

con > vivencias

José R. Ubieto

¿Adictos o amantes?

Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias





José R. Ubieta

Psicólogo clínico. Miembro de la Asociación Mundial de Psicoanálisis y de la Escuela Lacaniana de Psicoanálisis. Colaborador docente de la UOC y la UB.

Columnista habitual de *La Vanguardia*, *El Periódico* y *The Conversation*, ha publicado en diversas revistas nacionales e internacionales. Autor de *El trabajo en red* (2009), *La construcción del caso en el trabajo en red* (2012), *TDAH. Hablar con el cuerpo* (2014) y *El mundo pos-COVID. Entre la presencia y lo virtual* (2021). Coautor de *Niñ@s hiper. Infancias hiperactivas, hipersexualizadas, hiperconectadas* (2018) y *¿Bienvenido Metaverso? Presencia, cuerpo y avatares en la era digital* (2022). Ha coordinado *Bullying. Una falsa salida para los adolescentes* (2016) y *Del Padre al iPad. Familias y redes en la era digital* (2019).

¿Adictos o amantes?

**Claves para la salud mental
digital en infancias y
adolescencias**

José R. Ubieto

¿ADICTOS O AMANTES?

**Claves para la salud mental
digital en infancias y
adolescencias**

Octaedro 

Colección Con vivencias - 67

Título: *¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias*

Asesor editorial: Jaume Carbonell

Primera edición: octubre de 2023

© José R. Ubieto

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19900-46-3

Depósito legal: B 17315-2023

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Corrector: Xavier Torras

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

*Para Eva, Gabriel y Víctor, por la presencia,
atención y cariño que compartimos.*

I. Introducción

Bebo un segundo trago, que no me dice más que el primero; luego un tercero, que ya me dice un poco menos. Ya es hora de pararse, parece que la virtud del brebaje va aminorándose.

MARCEL PROUST, *Por el camino de Swann*

La ola tecnológica digital empezó hace tiempo, concretamente en los años sesenta, cuando surgió ARPANET, una primera internet de uso militar. Luego, a finales de 1990, el ingeniero británico Tim Berners-Lee propuso la creación de la World Wide Web. A partir de allí, el vértigo: Google (1998), Facebook (2004), YouTube (2005), Twitter (2006), iPhone (2007), Netflix (2007), Spotify (2008), WhatsApp (2009), Instagram (2010), Snapchat (2011), Tinder (2012) y TikTok (2018), por citar las más relevantes y sin incluir las plataformas de servicios (alojamiento, transporte, comida y compras...). Hoy, en 2023, el 64 % de los humanos (5160 millones) usan las redes sociales una media de 2,5 horas, y algunos adolescentes y jóvenes (36 %) dicen que «pasan demasiado tiempo» en ellas.

Quizás por ello oímos a menudo, en medios de comunicación, en la calle y en análisis de sociólogos, educadores o psi-

cólogos –nostálgicos de épocas pasadas y distorsionadas por sus recuerdos– calificativos como «adictos a las pantallas», «caprichosos», «volubles» y «violentos», todos ellos referidos a niños¹ y adolescentes. Es evidente que la manera en que nombramos lo que les ocurre tiene sus consecuencias, en sus vidas y en nuestra posibilidad de interlocución con ellos. No es lo mismo definir su relación con los *gadgets*² (pantallas, móviles, consolas) en términos de adicción que aludiendo al vínculo amoroso (que no excluye su dosis de patología) que mantienen con esos objetos. Hoy es frecuente designar con el término *desintoxicación digital* a muchas prácticas formalizadas o individuales que pretenden reducir las horas de uso de los *gadgets*. Se da por supuesto que el uso es adictivo cuando resulta que, luego, esas estrategias propuestas no apuntan a la abstinencia, propia de los tratamientos de las adicciones a las sustancias, sino a una regulación del uso, disminuyendo el tiempo.

¿Adictos que interactúan todo el tiempo con otros porque no les basta el objeto? Suena a paradoja y, como sabemos, las paradojas no se resuelven, se explotan hasta alcanzar sus límites. Proponemos suspender estos calificativos y

1. Hemos optado en este libro, por lo que hace al género, por seguir las indicaciones de la RAE: de acuerdo con el precepto académico, «los sustantivos masculinos no solo se emplean para referirse a los individuos de ese sexo, sino también, en los contextos apropiados, para designar la clase que corresponde a todos los individuos de la especie sin distinción de sexos». *Gramática*, RAE, 2009. Lo mismo con *madres* y *padres*, que se incluyen en *padres*.

2. Un *gadget* es un dispositivo tecnológico que tiene un propósito y una función específicos, generalmente de pequeñas proporciones (móvil, tableta, *smartwatch*, etc.).

sustituirlos por una pregunta: ¿son adictos o amantes? Ello nos ayudará a promover nuevas significaciones, más allá de los prejuicios, que permitan alojar la diversidad de situaciones que una rápida etiqueta («adictos») borra de un plumazo, como si todos los usos y todos los casos fueran iguales. No debemos confundir la voluntad de la industria tecnológica, que fomenta la conexión permanente y las conductas adictivas para garantizarla, con los usos que cada cual hace de esos *gadgets* y que no solo están determinados por esa industria, dado que también cuentan las fantasías y las lógicas del inconsciente de cada usuario. María (17 años) nos cuenta cómo ella «va y viene» con su móvil, a veces no puede separarse ni en la ducha y luego, sin que sepa por qué, lo olvida horas y horas en su cama. Le recuerda a la relación con su ex, con el que pasaban fines encerrados en la habitación y después no le apetecía verlo en unos días.

La lectura que hacemos de la realidad está condicionada por el discurso social que define los estilos y modos de vida. El capitalismo actual no solo produce las mercancías que ofrece para el consumo, sino que, a la vez, fabrica una nueva subjetividad donde esos objetos cobran valor como instrumentos de un modo de vivir y gozar. No es el mismo sujeto aquel que tarda ocho horas en cruzar el Atlántico y a un precio asequible que el que tardaba quince días o más y debía desembolsar todo lo que tenía. Aquel que conocía, desde la cuna, sus limitadas posibilidades de éxito social que quien, sin proceder de familia rica, puede ahora aspirar a metas impensables para su origen social. El capitalismo con-

sumista –con su administración digital del mundo (Sadin, 2017)– aspira a programar el deseo por la vía del algoritmo, dejándolo reducido a prácticas consumistas. La propuesta es que los *gadgets* calculen, piensen, lean y decidan, seleccionen gustos y preferencias en nuestro lugar, conversen con nosotros, nos cuiden y nos acompañen. En resumen, que externalicemos la vida en ellos.

Los niños y adolescentes –el público objetivo preferente de lo digital– son también una apuesta del poder, en el sentido de la lucha de saberes y discursos (autoritarios, permisivos, trans) que se ejerce a su alrededor, a propósito de sus malestares y sin que su voz esté demasiado presente. Por ello, tenemos, como adultos, un imperativo ético que es no seguir «leyendo» las vidas de estas infancias y adolescencias del siglo XXI con las lentes del siglo XX, porque corremos el riesgo de que nuestros juicios previos ignoren su realidad, de la misma manera que las generaciones anteriores se equivocaban cuando trataban de trasladar, sin más, sus experiencias vividas a las nuestras con fines comparativos.

Las condiciones históricas cambian y eso modifica las formas de vivir, incluidas «el modo y la manera en que se organiza la percepción» (Benjamin, 2021). Mirarlos desde una vertiente patológica olvida sus invenciones, esas creaciones novedosas que más tarde –como ha ocurrido en todas las épocas– generarán sus propias tradiciones. Decía el gran historiador británico Eric Hobsbawm (2005) que toda tradición fue un día una invención y surgió como una sorpresa, algo imprevisto que adquirió valor por lo que señalaba de

novedad efectiva. Los ingleses no tomarían el té a las cinco si no se hubiera producido una serie de contingencias: el robo a China de la planta del té para cultivarla en sus colonias indias, la iluminación que trajo la industrialización y alargó la hora de la cena, las reivindicaciones obreras y la *influenza* duquesa de Bedford, que marcó estilo con sus reuniones aristocráticas para tomar el té.

1. Pubertad: un túnel con dos salidas

Freud (1981) habló de *metamorfosis de la pubertad* y la ilustró con una metáfora brillante: sujetos que están en el interior de un túnel y necesitan cavar dos salidas al mismo tiempo. La que los conducirá a asumir sus deberes como personas adultas (estudios, trabajo, familia, ciudadanía) y aquella que les permitirá asumir su condición sexual, que se reconciliará con su cuerpo. Este pasaje no es tranquilo ni fácil –Víctor Hugo lo bautizó como «delicada transición»–, ya que obliga a separarse de la imagen infantil, esa que nos acompañó como niños, para hacerse cargo de todas las novedades que trae la pubertad. Las más importantes suceden en el cuerpo, que emerge como un nuevo cuerpo sexualizado, y se perciben con recelo y siempre con un cierto sufrimiento por lo que tienen de exilio interno. Es como si de repente el cuerpo y la sexualidad fueran un territorio inhóspito que su propietario adolescente debe (re)descubrir.

Lo que hasta entonces les resultaba tan familiar ahora se vuelve extraño y hostil: la voz de los padres, antaño cariñosa y esperada, ahora suena vociferante, casi insultante y faltándoles al respeto –como acostumbran a denunciar–. La mirada del semejante, antes amigable y estimulante, ahora inquieta, porque se sospecha enemistada o rival, y el cuerpo, del cual se ocupaban los padres cuando hacía «ruido», ahora irrumpe con estruendo y no cesa de producir angustia con todos los cambios experimentados, que se suceden a un

ritmo vertiginoso. En paralelo a su permanente conexión a los mundos virtuales, ellos y ellas viven con dolor el abismo entre su ser de niño (que ya se aleja) y el ser de hombre/mujer que aún está por venir.

Una cosa que los adultos solemos ignorar, presos de una fuerte amnesia infantil, es el sentimiento de acoso que les produce esa imagen de sí mismos que no les gusta cuando se miran al espejo y que los violenta internamente bajo diferentes formas: como un vacío que los reconcome o como un exceso que los desborda. Su primera solución es aliviarse con los objetos que tienen a mano: el consumo incesante de *gadgets*, de tóxicos varios (drogas o medicamentos) o las diversas formas de pasajes al acto violentos: autolesiones, *bullying* y, en el extremo, el suicidio como salida definitiva de ese túnel en el que se sienten atrapados.

Nosotros, acuciados por el espanto que nos suscitan sus actos y dichos, preferimos tildarlos de «problemáticos» a ellos, en lugar de pensar ese pasaje adolescente como una cuestión problemática para todo ser humano. Mejor acompañarlos con nuestra presencia, sin ánimo de registrar cada uno de sus gestos, pero sin indiferencia ante su sufrimiento –siempre singular y no comparable–, y ofreciéndoles el testimonio de nuestra propia experiencia vivida. Eso los ayuda más que sermonearlos, como si tuviéramos nosotros la solución, o psicopatologizarlos y medicarlos rápidamente para acallar sus malestares.

2. Tres transformaciones en el siglo XXI

Junto a este desafío adolescente, presente sin grandes variaciones en cada época, tenemos las condiciones históricas propias del momento. Hoy asistimos a la convergencia de una serie de cambios: modelo económico mundial, con claro predominio de un discurso capitalista neoliberal; configuración del orden simbólico e institucional marcado por la horizontalidad de la red, cuando antaño reinaba la verticalidad patriarcal, y, por último, novedades de la tecnociencia, que alumbran una nueva realidad digital. Estos cambios implican el surgimiento progresivo de una nueva subjetividad que afecta de lleno a las infancias y las adolescencias del siglo XXI. Van de la mano de una ruptura con lo establecido y la tradición de la modernidad, al tiempo que deja un cierto grado de zozobra y malestar en muchas personas.

Estamos, en palabras del psicoanalista Jacques-Alain Miller, en la *fase de salida de la era del padre*.³ Basta con pensar en ese fenómeno que describimos como «pérdida de la autoridad» aplicado a los padres o a los docentes. Pérdida vinculada al hecho de que el saber se ha devaluado y de que ya no tiene el estatuto que tuvo, como un privilegio del maestro que lo ostentaba en exclusividad. Hoy en día, cada alumno

3. *Salida* no implica desaparición del padre y fin de su régimen patriarcal, pero sí un eclipse de su autoridad y una pulverización de su presencia y peso, que ahora se reparte entre cada uno, que se hace «dueño de sí mismo». De ahí la exacerbación del narcisismo actual.

lo lleva en su bolsillo y, cuando lo necesita, Google, TikTok, los tutoriales de YouTube o, ahora, GPT4 le ilustran sobre sus dudas. Estos dispositivos, avalados por la ciencia, tienen la autoridad que se deriva de su supuesto «saber lo que somos y lo que queremos» a través de su escaneo permanente y la mística de la cifra que guía los algoritmos. Esa es una de las razones por las que los amamos.

Las tecnologías digitales han impuesto el paradigma de la comunicación (horizontalidad), dejando de lado la transmisión (verticalidad) como vehículo clásico que daba sentido a la educación (Milner, 2009). Allá donde predominaba el saber, ahora toma el relevo el empuje a ver/mirar, lo que Freud llamó *pulsión escópica*. Por otra parte, lo digital trabaja con «piezas sueltas» (sonidos, imágenes, textos) que recombina continuamente, desafiando los límites de espacio-tiempo y creando nuevas significaciones que a ellos les sirven para elaborar su realidad y que cuestionan, muchas veces, los sentidos establecidos.

Esta pérdida de autoridad epistémica del adulto se acompaña de un declive de la autoridad deontológica, ya que solo se obedece cuando hay una creencia previa y una suposición de saber. Ante este cambio, no pocos padres y docentes se sienten desamparados ante los «niños problemáticos» y renuncian o dimiten de sus deberes, mostrando una inhibición en el ejercicio de su autoridad parental y docente. Olvidan, así, que desempeñar su función implica sostener una enunciación propia y asumir sus criterios a riesgo de equivocarse. La educación no es una ciencia exacta y carece de

una garantía absoluta. Ese desplazamiento del padre –icono del régimen patriarcal– a los *influencers* ha modificado de manera notable el estatuto de la creencia y de la autoridad debida (Ubieto, 2019). Algo parecido ocurre en la escuela, donde, frente a las evidentes dificultades por la debilidad del consentimiento de algunos alumnos a ser educados, los docentes corren el riesgo de convertirse en técnicos del aprendizaje, reduciendo la educación a las técnicas instrumentales curriculares. Divorcian, así, la función de educar del deseo particular que la animaría en cada uno (Koreck, 2022). No se educa sin un deseo vivo.

Propongo, pues, analizar cómo el profundo impacto de estos cambios se percibe en tres transformaciones, que nos servirán como ejes de lectura de esta nueva realidad de las infancias y las adolescencias contemporáneas.

Frenesí y vértigo

Frenesí y vértigo son dos emociones que definen bien la época en la que vivimos, marcada por un empuje a buscar la satisfacción de manera inmediata –y, a veces, compulsiva– a través de los objetos que consumimos o en las experiencias vividas, que siempre esperamos que sean intensas y excelentes, como si no pudiéramos aburrirnos nunca o darnos un tiempo de espera entre una satisfacción y otra. Eso nos lleva del no parar y del estado de euforia a la ansiedad y la urgencia subjetiva por no alcanzar los objetivos previstos, o por el temor de no estar a la altura de ese reto basado en las competencias y el rendimiento (Ubieto, Pérez, 2018). Por

eso, junto a toda esta euforia encontramos la otra cara de la moneda, que es lo que decae porque no se sostiene: autolesiones, tentativas de suicidio, fracaso escolar, adicciones, sentimientos de fracaso.

Hoy es frecuente atender a jóvenes, recién graduados –y con uno o dos másteres, alguno en otro país– atemorizados e inhibidos en su progreso laboral y personal. Algunos todavía no se han incorporado al mundo del trabajo y otros lo han hecho, pero han salido expulsados por una presión que no han podido soportar. Son los mismos que han viajado, aprendido idiomas, superado exámenes..., pero que, en el momento de «dar la talla», se desmontan. Muchos de ellos se autoprotegen de esos miedos dándose un año sabático: aprendizaje de idiomas, *au pair*, viajes al extranjero, para reflexionar y darse tiempo antes de zambullirse en el remolino laboral adulto.

Las generaciones anteriores, socializadas en entornos más sobrios, tienden a leer ese frenesí como adolescentes caprichosos, volubles e insaciables. De esta manera, olvidan dos cosas importantes. La primera: esos objetos de consumo y muchas de esas experiencias se los proporcionan ellos y el capitalismo neoliberal, que traduce cualquier deseo en una mercancía disponible en la tienda. Un estudio llevado a cabo en 21 países de la Unión Europea concluye que, en general, en Europa los niños de 0 a 8 años aprenden a usar las tecnologías viendo el uso que hacen sus familiares (Chaudron, 2018). La segunda: los adolescentes de hoy son víctimas de la tiranía de esos objetos, que no dejan de generarles nuevas

servidumbres que nosotros apenas conocimos, puesto que –por razones de austeridad– éramos más hacedores inventivos que consumidores pasivos.

Esa insatisfacción –tan bien descrita por Proust en la cita inicial– se reactiva con cada objeto nuevo y es la clave de bóveda del sistema. Pensarlo así nos evita juicios de culpabilidad precipitados y descontextualizados. Que la oferta se centre en el consumo no quita ninguna responsabilidad al sujeto –cada uno debe responder de lo que consiente–, pero aclara los efectos de los discursos sobre nuestros modos de vida. Los usos adictivos de los *gadgets* tienen razones que van más allá de la voluntad subjetiva (Hari, 2023).

La paradoja de la posmodernidad es que, liberados del patriarcado y de sus ataduras, hemos reencontrado –tal como Lacan anunciaba a los estudiantes del Mayo del 68– un nuevo amo y nuevas servidumbres voluntarias. Queriendo ahorrarles la arbitrariedad del otro, por un lado los dejamos solos ante la elección de sus marcas y de su identidad (auto-determinación), y, por otro, los sobreprotegemos como si fueran frágiles porcelanas con mecanismos de ultraseguridad (Haidt y Lukianoff, 2019). No debería extrañarnos, entonces, su respuesta en términos de niños y adolescentes «terribles», entregados a sus demandas caprichosas que ni siquiera están seguros de que correspondan a su verdadero deseo.

Es un hecho que nunca como en estas primeras décadas del siglo XXI niños y adolescentes habían subjetivado el futuro, tenido tan presente lo que los espera y los derechos que reclaman. Todo esto no es ajeno a un fenómeno actual como

es el borrado de la diferencia entre niño y adulto, favorecido por la extensión a la infancia de ese ideal de rendimiento precoz que les planteamos como escenario de presente y de futuro. Una anécdota lo ilustra bien: ¡ya hay escuelas que celebran la ceremonia de graduación del alumnado de 5 años, al terminar el parvulario! Esta prisa por que se ocupen y preocupen de su porvenir olvida que la infancia es, sobre todo, un tiempo para mirar y curiosear, para explorar y equivocarse. Luego, una vez comprendidas algunas cosas (no todas) les tocará tomar sus decisiones y afrontar los desafíos con que se vayan topando.

Adolescencias en *tráns(ito)*

La segunda transformación tiene que ver con las identidades sexuales. Aquí tampoco vale juzgar su situación actual en relación con los esquemas anteriores, en los que el binarismo era la norma. En ese régimen patriarcal, la anatomía funcionaba como destino y los tipos sexuales estaban claros: si uno nacía hombre o mujer tenía claro su rol social y su orientación sexual. El problema, para la mayoría, eran los medios para realizarla y su satisfacción posterior. Para unos pocos, esa elección quedaba en la clandestinidad del armario.

Hoy, las cosas han cambiado y lo trans, muy presente entre niños y adolescentes, ya no es una excepcionalidad ni algo patológico (Marty, 2022). Es una nueva realidad en la que los adolescentes transitan de un género a otro, explorando esos cambios antes de concluir en una identificación más sólida. A veces, incluso, esa fluidez se mantiene duran-

te la vida adulta. Escuchamos con frecuencia a adolescentes que refieren contactos sexuales con personas de su mismo sexo, después o antes de haberlos tenido con otras del sexo contrario y sin que ello les suponga mayores problemas que algunas confusiones o vacilaciones. De hecho, las opciones de elección de género son muy amplias, lo que da cuenta de que esa «customización» de la identidad sexual es una forma muy actual de subjetivar la sexualidad, asunto para el cual no hay ninguna fórmula dada de antemano y cualquiera que elijamos será siempre provisional. Eso nos ayuda también a pensar en la importancia de no concluir demasiado rápido sobre ese tema. Lo trans (*tráns-ito*) es una modalidad del estar y un tiempo para comprender la salida del túnel freudiano de la pubertad.

El papel que juega lo digital en este pasaje es clave, dado que es allí donde se exploran muchas de las versiones posibles de la identidad sexual, a través de los testimonios que escuchan de otros adolescentes o de los discursos que difunden algunos *influencers* y que hacen de estas cuestiones el eje central de sus contenidos.

La virtualidad

La tercera transformación, que analizaremos con más detalle en los próximos capítulos, es la virtualidad: una nueva realidad que ya ocupa un lugar central en la vida de niños y adolescentes y que se anuncia cada vez más inmersiva bajo la forma del metaverso (Ubieto y Arroyo, 2022). Ellos viven allí una vida *onlife*, donde las pantallas y la conexión son una

extensión del mundo virtual y el físico, mientras que muchos de nosotros solo vamos a ratos.

La promesa es que en lo virtual todo será visible y accesible, superando los límites físicos del espacio y del tiempo. En esta voluntad de transparencia se esconde la ambición de control de nuestras vidas, mediante la monitorización de las acciones y de los avatares en que nos encarnamos.

3. Nuevos ritos de bautismo social

Estas tres transformaciones nos revelan nuevos escenarios vitales para las infancias y las adolescencias, y esto cambia también nuestra mirada sobre la salud mental, que ha suscitado un interés público y mediático desde la pandemia, si bien las dificultades ya estaban antes. Un informe de 2016 realizado por el Center for Collegiate Mental Health reveló que, en el curso 2015-2016, la mitad de todos los estudiantes universitarios encuestados (de 139 universidades de los EE. UU.) habían acudido a terapia por problemas de salud mental (Haidt y Lukianoff, 2019). Junto a la novedad de los *gadgets*, hay otro objeto prácticamente inexistente en nuestras infancias: los psicofármacos y las etiquetas diagnósticas infantojuveniles que los acompañan. A mediados de los sesenta, el sociólogo norteamericano Ervin Goffman definió el *estigma* como la marca que indica pertenencia a un grupo social menospreciado, proceso que bautizó como *estigmatización*. El estigma implica un atributo profundamente desacreditador y nació ligado a la enfermedad mental en una época en la cual las identidades eran sólidas y la diferencia entre lo normal y lo patológico parecía diáfana.

Hoy, sesenta años más tarde, estamos ya en otra época, pero persisten fuertes prejuicios acerca de la asociación, cuasiamatémica, entre locura y violencia o entre locura y debilidad mental que hacen de la diversidad que ofrece la casuística una especie de figura homogénea («el loco») a la que

se le atribuyen todos los déficits. Pero, al lado de esa versión incapacitante del estigma hallamos una nueva versión que sustituye ese término por el de *label* ('etiqueta'), que se ofrece como opción identificatoria, con otros nombres y otros efectos subjetivos.⁴

Donde se resaltaba lo patológico, ahora surgen nuevos estilos de vida libremente elegidos (Miller, 2023). Y la paradoja de esta reivindicación creciente de la «despatologización» es que coexiste sin contradicción con la petición de un diagnóstico particular, que no debe ser discriminatorio, sino garantía de un derecho. Por ello, estas etiquetas ahora son buscadas y solicitadas por los propios afectados, que las reclaman para sí y, una vez conseguidas, esperan los tratamientos adecuados y también los beneficios que les corresponden (ayudas económicas, exenciones de tareas académicas, privilegios laborales). Ya no funcionan como estigmas incapacitantes, sino, más bien, como nuevas nominaciones que cubren el hueco de las identidades evanescentes.

Las redes sociales han sido, además, una oportunidad para el autodiagnóstico e, incluso, para la creación de nuevos trastornos, como la llamada MSMI (enfermedad inducida por las redes sociales masivas), que replica síntomas parecidos a los que cuenta, en su exitoso canal

4. La historia clásica pasa a llamarse *fatiga crónica*; la psicosis maníaco-depresiva deviene *trastorno bipolar* y el autismo ahora es TEA (trastorno del espectro autista) o Asperger. Incluso se crean nuevas clases todavía no admitidas en el DSM (*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*), que echó a andar en su primera edición (1952) con 128 cuadros y que hoy ya recoge más de 500.

de YouTube, el alemán Jan Zimmermann, donde relata su vida con el síndrome Gilles de la Tourette, muy popular entre los jóvenes.

TikTok está hoy –sobre todo después de la pandemia– plagado de canales en los que se habla de salud mental y donde cada cual puede encontrar –por el llamado *efecto horóscopo*– rasgos de un trastorno compatibles con él y, a partir de allí, incluirse en dicha categoría. Nelson Goodman (1990) y Ian Hacking (2001), filósofos contemporáneos, analizaron el proceso actual de fabricación del semblante mediante el surgimiento de lo que ellos llaman «clases».

Tomemos, por ejemplo, el término *adicciones* y veamos cómo este término funda su operatividad en reorganizar el mundo, ya constituido previamente, al destacarlo como un nuevo género que se vuelve, a partir de entonces, significativo. Los adictos son esa nueva *clase* que agrupa elementos (heterogéneos entre ellos) que comparten el rasgo de su adicción, rasgo que adquiere un valor central en sus vidas. Estas nuevas clases tienen la potencialidad de componer mundos, ya que cambian el pasado de las personas incluidas y su experiencia sobre su ser actual. Proporcionan sentido e inclusión social, al dotar de identidad a un sujeto, resignificar su vida pasada, explicar la presente y anticipar su futuro. Es el caso de Daniel, un hombre de 45 años que consulta por problemas de pareja y me informa que «es un TDAH» (trastorno por déficit de atención con hiperactividad), y desde que se lo dijeron ha entendido todo lo que le ha pasado en la vida: su ruptura conyugal, las dificultades con sus hijos y los con-

flictos con su actual pareja... Está convencido de que en su futuro seguirá siendo «hiperactivo».

Los ritos sociales tradicionalmente proveían de una identidad a un sujeto y, gracias a su trabajo o inserción social, le otorgaban un sentimiento de pertenencia a la comunidad. Hoy, las nuevas formas de inclusión –esta es la paradoja respecto al viejo estigma segregativo– pasan por una nominación, una suerte de bautismo social sobre la base de un rasgo compartido por muchos más, que forman, así, una comunidad de goce, que reivindica sus derechos y su ser en el mundo.

Todos estos fenómenos, como el uso particular que cada uno hace, tienen, sin duda, un lado positivo. Por una parte, nombrar ese malestar y darle, de este modo, una forma sintomática propia permite dirigirse a otro (psicólogo, docente, familiar), en lugar de quedarse alienados a una etiqueta que el otro les impone y cuyo sentido se les escapa. Por otra, esos testimonios públicos del sufrimiento psíquico y de la segregación social sufrida ayudan a la eliminación de barreras y obstáculos que impiden a cada uno arreglárselas con su síntoma. El problema surge cuando la fragilidad y la vulnerabilidad de algunos (cuadros más graves, niños y adolescentes) los deja a merced de la etiqueta, sin margen para hacer un uso específico y reducidos a su organismo, supuestamente «defectuoso». Cuando la etiqueta se convierte en una jaula de hierro, que encorseta al sujeto (medicación excesiva, cronificación de los cuidados, discriminación en itinerarios educativos o laborales), homogeneizándolo y borrando, así,

su singularidad, reencontramos el lado más segregador del estigma que tan bien describió Goffman.

¿Adictos comportamentales?

Una de estas etiquetas es la de «adicciones comportamentales», aquellas que no suponen la ingesta de un tóxico. Hasta la fecha solo el trastorno de juego con apuestas se ha incluido en el mismo epígrafe que las adicciones a sustancias en la última versión del DSM-5 (APA, 2013). Y entre las posibles adicciones derivadas del abuso de los *gadgets*, de momento solo la adicción a los videojuegos en línea (*Internet gaming disorder*) figura en dicho manual y en el anexo dedicado a los «Trastornos que requieren más investigación». La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11, 2019), recoge por primera vez la adicción a los videojuegos (*gaming disorder*) en la sección sobre «Trastornos mentales, del comportamiento o del desarrollo neurológico», justo después de la ludopatía (*gambling disorder*).

Calificar de *adictos* a los niños y adolescentes no es, pues, una decisión inocua, tiene consecuencias en su subjetividad, en sus itinerarios escolares y sociales, y en su futuro laboral, dado que esas etiquetas quedan como una marca, una huella que no es fácil borrar. Fijan una significación y convierten al nombrado en una suerte de síntoma social que hay que corregir, eliminando, de paso, cualquier particularidad concernida en ese malestar.

El empuje actual a la estandarización de resultados y rendimientos hace que lo normal vaya redefiniéndose de tal

manera que cada vez se reducen más los márgenes de esta etiqueta de normalidad. Lo digital ha contribuido sobremedida, al contabilizar cualquier acción (pasos recorridos, *likes* recibidos, récords alcanzados) y «externalizar» nuestra decisión al *gadget* que «sabe» lo que nos conviene y, al tiempo, funciona como imperativo de mejora. Hoy ya se prescribe con todo detalle y plazos cuándo «es correcto» destetar a un bebé o los días que debe durar un duelo, en un afán de reducir la diversidad humana a variables mensurables y evaluables cada vez más encorsetadas en mediciones arbitrarias.

¿Se podría concebir, pues, un uso normal de los *gadgets* y de las redes sociales? ¿Cuál sería y a partir de qué criterios lo estableceríamos? ¿Cómo cabría calificar a aquellos que se alejan de esa supuesta normalidad? Antes de responder a estos interrogantes, debemos entender qué función psíquica cumple la forma como los utilizan y cómo los incorporan en sus vínculos afectivos y sociales.

> ÍNDICE

I. Introducción	9
1. Pubertad: un túnel con dos salidas	14
2. Tres transformaciones en el siglo XXI	16
Frenesí y vértigo	18
Adolescencias en <i>tráns(ito)</i>	21
La virtualidad	22
3. Nuevos ritos de bautismo social	24
¿Adictos comportamentales?	28
II. Un mundo híbrido: entre la presencia y lo virtual	31
1. La nueva realidad <i>figital</i>	32
2. Claves psicológicas del uso de los <i>gadgets</i> y las redes sociales	43
¿Son las humanidades (y la comunidad), estúpido!	46
Narcicismo e idolatría del yo	48
Envidia y mal de ojo	53
La satisfacción del <i>touch</i>	56
Inventar y cocrear	58

3. Aspectos psicopatológicos del mal uso de lo digital	62
«Te apoyamos en lo que tú digas»: la cámara de eco y los filtros burbuja	64
¿Jugar al <i>GTA</i> te convierte en un violento psicópata?	67
Cómo ser una mujer: prescripciones y cánones de belleza	68
Porno en línea: la vergüenza de mirar	70
Retos virales: <i>challenges</i> y apuestas	76
«Me estoy muriendo y lo retransmito»	80
Pantallas, autolesiones y trastornos alimentarios	83
Solos o aislados, con su juguete	86
Patologías de la atención	91
III. Estrategias de intervención: escuela, familia, comunidad	99
1. Hacerse un cuerpo	101
2. Falsas versiones del acompañamiento	104
3. Alojar lo extranjero	108
4. Estrategias de la conversación	113
5. Recuperar la atención	119
6. Propiciar quehaceres colectivos	128
7. Lo digital como oportunidad	133
Algunas recomendaciones de uso de las redes sociales	135
Experiencias innovadoras en España e Iberoamérica	140

ÍNDICE	169
Webs y vídeos sobre los usos digitales	145
Ayudarlos a poner en forma su malestar	147
IV. Para continuar...	149
V. Bibliografía	159
Agradecimientos	165

**Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:**

www.octaedro.com

con > vivencias

- Palos en las ruedas. Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar
Luis Raimundo Guerra Cid
- El filósofo desnudo
Alexandre Jollien
- Fragilidades
Jose M. Asensio Aguilera
- La humanización del duelo
Carme Serret Vidal,
Jose M. Asensio Aguilera
- Soy adulto, soy adoptado
Cristina Negre, Montserrat Freixa,
Anna Cruañas
- Derechos frágiles. Autobiografía de una generación de mujeres
Gemma Lienas
- La sabiduría del corazón. Pensar las emociones, sentir los pensamientos
Luigina Mortari
- Si cada vez sabemos más, ¿por qué no somos más felices?
Amalia Marugán Guijo,
Silvia Bautista Meruelo
- Yoga para el corazón
Marisa Barros



¿Adictos o amantes?

Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias

La manera en que nombramos eso que les ocurre a los niños y adolescentes tiene sus consecuencias, en sus vidas y en nuestra posibilidad de interlocución con ellos. No es lo mismo definir su relación con los *gadgets* (pantallas, móviles, consolas) en términos de adicción que aludiendo al vínculo amoroso (que no excluye su dosis de patología) que mantienen con esos objetos. ¿Adictos que interactúan todo el tiempo con otros porque no les basta el objeto? Suena a paradoja. Proponemos suspender estos calificativos y sustituirlos por una pregunta: ¿son adictos o amantes? Eso nos ayudará a leer sus vidas con claves del siglo XXI y acoger la diversidad de situaciones que una rápida etiqueta (adictos) borra de un plumazo, como si todos los usos y todos los casos fueran iguales. El libro propone algunas estrategias para acompañarlos a modo de claves para una salud mental digital.

