

Entrevista

¿Qué opinan los expertos en la conducta humana sobre el fenómeno móvil? ¿Está teniendo consecuencias positivas o perjudiciales en nuestras formas de vida? Para contestar a estas y a otras muchas preguntas hemos contado con la colaboración de Luis de la Herrán Gascón, Director del Centro Delta Psicología de Bilbao (www.centrodelta.com). A continuación presentamos la entrevista realizada a este Psicólogo.



▪ **¿Cómo definiría a un adicto/a a la telefonía móvil?**

Una persona manifiesta una conducta adictiva cuando siente tal impulso por realizarla que abandona las actividades cotidianas e incluso va empobreciendo progresivamente sus relaciones sociales y su vida emocional. Debemos dejar claro desde un principio que un adicto *se hace, no nace*; por lo que debemos siempre describir las conductas, no a las personas. Cuando una persona manifiesta una absoluta y clara necesidad de utilizar el teléfono móvil de una manera continuada, cuando este uso le dificulta desarrollar relaciones sociales directas (cara a cara), cuando una persona es incapaz de estar 24 horas sin el teléfono y en ese período presenta un déficit emocional, un aislamiento social, una urgencia en recuperar lo perdido, una ansiedad elevada, etc. tenemos una adicción. Cuando una persona establece en el móvil su motivo para ser feliz, para realizarse, cuando lo asume parte de él, cuando si le funciona él funciona y si se estropea él se estropea, tenemos una adicción. Cuando esa persona sabe que no debe prestarle tanta atención, cuando ha intentado, por ejemplo, apagarlo por las noches y evitar comprobar si hay mensajes sms cada dos horas durante la noche, y no ha podido tenemos una adicción.

▪ **¿A qué edad estima conveniente que un joven disponga de un móvil de uso personal?**

No existe una edad universal a partir de la cual pueda afirmarse que conviene utilizar el móvil. El contexto social que viven nuestros adolescentes es básico para su motivación por tenerlo. La presión del grupo se hace *punta de lanza* para pedir insistentemente a los padres que le regalen un móvil

por su cumpleaños. Hemos observado estos últimos años, cómo la edad media en la que los chicos y chicas empiezan a usarlo ha decrecido. Me atrevo a decir que ya con doce años hay muchos jóvenes que lo utilizan habitualmente. En el tema de los móviles, como en muchos otros, los padres son los que deben marcar el límite a seguir. Deben ser ellos los que establezcan las condiciones que debe cumplir un hijo/a para tener y utilizar el móvil racionalmente. Y son ellos los que deben mantener la autoridad (que no autoritarismo) en establecer cuándo el móvil debe desaparecer una temporada y cuándo ha de reestablecerse.

▪ **¿Cree que es positivo el uso del móvil por parte de la Juventud?**

El uso del móvil en la juventud puede ser muy positivo o muy perjudicial dependiendo de la manera en que se utilice. Volvemos al tema de los límites, y volvemos a preguntar a los padres qué acuerdo han pactado con sus hijos el día que fueron a la tienda a comprarlo, ¿ninguno?, ¿improvisación?,... No podemos esperar que nuestros hijos autorregulen su conducta y sean capaces de utilizar la tan conocida *demora del refuerzo* que utilizamos los adultos (no todos) al esperar que nos ingresen la nómina a fin de mes. Todas las personas vemos el placer o la incomodidad de cada situación que vivimos; y ante ellas tomamos una decisión de actuar de uno u otro modo. Si somos capaces de retrasar un beneficio inmediato (“no mandaré más mensajes por hoy...”) para esperar un beneficio a largo plazo (“mi factura no superará los 30 euros este mes y mis padres estarán contentos conmigo...”) entonces actuaremos con madurez; somos capaces de aguantar el sacrificio que nos supone esperar unos días porque sabemos que la satisfacción de haber hecho lo que mejor me conviene será más grande que el beneficio inmediato. Este aprendizaje puede y

Entrevista

debe ser inducido por los padres y los educadores en la escuela. Debemos dar ese ejemplo a los jóvenes. El móvil puede ser un instrumento para enseñar este aprendizaje.

“Cuando una persona establece en el móvil su motivo para ser feliz, para realizarse, cuando lo asume parte de él, cuando si le funciona él funciona y si se estropea él se estropea, tenemos una adicción”

¿Es importante que los padres se involucren y aprendan a manejar las nuevas tecnologías como recurso para saber qué hacen sus hijos y los posibles riesgos a los que se enfrentan?

Es fundamental que los padres nos involucremos en las nuevas tecnologías. Napoleón Bonaparte fue quien dijo que si no puedes vencer a tu enemigo, únete a él. No debemos ver los adelantos tecnológicos como una barrera entre nuestros hijos y nosotros; sino como una oportunidad para acercarnos a ellos y para enseñarles cómo lo hacemos nosotros; cómo les pedimos que las utilicen, que nos vean hacerlos a nosotros. Muchos hijos e hijas dicen a sus padres: “no me digas lo que tengo que hacer; déjame que yo lo vea cómo lo haces tú”. Creo que tienen toda la razón. No deberían primar razones de “espionaje” o de control; ya que en tal caso nuestros jóvenes se rebelarán contra los adultos, rechazarán nuestro acercamiento. ¿Y quién no?

Por otro lado debemos conocer los riesgos que en ocasiones implican las nuevas tecnologías para avisar de ellos a los hijos; debemos advertir que hay personas en los chat que ocultan su verdadera identidad para hacer daño; que no deben revelar datos personales ni realizar conductas de riesgo porque una de las características de las nuevas tecnologías es la capacidad de grabar y reproducir vete a saber dónde y cómo.

■ **¿Cree que el teléfono móvil es el instrumento que más rompe las pautas básicas de cortesía?**

No lo creo. Podemos decir que llamar a alguien por teléfono (móvil o fijo) marca una inmediatez en la comunicación. Quizá en ocasiones eso sea lo único achacable por lo inoportuno de la llamada. No debemos olvidar que el móvil tiene una gran ventaja sobre el fijo: lo podemos apagar.

La ruptura de las reglas de convivencia social y de comunicación la realizamos al comunicar un mensaje de una u otra manera. No es lo mismo llamar a un amigo y nada más descolgar decir. “fíjate qué problema, iba con el coche y ¡zás!, pinchazo, he tenido que suspender la reunión en el despacho... vaya mañanita..., por cierto, ¿tú qué tal?”; que decir: “hola Edu, ¿te he cogido en buen momento? (...) vale, bueno, no lo sabía, te llamo más tarde y te cuento lo mío con el coche esta mañana, no veas, un pinchazo, pero vale, vale, luego hablamos”. Lo más relevante es el estilo de comunicación, la falta de empatía, con móvil o sin él.

■ **¿Se han de adaptar las normas de cortesía a las nuevas tecnologías?**

Es evidente que si queremos mantener una relación social debemos cumplir unas normas, muchas veces implícitas, que hacen respetarnos mutuamente y mantener cada uno su idiosincrasia. En este sentido las nuevas tecnologías (móvil e internet) nos ponen a prueba. Son medios de comunicación que presentan grandes déficits en su funcionamiento. Perdemos comunicación no verbal (gestos, miradas,...) y para-verbal (tonos, volumen, velocidad,...). Existe el riesgo de perder eficacia o a lo peor crear malentendidos y fracasos en la comunicación. En este sentido deberíamos mantener unos protocolos en los mensajes que salvaran, al menos en parte, estos déficits.

■ **¿Tenemos que adquirir en el futuro un código común de protocolo en el uso del teléfono móvil?**

Si queremos asegurarnos un correcto envío de nuestro mensaje más allá de la cobertura, sí. También debemos conocer los límites que tiene el móvil y decidir el uso que le vamos a dar. No deberíamos utilizar, por ejemplo, los sms como medio para comunicar un mensaje complejo, con emociones ambiguas, con largas explicaciones,... porque el receptor no lo entendería. No deberíamos mantener conversaciones prolongadas en lugares en los que existan interferencias notables para nuestra comunicación, etc. Son normas implícitas que debemos enseñar a nuestros jóvenes, ¿cómo?, haciéndolas nosotros mismos. La experiencia nos debe enseñar a asumir esas reglas; los educadores somos los encargados de facilitar que los hijos/as se expongan a esas situaciones y que ellos vean cómo nosotros las aplicamos.

■ **¿Los nuevos códigos de comunicación que han surgido junto el avance de las nuevas tecnologías están entorpeciendo el uso**

Entrevista

correcto de la lengua o simplemente es otro registro que nos da otra alternativa?

Si Quevedo levantara la cabeza y viera este sms: "Menork fenomn,es1gozada.Texau d- sq etau sin sldo. Slu2" probablemente volvería a morir; pero estoy convencido de que nosotros leemos esto: "A las promesas miro como a espías / morir al paso de la edad espero:/ pues me trujeron, llévenme los días" y nos echamos a llorar. Todos los cambios en una lengua contribuyen a que evolucione. La lengua está viva porque los hablantes la utilizan y la adaptan a sus necesidades. Pretender que una lengua no evolucione es condenarla. Mi opinión es que el lenguaje de los móviles, con el tiempo, se acabará introduciendo como parte de nuestra lengua. Esto no quita para que echemos por tierra todas las normas lingüísticas que nos imponemos como válidas. El lenguaje de los móviles quizá nos sirva para introducir algunos cambios que hagan más cómodo nuestro discurso escrito. Deberíamos ser capaces de flexibilizar algunas normas, como por ejemplo, la necesidad de colocar un signo de interrogación al inicio y otro al final de la oración con carácter interrogativo. Con el tiempo esta norma podría cambiar. Por qué no?

- **¿Qué consejo daría a los jóvenes (y a los adultos) relacionado con el teléfono móvil?**

Los humanos nos distinguimos de muchos animales en tres aspectos: la risa, la metacognición (pensar que pensamos) y la capacidad para tomar decisiones utilizando la demora del refuerzo. Es este último aspecto el que debemos tener claro cuando usamos un aparato que puede proporcionarnos multitud de placeres con sólo apretar un botón.

“Uno u otro uso depende sólo de nuestro dedo pulgar... y de la persona que lo dirige.”

Debemos estar alerta para no caer en la tentación de un uso impulsivo del móvil negando las consecuencias a largo plazo: ¡vaya factura!. Gracias a los móviles podemos comunicarnos rápidamente, pero podemos descargarnos cientos de juegos y tonos que luego a penas usaremos. Gracias a los móviles podemos avisar de un imprevisto en medio de la carretera, y también podemos grabar los abusos a un compañero. Gracias a los móviles podemos ligar con solo un sms, y también podemos provocar malentendidos por falta de datos en la comunicación. Uno u otro uso depende sólo de nuestro dedo pulgar... y de la persona que lo dirige.

Entrevista