

# Adicción a Internet y redes sociales

**Mariano Chóliz y Clara Marco**

Alianza Editorial.Madrid, 2012. Precio:16 euros

A pesar de ser una de las herramientas tecnológicas más útiles y de haberse convertido en absolutamente necesaria en nuestra sociedad actual, Internet ha adquirido una centralidad extraordinaria en la vida del adolescente. En algunos casos, el uso excesivo puede llegar a interferir con otras actividades cotidianas y hasta perturbar sus relaciones sociales y familiares. Pero en el caso de que, además, sea incapaz de dejar de usar Internet, o de que sienta un enorme malestar cuando no se pueda conectar, podemos encontrarnos frente a un problema de adicción. En este texto se describe con detalle un modelo de tratamiento estructurado en sesiones individuales y de grupo.

Los profesores e investigadores de la Facultad de Psicología Básica de la Universitat de València, Clara Marco y Mariano Chóliz, han publicado en este libro el primer protocolo de tratamiento de la adicción a estas tecnologías, un problema que afecta especialmente a los adolescentes y que puede degenerar en una patología. Se conocen casos de internautas que pueden llegar a estar diez horas jugando en internet, arrastrados por la adicción que puede producir alteraciones en los ritmos de sueño y la alimentación, provocar la pérdida de un trabajo por su abuso o problemas familiares y académicos. Precisamente los adolescentes son los que corren más riesgo de caer en esta adicción; son más vulnerables y son los que usan más las tecnologías, utilizándola buena parte del tiempo para fomentar sus relaciones personales a través de las redes sociales.

En cuanto al tratamiento de la adicción, la primera fase, que puede durar varias semanas, pasa por reducir la necesidad o deseo de utilizar Internet y enseñar un uso controlado de la red. Luego debe buscar otras actividades que eviten las recaídas. En este sentido resulta fundamental el papel de la familia, ya que las técnicas de control externos deben ejercerse principalmente en el ámbito doméstico.