

PROYECTO DE DECLARACION

La H. Cámara de Diputados de la Nación...

RESUELVE

Expresar beneplácito por la publicación del libro "Querido adolescente, no es tu culpa", de la autora Soledad Gutiérrez Eguía publicado en marzo de 2025 dirigido a niños mayores de 12 años, a sus padres y educadores, el cual aborda el tema del uso de celulares y pantallas con la consecuente variedad de problemáticas a la que se ven expuestos y ante las que muchas veces ceden, con el fin de que conociendo esos riesgos recuperen su libertad.

María Luisa GONZALEZ ESTEVARENA

Aníbal TORTORIELLO

José Federico TOURNIER

Hernán URIEN

Federico PELLI

Johanna LONGO

Alvaro GARCIA

Soledad MOLINUEVO

María Lorena PETROVICH

Enrique LLUCH

Patricia HOLZMAN

Eliana BRUNO

Soledad MONDACA

Carlos ALMENA

María Gabriela FLORES

FUNDAMENTOS

Señor Presidente:

Cada vez más niños, adolescentes y jóvenes presentan conductas adictivas relacionadas con las nuevas tecnologías (teléfonos móviles, tablets, redes sociales entre otros) y la causa subyacente es que su utilización estimula la liberación de dopamina (hormona del placer).

Esa "dependencia digital" en menores —denominada como ciberludopatía— altera su conducta provocando aislamiento, bajo desempeño escolar y ansiedad ante la falta de conexión, entre otras complicaciones. Así, este hábito puede acarrear riesgos físicos como la fatiga visual, problemas cervicales y posturales en general, agotamiento físico, trastornos del sueño, irritabilidad, etc sin mencionar los peligros externos a los que se exponen, como puede ser el acoso en red.

"Las adiciones interfieren con el proceso natural del cerebro, alterando los centros de recompensa. Al estimular el centro de recompensa, el cerebro libera dopamina y otras hormonas relacionadas con el bienestar. La falta de este estímulo provoca una sensación de malestar en la persona y la necesidad de repetir dicha acción, repitiendo el consumo de este comportamiento.

Al igual que las drogas, los comportamientos adictivos con los videojuegos o pantallas producen una euforia intensa y una mayor liberación de hormonas de recompensa que las que se generan normalmente con las actividades diarias.

Esto hace que se genere una sensación placentera y que se desee repetir esas sensaciones. En este momento es cuando se activa el mecanismo de la adicción".

En este contexto la Lic. Soledad Gutiérrez Eguía, quien viene trabajando en temas sociales y que en el año 2015 creó un movimiento dedicado a la organización de campañas solidarias para crear conciencia social en los niños y que denominó "Minigestos – niños solidarios en acción", dirigiendo programas solidarios de arte y desarrollo personal integral en los que participaron más de 700 adolescentes en situación de vulnerabilidad de barrios del AMBA, escribió el libro que pretendemos destacar.

Lo novedoso del libro es que la autora se dirige de forma directa, asertiva y respetuosa a los jóvenes a quienes les habla con datos estadísticos, información precisa, explicaciones claras y contundentes pero sobre todo desde el corazón de quién ve en ellos personas expuestas al mundo digital sin que los adultos los hubieran advertido de los daños que esa exposición les podía causar.

Aborda la problemática desde el diagnóstico socio-ambiental de la adicción a las pantallas y da una serie de pautas y sugerencias de cómo salir de la encerrona de haber caído en ella, como pautar horarios de uso, programar actividades alternativas que no conlleven el uso del celular, alejarse físicamente de las pantallas, poner alarma para no olvidar apagar el aparato antes del

acostarse y por supuesto lo más importante en caso de no poder solo con esto, pedir ayuda profesional.

Desde esa mirada cálida y compasiva ella comienza diciendo: "Querido adolescente, te toca vivir en un mundo complicado, en el que estás expuesto a muchas cosas. Muchísimas más de los que estábamos expuestos nosotros, los adultos, a tu edad.

Los dispositivos electrónicos están diseñados para que te sea muy difícil soltarlos y hacen que pierdas la noción del tiempo al estar conectado.

Gran parte de sus contenidos son falsos, exagerados, violentos y, además, no adecuados para tu edad..."

De allí, el *NO ES TU CULPA*.

En nuestro país en Abril del año pasado el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires juntamente con el Observatorio de la Deuda Social Argentina de la Universidad Católica Argentina (ODSA-UCA) realizó un pormenorizado informe que reveló que solo uno de cada 10 jóvenes presenta un comportamiento libre de riesgo respecto al uso del celular.

En cuanto a las conductas de riesgo sostenidas por la gran mayoría de los jóvenes entre los 18 y 30 años, se revelaron: el chat con desconocidos (24,9%), el tiempo excesivo en redes (17,5%) y el acceso a contenidos

inapropiados (17%) generando gran preocupación en padres y adultos por el uso que hacen del celular los jóvenes del hogar.

En Febrero de 2025 la Defensoría del Pueblo de la Provincia de Buenos Aires también realizó una encuesta al respecto y de ella se extrajeron datos alarmantes.

“Los niños, niñas y adolescentes (NNyA) también respondieron el cuestionario. El 34,4% indicó que usa el celular más de seis horas diarias y el 21,9% lo revisa en todo momento. Cuando se les preguntó cuál es la función que más utilizan, el 26,7% indicó que las redes sociales son la opción más elegidas. También se les consultó si lo usan en las escuelas. El 69% respondió que sí, y de éstos el 18% lo usa en el aula siempre. Además, el 36% considera que esto afecta su concentración en las clases, y el 31,8% que impacta negativamente en su rendimiento escolar. Cuando se les preguntó si están de acuerdo con suspender el uso de pantallas en las escuelas, el 45,5% respondió a favor.

Por último, el 12,5% considera que el uso del celular tiene un impacto negativo en sus vidas, y un 26.7% indicó que el uso del celular produce sentimientos negativos tales como aburrimiento, cansancio, frustración, ansiedad, estrés y tristezaⁱⁱ”.

Ante este panorama que una autora manifieste empatía hacia los jóvenes que son quienes están expuestos, en riesgo o lamentablemente afectados por la adicción tecnológica es loable y por ello nuestro reconocimiento.

Por las razones expuestas, solicito a mis pares el acompañamiento y aprobación del presente proyecto de Resolución.

María Luisa GONZALEZ ESTEVARENA

Aníbal TORTORIELLO

José Federico TOURNIER

Hernán URIEN

Federico PELLI

Johanna LONGO

Alvaro GARCIA

Soledad MOLINUEVO

María Lorena PETROVICH

Enrique LLUCH

Patricia HOLZMAN

Eliana BRUNO

Soledad MONDACA

Carlos ALMENA

María Gabriela FLORES

ⁱ <https://www.forumterapeutico.com/2020/01/20/dopamina-y-las-nuevas-tecnologias/>

ⁱⁱ <https://www.defensorba.org.ar/contenido/encuesta-casi-el-40-cree-que-tiene-un-uso-problematico-del-celular-con-impacto-e>