

¿Somos adictos a WhatsApp?

¿Estamos siempre pendientes del teléfono?, ¿miramos constantemente los 'ticks' de WhatsApp, o contestamos rápidamente a los mensajes?, ¿necesitamos estar permanentemente conectados? PARAULA ha consultado a un grupo de expertos que consideran que esta aplicación puede causar adicción o dependencia social con un uso abusivo. Para evitarlo, recomiendan controlar el tiempo de uso y evitar el teléfono mientras se realiza otra actividad.

□ EVA ALCAYDE

Una comunicación que ha revolucionado el mundo es la que se realiza a través de WhatsApp, una aplicación para los llamados 'smartphones' o teléfonos inteligentes, que nos permite mantener conversaciones en tiempo real, mandar mensajes de texto o de voz, fotos, vídeos, e incluso enviar las coordenadas de nuestra ubicación. Todo sin ningún coste económico, únicamente estando conectado a internet o a una red Wi-Fi.

Las ventajas son indudables, pero ¿qué pasa cuando nuestros hijos están siempre pendientes de los mensajes de WhatsApp o nosotros mismos notamos que estamos 'enganchados' a esta aplicación? PARAULA se ha puesto en contacto con varios expertos que afirman que WhatsApp puede generar adicción.

Para **Mª Amor Fernández Sarría**, psicóloga de jóvenes del Centro Ambulatorio de Tratamiento de Adicciones de Proyecto Hombre, se puede hablar de adicción o dependencia "en el momento en que una conducta conlleva problemas o interferencias significativas con tu estilo de vida, es decir, a nivel familiar, social, laboral, educativo, etc."

Para la psicóloga, el uso de WhatsApp puede llevar a una persona hasta este extremo, aunque lo habitual no es la adicción, sino que se dé en los usuarios "cierta dependencia emocional y social".

Por su parte, **Javier Flores**, responsable de la página web de la comisión diocesana de educación Católica del Arzobispado de Valencia y profesor de Infantil y Primaria del C.P. Botánico Cabanilles, de **Gandia**,

comparte con otros expertos la opinión de que "WhatsApp se convierte en una adicción a partir del momento en que recibes un mensaje y se convierte en la prioridad número uno y el resto de actividades pasan a un segundo plano".

Para Flores, la comunicación que se establece a través de esta aplicación tiene "un valor añadido", tal y como dice Francesc Núñez Mosteo en 'El juego seductor de WhatsApp'. "No es igual que hablar cara a cara. Interactúas en un espacio nuevo. Mientras esperas a que te contesten se potencia la imaginación y el deseo. Este gozo es parte del atractivo de WhatsApp", explica Flores.

Controlar el tiempo de uso
Vicente Garrido, profesor de Psicología Criminal y Pedagogía de la Delincuencia de la Universitat de València, habla también de dependencia, "cuando los jóvenes invierten tiempo y energía excesivos" en esta aplicación. A su juicio, los padres deben "controlar el tiempo que invierte el menor en la aplicación y si otras actividades, como conversaciones, estudio, ocio familiar... resultan interferidas de continuo por el teléfono".

Para Vicente Garrido hay que "inculcar en los adolescentes el hábito de no mirar constantemente el móvil" y para ello "lo mejor es no tenerlo al alcance en los tiempos de estudio, comida, etc.", recomienda el profesor, aunque observa que "también depende de que el joven realice actividades que le mantengan ocupado y no estar ocioso".

(Continúa en la pág. 18)



Los niños cada vez empiezan antes a utilizar teléfonos y otros dispositivos como tabletas y ordenadores.

ALBERTO SAIZ

Señales de alerta

Mª Amor Fernández Sarría, psicóloga del Programa de Jóvenes del Centro Ambulatorio de Tratamiento de Adicciones de Proyecto Hombre, detalla algunas de las comportamientos que podemos observar en personas que utilizan de forma irracional el WhatsApp, y que nos pueden servir como señales de alerta:

- ✓ Estar pendiente constantemente de recibir nuevos mensajes.
- ✓ Presentar posiblemente el "síndrome de las vibraciones fantasma". (Nombre acuñado por neurólogos norteamericanos, para referirse a la sensación que sienten muchas personas que creen que su móvil ha vibrado y se apresuran a mirar quién les ha llamado o enviado un mensaje, incluso aunque cuando no lleven el teléfono encima o esté apagado).
- ✓ Mirar continuamente el "doble check" para ver si los mensajes enviados han sido leídos.
- ✓ Responder de manera inmediata a los mensajes recibidos.
- ✓ No ser capaz de charlar con otras personas sin dejar de mirar el móvil constantemente.
- ✓ Mostrar un cierto desinterés por la vida real.
- ✓ Alteraciones importantes en la vida cotidiana: en el colegio, en el sueño, ya que en muchas ocasiones se utiliza la aplicación hasta altas horas de la mañana, en horarios de estudio, en la comunicación...
- ✓ Utilización de esta aplicación como manera de control a otras personas.

Sin móvil hasta los 12

Una de las cuestiones que más inquieta a los padres es saber a qué edad deben dejar que sus hijos tengan su propio teléfono móvil. Los expertos consultados por PARAULA señalan los 12 como la edad mínima recomendable.

Para **Mª Amor Fernández**, "conviene dilatar este momento lo máximo posible", aunque recomienda que "no sea antes de

los 12 y, si es con cámara, hasta los 14 años". "En el momento en que el joven o adolescente disponga de un móvil con cámara o acceso a internet, debe de saber utilizarlo de forma segura y responsable, delimitando horarios y tiempos", añade.

Coincide **Mar Monsoriu**, para quien hay que dejar claro a los adolescentes que "no se trata de un juguete" y es importante que los padres establezcan desde el principio determinadas normas de uso. En cuanto a

Trucos para evitar agobios

Desde el Secretariado de Padres de la Comisión de Educación Católica y Pastoral Universitaria del Arzobispado de Valencia, el profesor **Javier Flores** ofrece una serie de trucos y consejos para configurar Whatsapp y evitar que te atosiguen sin parar:

- ✓ Oculta el indicador de la hora de tus mensajes de WhatsApp. Así nadie sabrá a qué hora los has enviado.
- ✓ Bloquea o elimina a las personas que no te aporten nada y que te escriban sin parar.
- ✓ Abandona los grupos de WhatsApp que ya no te interesen. De lo contrario sólo conseguirás agobiarte con mensajes innecesarios.
- ✓ Si es necesario, borra el historial de conversaciones de WhatsApp.
- ✓ Elige con quién hablas y cuándo lo haces.
- ✓ Apaga el móvil cuando te apetezca.
- ✓ Permítete no contestar a los mensajes que te llegan.
- ✓ Tú controlas la aplicación, no ella a ti.
- ✓ No entres al juego de sentirte obligado a dar explicaciones a una persona que se enfada contigo porque no le has contestado. Es problema suyo, no tuyo.
- ✓ WhatsApp es solo una herramienta de comunicación, no debe sustituir a las relaciones personales

SABÍAS QUE...

El nombre de esta aplicación proviene de un juego de palabras entre el 'what's up' inglés (traducible como '¿qué hay?') y la abreviatura 'app' con que se denomina a las aplicaciones de los teléfonos inteligentes o 'smartphones'.



El éxito de WhatsApp, que ha desbancado a los SMS y amenaza incluso a las llamadas, consiste en que permite enviar texto, imágenes, vídeos, contactos de nuestro móvil, incluso la localización desde la que se escriben los mensajes, a cualquier parte del mundo, de forma completamente gratuita.

Según el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO), el 31% de los teléfonos móviles de usuarios mayores de 13 años son 'smartphones' o teléfonos inteligentes.

Los 'smartphones' se usan fundamentalmente para: acceso a redes sociales (54,3%), juegos (65%), mensajería instantánea (48,3%).

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), el 46% de los niños entre 11 y 14 años disponen de un teléfono móvil.

Los menores utilizan sus 'smartphones' para realizar llamadas de voz (91,3%), enviar SMS (90,8%), llamadas perdidas (85,8%), fotografías (82,3%) o escuchar música (77,3%).

Según el tercer informe de TheAppDate sobre el estado de las 'apps' en España, presentado el pasado mes de septiembre, 1 de cada 4 españoles usa aplicaciones y se descargan 2,7 millones de 'apps' al día.

España es el segundo país europeo en penetración de 'smartphones' y 'tablets' con 18 y 2,2 millones respectivamente.

WhatsApp tiene 10 millones de usuarios sólo en España y más de 1.300 millones en todo el planeta.

A través de WhatsApp se envían más de 1.000 millones de mensajes diarios sin rozar la línea telefónica.

VICENTE GARRIDO

Profesor de Psicología Criminal y Pedagogía de la Delincuencia en la Universidad de Valencia

"Desde luego que se puede hablar de adicción a WhatsApp. Algunos jóvenes invierten tiempo y energía excesivos y eso implica dependencia"



MAR MONSORIU

Directora de Latencia S.L. Consultora especializada en Redes Sociales

"Lo que engancha no es la aplicación en sí misma sino la inmediatez de la comunicación y no saber establecer unos límites"

JAVIER FLORES

Comisión Diocesana de Educación Católica. Arzobispado de Valencia

"Mientras esperas a que te contesten se potencia la imaginación y el deseo. Éste es parte del gran atractivo de la aplicación WhatsApp"



MARIA AMOR FERNÁNDEZ

Psicóloga del Programa Jóvenes del Centro de Tratamiento de Adicciones de Proyecto Hombre

"Si reconocemos un uso indebido o abusivo, debemos desinstalar la aplicación durante dos o tres meses para eliminar la dependencia"

"Las conductas adictivas son un anestésico a la fatiga de vivir"

Para **Francisco Gallego**, director del Máster de Psicología de la Salud de la Universidad Católica de Valencia 'San Vicente Mártir', las conductas adictivas no son trastornos en sí mismos, sino síntomas de otras patologías. "Son un síntoma de vacío existencial, un anestésico a la fatiga de vivir", señala.

"La gran crisis de la civilización moderna está en la pérdida de referencias y códigos de orientación y conducta", apunta Gallego, quien considera que "las nuevas adicciones y el abuso de las nuevas tecnologías inducen al aislamiento y a las relaciones interpersonales superficiales y falsas, y son productoras y producto del vacío existencial".

En opinión de profesor de la UCV, internet y todos sus parientes tecnológicos, como las aplicaciones para teléfonos inteligentes, y el exceso de ofertas en los jóvenes, "pueden crear ansiedad y disminución de la capacidad de autodomínio", además de "convertir nuestro tiempo libre en un valor de mercado y devalorizar nuestra privacidad".

La solución para Francisco Gallego pasa más por la "rehumanización" que por la "rehabilitación", ya que con la primera se pueden "transformar las conductas personales que provocan la adicción". Para ello considera que se debe ofrecer a los jóvenes una "sólida formación humanista y atacar las conductas adictivas".

(Viene de la página anterior)

Respeto y educación

Para **Mar Monsoriu**, consultora especializada en redes sociales, además de profesora en la Universitat Politècnica de València y en la Universidad Católica de València, “no se puede hablar de adicción a WhatsApp, desde el punto de vista de la mayoría de los usuarios”, aunque reconoce que “lo que engancha no es la aplicación en sí, sino la propia comunicación y no saber establecer límites”.

Para esta experta es fundamental “respetar la normas de convivencia y una mínima educación”. “Hay que ser respetuoso y atender debidamente a las personas que comparten su tiempo con nosotros. Es de muy mal gusto responder a mensajitos en una comida o cuando estás con otra persona. En el caso de los menores, hay que confiscarles el móvil durante las horas de estudio y también por las noches”, recomienda, aunque destaca que WhatsApp es una “buena herramienta para aumentar la comunicación

entre padres e hijos”.

Para evitar el uso abusivo de WhatsApp o cualquier otra aplicación, M^{ra} Amor Fernández, psicóloga de Proyecto Hombre, considera necesario “controlar el tiempo de uso y marcar horarios en los que se pueda tener el móvil”. También, una educación previa que evite “la necesidad de estar constantemente conectado y la inmediatez en las respuestas, que puede provocar dificultades de concentración e interferencias en el rendimiento escolar”.

Si ya estamos enganchados...

Y si ya hemos llegado tarde o la prevención no ha funcionado, ¿qué podemos hacer? M^{ra} Amor Fernández recomienda desinstalar la aplicación “entre dos o tres meses, cuando reconocemos un uso indebido o abusivo de WhatsApp”.

“Tras este periodo de tiempo se puede volver a reinstalar la aplicación con el fin de aprender a utilizarla de manera controlada y racional. Desde la intervención psicológica además de trabajar el control



ALBERTO SAIZ

del estímulo, intentamos hacer hincapié en los aspectos cognitivos y emocionales que pueden llevar al joven al uso indebido de la aplicación, con el propósito de que

aprenda a hacer un uso controlado de la misma”, explica la psicóloga de Jóvenes del Centro Ambulatorio de Tratamiento de Adicciones de Proyecto Hombre.

La comunicación 2.0 se ha instalado en nuestras vidas. Hoy existe la necesidad de comentar, compartir y opinar sobre todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Y esto no tiene por qué ser malo. “Siempre hemos tenido necesidad de comunicarnos, de que se nos escuche y poder interactuar con los demás. Ahora esto es inmediato, pero no es negativo en sí, todo depende del uso que hagamos de esta posibilidad”, opina M^{ra} Amor Fernández.

En este sentido, Vicente Garrido observa una paradoja: “El tipo de vida actual exige más información y comunicación y menos relación personal, de ahí que tengamos que esforzarnos porque esto no llegue al extremo”.

Para Javier Flores, no debemos olvidar que “WhatsApp, al igual que las redes sociales, son herramientas de comunicación, nada más. Y no deben sustituir los entornos humanos”, concluye.

» Entrevista a Luis Melis, sacerdote de la Comisión de Patrimonio y Liturgia del Arzobispado de Valencia

“Es necesario suscitar el interés para que los artistas acudan al depósito del espíritu que es la fe”

A raíz de la publicación de su libro ‘La Iglesia y el arte contemporáneo desde el Vaticano II’, editado por EDICEP

□ MARÍA JOSÉ FRAILE

Manejando una exhaustiva documentación, el sacerdote valenciano **Luis Melis** reflexiona en su libro sobre la necesaria renovación de la alianza entre el arte contemporáneo y la Iglesia en su último libro, titulado ‘La Iglesia y el arte contemporáneo desde el Vaticano II. Reflexiones para una renovación de la alianza Iglesia-Arte’. Este estudio, presentado la semana pasada en la facultad de Teología durante las Jornadas Diocesanas de Liturgia, explica la vinculación de la Iglesia con las Bellas Artes y aborda el arte actual como auxiliar privilegiado en la expresión y transmisión de la fe, y en él se recogen las orientaciones, sugerencias y esperanza de la Iglesia en el ejercicio del arte desde el Concilio Vaticano II.

- **El arte actual ha perdido ese vínculo tan estrecho que siempre mantuvo con el espectador en épocas pasadas, de ahí que usted hable de la renovación de la alianza Iglesia-Arte. En determinados círculos se culpa de esa ruptura al desarrollo del arte no figurativo ¿Está de acuerdo con esto?**
- Es verdad que gran parte del público espectador no entiende el arte actual. También es cierto que un arte auténtico asociado a la labor de la Iglesia es actualmente bastante escaso si lo comparamos con épocas pasadas. La aparición del arte abstracto obedece a los planteamientos del arte como disciplina autónoma, desvinculada del gran mecenazgo de la Iglesia, por decirlo a muy grandes rasgos. El arte fue emancipándose y pensándose a sí mismo independientemente de lo que no fueran

sus propios planteamientos. Ahora aparece vinculado a la política, a la ecología y a distintos fenómenos sociales. Pero ha abandonado a quien ha sido su aliado natural y con quien obtuvo su más brillante desarrollo: la Tradición espiritual occidental, que no es otra que la cristiana. Iglesia y arte siguen compartiendo el deseo de vocar lo mejor del hombre, lo que anhela en su corazón: su vínculo con la Belleza y el auténtico sentido de las cosas.

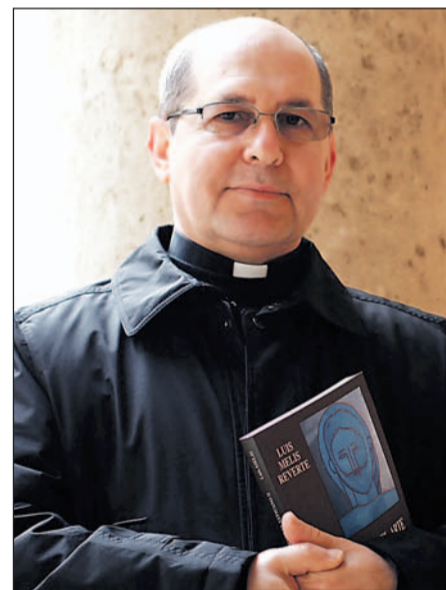
- **¿Cuál es el propósito de su libro?**

- Básicamente, resaltar la necesidad de renovación de esa alianza entre Arte e Iglesia; son los mismos documentos los que señalan esa necesidad de relación, porque para la Iglesia el arte es un hijo querido que se ha ido y quiere recuperarlo. Con este libro he querido hacerme eco de esta preocupación de la Iglesia y difundirla para que pueda ser conocido por aquellos que, aunque la consideran y se interesan por ella, no van más allá.

- **¿A qué tipo de documentación se refiere?**

- En el libro se recoge una exhaustiva documentación sobre esta alianza entre Arte e Iglesia, parte de ella inédita en castellano y muy desconocida, pero que contiene matices esclarecedores sobre la cuestión. El libro viene a ser un ‘remake’ de mi tesis doctoral ‘La función mediadora del arte contemporáneo de la Iglesia desde el Vaticano II - Reflexiones para una renovación de la alianza Iglesia-arte’.

- **¿Qué documentos que aquí se mencionan se podrían considerar como fundamentales?**
- La ‘Carta a los artistas’ de Juan Pablo II y documentos desconocidos aunque de



Doctor en Teología e investigador

Luis Melis nació en Valencia en 1958 y fue ordenado sacerdote en 1999. Es profesor y doctor en Teología histórica por la Facultad de Teología de Valencia y ha publicado numerosos artículos sobre la relación entre la Iglesia y el arte actual, a los que dedica parte de su actividad. Pinta desde los 18 años y actualmente compagina el ministerio sacerdotal con la investigación sobre los Bienes Culturales de la Iglesia, siendo miembro de la delegación diocesana de Patrimonio de la archidiócesis de Valencia.

fácil acceso como las Conclusiones de las Asambleas Plenarias de la Comisión Pontificia de Bienes Culturales de la Iglesia, presididas por el papa Juan Pablo II.

- **¿Hay alguno del papa emérito Benedicto XVI?**

- Benedicto XVI ha abordado el tema desde un punto de vista más filosófico y trascendental y, aunque hay también alguna alusión a él, yo me centro básicamente en la documentación desde el Vaticano II hasta Juan Pablo II inclusive porque es éste el período en el que hay un cambio de orientación fundamental y una preocupación explícita del Papa, que crea incluso la Comisión Pontificia de Bienes Culturales, también para toda esta temática, y que con Benedicto XVI ha pasado a ser asumida por el Consejo Pontificio de Cultura.

- **¿Y esto en qué influye?**

- Pues no lo sé muy bien, pero antes tenía un presidente propio, por ejemplo, y ahora su presidencia coincide con la del mismo Consejo Pontificio para la Cultura, el cardenal Gianfranco Ravasi. Supongo que es más operativa la unión de cometidos en un mismo Consejo.

- **¿A qué conclusiones ha llegado en este libro?**

- He querido articular bien las conclusiones para clarificar lo mejor posible la problemática, pero por citar una de ellas, creo que es necesario suscitar el interés en los artistas por acudir al gran depósito de la fe y a su Tradición y a su posible traducción en imágenes, porque el arte siente un especial interés por lo espiritual, y en esto coincide con la Iglesia, que celosamente lo custodia.