

M. G. Salas
Oviedo

El miedo a quedarse sin móvil y desconectado de internet se asocia con el estrés, la ansiedad y la depresión en los adolescentes. Así lo demuestra el primer estudio longitudinal hecho en jóvenes de 11 a 17 años por la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). El trabajo, liderado por el psicólogo Joaquín González Cabrera, granadino de nacimiento pero asturiano de adopción, demuestra que la nomofobia, algo así como la psicopatología del siglo XXI, porque es el temor a quedarse un tiempo sin acceso al smartphone (e internet), puede traer graves consecuencias para la adolescencia, una etapa ya de por sí compleja. La parte positiva es que estos riesgos se pueden evitar con mediación parental, buenas prácticas de los progenitores y espacios sin teléfonos. Sin estas pautas, advierte González Cabrera, «un niño con un móvil es como darle gasolina a un pirómano. Raro es el que no se quema».

El estudio, publicado en la revista «International Journal of Human-Computer Interaction», de máximo impacto en su área de conocimiento, analizó en 2021 el comportamiento nomofóbico de 2.000 adolescentes de la provincia de Valencia y comprobó —los resultados son potencialmente extrapolables al conjunto del país— que a los seis meses los jóvenes más «enganchados» a sus smartphones tenían mayores síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Todo ellos en niveles preocupantes. Porque, como aclara González Cabrera, asentado en Oviedo, «no se trata de patologizar la vida cotidiana, porque si no todos tendríamos nomofobia». «Y tam-

Quedarse sin móvil causa estrés, ansiedad y depresión en los adolescentes, alerta un estudio

Los expertos piden a los padres que controlen y pongan límites a sus hijos en el uso de internet, porque «un niño con un teléfono es como darle gasolina a un pirómano»

poco hay que confundirlo con una adicción», apunta.

La diferencia está en cuando esos niveles de ansiedad son elevados; cuando, en definitiva, salir de casa sin el móvil, no tener cobertura o quedarse sin batería se convierte en un grave problema. Con el añadido, remarca el experto e investigador principal del grupo de Ciberpsicología de la UNIR, de que «un adulto puede sentir ansiedad a estar sin el móvil por el trabajo, sin embargo, los niños hacen un uso de él principalmente recreativo y social». «Ser adolescente es una profesión de riesgo hoy en día y la nomofobia es añadir de forma gratuita e innecesaria otro problema más», afirma.

Como siempre se dice, el móvil es «una herramienta con enormes potencialidades», pero es responsabilidad de los padres enseñar a sus hijos a usarla bien. Dicho con otras palabras, y esto es lo positivo, la nomofobia se puede prevenir. «La tecnología no nos puede



controlar, al revés, tenemos que controlarla nosotros a ella», destaca Joaquín González Cabrera. ¿Y qué deben hacer los padres para conseguirlo? La primera pauta que da el psicólogo es que la compra de un móvil a un menor tiene que estar «consensuada en casa; hay que evitar las inferencias externas». Por ejemplo, que un tío le compre al sobrino un teléfono por la Comunión sin consultarlo antes con los progenitores. Mal hecho. «Las familias deben elegir cuándo es el momento adecuado y muchas veces luchar contra la presión social. No existe una regla de que tenga que ser a los 14 años, porque puede que ese niño a los 12 o 13 ya sea suficientemente maduro para tenerlo», reflexiona. La realidad es que el teléfono llega cada vez primero a la vida de los niños. «Otra opción es que utilicen primero el móvil del papá o de la mamá y eso les sirve de entrenamiento previo, siempre que ello sirva para supervisar y enseñar su uso», apostilla el investigador.

El segundo consejo es que, en el momento en el que el smartphone llega a casa, hay sellar un contrato parental. Esto es establecer unas normas: cuándo se va a usar, para qué, en qué horas... Porque «el móvil no es inocuo, hay muchos fantasmas detrás», avisa Joaquín González Cabrera. Y el tercer y último consejo es que «los padres tienen que servir de ejemplo a sus hijos». «Si comemos con el móvil, si nos relacionamos con ellos teniendo constantemente el aparato en la mano... Entonces, normalizamos la situación», remata. En este trabajo participaron también Vanesa Caba, Juan Manuel Machimbarrena, Adoración Díaz, David Sevilla, Carlota Pérez.

En corto y por derecho

Arturo Román

Los trozos del pastel en el Principado

El reparto de competencias en el pacto de gobierno firmado por el PSOE e Izquierda Unida

Una consejería, al igual que un ministerio, puede llegar a ser un nombre vacío de contenido (que le pregunten si no al invisible Alberto Garzón por sus raquíticas competencias en Consumo, que al menos le han permitido estar sentado cada martes en la Moncloa durante una legislatura entera) o también una sucesión de palabras sin conexión semántica, aunque estén a rebosar de competencias. A esta opción parece responder el departamento que asumirá Izquierda Unida tras el pacto con el PSOE para llevar las riendas del Principado durante los próximos cuatro años. Sus atribuciones van desde Ordenación del Territorio a derechos

LGTBI, pasando por Memoria Democrática y Urbanismo, como si tuviera algo que ver indagar en la represión de los años treinta con impulsar un polígono industrial para reactivar la economía del Occidente.

Semejante creación heterogénea solo puede responder al deseo político de que el socio minoritario en el Gobierno tuviera un solo asiento, no fuera a parecer que manda más de la cuenta, cuando la realidad es que sobre sus espaldas recaerán asuntos llamados a dar titulares, unos por vía inversora y otros por vía programática. Los trozos del pastel no le han salido muy equilibrados a los recién casados.

Reducir el arbolado y llevar ganado a pastar, el plan para prevenir incendios

Medio Rural destina 70.000 euros para actuar en el Occidente en áreas castigadas por las llamas y evitar olas como la de abril

M. G. S.
Oviedo

Reducir el arbolado y llevar ganado a pastar. Ese es el nuevo plan del Principado para prevenir incendios y conservar la biodiversidad en zonas poco pobladas del occidente y a menudo castigadas por las llamas. La Consejería de Medio Rural y Cohesión Territorial, según anunció ayer en nota de prensa, destinará 700.000 euros al desarrollo de un nuevo modelo de gestión forestal, mediante el uso de la ganadería en extensivo.

Los proyectos, cuya redacción acaba de finalizar, se desarrollarán en los concejos de Valdés, Cangas del Narcea, Cudillero, Pravia, Tineo, Allande y Salas, tanto en montes público como privados (como son los vecinales en mano común y proindivisos). Los trabajos, financiados por el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia de la

UE, beneficiarán por tanto a «centenares de propietarios y usufructuarios de estos terrenos forestales».

En concreto, las actuaciones consistirán en la retirada de arbolado y restos quemados en zonas afectadas por incendios, así como en reducir los árboles hasta dejar una densidad que se asemeje a un paisaje adeshado, de forma que el ganado en extensivo pueda aprovechar el pasto. Las parcelas, con una extensión mínima de 10 hectáreas, se dotarán de infraestructuras ganaderas (abrevaderos, mangas, accesos, etc...) y cierres perimetrales en algunos casos, «para garantizar una adecuada carga ganadera y un aprovechamiento ordenado», dice la Consejería de Medio Rural.

Este modelo silvopastoral ya se puso en marcha con éxito en algunas zonas del noroccidente. Ahora lo que quiere el Principado es extenderla, tras la última oleada de incen-

dios de abril, que fue la peor que se recuerda. Los fuegos de ese mes calcinaron más de 30.000 hectáreas, casi como los concejos de Siero y Llanera juntos. Un buen ejemplo del desarrollo de estos trabajos es La Espina, en Salas, donde grandes parcelas jalonadas de abedules y robles permiten al ganadero disponer de «pastos de calidad con una fórmula de pastoreo de bajo arbolado que mejora el bienestar animal y favorece la nidificación de aves, las cuales, además, permiten hacer un control biológico de especies como la rata topera».

El nuevo modelo que impulsa el Principado contribuirá, según la Consejería de Medio Rural, «a recuperar el tradicional mosaico paisajístico de la cornisa cantábrica, caracterizado por la alternancia de bosque, prado y vegetación arbustiva, mediante la ruptura de la continuidad del arbolado».