

## **Juan Carlos Roque en Viaje en globo: ?El problema de la tecnología es cuando sustituye la relación con otras personas?**

Viernes, 26/01/2024

Los expertos dicen que miramos el móvil uno de cada cuatro minutos que pasamos despiertos y que lo desbloqueamos más de 200 veces por día. Nos decimos a nosotros mismos que lo hacemos para asegurarnos de que no nos estamos perdiendo nada, estar al tanto con las últimas novedades de nuestras amistades amistades, para no quedarnos atrás; en definitiva, para evadir cierta sensación de soledad.

Pero esto es el principio de un mal que puede acabar desembocando en un vicio, y en no pocos casos, en una adicción. ?La tecnología nos ha traído muchas cosas buenas, pero es un problema cuando la usamos como antidepresivo o para sustituimos la relación con otras personas?.

Lo dice Juan Carlos Roque, licenciado en Psicología, terapeuta en adicciones y escritor. Él ha sido el invitado de un nuevo programa de ?Viaje en globo?, el primero de 2024, para hablar de la adicción a la tecnología y a todo lo que encierra: pornografía, ludopatía, pseudo-relaciones sociales, compras compulsivas, etc. ?Adicciones y tecnología hoy? ha sido el título del cuarto capítulo de la tercera temporada de ?Viaje en globo?, iniciativa de la Fundación Proclade y Solidaridad y Misión de la Provincia Claretiana de Santiago.

### **Una enfermedad como otra adicción**

A lo largo de la entrevista, Juan Carlos Roque explicó las causas, procesos y riesgos de la adicción a la tecnología, una enfermedad como cualquier otra adicción.

Por ejemplo, comparten características generales: ?Primero, somos incapaces de parar firmemente la conducta que nos lleva a la adicción. Luego, hay una disminuida capacidad para reconocer que tengo un problema. Y por último, hay una respuesta disfuncional cuando se retira esa conducta, por ejemplo, esos niños que se ponen sumamente violentos o agresivos cuando su mamá les quita la tablet?.

?La mayoría de adictos comparten problemas relacionales en sus familias?, añadió en otro momento para explicar por qué muchas personas acuden a una pantalla para gestionar la soledad, el aburrimiento o la frustración.

## Jóvenes y pornografía

El colectivo que más está en riesgo a la hora de caer en una adicción a la tecnología es, según Juan Carlos Roque, la población joven, porque ?en el joven y adolescente, el cerebro está todavía en desarrollo, en cuanto que sus conexiones neuronales todavía se están estableciendo?.

?Una persona adicta a un excitador del sistema nervioso central, como producen las metanfetaminas, el crack o la cocaína, tiene un proceso muy difícil para dejar de consumir. Se ha demostrado que la adicción a la tecnología desencadena la misma respuesta cerebral. Así que podemos decir que el equivalente a consumir pornografía, que es el peor riesgo de la adicción a la tecnología, es consumir cocaína?.

Por su experiencia, ha tratado con multitud de chicos adictos a la pornografía que empezaron a consumirla desde muy jóvenes, muchas veces porque se la encuentran en Internet de manera accidental. El riesgo es doble: ?Biológico, porque el cerebro todavía se está desarrollando y puede formarse de manera anómala. Y emocional: el niño expuesto a la pornografía siente vergüenza, que es una emoción que nos aísla, pero a la vez le excita y le gusta y le hace repetir el consumo y convertirlo en un refugio ante cualquier cosa que le incomode?.

Para prevenir estas conductas, Juan Carlos Roque asegura que es necesaria la implicación de los padres no solo en lo que sus hijos ven, sino en poner límites a relación que tienen con la tecnología y por qué la usan. También aboga por la legislación para controlar el acceso de menores a Internet: ?Las familias y las sociedades tienen que sentarse con los gobiernos para acordar términos en los que han sido reguladas otras cosas como las drogas?.

## Categoría:

[Noticias de Familia](#) [1]

[2] [2] [2]

---

**URL de origen:** <https://www.claretianos.es/noticias/26-01-2024/juan-carlos-roque-viaje-globo-problema-tecnologia-cuando-sustituye-relacion?mini=2026-04>

## Enlaces:

[1] <https://www.claretianos.es/noticias/noticias-familia>

[2] <http://www.addthis.com/bookmark.php?v=250>