores, muchos de los que jugaban, siguen jugando. Hoy en día tenés padres que son videojugadores y algunos son gamers. Así que sin duda que sí, que hay diferencia de consumo según la edad. Esto va en declive, en general, a partir de los 30, 35 en adelante te diría. Pero también te digo que hay un aumento masivo en el consumo de videojuegos hasta el punto de que hay gente de la tercera edad que ha empezado a jugar por ahí con los más sociales, con los tipos de videojuegos de Facebook, que son más sencillos, algunos ni siquiera los consideran videojuegos.

Muchos jugadores aseguran que mediante el juego logran establecer relaciones sociales. ¿A qué se debe esto?

Esto pasa por ahí con jugadores que son más introvertidos, que les cuesta conocer gente, establecer relaciones. Lo que ellos dicen y sienten es que les es muy sencillo entablar mediante un chat, un diálogo en un videojuego, que hoy en día eso está como más fácil. Antiguamente estaban los chats para chatear, y ahora eso forma parte de muchos videojuegos. Entonces ya con la ayuda de los videojuegos, les es mucho más fácil poder empezar a hablar, primero en el videojuego, pero de ahí ya se van conociendo, van contando un poco sus vidas, y eventualmente en algunos casos se llegan a conocer. A veces hay problemas de distancia, porque son jugadores de distintas partes del mundo, o incluso que tienen una distancia considerable en el mismo país, pero en algunos casos esa relación se concreta en la realidad. En otros no,

pero eso no significa que no haya un vínculo por todas las charlas, las interacciones, y obviamente cuando prospera más allá de lo que puede ser el videojuego. O sea, no solamente hablan del videojuego en sí, sino de otras cuestiones relacionadas a sus vidas.

¿Cuál es la lógica en la producción que hace que el consumo de estos pueda resultar adictivos?

Hay videojuegos, sobre todo en la plataforma Mobile, que utilizan técnicas, metodologías, para poder aumentar el consumo y favorecer lo que se llama la monetización. Es decir, son modelos en donde ya no te venden un videojuego, o una aplicación en el celular a un costo o si, o puede ser gratis, pero adentro hay un montón de mecánicas o de instrumentos para tentar al videojugador a comprar. Porque se conecta más, porque obtiene determinados elementos, determinados beneficios, ventajas. Si hay instrumentos, muy a mi pesar, que realmente invaden y te diría que hasta ensucian lo que significa el propósito original del juego, que es jugar, divertirse, con todos estos elementos tendientes a tentar al jugador a consumir. En algunos casos estas mecánicas se lo han asociado por ejemplo a lo que son juegos de azar, ese tipo de cuestiones, y en ese sentido, si tenemos videojuegos, que en general son más propensos a lo que es el ámbito Mobile entonces eso si va a terminar generando un mayor consumo y si tenés población más vulnerable, por distintas razones, la edad, rasgos de personalidad, momentos de vida, depresión, aislamiento, problemas vinculares, todo eso va a ser un combo que va a aumentar las probabilidades de que alguien empiece a engancharse cada vez más y más y eso termine siendo en una especie de adicción. Los términos son microtransacciones y loot boxing. Las microtransacciones son estas metodologías tendientes a generar pequeñas compras, pequeñas dentro del juego, para conseguir lo que te decía. Objetos, beneficios adicionales de algún tipo. Que a mi entender hay un abuso de esa práctica y esto es lo que tendería a un potencial uso excesivo y adicción. Y puntualmente los loot boxing, que son cajas de sorpresas, en donde ahí hay un ejemplo más directo con los juegos de azar, porque vos terminas pagando por un cofre, que no es al azar que sea un cofre,

con un random, o sea con una posibilidad de conseguir una carta, un objeto, algo que vos estás esperando que seapreciado, pero que es aleatorio, entonces ahí tenés una mecánica que se asemeja y se acerca a lo que sucede con los juegos de azar, y claro, si eso está embebido dentro de un videojuego entonces todo eso favorece que en los casos de personas que estén más vulnerables, puedan terminar siendo objetos o estableciendo un vínculo adictivo con ese juego en particular.

¿Cómo se detecta un caso de adicción a los videojuegos?

Por jugar a un videojuego, o puede ser más de uno, solamente por hacer esa actividad, la persona relega todos los demás aspectos y áreas de su vida, sobre todo las vitales, sino estaríamos frente a un caso de abuso. Pero ya cuando no come, no duerme, no habla con su entorno familiar, con la pareja, ni con los amigos, salvo que sea a través de los videojuegos, y eso se sostiene en el tiempo, y hay deterioro significativo en estas áreas vitales de vida, bueno ahí es donde se puede considerar un caso de adicción a los videojuegos. Prevalencia al pensamiento, todo el tiempo pensando en los videojuegos, alteraciones del humor, durante el juego, por ejemplo por interrupciones, o si pierde, imposibilidad de desconectarse, o sea que cada vez que juega no se puede desconectar y cada vez requiere de más, cada vez quiere pasar más horas. También alteraciones del humor antes del juego, nerviosismo, estrés, que le genere ansiedad. Todo eso sumado obviamente a un uso excesivo en cuanto cantidad y calidad en términos de lo que te decía, cómo se relaciona con el videojuego, y de qué manera lo está disfrutando o no, porque si ya deja de ser un mero entretenimiento y no tiene la plasticidad suficiente para poder jugar y divertirse y salir sino que necesita cada vez más y además encima padece alteraciones en el humor, todo eso sería una posible adicción.

¿Quiénes son los más expuestos?

Me centraría más en los adolescentes y en algunos adultos jóvenes si querés hilar un poco más fino. Un poco por las razones que hablamos antes, por todo lo que significa para el adolescente interactuar con ese mundo. Porque los videojuegos también tienen una cuestión de que conecta con, sobre todo los de rol, donde uno encarna un personaje, hay una cuestión de, en la medida en que yo, no puedo satisfacer mis

deseos en el mundo real, voy a buscar hacerlo en ese mundo virtual/ideal. Entonces, estos aspectos ideales, y que por ahí estamos hablando más de una cuestión inconsciente, el videojuego se transforma en un continente donde yo deposito esos deseos del orden de lo ideal. Entonces lo que no consigo satisfacer de este lado, supongamos problemas de amistad, de pareja, vínculos o lo que sea, a nivel social, entonces me vuelco a tratar no solo conseguirlos en el juego sino de, si estamos hablando de que tengo una autoestima baja, por ejemplo, de poder satisfacerlos en el videojuego. Es una segunda oportunidad que tengo, asumo una nueva identidad, pero con aspectos idealizados. O sea, yo ahí voy a tratar de ser quién querría ser y quien no puedo ser en el mundo real. Entonces me quiero destacar, quiero mostrar a los demás lo groso que soy en un videojuego, o que tengo la mejor arma, o mejor puntaje, o lo que fuera. Esto sucede obviamente más frecuente en adolescentes. En adultos jóvenes también puede pasar, pero ahí lo veo más asociado a frustraciones de sus vidas: parejas, con el trabajo, ese tipo de cuestiones, entonces el videojuego se transforma en un refugio, y también van a ir a buscar, o van a ir a compensar aquello que no pueden obtener en el mundo real.

¿Qué es lo que a nivel biológico sucede para que el cuerpo pida consumir más?

Más que el cuerpo te diría la mente. Porque justamente lo que está afectado acá, lo que está activado, es el circuito de recompensa. Que acá, eso es lo que se ha analizado en los casos de drogodependencia por ejemplo, consumo de alcohol, en algunos casos, o sea no es lo mismo, pero si es cierto de que se activa el circuito de recompensa y en donde yo quiero justamente lograr esa sensación de bienestar, de éxtasis, y cada vez lo quiero sentir más. Y un videojuego, en el caso de que yo esté en estas situaciones de vulnerabilidad, me puede proveer de eso. Pero me lo puede proveer desde un lugar de falta mía, o sea de aquello que yo no puedo conseguir o en lo que me frustré, entonces busco esa recompensa, esa gratificación, ese placer, que no pude encontrar en mi vida, entonces lo puedo volcar en el videojuego. Entonces ahí lo que está comprometido o lo que se activa es el circuito de recompensa cerebral, entonces es una búsqueda básicamente de satisfacción, de deseo, y de lograr sentirlo de una forma frecuente. Te diría que se asocia desde ese lado con el tema de asumir más, de sentir placer en la medida en que yo sienta displacer, esté frustrado, esté angustiado, esté en un estado

depresivo en mi vida, bueno, el videojuego va a ser como el refugio o el santuario en donde yo voy a poder activar ese circuito de recompensa y sentirme menos mal en todo caso.

¿Qué consecuencias (a nivel biológico y social) tiene una persona adicta a los videojuegos?

Biológico, el tema de comer, de dormir, y a nivel social el tema de los vínculos. O sea que por el mero hecho de jugar videojuegos en exceso o de manera, peor aún, adictiva, directamente yo voy disminuyendo, restringiendo e incluso perdiendo vínculos de amistades, de parejas, o que también esto afecte seriamente mi relación con mi entorno inmediato, con mis padres, si estuviera viviendo con ellos, o sea que, en este caso extremo de adicción, me afectaría en esos niveles. Entonces mi vida, en vez de ser la vida de una persona normal que tiene un cierto grado de vinculación con el entorno, esto que venimos hablando, el único vínculo que va a tener la persona es con el videojuego y eventualmente a través del videojuego, pero sacrificando todo el resto en su vida real.

¿Qué les recomendaría a los padres para que sus hijos no caigan en un consumo problemático de los videojuegos?

Hay que entender que es lo que le está pasando al hijo, a la hija en este momento. También aprender, preguntarle, qué es lo que le gusta de los videojuegos, por qué juegan a determinados videojuegos, que es lo que encuentran que les gusta, porque van a ver que hay distintas respuestas de esto. Algunos dicen que es por los amigos, otros por el tipo de videojuego. Bueno, hay que indagar en cuál es el interés de sus hijos, de por qué están jugando a lo que están jugando. No solamente eso, sino que acompañarlos, no significa que sean gamers, o que tengan que estar al lado de ellos todo el tiempo, pero obviamente, por ejemplo, conocí a una madre que jugaba al minecraft con el hijo, eso sería ideal, es buenísimo. Pero sino, les recomiendo que pregunten, que se interesen por lo que están haciendo, que si no saben algo le pregunten al hijo, y si no tienen internet, tiene Google, tienen Youtubers, o sea que

averigüen desde análisis de videojuegos, o un video que muestra de qué va. Que se interioricen, que traten de, paulatinamente, ir poniendo determinadas reglas familiares. No de golpe, para que no se vea como un castigo, pero esos límites tendrían que proteger ciertas interacciones familiares, ciertos horarios que no sean excesivos, por ejemplo, que sea todos los días hasta cualquier hora, por ejemplo. Y que traten de aprender un poco qué es lo que tanto les llama la atención. También hay un tema con el control parental, depende la edad, de que se cuiden mucho porque es muy fácil acceder a contenidos que no están buenos, porque pasa igual que en su momento con las películas que tenían una clasificación, bueno, los videojuegos también los tienen, los padres poco lo saben. Entonces ha habido casos de chicos de cinco años jugando al GTA 5, que es para 18 años en adelante. Bueno, ese tipo de cuestiones que las averigüen, que las indaguen, que consulten con algún profesional si no lo saben, o con plan FUNDAV, hay un montón de gente además de mí que sabe de todo esto. Que busquen ayuda y orientación pero que indaguen por su propia cuenta, y que estén en contacto con los hijos. Que primero traten de comprenderlos y de a poco, porque lo que pasa es que o no lo entienden y dejan que hagan lo que quieran, o el otro extremo, limitan todo, sacan todo, se demonizan los videojuegos. Ninguno de los extremos es bueno. Lo que hay que hacer es entenderlo, y regularlo para que justamente sus hijos puedan disfrutar de los videojuegos, puedan tomar lo bueno que tienen, y no caigan en lo malo que estamos diciendo, que en realidad termina siendo una consecuencia de problemáticas previas. Porque también se da que los videojuegos son un refugio en donde sus hijos se refugian de sus padres, entonces hay que tratar de que los padres se vinculen desde otro lugar y no como una especie de oposición. Entonces si pueden jugar con ellos, o acompañarlos, o preguntarles, bueno, ahí va a ser mucho mejor y van a prevenir que los hijos terminen en un consumo problemático

Entrevista a Tomás Pérez Vizzón. Periodista especializado en redes sociales, nuevas tecnologías y culturas digitales recibido de la Universidad de Buenos Aires.

¿Cuáles son las redes sociales que se utilizan actualmente? ¿Hay diferencias en su consumo según la edad?

Las redes sociales que más se usan hoy vendrían a ser Twitch, Instagram, Twitter, por lo menos acá en Argentina ¿No? Argentina y la región. Facebook también está. Después tenés híbridos: Twitch, por ejemplo, que no sé si sería una red social o no, WhatsApp. Por supuesto que hay diferencias en su consumo según la edad. Tenés las primeras que te mencioné, Twitch y Tik Tok para más jóvenes, Instagram para una porción de gente más grande, y Facebook aún más grandes. O sea que sí, por supuesto que las distintas comunidades y los distintos segmentos se han ido acomodando, y las redes sociales se han ido acomodando para distintos sectores. Si bien todas tienen pretensiones de masividad absoluta, obviamente están segmentadas por edades.

¿Cómo influye la interacción en nuestro comportamiento?

Bueno, esto es algo bastante particular. El año pasado se habló bastante de que Instagram iba a retirar los *likes*, y que supuestamente eso podía llegar a cambiar algo en nuestro comportamiento. Claramente nosotros estamos permanentemente en busca de interacción. Hay una frase que dice que el peor posteo o el peor tweet es aquel que fue indiferente, que no tuvo reacciones, ya sean buenas o malas, lo mismo con los posteos. Entonces cada cosa que nosotros hacemos en las redes lo hacemos con la intención de que eso tenga una cantidad de interacción X, y que vaya en crecimiento. Entonces, se ve muy bien esto en personas que no utilizaban las redes y se hacen una cuenta, y de repente empiezan a subir fotos, a subir videos, y de repente suben una foto de la cara, una *selfie*, un video, y luego cuando te querés dar cuenta, a los meses están hablando todos los días a cámara ¿No?. Hay como una cosa de que las propias redes sociales te exigen una presencialidad y una exposición y que cada uno va accediendo de alguna manera. Tendrás perfiles que son más cuidados que otros. En mi caso publico muy poco, por ejemplo, si bien estoy todo el tiempo en las redes, no suelo publicar tantas fotos más, aunque sí hay un montón. Pero uno sí percibe también que cuando uno sube una *selfie* o una foto suya, tiene un impacto. Tiene justamente mucha más interacción que si sube otro tipo de cosas. Uno va accediendo, y se va exponiendo cada vez más. Por ejemplo Twitch, Tik Tok, que son las más nuevas, las que atraen a un público más joven, en Twitch es casi un requisito estar filmándose y poniendo la cara. Si no haces eso, casi no te mira nadie, no vas a tener interacciones.

Y en Tik Tok lo mismo, si no hay una cara, si no hay un cuerpo, si no hay algo, es difícil que tengas impacto.

¿Hay intención por parte de los creadores de redes sociales de que estas se vuelvan adictivas?

Sí. Hay algunos estudios que indican que hacen esto pero básicamente es eso. Crean algoritmos, que lo que hacen es exigir cada vez más al usuario a tomar determinadas medidas o hacer determinadas cosas que de alguna manera están pactadas por las plataformas. Todas estas plataformas tienen algoritmos que de una foto, una cara, o un video o un vivo, tiene más relevancia para un montón de gente que está asociada a ese usuario con respecto a otro tipo de contenidos. Lo que van haciendo es eso, te van exigiendo que vayas subiendo eso. Y después bueno, hay una cuestión que estas redes generan algo en el cerebro vinculado al goce, a la ansiedad, a este tipo de cosas que nos pasan, que nosotros cada vez más nos volvamos dependientes de estas redes sociales, que todo el tiempo estemos mirando que es lo que pasó, si hay alguna novedad. Es por eso que en muchos países está avanzando un montón, en pre pandemia y después creo que la pandemia obviamente cambió todo. Y creo que post pandemia va a ser muy importante eso, en la idea del *digital detox*, o detox digital, que es esta cosa de dejar el teléfono por un tiempo, o desconectarse por X cantidad de horas, o ponerle límites a las aplicaciones, me parece que eso va a aparecer cada vez más.

Hablando técnicamente, ¿Cuáles son las lógicas o mecanismos de las redes que te invitan a seguir consumiendo?

Sobre todo, es la parte algorítmica. Es que ellos crean algoritmos para que las cosas que se visibilicen cumplan los patrones que ellos quieren. Para que mis fotos se vean en mi círculo de amigos tengo que hacer determinadas cosas. Si quiero que se vean un poco más tengo que hacer determinadas cosas que el propio usuario va detectando y se va dando cuenta, porque uno lo va percibiendo. Si yo subo una foto de este tipo me va mejor que con otra. Todo el tiempo estamos midiendo estadísticas y eso nos lleva cada vez más a este perfeccionamiento en nuestras interacciones.

¿Esta forma de consumo corresponde a una nueva cultura digital?

Si, por supuesto. Todo esto forma parte de la cultura digital en la que estamos inmersos y en la que ya casi nadie queda afuera. Casi no hay personas sin redes sociales. Obviamente habrá personas que no le dan bola, que no le interesan, pero son las menos.

¿Esta nueva cultura distingue entre uso y abuso? ¿Se puede hablar de adicción es simplemente una nueva normalidad?

No, a ver. Yo creo que hay parámetros. Obviamente hay que diferenciar. El tema es que no está muy estudiado todo el tema de las adicciones a las redes todavía. Principalmente porque mucha gente o muchos especialistas que han tratado otro tipo de adicciones comparan la adicción a las tecnologías más que a las redes, con el alcohol, las drogas, sobre todo con el juego, con el casino. Pero es otra cosa. La adicción a los dispositivos, a las tecnologías, es una adicción que va por otro lado. Que por ahí no es que te destruye la vida, sino que lo que te genera son pequeños cambios como ansiedad, nerviosismo, son otro tipo de consecuencias las que tienen. No es la del vicio que uno se da cuenta y en seis meses se arruinó la vida. Esto no es tan así. Es de otra índole, entonces es mucho más difícil diferenciar el uso y el abuso. Pero bueno, hay claramente casos en los que si hay una adicción o una tendencia a estar permanentemente conectado. Lo que pasa es que te pasan cosas como ahora, como la pandemia, donde la conectividad ya es parte de nuestra vida. Conectarse a Internet hoy es salir a la calle. Es abrir la puerta de tu casa y salir a la calle. ¿Vos dirías que somos adictos a salir a la calle? No. Es mucho más complejo todo. Pero dentro de eso uno puede ir diferenciando casos de gente como los gamers, jugando a los jueguitos o casos de gente que se empieza a operar para quedar bien en las fotos o gente que empieza a modificar sus vidas por eso. Pero es más complejo cada vez más poder diferenciar eso.

Entrevista a Laura Jurkowski psicóloga recibida en la Universidad de Buenos Aires. Tiene un posgrado en Psicología Clínica. Es especialista en adicciones a internet y en

psicología web. Directora de ReConectarse, centro tratamiento de adicciones a internet, videojuegos y uso excesivo de tecnologías.

¿Cómo surge ReConectarse?

ReConectarse surge porque yo soy terapeuta y admisora de un centro de psicoterapias en el cual hace años que veo los pacientes nuevos y también supervisora, empecé a ver que era una nueva problemática, que empezaba a surgir, que muchas veces no venía directamente el motivo de consulta planteado por allí sino que aparecían como otras problemáticas que en realidad, cuando uno empezaba a ver, empecé a ver que muchas veces también estaba esto presente. Entonces, me pareció que era algo nuevo, algo que empezaba a ver tanto desde el consultorio como también en la vida cotidiana, y ahí me puse a investigar, a hacer una formación, me formé afuera, en el Zur Institute en Estados Unidos y hice una especialización en todas las problemáticas relacionadas con las nuevas tecnologías. Comenzó alrededor del 2012, somos un grupo de profesionales, psicólogos, especialistas en niños, adolescentes, familias, adultos, también tenemos un psiquiatra que trabaja con nosotros.

¿En qué contexto llegan los pacientes al centro?

En general, los pacientes que llegan al centro pueden venir por diferentes problemáticas. Vienen algunos padres de niños o adolescentes buscando orientación, algunos tienen que ver con el tema de las adicciones, que esto puede ser adicciones a diferentes cosas, que ya te voy a especificar, o también algunos consultan por mal uso, por ejemplo las redes sociales, o también por cyberbullying. Entonces bueno, por un lado vienen este tipo de padres buscando orientación. Después también vienen padres buscando orientación, o muy desesperados por chicos o jóvenes que están muy adictos a tantos juegos online o juegos con consolas, o al celular, que no saben cómo manejarlos. Muchas veces buscan consultas de orientación para ellos, o también muchas veces quieren traer al hijo como para ver que los ayudemos a lograr que no tengan este uso tan excesivo de estos dispositivos. También llegan adultos, muchas veces traídos por un familiar, ya sea por padres, hermanos o pareja, con pacientes que muchas veces no tienen ningún tipo de registro de su problemática, de la adicción, entonces vienen muy preocupados, los traen. A veces estos tipos de pacientes no

tienen ninguna motivación de hacer un cambio o hacer un tratamiento. Y muchas veces vienen otros pacientes después de algún tipo de conflicto muy importante que tuvieron, por ejemplo, ya sea en el trabajo, o ya sea con su esposa, o su marido, después de alguna crisis de pareja, por ejemplo, uso de redes sociales, o ya sea por aplicaciones, o ya sea por ejemplo por pornografía, que después de algún inconveniente muy fuerte, muy grande entre la pareja, un conflicto muy grande como última instancia, vienen a hacer un tratamiento. Pero en general, son pacientes que les cuesta bastante reconocer que tienen un problema.

¿Cuál es el tratamiento que se les brinda?

Hacemos lo que es prevención, que esto es charlas, orientación, y por otro lado tenemos el tratamiento propiamente dicho, ya cuando existe un problema, y ahí trabajamos, tanto con el paciente como con el contexto, con la familia, con la red que le da apoyo, y una primera etapa en el cual tratamos de aumentar la motivación del paciente, y después por otro lado, lo que se busca es lograr un uso adecuado de la tecnología, y también por un lado tratar que el paciente logre un uso adecuado, y por otro lado tratar de buscar cual es la causa subyacente que llevó a este paciente a que utilice esta manera como una manera de escaparse de su problemática.

¿Cuáles son los rangos etarios de los pacientes? ¿Cuál es la adicción más común entre ellos?

Los rangos de edad, en general, suelen ser adolescentes, jóvenes, y también adultos. Depende de la adicción que sea. Obviamente los chicos son más adictos a lo que son todos los juegos de consola, los juegos online, y en adultos tenemos más adicción al celular, a las redes sociales, a la pornografía y al juego por apuestas.

¿Cómo distinguir uso y abuso en estos casos?

Lo que hace que sea abuso es cuando esto empieza a interferir la vida de la persona, cuando esto empieza a generar problemas en algunas de las áreas de la persona, y a pesar de estar generando este problema no pueden evitar tener este comportamiento compulsivo.

Este comportamiento es una manera de manejar algún otro tipo de problema, es una manera de buscar una satisfacción, una gratificación, esto genera como una sensación de adrenalina, de dopamina, de buscar la satisfacción instantánea.

¿Qué diferencia hay entre la adicción a las tecnologías y la adicción a las drogas?

La diferencia con otro tipo de drogas y sustancias es que acá no hay una sustancia sino que lo que es adictivo es este comportamiento compulsivo que la persona no puede parar de realizar. Y por otro lado, como que todavía socialmente esto en general se normaliza, no se lo ve como un problema, con lo cual esto hace que muchas veces esté como mucho más naturalizado esto y que el paciente tenga aún menos registro del problema que tiene.

¿Cómo ves que se atiende a esta problemática en nuestro país? ¿Creés que aún no se le da la importancia necesaria?

En el país realmente no se le da mucha importancia, como te decía recién, esto está totalmente naturalizado. Incluso hay muchos profesionales que no lo ven como un problema, hay muchos profesionales que también le dicen a los padres, bueno mejor esto que nada. Bueno, mejor que se vincule de esta manera antes que no se vincule con nadie. O que dicen, ay por lo menos mientras que se quedan en su casa no tienen los peligros externos del mundo externo. Y también, como es algo que todos usamos, y que a la vez es una herramienta muy positiva para todos, y que no hay duda que esto tiene muchos beneficios, muchas veces cuesta ver como esto que es tan positivo, también puede llegar a generar algún efecto negativo. Entonces esto hace que no se tome muchas veces registro del problema grave que muchas veces esto puede traer.

Entrevista a Lihuen Figueroa ingeniero en computación y desarrollador de software recibido de la Universidad Nacional de La Plata.

¿Qué son las redes sociales y cuáles son las más utilizadas?

Una red social, es básicamente una estructura social, compuesta por un conjunto de usuarios que, de alguna manera, están relacionados de acuerdo a un criterio o fin, no todas las redes sociales sirven para lo mismo, ni están apuntadas para el mismo público. Las redes sociales más usadas a nivel nacional, en primer lugar, está Youtube, que es la red social más usada, después viene WhatsApp, Facebook, Instagram y Facebook Messenger

¿Qué son y qué hacen las Cookies?

Las cookies son pequeñas porciones de información que contienen datos sobre personas, sobre usuarios, sobre gustos, sobre cualquier cosa que pueda ayudar a construir un conjunto de potenciales intereses para el usuario.

Estas famosas cookies son las que a un usuario de una red social, se sienta cómo con lo que ve y que, por ejemplo, la famosa lupa de Instagram, que es el “explorar,” te ofrezca cosas que seguramente te gusten o te interesen y que cuando el algoritmo no tiene la seguridad que te va a gustar, te lo propone, te lo invita. Entonces, donde vos le diste like, compartir, comentar, se lo enviaste a un amigo, o demás, partes del algoritmo de la red social, que están encargadas de juntar y reunir esa información, son las cookies, que son las que le permiten al algoritmo de Instagram suponer lo que potencialmente te gustaría. Esto, sin duda, invita a quedarse uno mucho más tiempo de una red social. Si yo usuario estoy a gusto y lo que veo me parece interesante, me voy a quedar más tiempo.

¿Qué son los videojuegos?

Los videojuegos son una aplicación interactiva orientada al entretenimiento, que a partir de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias dentro de una pantalla, o televisor, o computadora, o cualquier otro dispositivo electrónico.

Es muy importante rescatar el tema de la interactividad ya que los videojuegos por excelencia, se diferencian de las películas, por ejemplo, que es otra forma de entretenimiento, por el hecho de ser interactivas. En otras palabras, los usuarios, deben involucrarse activamente con el contenido, por eso es necesario un joystick, un

gamepad, lo que sea, mediante el cual se envían órdenes al dispositivo principal que puede ser una consola, una computadora, o cualquier otro dispositivo.

¿Qué es a lo que nivel desarrollo hace que los consumidores pasen tiempo?

A nivel de desarrollo, se pueden nombrar varias cosas, la premisa básica es la misma que la red social: construir un lugar cómodo, donde te invito a quedarte más y más tiempo. La diferencia del videojuego y la red social, es que el videojuego no está apuntado a pasar tiempo y ya, sino que, tiene distintas cosas que lo diferencian, como lo es la interactividad, con el cumplimiento de un desafío, de un nivel, de una meta.

Más puntualmente, a nivel de desarrollo, te puedo decir que, lo que hace que, este videojuego sea placentero al usuario, una experiencia grata, incluso adictiva a la segregación de dopamina, que eso está muy estudiado dentro de lo que es la industria de desarrollo de videojuegos, empezamos por lo que es el aspecto visual y la música.

Hoy en día, los videojuegos más adictivos, son sí o sí online ¿qué quiere decir esto? Que no jugamos solos, que jugamos con amigos, o con una persona que no conozco, pero está en la misma posición que yo, digamos, buscando una partida, con quién jugar y el algoritmo del juego nos une para que juguemos juntos, ya sea a favor o en contra”.

Otra de las cuestiones que a nivel desarrollo se piensan, para hacer de un juego más adictivo y que los usuarios pasen más tiempo en ellos, es el tema de la división de niveles. Si yo te divido en niveles, vos siempre querés llegar al próximo nivel, y al próximo nivel y al próximo nivel y al próximo nivel. Si vos te ponés a pensar, eso no es un requisito nato de cualquier videojuego para que sea una experiencia grata, pero sí, es aquello que te invita a seguir y seguir y seguir.

Muchas veces, en lo que es videojuegos, es proponernos metas que nunca cumplimos, o muchas veces, lo que hacemos, es poner muchos niveles y hacértelos pasar rápido y con éxito, entonces, eso te da la sensación de que estás en una buena racha, entonces no vas a parar.

Hoy en día, los videojuegos más adictivos, son sí o sí online ¿qué quiere decir esto? Que no jugamos solos, que jugamos con amigos, o con una persona que no conozco, pero está en la misma posición que yo, digamos, buscando una partida, con quién jugar y el algoritmo del juego nos une para que juguemos juntos, ya sea a favor o en contra.

Otra de las cuestiones que a nivel desarrollo se piensan, para hacer de un juego más adictivo y que los usuarios pasen más tiempo en ellos, es el tema de la división de niveles. Si yo te divido en niveles, vos siempre querés llegar al próximo nivel, y al próximo nivel y al próximo nivel y al próximo nivel. Si vos te ponés a pensar, eso no es un requisito nato de cualquier videojuego para que sea una experiencia grata, pero sí, es aquello que te invita a seguir y seguir y seguir.

Otra cosa es el hecho de pensar en formar una comunidad, es súper importante, y es básicamente lo que invita a que la gente pase más tiempo. Es por eso, que, si te das cuenta por ejemplo, las consolas, como Xbox, PlayStation, ya incorporan, el juego online, y dentro, incluso del Joystick, funcionalidades directas, botones directos con los cuales compartir en Twitter, en Facebook, en Instagram, nuestras jugadas, nuestras hazañas que acabamos de hacer con mis amigos o el monstruo que acabo de matar.

GUIONES

Capítulo 1: Nuevas tecnologías

Música: Batería para introducciones - Kitadani

Voz locutor: ¿Qué usamos? ¿De qué abusamos? Hoy la tecnología es una extensión de nuestro cuerpo. Nos da Accesibilidad, Anonimato. Asequibilidad ¿Cuál es el límite entre el uso y abuso? ¿Qué produce en nosotros? Sobredosis digital: nuevas tecnologías

Música: Anthony Brancati - Neo Funk

Voz locutor: En 1947, en pleno avance tecnológico a causa de la guerra fría y la competencia de las economías mundiales, se empiezan a introducir en el mundo nuevas tecnologías. Los avances de estas, dieron origen en 1983 a Internet tal y como lo conocemos hoy. A partir de aquí, la forma de concebir a la sociedad dejó de ser la misma. La masividad de las tecnologías y su consumo acompañada del crecimiento de internet, dieron inicio a una nueva cultura: la cultura digital. Para el teórico Pierre Lévy, la cibercultura sería “el conjunto de tecnologías (materiales e intelectuales), prácticas, actitudes, modos de pensamiento y valores que se desarrollan junto al auge del ciberespacio”

Sube música

Voz locutor: Para hablar de cultura digital, tenemos que hablar de nuevas tecnologías de información y comunicación. Estas son, según Lihuen Figueroa, ingeniero en computación:

Voz en off Lihuen Figueroa: “Las nuevas tecnologías se refieren a todos los nuevos medios que, en los últimos años, han facilitado el flujo de información, por ejemplo: internet, computadoras, celulares. Pero también, son todos los medios tecnológicos que sirven para producir, desarrollar y llevar a cabo la comunicación y el flujo de datos. Dentro de estas, las más consumidas hoy en día, son las llamadas "de pantalla", referidas así porque es la parte con la que más interactuamos, por ejemplo, la pantalla de nuestro celular, nuestra computadora, entre muchas otras que conocemos, como las tablets”.

Cambio de música

Música: Anthony Brancati - Ska Hop

Voz locutor: Una encuesta de acceso y uso de tecnologías de la información y la comunicación, realizada en el último trimestre del 2018 por el ministerio de Hacienda de la Nación Argentina, revela que: el 63% de los hogares urbanos tiene acceso a computadora y el 80,3%, a internet.

En Argentina, 84 de cada 100 personas emplean teléfono celular, 78 de cada 100 utilizan internet y 42 de 100 personas dicen tener una computadora personal. Esto indica que las nuevas tecnologías de información y comunicación forman parte del día a día, convirtiéndose, como refiere Marshall McLuhan, en una extensión de nuestro cuerpo.

Sube la música

Voz locutor: por este avance y acceso a las nuevas tecnologías en la mayor parte de la población mundial y nacional, y por el abuso de estas, la Organización Mundial de la Salud, en el 2018, advierte de una problemática creciente: la adicción a las nuevas tecnologías.

Laura Jurkowski, psicóloga y directora de ReConectarse centro de adicciones a internet, videojuegos y el uso de la tecnología, sostiene que este problema empieza cuando el uso de las nuevas tecnologías se transforma en abuso:

Voz en off Laura Jurkowski: “Lo que hace que sea abuso es cuando esto empieza a interferir la vida de la persona, cuando esto empieza a generar problemas en algunas de las áreas de la persona, y a pesar de estar generando este problema no pueden evitar tener este comportamiento compulsivo.

Este comportamiento es una manera de manejar algún otro tipo de problema, es una manera de buscar una satisfacción, una gratificación, esto genera como una sensación de adrenalina, de dopamina, de buscar la satisfacción instantánea.”

Sube la música

Voz locutor: las nuevas tecnologías, a diferencia de las drogas convencionales, son sin sustancia. Francisco Orioli, psicólogo y docente explica:

Voz en off Francisco Orioli: “Cuando decimos adicciones sin sustancia, de objetos que a diferencia de la cocaína que intervienen directamente en la biología del ser humano, son objeto que atacan más a la personalidad de ese hombre, de esa mujer. Atacan sus

vínculos sociales, pero de alguna manera pueden generar los mismos mecanismos biológicos que subyacen a cualquier tipo de sustancia, de cualquier tipo de adicción.

A esto nos referimos cuando hablamos del sistema de recompensa a nivel cerebral. Cuando hay un objeto que me genera placer, se produce en el cerebro de uno, todo un circuito en el cual uno siente placer y quiere más placer, entonces cuando ese objeto no está, el cerebro, el cuerpo empieza a necesitarlo. Eso a nivel biológico.

En este sentido la cocaína se introduce directamente en este circuito y explota la cuestión cerebral. Ahora, las adicciones sin sustancia quizás no intervienen directamente, no intervienen en el cerebro, pero sí empiezan a reforzar este sistema de recompensas por el cual el uso, camina hacia el abuso y el abuso camina hacia la adicción. No es que uno puede mantener un uso totalmente imparcial sin el riesgo del abuso, no siempre está y por eso es necesario visibilizar que existen adicciones sin sustancia.”

Voz en off Germán Beneditto: “Para que llegue a ser una tecnoadicción, una adicción a las nuevas tecnologías, se tienen que dar características que prevalezcan en cierto tiempo”.

Voz locutor: Germán Beneditto psicólogo especialista en tecnoadicciones.

Voz en off Germán Beneditto: “Depende también de cada persona, de cada sujeto, y sus rasgos de personalidad. Pero estamos hablando de que hay una pérdida paulatina y progresiva en relación a las áreas vitales de vida. Cuando hablo de áreas vitales estoy hablando de dormir, de comer, de las relaciones vinculares con el entorno o sea hay una retracción absoluta, se saltean comidas, no duerme, y todo esto en conjunto va prevaleciendo en un cierto tiempo. Y obviamente, va afectando significativamente la salud del individuo.”

Cambio de música

Música: Jazz&Coffe

Voz locutor: las tecnologías son herramientas, un elemento. Como herramientas, es como todo, depende del uso que le haces. Puede ser que lo uses para el bien o para el mal. Entonces, en ese sentido estricto no causan adicción. Depende de quién las utilice y de qué manera.

Capítulo 2: Una adicción subestimada

Música: Batería para introducciones - Kitadani

Voz locutor: ¿Qué usamos? ¿De qué abusamos? Hoy la tecnología es una extensión de nuestro cuerpo. Nos da Accesibilidad, Anonimato. Asequibilidad ¿Cuál es el límite entre el uso y abuso? ¿Qué produce en nosotros? Sobredosis digital: una adicción subestimada.

Música: Anthony Brancati - Funk

Voz locutor: Las nuevas tecnologías, son herramientas. Según la consultora “Kantar”, los argentinos miramos 190 veces al día la pantalla y pasamos en promedio siete horas al día conectados. Usamos la pantalla para estudiar, trabajar y entretenernos. Está a nuestro alcance todo el tiempo. Entonces, si sabemos esto, ¿por qué no le damos la importancia que merece esta adicción?

Voz en off: Laura Jurkowski: “Todavía socialmente esto en general se lo normaliza, no se lo ve como un problema, con lo cual esto hace que muchas veces esté como mucho más naturalizado esto y que el paciente tenga aún menos registro del problema que tiene”.

Voz locutor: Laura Jurkowski, psicóloga especializada en adicciones a internet.

Voz en off: Laura Jurkowski: “En el país realmente no se le da mucha importancia, como te decía recién, esto está totalmente naturalizado. Incluso hay muchos profesionales que no lo ven como un problema, hay muchos profesionales que también le dicen a los padres, bueno mejor esto que nada. Bueno, mejor que se vincule de esta manera antes que no se vincule con nadie. O que dicen, ay por lo

menos mientras que se quedan en su casa no tienen los peligros externos del mundo externo. Y también, como es algo que todos usamos, y que a la vez es una herramienta muy positiva para todos, y que no hay duda que esto tiene muchos beneficios, muchas veces cuesta ver como esto que es tan positivo, también puede llegar a generar algún efecto negativo. Entonces esto hace que no se tome muchas veces registro del problema grave que muchas veces esto puede traer”.

Cambio de música

Música: Anthony Brancati - Ska Hop

Voz locutor: ¿A qué nos referimos cuando algo está naturalizado? ¿Por qué naturalizamos las cosas? Valeria Kustich, socióloga y docente, responde:

Voz en off Valeria Kustich: “La naturalización es la incorporación cotidiana de algo, que incluso puede ser el uso del teléfono, absolutamente naturalizado, ya no hay docente que se escandalice porque un alumno mire su teléfono en clase, los docentes lo hacen. (VALERIA) Las cuestiones naturalizadas son aquellas que se dejan de cuestionar. Por eso no se ve el foco del problema. Se instalan”.

Voz en off Laura Jurkowski: “Empecé a ver que era una nueva problemática, que empezaba a surgir, que muchas veces no venía directamente el motivo de consulta planteado por allí sino que aparecían como otras problemáticas que en realidad, cuando uno empezaba a ver, empecé a ver que muchas veces también estaba esto presente. Entonces, me pareció que era algo nuevo, algo que empezaba a ver tanto desde el consultorio como también en la vida cotidiana, y ahí me puse a investigar”.

“Hoy se te rompe el teléfono, la computadora y es una tragedia. Te quedas sin internet, y si ya venía siendo un problema, imagínate ahora. Son esos momentos de ruptura donde uno puede ver la naturalización de esto, donde los sujetos sociales son más conscientes de que eso les resulta adictivo. Sí hay naturalización del uso de. Años atrás, vos salías a la calle y no era habitual ver a la gente con un teléfono en la mano, ahora te llama la atención cuando encontrás una persona que no esté mirando permanentemente el teléfono”.

Cambio de música

Voz locutor: Dejamos de discutir el abuso de tecnologías, sólo las usamos en nuestro beneficio, ¿cómo naturalizamos el abuso como algo normal? Escuchamos a Germán Beneditto, psicólogo especializado en tecnoadicciones:

Voz en off Germán Beneditto: “Recibo permanentes estímulos de todo tipo de marketing, de compra de venta de hotsale, de esto, de aquello. Lo recibo por correo, tengo después todas las ofertas de mercado libre, de otras páginas, todo eso, todas estas estrategias de marketing para aumentar el consumo, genera una sobreestimulación en el aparato psíquico de los sujetos. Y realmente hay una sobreestimulación, salimos a la calle y tenemos carteles, nos quieren seducir de todas las formas posibles para que consumamos cosas que quizás ni siquiera necesitamos. Las nuevas tecnologías son el puente, el vehículo ideal para esto. Entonces, desde ese lugar es que esto está naturalizado, porque es parte de nuestra vida cotidiana”.

Cambio de música

Voz locutor: las nuevas tecnologías responden a las adicciones sin sustancias. Son la puerta a otras adicciones: redes sociales, videojuegos, pornografía, compras por internet. Nuestra pantalla, cuando abusamos de ella, nos tiende puertas a hiper estímulos, que si no sabemos manejar, nos pueden generar dependencia...

Capítulo 3: redes sociales, un abuso normalizado

Música: Batería para introducciones - Kitadani

Voz locutor: ¿Qué usamos? ¿De qué abusamos? Hoy la tecnología es una extensión de nuestro cuerpo. Nos da Accesibilidad, Anonimato. Asequibilidad ¿Cuál es el límite entre el uso y abuso? ¿Qué produce en nosotros? Sobredosis digital: una adicción subestimada

En julio del 2020, “We Are Social”, agencia multinacional destinada a impulsar los negocios multiplataforma por internet, reveló que en Argentina, de 44 millones de personas, 34 millones, son usuarios activos en redes sociales.

Música: Anthony Brancati - Ska Hop

Voz locutor: El 76% de la población navega, interactúa y pasa tiempo en las redes sociales:

Voz en off Lihuen Figueroa: “Una red social, es básicamente una estructura social, compuesta por un conjunto de usuarios que, de alguna manera, están relacionados de acuerdo a un criterio o fin, no todas las redes sociales sirven para lo mismo, ni están apuntadas para el mismo público”.

Voz locutor: Lihuen Figueroa - Ingeniero en Computación y desarrollador de Software

Voz en off Lihuen Figueroa: “Las redes sociales más usadas a nivel nacional, en primer lugar está Youtube, que es la red social más usada, después viene WhatsApp, Facebook, Instagram y Facebook Messenger”.

Voz en off Axel Marazzi: “Cada red social tiene su grupo demográfico que es transversal, y las utilizan la mayoría de las personas, tanto chicos como grandes, tanto jóvenes como adultos. No sé, por ejemplo, a Tik Tok la usa mucha gente joven, centennials y pibitos que recién se abren sus redes sociales, van directamente a Tik Tok”.

Voz locutor: Axel Marazzi - Periodista y especialista en redes sociales

Voz en off Axel Marazzi: “Instagram está enfocada a centennials grandes o millennials que deciden publicar contenidos. Facebook está sin duda ocupado por adultos mayores: nuestros padres, nuestros abuelos”.

Cambio de música

Voz locutor: Las redes sociales, ¿pueden convertirse en una adicción? ¿Por qué nos invitan a que invirtamos tanto tiempo navegando en ellas? Tomás Pérez Vizzón, periodista especializado en cultura digital, dice:

Voz en off Tomás Pérez Vizzón: “Claramente nosotros estamos permanentemente en busca de interacción. Hay una frase que dice que el peor posteo o el peor tweet es aquel que fue indiferente, que no tuvo reacciones, ya sean buenas o malas, lo mismo con los posteos. Entonces cada cosa que nosotros hacemos en las redes lo hacemos con la intención de que eso tenga una cantidad de interacción X, y que vaya en crecimiento.

Las propias redes sociales te exigen una presencialidad y una exposición y que cada uno va accediendo de alguna manera”.

Cambio de música

Voz locutor: Nuestro tiempo, en las redes sociales, alimentan las cookies:

Voz en off Lihuen Figueroa: “Las cookies son pequeñas porciones de información que contienen datos sobre personas, sobre usuarios, sobre gustos, sobre cualquier cosa que pueda ayudar a construir un conjunto de potenciales intereses para el usuario.

Estas famosas cookies son las que a un usuario de una red social, se sienta cómo con lo que ve y que, por ejemplo, la famosa lupa de Instagram, que es el “explorar,” te ofrezca cosas que seguramente te gusten o te interesen y que cuando el algoritmo no tiene la seguridad que te va a gustar, te lo propone, te lo invita. Entonces, donde vos le diste like, compartir, comentar, se lo enviaste a un amigo, o demás, partes del algoritmo de la red social, que están encargadas de juntar y reunir esa información, son las cookies, que son las que le permiten al algoritmo de Instagram suponer lo que potencialmente te gustaría. Esto, sin duda, invita a quedarse uno mucho más tiempo de una red social. Si yo usuario estoy a gusto y lo que veo me parece interesante, me voy a quedar más tiempo”.

Voz en off Tomás Pérez Vizzón: “Crean algoritmos, que lo que hacen es exigir cada vez más al usuario a tomar determinadas medidas o hacer determinadas cosas que de

alguna manera están pactadas por las plataformas. Todas estas plataformas tienen algoritmos que de una foto, una cara, o un video o un vivo, tiene más relevancia para un montón de gente que está asociada a ese usuario con respecto a otro tipo de contenidos. Lo que van haciendo es eso, te van exigiendo que vos vayas subiendo eso. Y después bueno, hay una cuestión que estas redes generan algo en el cerebro vinculado al goce, a la ansiedad, a este tipo de cosas que nos pasan, que nosotros cada vez más nos volvamos dependientes de estas redes sociales, que todo el tiempo estemos mirando que es lo que pasó, si hay alguna novedad”.

Cambio de música

Voz locutor: Los usuarios de redes sociales, utilizan estos medios para: trabajar, ver lo que hacen los demás, publicitarse y pasar tiempo. Muchos aseguran que mediante el uso de las redes, formaron nuevos vínculos sociales ¿qué diferencias hay entre los vínculos virtuales y reales? ¿Por qué las redes pueden convertirse en una adicción? Francisco Orioli - Psicólogo y docente, explica:

Voz en off Francisco Orioli: “Hay que partir de la base de porque uno puede llegarse a encontrar en una adicción a estas redes sociales y mirarlo a través de la óptica de esta lógica de consumo. Claro, porque si nosotros empezamos a ser, como seres humanos en esta sociedad un producto más, claro, yo como producto debo venderme, entonces en mi góndola virtual, que son las redes sociales, público lo que hace a que yo me venda, lo que hace a que yo tenga un lugar en esta sociedad. Entonces, sino me vendo, porque no tengo *Facebook*, *porque no tengo LinkedIn*, *lo que fuera*, bueno, entonces no valgo.

Ahora, si yo empiezo a venderme y la gente me empieza a comprar a través de redes sociales, empiezo a tener más amigos, más me gusta, empiezo a ser famoso, consigo laburo a través de LinkedIn, bárbaro, uno empieza a tener más conocidos, pero la cara opuesta, la cara oscura, es que la base está pervertida porque uno no inició una relación, un vínculo por real interés hacía el otro, sino que, nace de la propia necesidad de venderse, entonces el otro, vincular, el que yo establecí mediante una red social, no es un otro real, por el cual yo me intereso, sino un medio para mi propia gratificación personal, que podríamos decir, egocéntrica.

Entonces ¿qué diferencia podemos ver entre los vínculos establecidos mediante las redes sociales y los vínculos reales? bueno, que los vínculos en redes sociales tienen mayor capacidad de ingresar en esta lógica de utilizar al otro en esta lógica de propia gratificación. Lo cual no quita que los vínculos reales no existan o que no se pueda establecer un vínculo real en una red social, pero bueno, la red social, por esta lógica de consumo que nos rodea a todos, tiene más chance de que ocurra esto”.

Voz locutor: Los videojuegos están al alcance de todos: en nuestros celulares, consolas, televisores, computadoras. En Argentina el 47% de los jugadores tienen entre 12 y 18 años, y todos reconocieron que dejaron de hacer otras actividades para dedicarle más tiempo a los videojuegos, según informó el Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos de la Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires.

Pero... ¿Qué son los videojuegos? Lihuen Figueroa, ingeniero en computación y desarrollador de software.

Voz en off Lihuen Figueroa: “Es una aplicación interactiva orientada al entretenimiento, que a partir de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias dentro de una pantalla, o televisor, o computadora, o cualquier otro dispositivo electrónico.

Es muy importante rescatar el tema de la interactividad ya que los videojuegos por excelencia, se diferencian de las películas, por ejemplo, que es otra forma de entretenimiento, por el hecho de ser interactivas. En otras palabras, los usuarios, deben involucrarse activamente con el contenido, por eso es necesario un joystick, un gamepad, lo que sea, mediante el cual se envían órdenes al dispositivo principal que puede ser una consola, una computadora, o cualquier otro dispositivo”.

Voz locutor: Germán Beneditto, psicólogo especialista en tecnoadicciones y referente en salud de la Asociación Argentina de Videojuegos, explica:

Voz en off German Beneditto: “Hay una clasificación dentro de los videojuegos: de entretenimiento, de acción, de aventura, survival, de horror, de plataforma, arcade,

smurfs (que son los juegos de rol online), arpg (que son los de acción de rol). Hay un montón de tipos de videojuegos. También hay videojuegos como el edutainment, que son videojuegos que están aplicados al ámbito educativo, que la finalidad no es la recreación sino la educación, videojuegos aplicados al ámbito de la salud, con fines específicos, también dentro de lo que es el marketing, con fines comerciales, de venta y demás, pero los más populares son obviamente los videojuegos volcados originalmente con una finalidad recreativa”.

Cambio de música

Capítulo 4: videojuegos, la adicción del nuevo milenio

Música: Batería para introducciones - Kitadani

Voz locutor: ¿Qué usamos? ¿De qué abusamos? Hoy la tecnología es una extensión de nuestro cuerpo. Nos da Accesibilidad, Anonimato. Asequibilidad ¿Cuál es el límite entre el uso y abuso? ¿Qué produce en nosotros? Sobredosis digital: videojuegos, la adicción del nuevo milenio.

Voz locutor: ¿Qué es lo que nos hace pasar tiempo frente a un videojuego?

Voz en off Lihuen Figueroa: “A nivel de desarrollo, se pueden nombrar varias cosas, la premisa básica es la misma que la red social: construir un lugar cómodo, donde te invito a quedarte más y más tiempo. La diferencia del videojuego y la red social, es que el videojuego no está apuntado a pasar tiempo y ya, sino que, tiene distintas cosas que lo diferencian, como lo es la interactividad, con el cumplimiento de un desafío, de un nivel, de una meta.

Muchas veces, en lo que es videojuegos, es proponernos metas que nunca cumplimos, o muchas veces, lo que hacemos, es poner muchos niveles y hacértelos pasar rápido y con éxito, entonces, eso te da la sensación de que estás en una buena racha, entonces no vas a parar.

Hoy en día, los videojuegos más adictivos, son sí o sí online ¿qué quiere decir esto? Que no jugamos solos, que jugamos con amigos, o con una persona que no conozco, pero está en la misma posición que yo, digamos, buscando una partida, con quién jugar y el algoritmo del juego nos une para que juguemos juntos, ya sea a favor o en contra”.

“Otra de las cuestiones que a nivel desarrollo se piensan, para hacer de un juego más adictivo y que los usuarios pasen más tiempo en ellos, es el tema de la división de niveles. Si yo te divido en niveles, vos siempre querés llegar al próximo nivel, y al próximo nivel y al próximo nivel y al próximo nivel. Si vos te ponés a pensar, eso no es un requisito nato de cualquier videojuego para que sea una experiencia grata, pero sí, es aquello que te invita a seguir y seguir y seguir”.

MÚSICA

Voz locutor: Al igual que en las redes sociales, el tiempo que pasamos con los videojuegos vale dinero.

Voz en off German Beneditto: “Hay videojuegos, sobre todo en la plataforma Mobile, que utilizan técnicas, metodologías, para poder aumentar el consumo y favorecer lo que se llama la monetización. Es decir, son modelos en donde ya no te venden un videojuego, o una aplicación en el celular a un costo o si, o puede ser gratis, pero adentro hay un montón de mecánicas o de instrumentos para tentar al videojugador a comprar. Porque se conecta más, porque obtiene determinados elementos, determinados beneficios, ventajas. Si hay instrumentos, muy a mi pesar, que realmente invaden y te diría que hasta ensucian lo que significa el propósito original del juego, que es jugar, divertirse, con todos estos elementos tendientes a tentar al jugador a consumir. En algunos casos estas mecánicas se lo han asociado por ejemplo a lo que son juegos de azar, ese tipo de cuestiones, y en ese sentido, si tenemos videojuegos, que en general son más propensos a lo que es el ámbito Mobile entonces eso si va a terminar generando un mayor consumo y si tenés población más vulnerable, por distintas razones, la edad, rasgos de personalidad, momentos de vida, depresión, aislamiento, problemas vinculares, todo eso va a ser un combo que va a

umentar las probabilidades de que alguien empiece a engancharse cada vez más y más y eso termine siendo en una especie de adicción”.

Voz locutor: "Echo de menos cuando iba a clases y tenía tiempo para todo, cuando era yo mismo, y no el de ahora, que me la paso todo el día con el Fortnite. En mi corazón, sé que me merezco que me prohíban los videojuegos. Mami y papi, si leen esto, prohíbanme los videojuegos, es lo mejor para mí", fueron las palabras que se hicieron virales, de un niño español de ocho años diagnosticado con una adicción a los videojuegos.

La Organización Mundial de la Salud, en 2018, calificó a la adicción a los videojuegos como un trastorno mental peligroso que avanza muy rápido en nuestros procesos mentales:

Voz en off German Beneditto: *“Lo que está comprometido o lo que se activa es el circuito de recompensa cerebral, entonces es una búsqueda básicamente de satisfacción, de deseo, y de lograr sentirlo de una forma frecuente. Te diría que se asocia desde ese lado con el tema de asumir más, de sentir placer en la medida en que yo sienta displacer, esté frustrado, esté angustiado, esté en un estado depresivo en mi vida, bueno, el videojuego va a ser como el refugio o el santuario en donde yo voy a poder activar ese circuito de recompensa y sentirme menos mal en todo caso”.*

Voz locutor: La adicción a los videojuegos, se manifiesta en la conductas de las personas:

Voz en off German Beneditto: “Biológico, el tema de comer, de dormir, y a nivel social el tema de los vínculos. O sea que por el mero hecho de jugar videojuegos en exceso o de manera, peor aún, adictiva, directamente yo voy disminuyendo, restringiendo e incluso perdiendo vínculos de amistades, de parejas, o que también esto afecte seriamente mi relación con mi entorno inmediato, con mis padres, si estuviera viviendo con ellos”.

Pero ya cuando no come, no duerme, no habla con su entorno familiar, con la pareja, ni con los amigos, salvo que sea a través de los videojuegos, y eso se sostiene en el

tiempo, y hay deterioro significativo en estas áreas vitales de vida, bueno ahí es donde se puede considerar un caso de adicción a los videojuegos. Prevalencia al pensamiento, todo el tiempo pensando en los videojuegos, alteraciones del humor, durante el juego, por ejemplo por interrupciones, o si pierde, imposibilidad de desconectarse, o sea que cada vez que juega no se puede desconectar y cada vez requiere de más, cada vez quiere pasar más horas. También alteraciones del humor antes del juego, nerviosismo, estrés, que le genere ansiedad”.

Cambio de música

Voz locutor: Tenemos que estar atentos a esta nueva adicción que afecta, como revela el informe, principalmente a nuestros hijos:

Voz en off German Beneditto: “Hay que entender que es lo que le está pasando al hijo, a la hija en este momento. También aprender, preguntarle, qué es lo que le gusta de los videojuegos, por qué juegan a determinados videojuegos, que es lo que encuentran que les gusta, porque van a ver que hay distintas respuestas de esto. Algunos dicen que es por los amigos, otros por el tipo de videojuego. Bueno, hay que indagar en cuál es el interés de sus hijos, de por qué están jugando a lo que están jugando”.

Voz locutor: Los videojuegos son parte de nuestra cultura y nuestra sociedad. Son herramientas muy valiosas para utilizar como entretenimiento o de manera educativa. Por eso entendemos que no deben prohibirse, sino utilizarse de manera responsable y consciente, para que no se conviertan en un problema.

Capítulo 5: Pornografía, una adicción silenciosa

Música: Batería para introducciones - Kitadani

Voz locutor: ¿Qué usamos? ¿De qué abusamos? Hoy la tecnología es una extensión de nuestro cuerpo. Nos da Accesibilidad, Anonimato. Asequibilidad ¿Cuál es el límite

entre el uso y abuso? ¿Qué produce en nosotros? Sobredosis digital: pornografía, una adicción silenciosa.

Voz locutor: Las tecnologías de pantalla son un puente a otras adicciones, una de las más preocupantes, es la pornografía.

Voz en off Patricio Videla: “El iPhone apareció en 2007, PornHub, que es el sitio más importante de pornografía también apareció ese mismo año y en 12 años, el desarrollo ha sido exponencial. Para que te des una idea, el año pasado este sitio de internet recibió 115.000.000 de visitas diarias, y es uno solo. Es el más importante, pero un solo sitio. Muchos de nosotros podemos tener la experiencia de toparnos con pornografía sin pedirlo. El famoso chat de fútbol, de amigos donde circulan videos, imágenes. Es un fenómeno súper extendido y ubicuo”.

Voz locutor: Patricio Videla es director ejecutivo de grupo sólido, una organización que previene la adicción a la pornografía. La pornografía también está al alcance de los más pequeños. Pueden estar mirando un video, o jugando un videojuego en línea, cuando les aparece una publicidad con alguna imagen erótica invitándolos a entrar en ese mundo. Es un tema que angustia a muchos padres, porque en un descuido el niño puede acceder a contenidos que no está preparado para ver. Patricio Videla, nos cuenta:

Voz en off Patricio Videla: “En Pornhub, se subieron el año pasado 169 años de contenidos nuevos. Es decir, vos empezabas a ver el contenido del 2019 en 1850 y hoy todavía estabas viendo, solo de un año. Es un negocio que deja 13 billones de dólares al año. Es un negocio multimillonario.

La pornografía impacta al mundo por la gran cantidad de gente que consume y los efectos que tiene en esa gente. Y por otra parte, porque es una industria enorme a la cual no le ponemos la vista. Hay que decir que es una industria que promueve la violencia erotizándola y promueve también el tráfico y la trata de personas.

Los niños y los adolescentes son los más vulnerables, porque su estructura es frágil, y tienen menos posibilidad de distinguir lo que es real de la fantasía. La edad promedio

de iniciación del consumo de la pornografía es de 11 años. La edad promedio de iniciación sexual en Argentina es de 15 años. Entonces vos tenés todo ese tiempo donde el chico va internalizando una imagen de la sexualidad que es completamente ficticia”.

Cambio de música

Voz locutor: ¿Qué creemos? ¿De qué hablamos? ¿Qué sabemos cuándo hablamos de pornografía?

Los especialistas hablan del motor de las 4A, porque se ha hecho cada vez más accesible, más asequible, porque es gratis en su mayoría. Se ha vuelto anónima, uno no tiene que comprar una revista, no tiene que poner la cara para nada. También se ha dado esto de que está socialmente aceptado. Ahí me remito a la experiencia del grupo de amigos de WhatsApp, donde circulan estos vídeos y parece difícil decir algo que vaya en contra de eso.

Cambio de música

Voz locutor: Terry Crews, actor de Hollywood, cuenta su experiencia como adicto a la pornografía:

Voz locutor: “Por muchos años, mi secreto más avergonzante, fue que yo era adicto a la pornografía. Muchos de ustedes que están en Facebook, usan Internet. Y es bastante loco, porque este tema se ha convertido en un problema. Yo creo que es un problema mundial. La pornografía realmente me dañó la vida, en muchas maneras. Y bueno, yo no le decía a nadie. Era mi secreto, nadie lo sabía. Y eso le permitió crecer. Y empeoró mucho. Y cuando digo que empeoró, muchas personas dicen: “Tu no puedes volverte adicto a la pornografía, no es posible”. Pero si el día se convierte en la noche y tú aún estás viendo, tienes un problema. Y así era yo. Afectó todo, no le decía a mi esposa, mis amigos no sabían, nadie sabía. Y el internet permitió que este secreto creciera. Mi esposa me vio como a un desconocido, y se alejó de mí. Y eso me cambió. Yo tenía que cambiar porque me di cuenta que esto era un problema serio. Literalmente tuve que ir a rehabilitación por eso. Y me di cuenta que cuando no le

dices a nadie, se vuelve más poderoso. Pero cuando lo cuentas, cuando lo sacas al mundo entero, pierde su poder.”

Testimonio ex actriz porno.

Cambio de música

Voz en off Patricio Videla: “Está claro que la pornografía es un hiper estímulo artificial que lo que produce es que el cerebro libere dopamina en grande cantidades. Entonces esto, a medida que lo voy consumiendo va generando cambios neuroplásticos en el cerebro y va produciendo la tolerancia, es decir que cada vez necesito mayor frecuencia y un estímulo más intenso para sentir lo mismo”.

Voz locutor: Patricio Videla enumera tres mitos acerca de la pornografía:

Voz en off Patricio Videla: “El primero es que veo pornografía porque me ayuda a saber más de sexo, porque me ayuda a prepararme. Ahí hay dos cosas que hay que decir. Lo primero es a qué precio, porque si la pornografía tiene todos estos efectos en la persona de los que hablamos y tanto más de los que no hablamos, bueno a qué precio lo estás aprendiendo.

Por otro lado el de la versión distorsionada, una visión manipulada del sexo y de las personas. Para que te des una idea, en 80% de las escenas pornográficas, según reveló un estudio en Estados Unidos, dio que eran violentas. Entonces qué tipo de imagen del sexo me están formando. En ese sentido, yo creo que es un mito que es bastante insostenible.

Después está el mito de que le da más intimidad a las relaciones de pareja. La realidad es que los estudios muestran que esto es inversamente proporcional y que en adictos sólo aumenta la tasa de divorcios. La comparación entre lo real y lo virtual produce frustración, porque, existen actrices previamente seleccionadas y una industria detrás trabajando para que todo sea un hiper estímulo.

Uno de los mitos que es el más extendido para mí, que es el de la paso bien y no le hago mal a nadie. Surge del pensamiento de “estoy en mi cuarto, no pago, la pornografía ya está ahí” este es el argumento primero del consumidor. Creo que ahí hay daño porque la pornografía dificulta el control de impulsos, nos da esta falsa ilusión del sexo, nos insensibiliza de la belleza natural y nos da actitudes sexistas. Pero también tiene un impacto en el mundo, porque aunque alguien esté sólo en el mundo, consumiendo pornografía gratuita, lo que estás haciendo genera una demanda que va a ser abastecida, entonces si vos buscas una chica de determinadas características, alguien va a ir a traficarlas, porque eso es lo que se consume”.

Cambio de música

Voz locutor: ¿Qué pueden hacer los padres ante este panorama?

Voz en off Patricio Videla: “Como en todos los temas de sexualidad, la postura es de estar presentes y acompañar. Hay que tratar de entender el mundo donde viven los chicos, la potencia del estímulo que implica la pornografía y en ese sentido es potencialmente muy adictiva. Es algo que hay que re-enfocar, yo creo que muchos de nosotros llegamos a adultos, formamos familia y son temas de los que no hablamos ni siquiera en pareja. Entonces, como todo tema de Educación Sexual, hay que pasarlo por el corazón y por la propia pareja y decir “¿Qué pensamos de esto? ¿Cuál es nuestra historia con esto?”.

Cambio de música

Voz locutor: la pornografía se ha naturalizado tanto, que hemos llegado a creer que es inofensiva. Sin embargo, son muchas las personas que sufren las consecuencias de esta adicción, empezando por la vergüenza. Es importante que comencemos a concientizar sobre sus peligros, idealmente desde pequeños, para que en el futuro se conviertan en adultos que puedan construir vínculos sexoafectivos sanos.

Capítulo 6: prevención y tratamiento

Música: Batería para introducciones - Kitadani

Voz locutor: ¿Qué usamos? ¿De qué abusamos? Hoy la tecnología es una extensión de nuestro cuerpo. Nos da Accesibilidad, Anonimato. Asequibilidad ¿Cuál es el límite entre el uso y abuso? ¿Qué produce en nosotros? Sobredosis digital: prevención y tratamiento

Voz locutor: A lo largo de este documental, fuimos descubriendo que las nuevas tecnologías, aunque son muy útiles y necesarias, deben ser gestionadas con cuidado porque pueden generarnos muchos problemas si abusamos de ellas.

Voz en off Laura Jurkowski: “La diferencia con otro tipo de drogas y sustancias es que acá no hay una sustancia, sino que lo que es adictivo es este comportamiento compulsivo que la persona no puede parar de realizar”.

Voz locutor: Germán Beneditto es psicólogo especializado en tecnoadicciones, y nos explica quiénes son los más expuestos a generar una adicción.

Voz en off Germán Beneditto: “Los niños están aprendiendo a conocer el mundo, todavía no se conocen muy bien, ni qué habilidades tienen, son como esponjas que absorben todo, y en ese sentido, si no hay una correcta guía, un modelo, un ejemplo, contención, explicaciones, etc. bueno, eso podría ir en detrimento de un uso saludable y que eventualmente se transforme en un abuso y quizás en una posible adicción. En el caso de los adolescentes todo lo que es, ellos están construyendo su identidad, entonces tienen un mar en internet y las nuevas tecnologías que tienen un exceso de información impresionante, entonces ahí hay que tener en cuenta también mucho cuidado con qué es lo que están consumiendo. Después también incluiría a personas con ciertos rasgos de personalidad. Por ejemplo: rasgos fóbicos muy marcados, un gran nivel de introversión o problemas con los vínculos, todo eso podría ser de que estas personas sean más vulnerables y más tentadas, también una muy baja autoestima, a vincularse de una forma poco saludable con las nuevas tecnologías”.

Voz locutor: En nuestro país hay muchos profesionales que están comenzando a tratar esta problemática, y existen algunos centros de salud habilitados para tratar a pacientes con este tipo de patología. Laura Jurkowski, directora de ReConectarse, comenta las características de los pacientes que llegan en busca de ayuda:

Voz en off Laura Jurkowski: “En general, los pacientes que llegan al centro pueden venir por diferentes problemáticas. Vienen algunos padres de niños o adolescentes buscando orientación, algunos tienen que ver con el tema de las adicciones, que esto puede ser adicciones a diferentes cosas, que ya te voy a especificar, o también algunos consultan por mal uso, por ejemplo, las redes sociales, o también por cyberbullying. Entonces bueno, por un lado, vienen este tipo de padres buscando orientación. Después también vienen padres buscando orientación, o muy desesperados por chicos o jóvenes que están muy adictos a tantos juegos online o juegos con consolas, o al celular, que no saben cómo manejarlos. Muchas veces buscan consultas de orientación para ellos, o también muchas veces quieren traer al hijo como para ver que los ayudemos a lograr que no tengan este uso tan excesivo de estos dispositivos. También llegan adultos, muchas veces traídos por un familiar, ya sea por padres, hermanos o pareja, con pacientes que muchas veces no tienen ningún tipo de registro de su problemática, de la adicción, entonces vienen muy preocupados, los traen. A veces estos tipos de pacientes no tienen ninguna motivación de hacer un cambio o hacer un tratamiento. Pero en general, son pacientes que les cuesta bastante reconocer que tienen un problema”.

Cambio de música

Voz en off Laura Jurkowski: “Hacemos lo que es prevención, que esto es charlas, orientación, y por otro lado tenemos el tratamiento propiamente dicho, ya cuando existe un problema, y ahí trabajamos, tanto con el paciente como con el contexto, con la familia, con la red que le da apoyo, y una primera etapa en el cual tratamos de aumentar la motivación del paciente, y después por otro lado, lo que se busca es lograr un uso adecuado de la tecnología, y también por un lado tratar que el paciente logre un uso adecuado, y por otro lado tratar de buscar cual es la causa subyacente que llevó

a este paciente a que utilice esta manera como una manera de escaparse de su problemática”.

Voz locutor: Nosotros, como sociedad, familiares, amigos, parejas, tenemos la posibilidad de ayudar a quienes sufren estas adicciones. Lo debemos hacer escuchando y acompañando sin prejuicio hacia los demás. Francisco Orioli, dice:

Voz en off Francisco Orioli: “Hay una definición de adicción muy vulgar digamos muy de leyenda que tiene que ver con “adiccio”, que es algo que no se dice, y bueno en cierta medida eso es cierto, no sé si es real que surgió por eso la palabra. Cuando un sujeto es adicto o cuando abusa de algo, hay algo en el fondo que no puede decir lo que no se puede decir lo que no se puede nombrar no se puede resolver tampoco. Entonces bueno ¿cómo hacemos para que alguien que es adicto deje de ser adicto o prevenir? Bueno, ayudando a que la gente pueda hablar de lo que le pasa. Cuando te cierran todas las puertas hablar de lo que realmente pasa, lo que realmente te duele, lo que realmente sufrís, terminás refugiándote en un montón de objetos que terminan consolándote”.

OFF: La adicción a las nuevas tecnologías está siendo cada vez más considerada por la sociedad, crecen los movimientos como “un día sin pantallas”, y aparecen aplicaciones pensadas para controlar el uso, como Forest, que en la actualidad lleva más de 10 millones de descargas. Conociendo esta problemática, no podemos quedarnos de brazos cruzados.

Voz en off Germán Beneditto: “Las nuevas tecnologías tienen que acompañar esto de que yo voy viviendo mi vida con ganas de crecer, de hacer cosas, de aprender, de conocer. En la medida en que las nuevas tecnologías se alineen a esto, y se transformen en un uso, una herramienta, va a ser saludable”.

SOBREDOSIS DIGITAL

Un documental sonoro de género periodístico que tiene por objetivo concientizar acerca de los problemas que puede generar el abuso de las tecnologías de pantalla. A lo largo de seis capítulos escucharemos a distintos profesionales y referentes en salud, tecnoadicciones y culturas digitales que hablarán sobre la importancia de consumir responsablemente redes sociales, videojuegos y pornografía.

