

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN
COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN EN LA
RED: DE SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN
A SOCIEDAD DEL CONOCIMIENTO**

**ESPECIALIDAD: SUBPROGRAMA DE
INVESTIGACIÓN EN COMUNICACIÓN
DIGITAL EN LA EDUCACIÓN**



TRABAJO FINAL DE MÁSTER

***"ADICCIÓN A LAS NUEVAS
TECNOLOGÍAS"***

Alumna: Rosario Baños Zamora

Tutor: D. César Bernal Bravo

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. ESTADO DE LA CUESTIÓN SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO.....	11
3. INVESTIGACIÓN.....	54
3.1. OBJETIVOS Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	
3.2. METODOLOGÍA	
3.3. ANÁLISIS Y RESULTADOS	
4. CONCLUSIONES.....	70
5. ANEXOS.....	81
6. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	94
7. RECURSOS EN LA RED.....	96

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

Adicción a las Nuevas Tecnologías

Rosario Baños Zamora.
rbanos11@alumno.uned.es

1. INTRODUCCIÓN.

La tecnología forma parte de nuestras vidas y de ello, no hay duda. Diariamente, utilizamos un medio de transporte para llegar a nuestro destino; utilizamos el teléfono para hacer una llamada personal o bien de negocios; mandamos un fax a alguien que se encuentra en otro edificio, o bien a otro país; escribimos un “e-mail” para comunicarnos con nuestros compañeros de trabajo, nuestros amigos o nuestros familiares; y así podemos mencionar una gran variedad de tecnologías que conviven con nosotros, a veces percatándonos de la influencia directa que ejercen sobre nosotros, aunque la mayor parte de las veces pasando inadvertida.

Se considera a la tecnología como una extensión de la innovación del ser humano para poder desenvolverse mejor en su medio y ante esto, Marshall McLuhan¹ (1993) afirmaba que "todos los artefactos del hombre, el lenguaje, las leyes, las ideas, las herramientas, la ropa y los ordenadores son extensiones del cuerpo humano... Todo artefacto es un arquetipo y la nueva combinación cultural de nuevos y viejos artefactos es el motor de todo invento y conduce además al amplio uso del invento, que se denomina innovación". Innovación que vemos representada en todos los rincones de nuestros hogares, en la escuela, en el trabajo, en nuestro automóvil, pues es a través de ésta en donde el hombre expresa nuevas necesidades que deben estar satisfechas ante un mundo en constante cambio.

Si utilizamos la memoria histórica que tanto relativiza nuestras actitudes y saberes, comprobaremos como un día fueron “*nuevas tecnologías*” el reloj de cuerda, la

¹McLuhan, M.I. y Powers, B.R. (1993): “*La Aldea Global*”. (2 ed.). Editorial Gedisa. Barcelona.

máquina de escribir y hasta aquellas primeras “computadoras” que tenían el tamaño de un autobús.

Las nuevas tecnologías (NT) nos hacen más grandes, porque podemos conocer más, comunicarnos mejor y relacionarnos de diferentes maneras con gentes que puede que jamás conociéramos en persona. Pero las NT también nos hacen más pequeños; nos encontramos en un mundo en constante cambio, un mundo diseñado para los jóvenes de hoy que a los adultos nos cuesta comprender, un mundo que ofrece tantas posibilidades que abruma, un mundo que da tanto poder (informativo, comunicativo, relacional,...) que muchas veces no podemos manejar y finalmente nos puede convertir en marionetas de nuestro propio teatro. [Puyol Pérez, A. (2010)]².

Un aspecto esencial de las NT es que han provocado un cambio muy importante en la vida de las personas y en el funcionamiento de la sociedad. Las NT han revolucionado nuestras vidas y se han convertido en el medio natural de los jóvenes llamados “la generación digital”, “generación @” o “generación .com”, que sin preguntarse cómo funcionan, son capaces de mantener múltiples conversaciones al mismo tiempo en los chats a la vez que se descargan cientos de canciones y contestan a una llamada en su teléfono móvil.

Por otra parte, la brecha generacional que estas nuevas tecnologías y su manejo produce entre padres e hijos pueden llegar a alcanzar dimensiones insalvables.

A la distancia o diferencia que se genera entre los colectivos que tienen libre y fácil el acceso a la Red y los que no lo tienen se ha denominado *brecha digital* o *digital divide*. Las NT están abriendo, pues, brechas digitales, pero no sólo entre el mundo occidental y los países pobres, sino también entre adultos y adolescentes.

Las NT y su uso a nivel familiar avanzan de una manera vertiginosa. Los hijos se convierten en expertos mientras que muchos padres carecen de los mínimos conocimientos bien por falta de tiempo, o bien porque tienden a colocarse en una

²Puyol Pérez, A. (2010): “*Nuevas tecnologías: nuevas adicciones*”. Escuela de Padres. Gesfomedia. Madrid.

posición *cómoda* por la que ceden a los hijos el poder de decidir el modelo del último aparato electrónico a comprar o cómo se debe configurar el ordenador de la casa.

Así, tenemos enfrentados a los *nativos digitales*³ (los más pequeños del hogar), que tienen totalmente adquirida la destreza de hacerse con cualquier aparato electrónico que caiga en sus manos, con los *inmigrantes digitales*, que son aquellos que tienen que ir aprendiendo a marchas forzadas las nuevas tecnologías en un intento de no quedarse atrás, lo que implica un esfuerzo muy grande, al tener que compatibilizar este aprendizaje con las tareas y obligaciones diarias.

Las NT tienen unas características que las hacen especiales y especialmente determinantes en la vida de las personas. Estas son algunas de ellas:

- ✓ Exigen atención y dedicación casi en exclusiva.
- ✓ Exigen periodos importantes de tiempo diario de dedicación.
- ✓ Se han introducido en casi todos los hogares.
- ✓ Incluso algunas acompañan todo el día a la persona.
- ✓ Facilitan el acceso a la información, actualizada e inmediata.
- ✓ Facilitan el trabajo.
- ✓ Facilitan la comunicación con otras personas.
- ✓ Facilitan conocer nuestros entornos próximos y alejados.
- ✓ Facilitan el entretenimiento y el ocio.

A decir verdad la aparición y el uso de las NT ha generado muchos cambios en las conductas de las personas, algunos parecen claramente positivos (por ejemplo, conductas dirigidas a obtener información para mejorar nuestra realización profesional). Sin embargo, otras conductas no parecen que sean muy positivas, como la de facilitar información íntima nuestra para que otras personas la conozcan.

Dentro de las NT tres son los objetos en los cuales habría que fijarse con detenimiento: *Internet, los móviles y los videojuegos*. Pero es interesante destacar que no se deben entender como objetos separados, ya que *las tecnologías digitales se caracterizan por su poder convergente*, es decir, que en un móvil el usuario accede a los videojuegos y a

³La expresión *nativos digitales* o *digital natives* fue lanzada por Marc Prensky en oposición a *digital immigrants*, en un ensayo publicado en 2004 bajo el título *The death of command and control*.

Internet; que las nuevas consolas de videojuegos incorporan disco duro para memorizar los estados del juego; que la utilización de Internet nos permite realizar llamadas telefónicas y en el ordenador podemos instalar juegos en Red (online) y enfrentarnos a otros jugadores que no están presentes.

Internet ha pasado de ser un sistema de comunicación altamente secreto utilizado por el ejército americano, a convertirse en uno de los pilares básicos de la nueva sociedad de la información. Las estadísticas hablan de más de mil seiscientos millones de usuarios en todo el mundo, doscientos millones en Norte América y casi veintiún millones en España, el 48% de la población. La velocidad de crecimiento ha sido desorbitada, en España Internet alcanzó 7,5 millones de usuarios en seis años, el mismo número que la televisión alcanzó en treinta.

Es innegable que la Red de Redes ha mejorado la calidad de vida de las personas, pero toda cara tiene su cruz, y más en este caso, en un nuevo mundo de realidad virtual donde todo es posible. Al igual que en una gran ciudad en donde encontramos “suburbios” por donde es peligroso pasar, aquí encontramos multitud de riesgos de los que, si no estamos informados, pueden incidir de forma negativa en nuestras vidas y en las de los que nos rodean.

Según Puyol Pérez, A. (2010), la cantidad de información contenida en la Red, las múltiples posibilidades que ofrece y el anonimato que nos provee, son un caldo de cultivo óptimo para el desarrollo de diferentes adicciones (sexo, compras, relaciones o simplemente la adicción a la misma Red como fuente de información inagotable).

Por su parte el *teléfono móvil* ya no sólo sirve para comunicarse en determinados momentos, sirve para expresar emociones, escuchar música, marcar un status, jugar o incluso mantener relaciones con nuestros amigos que, de otro modo, resultaría imposible.

Con la llegada de la telefonía móvil los jóvenes han alcanzado su “independencia comunicativa” [Castells y Bofarull, (2002)]⁴; se expresan a través de su móvil. La marca, el modelo, el tamaño y los accesorios son una manera de demostrar al mundo cómo son y cómo lo interpretan.

Paralelamente a la aparición de los ordenadores en la nueva sociedad de la información se fue gestando una de las industrias que, actualmente, más dinero mueve en el mundo desarrollado, los *videojuegos*. Estos se han convertido en el entretenimiento favorito de los niños y adolescentes, se pasan horas y horas sentados frente a la pantalla tratando de vencer a sus enemigos o compitiendo en carreras automovilísticas con coches de ensueño.

Estas tecnologías de la información, sobre todo a los adolescentes y en algunas circunstancias, pueden convertirse en un fin y no en un medio. Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción.

La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud [Echeburúa y Corral, (1994)]⁵.

Según estos autores, cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Se podrían hacer usos anormales de una conducta en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de dinero invertida y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas. Los componentes fundamentales de los trastornos serían la pérdida de control y la dependencia.

⁴Castells, P. y Bofarull, I. (2002): “*Enganchados a las pantallas: televisión, videojuegos, Internet y móviles*”. Editorial Planeta. Barcelona.

⁵Echeburúa, E. y Corral, P. (1994): “*Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora*”. Clínica y Salud, 5, 251-258.

El término adicción hace referencia a uno de los conceptos de más difícil definición en el campo de las dependencias; así, encontramos definiciones como Becoña (1995)⁶, que considera que en una adicción hay cuatro elementos esenciales:

- Un fuerte deseo o sentimiento de compulsión para llevar a cabo una conducta particular.
- Capacidad deteriorada para controlar la conducta.
- Malestar y angustia emocional cuando la conducta es impedida o dejada de hacer.
- Persistir con la conducta a pesar de la clara evidencia de que es la que produce los problemas.

En esta misma línea se expresan Washton y Boundy (1991)⁷ quien ya a finales de los 80 propusieron un Modelo de Adicción, e indicaron que las etapas del proceso adictivo eran las siguientes:

- Enamoramiento: “flechazo” en la primera experiencia con la sustancia o actividad.
- Luna de miel: gratificaciones sin consecuencias negativas.
- Traición: dependencia y comienzo del declive.
- Ruina: consecuencias negativas.
- Aprisionamiento: desesperación y destrucción personal.

En definitiva, según estos autores las dos condiciones mínimas necesarias para que una conducta se convierta en adictiva serían, por un lado, la existencia de una necesidad incontrolada y reiterada de realizar esa conducta, y por otro, la acción nociva que esa conducta posee.

De León-May (2002)⁸, considera la adicción como una “dependencia, a una sustancia o actividad, de tal intensidad que altera el habitual funcionamiento fisiológico, psicológico y comportamental de la persona”.

⁶**Becoña, E. (1995):** “*La prevención de las dependencias. Introducción a algunas cuestiones actuales*”. En E. Becoña, A. Rodríguez e I. Salazar (coords.), *Drogodependencias IV. Prevención*. Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico de la Universidad de Santiago de Compostela.

⁷**Washton, A. M. y Boundy, D. (1991):** “*Querer no es poder. Cómo comprender y superar las adicciones*”. Editorial Paidós. Barcelona.

⁸**De León-May, M. E. et al. (2002):** “*Encuesta Nacional de adicciones: tabaco, alcohol y otras drogas*”. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. Aguascalientes. México.

Nos encontramos en una época histórica en la que continuamente florecen numerosos casos de conductas adictivas, tanto por los avances tecnológicos, con todo lo que nos ofrecen (Internet, videojuegos, etc.), como por su fácil accesibilidad.

Los casos más extremos de adicción digital, como afirman diversos autores, los encontramos en los países donde las tecnologías están más extendidas. Así, en los Estados Unidos se habla de *Screenagers*, para referirse a los adolescentes de entre 10 y 20 años que pasan un elevado número de horas frente a las pantallas de sus televisores y ordenadores. El caso más extremo, lo encontramos en Japón con los denominados *Hikikomori*, adolescentes que se encierran en sus habitaciones y se pasan meses recluidos, llegando a perder prácticamente el contacto con el mundo exterior.

En España, ya comienza a hablarse de la *bedroom cultura* (cultura de cuarto). Es, en sus dormitorios, donde los adolescentes comienzan a crear su particular reino, en ellos pasan mucho tiempo, rodeados de todos sus aparatos electrónicos. También, hay algunos que los han denominado la *generación búnker*⁹, que son los jóvenes de entre 12 y 18 años, que han interiorizado tanto el uso de las nuevas tecnologías que ya no podrían prescindir de ellas.

Así pues, una actividad que, en principio es inofensiva, se puede transformar en un hábito fuera del control de la persona, llegando a interferir gravemente en su vida. El placer o la gratificación inicial de la realización de esta actividad (por ejemplo, consultar los correos electrónicos o charlas con amigos a través de Internet) se convierte, en estos casos, en pérdida de control y dependencia. Entonces podemos decir que ya *no se navega sino que se naufraga*. La diferencia es que *cuando se navega existe un objetivo que cumplir, naufragar significa ir sin rumbo, sin objetivo*. [Loscertales, F. (2009)¹⁰].

Existen dos tipos de adicciones, las adicciones sin droga o psicológicas y las adicciones químicas que son las producidas por el abuso de sustancias psicoactivas.

⁹Sahuquillo, M. R. (2010): “La foto de la generación búnker”. Artículo en diario El País. Suplemento CiberP@ís. Sábado, 6 de noviembre de 2010.

¹⁰Loscertales, F, y Núñez, T. (2009): “Familias y medios de comunicación. Propuestas para un consumo responsable y evitar la adicción”. Editorial MAD. Alcalá de Gaudaira. Sevilla.

Según Álvarez, Moreno y Granados (2011)¹¹, estas son las diferencias básicas entre adicciones psicológicas y adicciones químicas:

	Adicciones químicas	Adicciones psicológicas
Perspectiva psicopatológica.	Son comunes a las politoxicomanías.	Suelen aparecer aisladas o asociadas a adicciones químicas (trabajo-cocaína, juego-alcohol).
Según síndrome de abstinencia.	Con una dosis se controla el síndrome de abstinencia.	Su ejecución ilimitada puede no disminuir el síndrome de abstinencia.
Perspectiva terapéutica.	Menor motivación al tratamiento.	Mayor motivación al tratamiento.

Así pues, las adicciones psicológicas se diferencian en algunos aspectos de las adicciones químicas. Desde una perspectiva psicopatológica, las adicciones químicas múltiples (tabaco, alcohol, ansiolíticos, cocaína, etc.) -es decir las politoxicomanías- son relativamente habituales. No es frecuente, por el contrario, encontrarse con pacientes aquejados de adicciones psicológicas múltiples (ludopatía, hipersexualidad, sobreingesta compulsiva, etc.).

Según Echeburúa (1999)¹², existen unos límites entre las conductas normales y las conductas adictivas:

- Pérdida de control.
- Fuerte dependencia psicológica.
- Pérdida de interés por otras actividades gratificantes.
- Interferencia grave en la vida cotidiana.

¹¹ Álvarez, M., Moreno, A. y Granados, B. (2011): "Adicciones Psicológicas: perspectiva psicosomática". 12º Congreso virtual de Psiquiatría. Interpsiquis, del 1 al 28 de febrero de 2011. (<http://www.interpsiquis.com/>).

¹² Echeburúa, E. (1999): "¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones: Juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet..." Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao.

Dentro de las variantes más comunes de las distintas conductas, existe una clasificación de las que pueden considerarse psicopatológicamente como adicciones:

CLASIFICACIÓN DE LAS ADICCIONES	
TIPOS	VARIANTES MÁS COMUNES
Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juego patológico. ✓ Adicción al sexo. ✓ Adicción a las compras, ✓ Adicción a la comida. ✓ Adicción al trabajo. ✓ Adicción al teléfono. ✓ Adicción a Internet. ✓ Adicción al ejercicio físico.
Químicas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adicción a los opiáceos¹³. ✓ Alcoholismo. ✓ Adicción a la cocaína. ✓ Adicción a las benzodiacepinas¹⁴. ✓ Tabaquismo.

Las adicciones psicológicas no figuran incluidas como tales en el DSM-IV¹⁵ ni en la CIE-10¹⁶. En estas clasificaciones psicopatológicas, el término adicción se reserva para los trastornos producidos por el abuso de sustancias psicoactivas (alcohol, cocaína, opiáceos, etc.).

La experimentación del síndrome de abstinencia es el núcleo fundamental de todas las adicciones, sean éstas químicas o psicológicas.

En ambos tipos de adicciones hay una pérdida de control respecto al síndrome de abstinencia. Una posible diferencia es que en las drogas con una dosis se controla el síndrome de abstinencia; en las adicciones psicológicas, por el contrario, el paciente -un jugador patológico o un adicto a Internet, por ejemplo- puede pasar horas, incluso días,

¹³Los **opiáceos** son una serie de sustancias derivadas de la planta del opio (*Papaver Somniferum*), más conocida como adormidera. El más antiguo dentro de este grupo es el opio.

¹⁴Las **benzodiacepinas** son medicamentos psicotrópicos que actúan sobre el sistema nervioso central, con efectos sedantes, hipnóticos, ansiolíticos, anticonvulsivos, amnésicos y miorelajantes (relajantes musculares). Por ello se usan las benzodiacepinas en medicina para la terapia de la ansiedad, insomnio y otros estados afectivos, así como las epilepsias, abstinencia alcohólica y espasmos musculares.

¹⁵**American Psychiatric Association (1994):** “*DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*”. Editorial Masson. Barcelona.

¹⁶La **CIE-10** es el acrónimo de la Clasificación Internacional de Enfermedades, décima versión correspondiente a la versión en español de la ICD, siglas (en inglés) de International Classification of Diseases y determina la clasificación y codificación de las enfermedades y una amplia variedad de signos, síntomas, hallazgos anormales, denuncias, circunstancias sociales y causas externas de daños y/o enfermedades. La CIE fue publicada por la Organización Mundial de la Salud.

jugando o enganchado a la Red sin que ello ponga fin a su abstinencia (García-Andrade, 1999)¹⁷.

A nivel terapéutico, la motivación por el tratamiento -siempre escasa y fluctuante- suele ser algo mayor en el caso de las adicciones químicas, lo que ofrece unas perspectivas terapéuticas más halagüeñas.

2. ESTADO DE LA CUESTIÓN SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO.

Dos conocidas personas del campo del tratamiento de las adicciones, Robert Ladouceur, de Canadá, y Michael Walker, de Australia, indicaban que hay toda una serie de indicios de que distintos indicadores sociales, económicos y medioambientales muestran un cambio catastrófico en el discurrir histórico, en el sentido de que el siglo XX marca un antes y un después en la historia. Entre estos cambios, uno de los más claros es el relacionado con las conductas adictivas, o dicho de otro modo, de las adicciones sin sustancias o sin drogas.

Lo que no cabe duda es que las adicciones van a constituir un grupo de trastornos de gran relevancia en las próximas décadas, y si se mantienen las cifras actuales y su tendencia creciente, con casi toda seguridad tendríamos que hablar de que las conductas adictivas van a constituir el primer problema de salud mental del siglo XXI, por su extensión, número de personas afectadas, problemas asociados, morbi-mortalidad, etc. [Echeburúa, E. (1999)].

Todas las conductas potencialmente adictivas comienzan a ser controladas por reforzadores positivos *-el aspecto placentero de la conducta en sí misma-* pero terminan siéndolo por reforzadores negativos *-el alivio del malestar-*. En estos casos el sujeto muestra una fuerte dependencia psicológica hacia las mismas, actúa con ansia y de forma impulsiva y pierde interés por cualquier otro tipo de actividades gratificantes anteriores, sin ser capaz de controlarse a pesar de las consecuencias negativas experimentadas.

¹⁷García Andrade, J. A. (1999): *“Psiquiatría forense”*. Fundación Ramón Areces. Madrid.

La dependencia, entendida como la necesidad subjetiva de realizar imperativamente la conducta para restaurar un equilibrio homeostático, y la supeditación del estilo de vida al mantenimiento del hábito conforman el núcleo central de la adicción. Lo que caracteriza, por tanto, a una adicción psicológica no es tanto el tipo de conducta implicada, sino el tipo de relación que el sujeto establece con ella [Echeburúa y Corral, (1994)].

La secuencia evolutiva habitual de las adicciones psicológicas, es la siguiente [Kirch, R. (1989)]¹⁸:

- a) La conducta es placentera y recompensante para la persona.
- b) Hay un aumento de los pensamientos referidos a dicha conducta en los momentos en que la persona no está implicada en ella.
- c) La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente. El sujeto pierde interés por otro tipo de actividades anteriormente gratificantes.
- d) El sujeto tiende a quitar importancia al interés o al deslumbramiento suscitado en él por la conducta (mecanismo psicológico de la negación).
- e) Se experimenta un deseo intenso -sentido periódicamente- de llevar a cabo la conducta y se tienen expectativas muy altas acerca del alivio del malestar que se va a sentir tras la ejecución de la conducta.
- f) La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas crecientes. Hay una justificación personal y un intento de convencimiento a los demás por medio de una distorsión acentuada de la realidad.
- g) A medida que los efectos adversos de la conducta aumentan, el adicto comienza a tomar conciencia de la realidad y realiza intentos -habitualmente fallidos- de controlar la conducta por sí mismo.
- h) Lo que mantiene ahora la conducta no es ya el efecto placentero, sino el alivio del malestar. Este alivio es cada vez de menor intensidad y de más corta duración.
- i) El sujeto muestra una capacidad de aguante cada vez menor ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas. Las estrategias de afrontamiento se

¹⁸Kyrch, R. (1989): "Abnormal consumer behavior: A model of addictive behaviors". Advances in Consumer Research, 16, 745-748. Universidad de Minnesota Duluth. EE.UU.

empobrecen debido a la falta de uso. De este modo, el comportamiento adictivo se convierte en la única vía para hacer frente al estrés.

- j) La conducta adictiva se agrava. Una crisis externa -la ruptura de la pareja, una estafa, la pérdida de empleo, etc.- lleva al paciente o a la familia a solicitar tratamiento.

Como consecuencia de todo ello, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados, con poco control intelectual sobre el acierto o error de la decisión. El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo.

Por su parte, Griffiths (1999)¹⁹ ha extendido el concepto de adicciones tecnológicas como un tipo de adicciones conductuales que implican una interacción hombre-máquina que no tienen una naturaleza química. Las adicciones tecnológicas pueden ser pasivas (televisión) o activas (Internet, móvil y videojuegos). Además, de manera similar a lo planteado por Brown (1997), Griffiths (2005) recalca la importancia de seis componentes claves presentes en todas las adicciones:

- a) Relevancia de la actividad adictiva.
- b) Modificación del estado de ánimo.
- c) Tolerancia.
- d) Síntomas de abstinencia.
- e) Conflicto interpersonal o con otras actividades.
- f) Recaída.

En los años sesenta y setenta se hablaba de fobia a la informática y de ansiedad frente al ordenador. Durante esos años se llevaron a cabo estudios acerca de las características de personalidad de los informáticos e incluso algún trabajo intentó esbozar un patrón de rasgos de personalidad de los usuarios de Mac frente a los Pc.

¹⁹Griffiths, M. D. (1999): "Gambling technologies: Prospects for Problem Gambling". Journal of Gambling Studies, 15, 265-283.

En 1969 Joseph Weizenbaum²⁰, profesor de Inteligencia Artificial del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), habla de los adictos a la informática en términos de Bohemios de las Computadoras o “Programadores Compulsivos” en su libro *Computer Power and Human Reason* (1969), aproximando por primera vez la informática y los trastornos de tipo adictivo.

Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son la pérdida de control y la dependencia. De este modo, las adicciones no pueden limitarse exclusivamente a las conductas generadas por sustancias químicas, como los opiáceos, los ansiolíticos, la nicotina o el alcohol. De hecho, existen hábitos de conductas aparentemente inofensivas que pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

No se trata de conferir atributos psicopatológicos a conductas habituales en muchas personas como comer, comprar, tener relaciones sexuales, usar el ordenador, jugar a las máquinas tragaperras, etc., y mucho menos de psicopatologizar la vida cotidiana. Simplemente se quiere señalar que de conductas normales -incluso saludables- se pueden hacer usos anormales en función de la intensidad de la frecuencia o de la cantidad de tiempo/dinero invertido y, en último caso, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas.

Cualquier conducta normal placentera tiende a repetirse y es, por ello, susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Pero esto sólo ocurre cuando el sujeto muestra una pérdida habitual de control al realizar una determinada conducta, continúa con ella a pesar de las consecuencias negativas, manifiesta una dependencia de la misma, no puede quitársela de la cabeza, se muestra desasosegado si no puede llevarla a cabo de inmediato y pierde interés por otro tipo de actividades que antes le resultaban gratificantes. Desde esta perspectiva, lo que diferencia al hábito de la adicción es que esta última tiene efectos contraproducentes para el sujeto. [Echeburúa, E. (1999)].

²⁰**Weizenbaum, J. (1969):** “*Computer Power and Human Reason: For Judgement to Calculation*”. W. H. Freeman. San Francisco. California. EE.UU.

La percepción social es diferente en función de los diversos tipos de adicciones. Las psicológicas son muy similares a las toxicomanías. Todavía existen muchas personas que consideran a estas conductas -el juego, por ejemplo- como un vicio. Esta idea es un error. El vicio es una categoría moral; las adicciones psicológicas, sin embargo, constituyen un trastorno mental.

La tarea de definir lo que es la adicción a Internet es algo que ya de partida supone un problema. El trastorno de dependencia a Internet se ha conocido con muchos nombres: “*desorden de adicción a Internet*” -Internet Addiction Disorder (IAD)- (Golberg, 1995); “*adicción a las computadoras*” (Charlton, 2002), “*uso compulsivo de Internet*” (Morahan-Martin y Schumacker, 1997), “*uso patológico de Internet*”-Pathological Internet Use (PIU)- (Young y Rogers, 1998), “*uso problemático de Internet*” (Aboujaoude, Koran y Serpe, 2006) o “*uso de Internet no regulado*” (La-Rose y Eatin, 2003).

El IAD (Internet Addiction Disorder) nace a partir de la lista de correo IASG (Internet Addiction Support Group), moderada por Ivan Goldberg (1995), siendo definitivamente asentado por la Dra. Young²¹ con la publicación, en 1996, de su obra *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, que, a su vez, se ve apoyado por el trabajo de Viktor Brenner y de otros similares, aunque habría que mencionar que se trata de trabajos exploratorios cuya metodología no debe trascender más allá de esta finalidad.

Se describe un trastorno de características adictivas-compulsivas caracterizado por la existencia de tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia, que en todos los casos se definen a partir de la apropiación teórica de los contenidos del juego patológico.

Young, Griffiths y Treuer sostienen y apoyan que el PIU (Uso Patológico de Internet) tiene más similitud con un desorden del control de impulsos que con la dependencia de sustancias. Esta traslación directa de los criterios diagnósticos del juego patológico y de la dependencia de sustancias ha sido criticada por algunos autores (Estallo, 2001)²².

²¹Young, K. S. (1996): “*Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*”. Artículo presentado en la 104th Annual Meeting of the American Psychological Association. August 11, 1996. Toronto. Canada.

²²Estallo, J. A. (2001): “*Uso y abuso de Internet*”. Revista Anuario de Psicología. Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona.

Shapira et al (2003)²³, señalan la elevada comorbilidad del uso problemático de Internet con otros trastornos psiquiátricos y concluyen que esta conducta podría ser considerada más como un síntoma en el contexto de la patología psiquiátrica que como una entidad nosológica por sí misma.

Por su parte, la Doctora Kimberly S. Young (1996), de la Universidad de Pittsburg y creadora del Center for On-Line Addiction ha establecido una serie de criterios para diagnosticar el *Síndrome de la Adicción a Internet (InfoAdicción Disorder, IAD)*.

Desarrolló un breve cuestionario de ocho ítems, y consideró que eran necesarios cinco de los ocho criterios para establecer el diagnóstico de *Uso Patológico (o Problemático) de Internet (PIU)*. Ésta es una medida de adicción a Internet con la que se pueden iniciar estudios en diferentes muestras y evaluar su validez y utilidad clínica. Estos son los ocho ítems:

1. ¿Se siente preocupado con Internet (pensamientos acerca de la última conexión o anticipación de la próxima sesión)?
2. ¿Siente la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de Internet para lograr la satisfacción?
3. ¿Ha hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de Internet?
4. ¿Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando ha intentado reducir el uso de Internet?
5. ¿Se queda más tiempo conectado de lo que inicialmente había pensado?
6. ¿Ha perdido o puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad educativa o profesional debido al uso de Internet?

²³Shapira, N., Lessing, M. Goldsmith, T., Szabo, S., Lazotitz, M. y Gold, M. (2003): "*Problematic Internet Use: Proposed classification and diagnostic criteria*". Depression and Anxiety. New Orleans. (USA).

7. ¿Ha mentido a los miembros de su familia, terapeuta u otras personas para ocultar su grado de implicación con Internet?

8. ¿Usa Internet como un medio de evadirse de los problemas o de aliviar un estado de ánimo triste, irritable o ansioso?

La propia Dra. Young²⁴ ha definido este síndrome de la siguiente manera: *“La adicción a Internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona “netdependiente” realiza un uso excesivo de Internet lo que le genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales”*.

Se considera adicto si, el sujeto, responde afirmativamente a cinco o más de los ítems anteriores y los síntomas vienen acompañados por un trastorno afectivo.

Según Echeburúa, E. (2009), bajo el concepto de adicción a Internet, se incluye y se mezclan las diferentes aplicaciones de uso de Internet, otras adicciones, patologías y, tal vez lo más importante, las características de personalidad del individuo. La personalidad podría jugar un papel en la predisposición, precipitación y perpetuación del uso problemático de Internet. Aunque el uso de Internet sea una conducta socialmente aceptable, el uso problemático de Internet se puede definir como un trastorno por una pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y de la vida social.

Ha habido diferentes investigaciones que avalan la existencia de una dependencia de Internet. Así, la citada Dra. K. S. Young, publicó en 1996 los resultados de un estudio cuya conclusión es la existencia de un trastorno por dependencia de Internet similar al juego patológico. Se parte de la existencia de dependencia a los ordenadores y a los videojuegos.

²⁴La **Dra. Kimberly Young** es profesora adjunta de Psicología en la Universidad de Pittsburgh (Pennsylvania), y miembro de la American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología). En 1996, presentó el primer documento sobre este tema en la Conferencia Anual de dicha Asociación, celebrada en Toronto, titulado *“Adicción a Internet: La aparición de un nuevo desorden”*.

La autora adapta los criterios del juego patológico a términos relacionados con Internet, sin introducir ninguna otra modificación, de modo que si se cumplían los criterios positivos en cuanto a su número se aceptaba un diagnóstico de dependencia a Internet.

La Dra. Young, reclutó los sujetos de su muestra poniendo anuncios en los grupos de noticias de Usenet y en los campus de universidades y otros centros de enseñanza.

El grupo experimental (adictos a Internet) estuvo formado por 157 varones y 239 mujeres. La edad media para los varones fue de 29 años y 43 para las mujeres con un nivel académico de 15,5 años de escolarización. El 42% de la muestra estaba formado por desempleados (amas de casa, discapacitados, jubilados o estudiantes).

El grupo de control estaba formado por 64 varones y 36 mujeres con una edad media de 25 años para los varones y 28 para las mujeres y su nivel educacional de 14 años.

El tiempo invertido en Internet por los sujetos del grupo experimental fue 38,5 horas/semana. Para obtener estas cifras se restó el tiempo de conexión que tenía una justificación laboral o académica.

En esta investigación se comprobó que los recursos más utilizados por los sujetos de este grupo fueron los chats y MUD²⁵'s, mientras que el grupo de control utilizó mayoritariamente la Web y el e-mail.

La mayor parte de los sujetos del grupo experimental reconoció tener problemas moderados o severos en las áreas familiar, laboral, académica y de la salud secundarios a su uso de la Red. La Dra. Young, señala que un porcentaje importante de sujetos que se consideraba completamente atrapado por Internet no tenía ninguna intención de disminuir o eliminar esta conducta. Otro grupo importante de sujetos afirmó que había realizado diversos intentos por reducir sus tiempos de conexión sin resultados positivos, viéndose obligados a tomar decisiones drásticas cuando las consecuencias de esta conducta se volvían insostenibles (deshacerse de sus módems, cancelar sus cuentas de

²⁵MUD son las siglas de **Multi User Dungeon**, que literalmente traducido del inglés al español significa "mazmorra (o calabozo) multiusuario". Un MUD es un videojuego de rol en línea ejecutado en un servidor.

acceso o incluso desmantelar toda la instalación informática). Cuando esta circunstancia se producía, aparecía un intenso deseo (Craving²⁶) similar al de otras adicciones.

Viktor Brenner²⁷, realizó un estudio en 1997 como primer paso a la definición y aceptación del IAD, planteando la necesidad de conocer los hábitos reales de utilización de la Red de la comunidad cibernauta.

Para ello, diseñó un cuestionario en el que además de los datos de filiación, incluía 32 ítems relacionados con cuestiones extraídas de los criterios de abuso de sustancias del DSM-IV, reformuladas en dirección a las dificultades para organizar el tiempo adecuadamente. Además se añadieron cuatro ítems orientados a valorar la posibilidad de respuestas al azar. Su trabajo no se limitó a la población estadounidense.

El formulario obtuvo 408 accesos desde 25 países que supusieron 185 cuestionarios válidos.

La edad media fue de 32 años, el nivel académico medio fue de 15 años de escolarización.

Los sujetos de la muestra declararon que estaban conectados un promedio de 21 horas semanales. Cabe destacar que un 17% de la muestra reconoció permanecer conectado 40 o más horas semanalmente. El 32% eran solteros, el 20% casados y el 38% divorciados.

La antigüedad media en Internet fue de 24 meses, con un 24% de sujetos que tenían menos de seis meses de antigüedad y un 11% con más de cinco años.

El autor incide en que estos estudios representan a un subgrupo de navegantes compuesto por personas interesadas en conocer el impacto de Internet en la sociedad. Por el contrario, subdimensiona a aquellos grupos que buscan la relación interpersonal

²⁶ **Craving**, se define como “una experiencia subjetiva de deseo intenso de consumir, o de necesidad imperiosa, de autoadministrarse una determinada sustancia adictiva” (Tiffany y Conklin, 2000, citado en Iraurgi y Corcuera, 2008).

²⁷ **Viktor Brenner** es Coordinador de Investigación Institucional en el Condado de Waukesha (Wisconsin-EE.UU.).

directa y que suelen ser usuarios de chats u otros recursos interactivos. Por otra parte, estos sujetos -considera el autor- son los más propensos a presentar problemas de alcance clínico.

El tiempo habitual de conexión por semana se sitúa alrededor de las 20 horas y, eventualmente, algo más. Prácticamente el 50% de la muestra reconoce alguna incidencia en su trabajo, pero menos del 10% han tenido problemas de relevancia con sus jefes o tutores académicos.

Respecto a las conductas de riesgo cabe destacar que casi el 40% de los sujetos han dado algún paso encaminado a conocer, en el mundo real, a alguien que sólo conocían en la Red. Sin embargo, muy pocas de estas acciones han cristalizado en conductas de riesgo (por ejemplo, nuevas parejas sexuales), resultando la mayoría de las relaciones establecidas de carácter laboral o académico. Hay un subgrupo de usuarios a quienes la Red les ha producido una serie de problemas no objetivables en la mayor parte de la muestra.

Por último, el autor considera que antes de aceptar el concepto de Adicción a Internet debe investigarse exhaustivamente su realidad y deben solventarse problemas metodológicos importantes derivados del hecho de obtener la información de voluntarios de la Red que representan solo a subgrupos muy específicos, iniciados en estos temas y con un elevado consumo secundario a sus intereses generales.

La *Fundació Catalana per a la Recerca*²⁸ realizó en el año 2004 el “*II Estudio sobre los hábitos de uso en Internet entre jóvenes de 12 a 17 años*”²⁹. Este trabajo fue realizado en colaboración con la Universidad de Cádiz y enmarcado dentro del programa Internet Segura³⁰. El objetivo general de este estudio era conocer la manera en que los chicos de entre 12 y 17 años navegaban por Internet, sus hábitos de interacción y su percepción de

²⁸ **La Fundación Catalana para la Investigación y la Innovación (FCRI)**, es una entidad privada sin ánimo de lucro, creada en 1990, que tiene como misión la promoción y el apoyo a la investigación y la innovación en todos los ámbitos, para contribuir a la dinamización y mejora de la calidad del sistema catalán de I + D + I.

²⁹ **Fundació Catalana per a la Recerca (2004):** “*Estudio de los hábitos de uso en Internet entre jóvenes de 12 a 17 años*”. Universidad de Cádiz-Internet Segura.

³⁰ **Internet Segura**, es un programa para la sensibilización y la promoción del uso seguro de Internet para que menores y adolescentes puedan disfrutar de los beneficios que les ofrece la red. Está organizado por la Agencia de Calidad de Internet (*Agència de Qualitat d’Internet*) con sede en Barcelona.

seguridad cuando navegaban por la Red. Para ello se confeccionó un breve cuestionario, que fue cumplimentado on-line, que constaba de 20 preguntas con varias alternativas de respuesta. En total participaron 2.187 sujetos procedentes de todo el territorio nacional (45% chicos y 55% chicas).

Al preguntar por las horas semanales de conexión a Internet se encontró que, entre los 12 y los 17 años, aproximadamente un tercio de la muestra (30%) se conectaba a Internet entre 2 y 6 horas a la semana. Las horas de conexión aumentaban con la edad: entre los 12 y los 14 años la mayoría se conectaba entre 2 y 6 horas a la semana; entre los 15 y los 17 se conectaban entre 7 y 10 horas a la semana. A partir de los 18 años el tiempo de conexión semanal se situaba por encima de las 10 horas.

Cuando se les interrogaba por lo más divertido que Internet les ofrecía, las respuestas se agrupaban del siguiente modo: bajar música, películas, juegos, etc. (17%); visitar y buscar información a través de páginas webs (17%); utilizar juegos (17%); utilizar el Messenger (16%); chatear (13%); utilizar el correo electrónico (11%); entrar en foros (5%); ver noticias (4%).

En la *Universitat Ramon Llull*, se realizó un estudio titulado “*Les noves addicions en l’adolescència: Internet, mòbil i videojocs*” (Castellana, Sánchez-Carbonell, Chamarro, Graner y Beranuy, 2007)³¹ cuyo objetivo general era conocer el uso que los adolescentes hacían de las TIC.

En el estudio participaron un total de 1.894 chicos y chicas de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años procedentes de distintos centros educativos de la provincia de Barcelona.

La mayoría de los adolescentes que participaron en este estudio (88,1%) disponían de conexión a Internet. El lugar habitual desde el que se conectaban era su casa, y en mucha menor proporción el centro educativo o los cibercafés.

³¹Castellana, M., et al. (2007): “Les noves addicions en l’adolescència: internet, mòbil i videojocs”. Universitat Ramon Llull. Barcelona.

Respecto a la frecuencia de uso nos encontramos con que aproximadamente la mitad de la muestra (49%) se conectaba a diario y un porcentaje algo menor (33,7%) lo hacía dos o tres veces por semana.

Centrándonos ahora en los tiempos de conexión los resultados parecen indicar que un 77,2% de la muestra se conectaba entre 1 y 6 horas a la semana, ya fuese por motivos laborales o lúdicos. Durante los fines de semana un 15% dedicaba entre 1 y 3 horas a navegar por la Red y un 22,2% entre 3 y 6 horas.

El profesor Echeburúa y sus colaboradores realizaron un interesante estudio para evaluar los *patrones de uso y abuso de Internet* en una muestra de adolescentes entre 14 y 18 años, desde 3º de la E.S.O. hasta 2º de Bachillerato, pertenecientes a tres centros de enseñanza de la Comunidad Autónoma de Madrid y de diferentes ámbitos socioeconómicos (uno público, otro concertado y otro privado). Las clases participantes fueron seleccionadas al azar.

En las conclusiones del trabajo, se han llegado a unos resultados muy interesantes. Un 20% de los alumnos tienen puntuaciones que permiten considerarlos como usuarios de riesgo y un 3,7%, permiten clasificarlos como sujetos con uso problemático.

Respecto a la edad, destaca el mayor porcentaje de alumnos en situación de riesgo o con un uso problemático a los 14 años (31%) frente a los 18 años (16%). Así pues, la situación de riesgo o de problema disminuye, significativamente, con la edad.

El 73% de los alumnos son usuarios de Internet desde hace más de 12 meses, y sólo un 14,5% lleva menos de tres meses utilizando la Red. No se observan diferencias por sexos (72% de hombres y 75% de mujeres). A medida que aumenta la frecuencia de uso, la probabilidad de pertenecer al grupo de riesgo es significativamente mayor.

Aunque se considera que no existen diferencias según el ámbito socioeconómico, en este estudio, se encontraron diferencias en relación con la pertenencia a uno u otro colegio. El grupo de riesgo o problemático es significativamente superior en los

alumnos del colegio privado (30,1%) en relación al público (22,5%) y al colegio concertado (14,6%).

Para evaluar el uso problemático de Internet se ha utilizado, entre otros factores, el tipo de aplicación on-line o la actividad realizada. Así, se observó que los estudiantes utilizaban sobre todo aplicaciones destinadas a la comunicación, al correo electrónico, a los chats y a los juegos interactivos. Debemos entender que en la adolescencia, la necesidad de establecer nuevas relaciones y el sentido de pertenencia e identidad a un grupo son claves para el buen desarrollo de este periodo y la Red se constituye como un perfecto facilitador. El peligro será hacer un uso excesivo y convertir esta actividad en el foco central de sus vidas. La mayor parte de los estudios y, entre ellos, éste del profesor Echeburúa muestran que el más utilizado es el *chat* o el *Messenger* y que el recurso a la Red, además del uso académico, tiene también como objetivo el mantener relaciones con los amigos y la familia. Hay autores que señalan que los dependientes a Internet dedican menos tiempo a la familia y a los amigos a cambio de pasar más tiempo solos ante el ordenador incrementando su aislamiento social (Young, Brenner y Kraut). Se considera que una de las probables causas del abuso vendría determinada por la capacidad de Internet de proporcionar relaciones, ocio, divertimento, etc. (Graner, 2006)³².

Más recientemente nos encontramos con el estudio realizado, en el año 2009, por el *Ararteko*³³, cuyo título es "*La transmisión de valores a menores*"³⁴. Este estudio tenía entre sus objetivos generales el análisis del consumo de Internet en los adolescentes del País Vasco, según sexo y nivel escolar. Así como la importancia que daban a los medios de comunicación en la transmisión de valores y contravalores. Para alcanzar estas metas se utilizó una muestra de 1829 estudiantes del País Vasco representativa de la población de segundo y tercer ciclo de Educación Primaria y de Educación Secundaria

³²Graner, C., Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Chamorro, A: (2006): "*Comparación entre el uso de Internet por parte de adolescentes y jóvenes*". Revista electrónica de tecnología educativa. (ISSN:1135-9250)

³³Es la **Defensoría del Pueblo u Ombudsman del País Vasco**. Fue creada y regulada por la Ley del Ararteko 3/1985, de 27 de febrero, del Parlamento Vasco. El Ararteko es una institución u oficina dirigida por una persona, igualmente denominada Ararteko, (*Iñigo Lamarca Iturbe*), elegida para un periodo de cinco años por el Parlamento Vasco por una mayoría de tres quintas partes. Es una institución independiente e imparcial. Presta a la ciudadanía vasca un servicio público que es totalmente gratuito.

³⁴**Ararteko (2009)**: "*La transmisión de valores a menores*". Gráficas Santamaría. Vitoria.

Obligatoria. La metodología utilizada en este estudio combinaba el análisis documental con la realización de grupos de discusión y la recogida de datos, en los propios centros educativos, mediante cuestionario.

El 70% de los niños del segundo ciclo de Educación Primaria afirmaba que utilizaba o había utilizado Internet con una frecuencia variable. Tan solo el 4,9% decía no saber qué era, y había un 22% que lo sabía pero no lo utilizaba. Cuando se analizó el efecto de la variable género, nos encontramos con que los chicos de estas edades lo utilizaban algo más (33,9%) que las chicas (23%). El 36,3% utilizaban Internet sin la compañía de una persona adulta y el 16,5% navegaba por la Red en compañía de amigos o hermanos. Los padres y madres controlaban el uso de Internet tan sólo en el 17,3% de los casos.

En tercer ciclo de primaria se encontró que un 33,5% de los chicos entrevistados afirmaba utilizar Internet con frecuencia, observándose la misma tendencia con respecto a la variable género que en el caso de los alumnos de segundo ciclo: los chicos lo utilizaban más que las chicas (38,3% y 27,2%, respectivamente). Cuando se les preguntaba *¿con quién estás cuando navegas por la Red?* Las respuestas se distribuían del siguiente modo: el 50% de los chicos y el 37% de las chicas respondían que solos.

Al analizar los resultados de los datos procedentes de los chicos de más edad de la muestra, correspondiente con la ESO, *nos encontramos con que Internet parecía ser una de las formas más habituales de comunicación entre los adolescentes*. El 66% de los chicos y el 63% de las chicas reconocieron utilizarlo con frecuencia y eran muy pequeños los porcentajes de aquellos que afirmaban no utilizarlo (7% de chicos y 4% de chicas).

La mayoría de los estudiantes de la ESO navegaban solos por Internet (75% de los chicos y 71% de las chicas) y era muy bajo el porcentaje de quienes lo hacían en compañía de sus padres y madres (4% chicos y 3% chicas), situándose en niveles intermedios los que se conectaban a veces solos y a veces con los padres (9% de los chicos y 14% de las chicas) y con hermanos y amigos (7% de chicos y 12% de chicas).

Por último, cuando se les preguntó por los principales usos para los que se conectaban a Internet, se encontraron los siguientes resultados que aparecen resumidos en la siguiente tabla:

PRINCIPALES USOS PARA LOS QUE SE UTILIZA INTERNET (ARARTEKO, 2009)		
	Chicos	Chicas
Bajar películas, canciones, etc.	76%	84%
Preparar trabajos y exámenes	78%	80%
Chatear, jugar con videojuegos en la Red, etc.	69%	74%
Consultar sobre cantantes, actores, etc.	60%	78%
Consultar sobre noticias de deportes	57%	26%
Ligar con chicas y chicos de otro sexo	36%	24%
Leer noticias de la actualidad	18%	27%
Consultar páginas de sexo	34%	8%
Ligar con chicas y chicos del mismo sexo	13%	4,5%

Por otra parte, hay factores que se han asociado con el relativo potencial adictivo de Internet:

1. *Accesibilidad/disponibilidad*: Internet no cierra nunca y siempre está disponible.
2. *Intensidad*: La posibilidad de conectarse con todo el mundo es muy reforzante y puede, por ello, generar una gran dependencia.
3. *Estimulación*: Hay un sinfín de contenidos disponibles que son estimulantes y poderosos.
4. *Distorsión del tiempo (disociación)*: Mucha gente pierde la noción del tiempo y del espacio cuando está conectada a la Red y se puede llegar a perder la capacidad de juicio sobre el uso que se hace de Internet.
5. *Vías de conexión*: La gente puede querer conectar consigo misma, con otras personas, con el resto del mundo, incluso con fuentes espirituales.
6. *Anonimato y juegos de fantasía*: Cuando están conectadas a la Red, las personas creen que ellas pueden ser cualquiera que deseen ser y que nadie sabe quiénes son realmente.
7. *Desinhibición*: Cuando se está en el mundo virtual, se pueden decir y hacer cosas con menos cautela de la que normalmente se utilizaría en el mundo real.
8. *Intimidación acelerada*: Las personas tienden a expresarse en el mundo virtual más abierta y rápidamente que en el mundo real.
9. *Facilidad de acceso*: Cuando las cosas están fácilmente al alcance, se tiende a utilizarlas más frecuentemente y sin restricciones.

10. *Asequibilidad*: Internet ofrece entretenimiento barato y de gran alcance.
11. *Aceptación social*: Internet, en todas sus modalidades, forma ya parte de la cultura popular.
12. *Historia sin fin*: La información está siempre disponible sin límites. Siempre hay otro enlace, otro correo electrónico o alguna otra página *Web* por los que se puede continuar con la búsqueda hasta encontrar algo, más o menos, mejor.
13. *Gratificación instantánea*: Según las leyes del condicionamiento, cuanto más rápida es la gratificación obtenida con la información buscada, más adictiva resulta. Se puede, por ello, predecir que la capacidad de enganche de la Red es muy alta.
14. *Sexo*: La sexualidad humana ha experimentado cambios con la Red. En concreto, es posible acceder a contenidos sexuales nunca antes disponibles con relativa facilidad y comodidad.
15. *Interactividad*: La adopción de un rol activo e interactivo en el manejo de Internet resulta irresistible.
16. *Trance hipnótico*: Las imágenes, el sonido, los colores y el movimiento contribuyen a crear un estado disociativo.

Más especialmente, de todos estos factores, los principales que parecen fomentar las cualidades adictivas de Internet son los siguientes: la facilidad de acceso, la disponibilidad (la Red está siempre disponible y sin demora de la gratificación), la falta de límites (no hay principio ni fin), la experiencia de la distorsión del tiempo mientras se está conectado (lo cual produce una sensación de disociación y una alteración de la conciencia), la percepción de anonimato y un sentimiento de desinhibición (la capacidad de representar diferentes roles o de revelar aspectos incómodos u ocultos de uno mismo), así como un coste relativamente bajo.

Hay cambios de comportamiento permanentes ligados al uso y abuso de Internet. Hay innumerables ejemplos de cómo el uso excesivo o el abuso de Internet plantean numerosas dificultades y diversos tipos de problemas psicológicos.

Según Enrique Echeburúa (2009), todas las conductas adictivas comienzan simplemente como comportamientos placenteros, que también sirven para distraernos y aliviarnos del dolor (soledad, aburrimiento, etc.). En esencia, lo que la gente parece buscar es conectar con uno mismo y con otras personas, así como conseguir el placer en la vida cotidiana y evitar el dolor y el sufrimiento. El problema es que lo que empieza como una solución para el dolor o el malestar emocional, a menudo interfiere negativamente en el funcionamiento de la vida cotidiana. A partir de aquí es cuando la adicción a Internet y el uso compulsivo de Internet se convierten en un problema y requieren una intervención clínica.

La adicción a Internet y el uso compulsivo de Internet parecen reflejar una combinación de varios factores que, cuando surgen conjuntamente, producen un efecto sinérgico. Así, en el proceso de adicción a Internet tanto los contenidos como el propio medio de Internet sirven para acelerar su mutuo impacto y potencia.

Normalmente los contenidos de Internet (Redes sociales, juegos, etc.) son muy estimulantes y gratificantes, independientemente del modo de acceso. Pero, la naturaleza del propio medio de Internet a menudo produce un contexto más atractivo, que facilita el posible abuso de tales contenidos estimulantes. Así pues, el poder de todas estas tecnologías deriva de la interacción sinérgica de un contenido estimulante (por ejemplo, juegos o Redes sociales) con la tecnología en sí misma (Internet, teléfono móvil, etc.).

A la mayoría de las personas les gusta experimentar cosas agradables y evitar sentimientos y sensaciones desagradables. También es sabido que las personas tienden a repetir las experiencias que consideran placenteras. La vida normal parece aburrida en comparación con la emoción generada por las conductas adictivas. Por ello, muchas adicciones tienen su punto de partida en una sensación muy incómoda de estar a disgusto, de la que muchas personas tratan de escapar. En realidad, muchos comportamientos autodestructivos pueden comenzar de esta manera.

Todas las adicciones son inicialmente un intento de resolver un malestar emocional (aburrimiento-vacío-miedo-ansiedad), pero en el transcurso de esta autoterapia puede desarrollarse un proceso de adicción, comenzando así un nuevo problema y agravando el anterior.

En opinión del profesor Echeburúa³⁵, las bases psicofisiológicas y neuroquímicas del proceso de adicción son similares en todos los casos, independientemente de la sustancia o conducta inicial que lleva a la intoxicación. Si es así, ¿qué tienen en común todos estos comportamientos?, ¿qué les hace a todos ellos potencialmente adictivos? Hay una serie de factores y características comunes que producen varios resultados principales. En primer lugar, tiene que haber alguna alteración del estado de ánimo y de la conciencia. Esto no es exclusivo de Internet porque hay muchos comportamientos estimulantes de ese tipo fácilmente disponibles en la vida cotidiana. Y en segundo lugar, debe haber alguna repercusión negativa en ámbitos importantes de la vida, tales como la educación de los hijos, la situación legal, el estado de salud, la estabilidad económica, las relaciones personales y el rendimiento escolar o laboral.

Las tecnologías de la comunicación que generan un grado de satisfacción no son, en realidad, nuevas. Sin embargo, las nuevas tecnologías digitales de entretenimiento parecen haber llevado el concepto de placer a un nuevo nivel y con una eficiencia, disponibilidad y facilidad de acceso nunca vistos antes en la sociedad moderna. Se puede abusar fácilmente de los ordenadores y, especialmente, de Internet (en sus diversos recursos, como las Redes sociales virtuales, los juegos interactivos, etc.), de los teléfonos y de los videojuegos. Todos ellos pueden crear hábitos específicos de conducta, así como alteraciones en el estado de ánimo y en la conciencia, e incluso, en algunos casos, pueden facilitar la adicción a algunas personas predispuestas.

³⁵**Enrique Echeburúa Odriozola**, es Catedrático de Psicología Clínica en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco e investigador del Centro de Investigaciones Biomédicas en Red de Salud Mental (CIBERSAM). Es miembro fundador del Instituto Vasco de Criminología. Ha sido profesor invitado en las universidades de Calgary y Québec (Canadá). Actualmente es presidente de la Sociedad Vasca de Victimología y miembro de honor de la Sociedad Española de Psiquiatría Forense. Ha escrito diversos libros sobre violencia contra la pareja, trastornos de ansiedad (fobia social, ansiedad generalizada y estrés postraumático) y sobre adicciones (alcoholismo, ludopatía, adicciones sin drogas).

Tal vez el aspecto más significativo para entender la naturaleza adictiva de la Red es que la totalidad de Internet funciona como un programa de reforzamiento intermitente de razón variable. Lo que esto indica es que el comportamiento humano funciona con algunos principios muy previsibles. Así, cada vez que una persona haga clic en una página web (de cualquier tipo), abra un mensaje de correo electrónico o busque y encuentre algo en la Red, esta persona obtiene una recompensa inmediata y experimenta una sensación placentera. Esto supone un reforzamiento de gran intensidad que está vinculado a numerosos cambios neuroquímicos. El más notable es la elevación de la dopamina³⁶ en el cerebro.

Lo que queda claro es que Internet y las nuevas tecnologías tienen una capacidad de adicción y pueden, por ello, facilitar su uso compulsivo en ciertas circunstancias y en determinadas personas. La investigación llevada a cabo por el profesor Echeburúa, y corroborado por otros estudios, indica que, como mínimo, el 6 por 100 de las personas convierten en compulsivo su uso de Internet.

Es justamente la combinación del contenido estimulante, junto con la modalidad del instrumento tecnológico (Internet), la que produce un efecto sinérgico, que se retroalimenta recíprocamente generando efectos psicoactivos muy potentes.

Según Echeburúa (1999), la adicción llega cuando la “afición interfiere en la vida cotidiana o no se busca esa conducta para pasarlo bien, sino para no pasarlo mal”. Como podemos ver, es una definición breve y concisa, en donde se ven perfectamente las dos caras de la moneda.

³⁶La **dopamina** fue descubierta por Arvid Carlsson y Nils-Åke Hillarp en el Laboratorio de Farmacología Química del Instituto Nacional del Corazón en Suecia, en 1952. Es un neurotransmisor inhibitorio derivado de la tirosina que se encuentra en los ganglios basales y en el corpus striatum. La destrucción de las neuronas que producen dopamina en esta zona es la causa de la enfermedad de Parkinson. Algunos estudios también ligan la dopamina con tendencia hacia el alcoholismo.

Como fármaco, actúa como simpaticomimético (emulando la acción del sistema nervioso simpático) produciendo efectos adversos como taquicardia o hipertensión arterial.

La dopamina en los ganglios basales tiene una función fundamental para el control de los movimientos por parte de nuestro cerebro. Este neurotransmisor cerebral se relaciona con las funciones motrices, las emociones y los sentimientos de placer.

Internet posee cualidades específicas que contribuyen a potenciar su adicción, entre ellas las relacionadas con la velocidad, accesibilidad e intensidad de la información, junto con la amplia oferta de servicios disponibles. A esto se añade otra característica fundamental que es “el anonimato” en las transacciones electrónicas (Greenfield, 1999)³⁷, sin olvidar que la disponibilidad (el acceso a salas de ordenadores es libre, gratuito y de 24 horas) es otro importante factor de riesgo, sobre todo en el grupo de estudiantes (universitarios y escolares). Hay que tener en cuenta que la adolescencia constituye una etapa del ciclo vital en la que predominan los cambios, confusión, en la que se consolida la identidad y se experimentan sentimientos de frustración. Es en esta etapa donde es frecuente encontrar consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias, que en ocasiones pudieran representar una forma de atenuar la ansiedad, la inseguridad y los sentimientos de profundo vacío interno. También es un periodo en el que se establecen las primeras relaciones íntimas y amorosas y la Red proporciona el medio perfecto para la interacción, sobre todo en aquellos jóvenes donde la timidez o la baja confianza hacen difícil la relación cara a cara.

La conducta on-line se caracteriza por la desinhibición, la pérdida de pudor y la ausencia de miedo a expresarse de forma libre, lo que proporciona al adolescente un sentimiento de protección y de libertad que está fomentado por el anonimato que permite la Red. Las conductas on-line generan un contexto seguro de actuación y, llevado al extremo, la creación de personalidades virtuales dependientes del estado de ánimo.

Internet es un instrumento de comunicación, de trabajo, de ocio, de información, de compra-venta, etc., que puede suponer un cambio en la forma de situarse de las personas ante la realidad. Como ocurre en el caso de otras conductas placenteras, algunas personas vulnerables pueden quedar atrapadas en la *telaraña electrónica* que, en estas circunstancias, contribuye a generar una falsa identidad -un yo a la medida de los deseos de uno mismo- y a sustituir el mundo exterior por una realidad virtual.

³⁷Greenfield, D. (1999): “*Virtual addiction: Help for Netheads, Cyber Freaks, and Those who love them*”. New Harbinger Publications. Oakland. California. EE.UU.

El perfil del adicto a Internet es una persona joven, varón, de profesión liberal, urbano, de clase media-alta y con un buen nivel cultural, así como con conocimientos de tecnología y de inglés. Los usuarios más jóvenes tienden a hacerse más fácilmente adictos. Más importante es, sin embargo, la vulnerabilidad psicológica. Los factores de riesgo más implicados en esta adicción son: el aburrimiento y la carencia de relaciones u objetivos; la falta de habilidades para desenvolverse en el mundo real; la timidez, con el agravante de que Internet puede hacer más tímidos a los tímidos; la búsqueda de sensaciones en personas solitarias y la ausencia de una autoestima adecuada.

El adicto -presa de una excitación que recuerda la experiencia psicotrópica con las drogas- empieza a aumentar su dependencia del ordenador hasta aislarse del entorno y no prestar atención a otros aspectos de las obligaciones laborales y académicas de la vida social. En esta relación adictiva con la Red hay unos componentes objetivos (estar enganchado más de cinco horas diarias -salvo por obligación laboral-, experimentar un gasto exagerado de la cuenta telefónica, dormir mucho menos de lo habitual, etc.) y unos componentes subjetivos (utilizar el ciberespacio para mejorar el estado de ánimo y escapar de la vida real). No es infrecuente en este contexto un deterioro de las relaciones afectivas e incluso de la vida de pareja.

Roberts, Smith y Pollack³⁸ (1996) señalan que algunos servicios de Internet, sobre todo la mensajería instantánea (Messenger), propician un uso intensivo de la Red de carácter episódico. Cuando se es un nuevo usuario o se descubre un nuevo recurso en Internet, se produce una *fase de encantamiento*, en la que podrían aparecer los problemas relacionados con el sobreuso y en la que podría instaurarse un uso compulsivo. Pasado un tiempo, puede venir un período de saturación y reducción, o sea, una percepción más objetiva de lo que es el recurso recientemente descubierto, pasando a la *fase de desencanto*. Finalmente, llega una *fase de estabilidad* donde el uso de Internet en sí mismo encuentra su espacio natural en las actividades del sujeto. Este fenómeno fue constatado por primera vez en el uso de videojuegos, por lo que resulta evidente una llamada a la prudencia en la interpretación de las observaciones realizadas sobre sujetos

³⁸Roberts, L., Smith, L. y Pollack, C. (1996): "A model of Social Interaction via computer mediated communication in real-time text-based virtual environments". Comunicación presentada en la reunión anual de la Australian Psychological Society. Sydney. Australia.

recién llegados a la Red o que puedan haber descubierto nuevos recursos que les hayan devuelto a la primera fase (*fase de encantamiento*).

Los signos de alarma deben saltar cuando el adolescente descuida las tareas escolares y descende el rendimiento académico, cuando reacciona con irritación si se le interrumpe o se le impone limitaciones horarias al uso del ordenador, cuando abandona hobbies, aficiones y actividades de tiempo libre para pasar más horas frente al ordenador, o cuando los encuentros con los amigos se hacen cada vez menos frecuentes e incluso llegan a abandonar a sus amistades reales para pasar más tiempo frente al ordenador, pero ahora conectados con los amigos virtuales.

Es evidente que Internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros. Kraut y cols. (1998)³⁹ examinaron el impacto de Internet sobre 169 personas en 73 hogares, encontrando que un gran uso de Internet estaba asociado con un incremento en la falta de comunicación con los miembros de la familia en el hogar, un decremento en el tamaño de su círculo social y un incremento en su depresión y soledad.

La Red permite satisfacer dos tipos de necesidades básicas:

- a) la estimulación solitaria (búsqueda de información y de imágenes o incluso sonidos, juegos solitarios, obtención de nuevos programas, etc.) y
- b) la búsqueda de interacción social.

No deja de ser significativo que los elementos del ciberespacio que cuentan con un mayor componente adictivo y en los que están más implicadas las personas dependientes de Internet se refieran, aunque no exclusivamente, a la relación interpersonal:

- a) los chats o canales de conversación en tiempo real;
- b) los foros de discusión;
- c) el correo electrónico;

³⁹Kraut, R., Patterson, M. Lundmark, V. Kiesler, S. Mukopahyay, T. y Scherlis, W. (1998): "Internet paradox: A social technology that Reduces social involvement and psychological well-being?" American Psychologist, 53(9), 1017-1031.

- d) las páginas Web, y
- e) los canales mud o juegos on-line (juegos de rol, estrategia, etc.) [Echeburúa, Amor y Cenea, (1998)]⁴⁰.

Como ocurre con todas las adicciones, las personas dependientes de Internet tienden a negar (o, en todo caso, a minimizar) la dependencia de la Red. El análisis de la adicción a Internet, requiere una valoración cuidadosa.

El tiempo de conexión es una variable cuantitativa significativa, pero puede ser insuficiente si no se pone en relación con las necesidades objetivas (laborales o académicas) del usuario. Los instrumentos de evaluación desempeñan un papel importante. [*Ejemplos de test de adicción a Internet. (Ver Anexos)*].

Paralelamente a la aparición de los ordenadores en la nueva sociedad de la información se fue gestando una de las industrias que, actualmente más dinero mueve en el mundo desarrollado, los videojuegos. Nacen de la idea de Nolan Bushnell⁴¹ de fusionar la informática con el vídeo. La fecha real del nacimiento del videojuego data de noviembre de 1972. El primer videojuego fue “Pong”, una máquina recreativa que simulaba un juego de ping-pong. Su creador no fue otro que Nolan Bushnell, y la primera máquina se instaló en Andy Capp’s Tavern Nolan (California). Él fue el primero en crear un negocio dedicado exclusivamente a la fabricación y venta de videojuegos, el primero en comercializarlos y el primero en fundar un estudio de programadores.

En la actualidad, los videojuegos ofrecen una gran variedad de posibilidades técnicas (audio, vídeo, entornos virtuales, dispositivos de entradas sofisticados: joystick, pedales, volantes, etc.) y de tipos de juegos. Por lo general puede decirse que los videojuegos,

⁴⁰Echeburúa, E., Amor, P. y Cenea, R. (1998): “Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica?” Monografías de Psiquiatría, 2. 38-44.

⁴¹Nolan Bushnell (nacido el 5 de febrero de 1943, en Clearfield, Utah, Estados Unidos) es el fundador de Atari y es, junto a Ralph Baer, uno de los pioneros de la industria de los videojuegos. En 1968, se graduó en Ingeniería Eléctrica en la Universidad de Utah, y fue miembro de la fraternidad Pi Kappa Alpha. Bushnell fue uno más de los muchos estudiantes de informática que en los años 60 jugaron al ahora famoso juego Spacewar en los ordenadores mainframe DEC. En 1971, Bushnell y su compañero Ted Dabney crearon Computer Space, un clon de Spacewar. El juego fue fabricado y distribuido por Nutting Associates e iba instalado en su propia máquina recreativa. Computer Space demostró estar demasiado adelantado para su tiempo y fue un fracaso comercial.

muy complejos en su apariencia visual, son simplistas en el funcionamiento y se destinan mayoritariamente a chicos varones.

La rápida generalización de los videojuegos ha suscitado una amplia serie de ideas preconcebidas y de preocupaciones por el hecho de que fomentan intensamente y quizás de forma incontrolable la actividad lúdica, sobre todo, en los más pequeños de la casa. Por un lado, hay nociones muy positivas que surgen del carácter modernizante, su comunicación virtual y su desarrollo tecnológico.

Por el lado de lo negativo, de lo que nos puede preocupar, se ha insistido mucho en que se “quedan horas y horas enganchados” y en que los videojuegos son la causa central de que los niños no realicen las tareas escolares y aumenten las discusiones con sus padres.

La mayoría de los estudios demuestran que el videojuego no es más perjudicial que cualquier medio de ficción (cine, radio, televisión o libros) *si la familia controla su utilización como es debido*. Por otra parte, hay expertos que afirman que, cuando se produce la manifestación de determinadas psicopatologías en sus usuarios, puede ser que las padecieran antes o que ahora surgen ante la presencia de estos estímulos y debe prestárseles atención para evitar la consolidación de ludopatías y otros problemas semejantes.

Otro problema que suele preocupar a las familias es la violencia de los contenidos de bastantes de los videojuegos que hay en el mercado.

Por su parte, la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (aDeSe)⁴² ha estudiado la actitud familiar y ha llegado a conclusiones muy claras:

⁴² **aDeSe**, la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento, se constituyó en octubre de 1997 con el firme propósito de representar y contribuir al desarrollo de la industria del sector y de sus asociados. Entre los miembros asociados, se encuentran: ACTIVISION, DIGITAL BROS IBERIA, Disney Interactive Studios, ELECTRONIC ARTS, GAME Stores Iberia S.L (Spanish Subsidiary of The Game Group Plc.), MICROSOFT IBÉRICA, Namco Bandai Partners Ibérica, NINTENDO IBÉRICA, S.A., SEGA of Spain, SONY COMPUTER ENTERTAINMENT, Warner Interactive Entertainment.

En general, *en los hogares españoles se piensa que los videojuegos no son especialmente nocivos para los niños*. También existe la opinión de que en el mercado puede encontrarse una amplia oferta de videojuegos para todas las edades. Este tipo de entretenimiento *suministra tranquilidad a la familia, pues el niño está en casa y además no realiza una actividad con riesgo de un posible daño físico*.

De todos modos, la mayoría de los entrevistados opinan que es necesario un control de los padres sobre los contenidos a los que tienen acceso los hijos.

Sobre este tema, una encuesta realizada por el *Safer Internet Plus Programme*⁴³ en la Unión Europea para el *Eurobarómetro* (donde participó la Universidad del País Vasco), el 78% de los padres españoles se siente *muy preocupado* o *bastante preocupado* por los contenidos (sexuales o de violencia explícita) que sus hijos puedan ver en Internet o por el teléfono móvil, situándose así por encima de la media europea. Pero, sorprendentemente, frente a esta preocupación, destaca el bajo uso de programas de filtrado (42,7%) y de monitorización (32,2%), quedando así por debajo de la media europea. Es decir, los padres, en su mayoría, manifiestan una preocupación frente a las nuevas tecnologías pero, sin embargo, muestran un desconocimiento grande sobre estas herramientas y sus formas de control, por lo que el control y la educación de sus hijos en este aspecto quedan, en muchos casos desatendidos.

La profesora Silvia Livingstone, que dirige el programa *EU Kids On-line*⁴⁴, ha declarado lo siguiente: “Es crucial que el gobierno y la industria mantengan el esfuerzo para elevar la concienciación, así como que sean conscientes de que los riesgos están cambiando. Un buen consejo para los padres que están preocupados por el uso que hacen sus hijos de Internet es el siguiente: navegue usted mismo y esté seguro de que entiende los

⁴³La Unión Europea pone en marcha en 1999 una política de mayor seguridad en Internet a través del programa Safer Internet Action Plan (1999-2002), que se extiende por su interés en los dos años siguientes. Para 2005-2008, nuevamente, se apoya un programa continuista, esta vez dotado con 45 millones de euros y con el nuevo nombre de **Safer Internet Plus Programme**.

⁴⁴El **proyecto EU Kids Online** tiene como objetivo mejorar el conocimiento de los niños europeos y las experiencias de los padres y las prácticas relacionadas con la utilización de riesgo seguro de Internet y las nuevas tecnologías en línea, y por lo tanto para informar sobre la promoción de un entorno en línea más seguro para los niños. Los países incluidos en EU Kids Online son: Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, República Checa, Dinamarca, Estonia, Finlandia, Francia, Alemania, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Lituania, los Países Bajos, Noruega, Polonia, Portugal, Rumania, Eslovenia, España, Suecia, Turquía y Reino Unido.

riesgos y cómo ocuparse de ellos, así como las oportunidades que sus hijos encuentran en Internet”.

Queda claro que en las familias son frecuentes frases tales como “*no hables con desconocidos*” o “*no abras la puerta a extraños*”. Sin embargo, algunos progenitores se están olvidando de que *Internet es una puerta más al mundo*.

Por su parte, la telefonía móvil ha experimentado, en los últimos años, un considerable desarrollo en nuestro país. Las nuevas prestaciones de las compañías telefónicas con sus servicios y complementos añaden nuevas funcionalidades a esta tecnología que poco tienen que ver con su finalidad inicial: ampliación de memoria para la base de datos de contacto, cámara fotográfica incorporada, acceso a Internet, servicios FTP, chat, correo electrónico, fax, almacenamiento y reproducción de música en formato MP3, videojuegos y servicios en Red (canales de información, diaria, deportiva, economía, tráfico, meteorología, etc.). Además, el teléfono móvil va acompañado de accesorios personales muy complejos. También se ofrecen otros accesorios especiales para el automóvil o para la calle y muchos de ellos llegan a convertirse en artículos de moda al ser realizados por afamados diseñadores.

Existen ciertos componentes del teléfono móvil, que podrían facilitar claramente una posible adicción al mismo. Algunos de estos *componentes adictivos* son inherentes al propio aparato, como, por ejemplo, su función comunicativa.

Otros de los componentes adictivos están especialmente diseñados por las compañías fabricantes para ser reforzantes, por ejemplo, determinadas características estimulantes de los actuales teléfonos móviles, como la personalización de las llamadas a través de tonos musicales que pueden ser continuamente renovados o los juegos de luces y colores cada vez más elaborados, atractivos y eficaces que son percibidos como muy agradables por los usuarios (por ejemplo, el icono que aparece en la pantalla cuando se ha recibido una llamada sin contestar o hay un mensaje de texto almacenado). Además, las compañías de telefonía móvil promueven la modalidad de pago mediante contrato (dos de cada tres personas con teléfono móvil declaran esta forma de pago, según datos

del INE para el año 2008). Así, mientras los aspectos reforzantes son inmediatos al uso del teléfono móvil, los efectos negativos del mismo, por ejemplo, el gasto económico realizado, se presentan pasado un tiempo más o menos prolongado.

La adicción al teléfono puede generar conflictos en la pareja y familia, que son precisamente quienes detectan la mayoría de las actitudes problemáticas ya que el enfermo tiende a justificar siempre su conducta.

Frente a los usuarios moderados del móvil, aquellos que son adictos presentan un estado de alerta permanente hacia cualquier señal que provenga del aparato, que provoca la necesidad casi compulsiva e incontrolada de consultar el móvil constantemente, con independencia de la actividad que se encuentren realizando. Cada vez necesitan dedicarle más tiempo, convirtiendo al móvil en algo prioritario en sus vidas.

Ante la separación del móvil hay estudios que han observado una serie de síntomas que podría configurar el cuadro de abstinencia, tales como angustia, ansiedad, nerviosismo e irritabilidad, principalmente. Tales manifestaciones, disminuyen en cuanto se instaura de nuevo el uso del móvil.

Entre los sujetos que usan el teléfono móvil parecen existir ciertos rasgos comunes, como problemas de autoestima e inseguridad, dificultad en las relaciones sociales, aislamientos y otros factores emocionales.

Esta Tecnología de la Información y la Comunicación fomenta su red social, les proporciona diversión y entretenimiento, puesto que incorpora multitud de gadgets que son muy apreciados en esta época tecnológica, les facilita la movilidad, proporciona a padres y madres mayor seguridad al posibilitar la comunicación y localización de sus hijos/as en cualquier momento, etc.

Dejando a un lado la controversia sobre si existe un trastorno de adicción a Internet, a los videojuegos o al teléfono móvil, lo que parece quedar claro es que existe un incremento en las demandas de ayuda por problemas relacionados con el uso de las nuevas tecnologías (Young y cols. 1999).

Un plan de tratamiento para los problemas generados por Internet o por el resto de las nuevas tecnologías siempre debe comenzar con una evaluación clara de la naturaleza específica del problema planteado, así como del resto de las dificultades psicológicas asociadas.

A la hora de evaluar el problema, en primer lugar, debe prestarse atención a la naturaleza y al tipo de contenido de la Red del que se abusa y, en segundo lugar, determinar si ese contenido fue utilizado de forma adictiva antes de recurrir a Internet. El terapeuta debe precisar si se trata de un problema primario (*adicto a Internet*, es decir adicto a la Red) o secundario (*adicto en Internet*, es decir adicto al sexo, a las apuestas o a las compras que utiliza la tecnología ofrecida por Internet). Si la evaluación determina que el contenido de la adicción (por ejemplo, material sexual o juegos de azar) es un problema previo a la utilización de Internet, entonces hay que hacer una historia detallada para precisar la naturaleza del patrón adictivo. Los problemas generados por Internet pueden intercalarse con otras áreas clínicas. De este modo, deben ser evaluadas y, en su caso, tratadas las alteraciones clínicas tales como trastornos del estado de ánimo, dificultades en el control de los impulsos y conductas de abuso de alcohol o drogas.

Asimismo, deben ser evaluadas otras áreas clínicas: parafilias (pedofilia, por ejemplo), adicción al sexo y problemas de relación interpersonal. En muchos casos de jóvenes adultos, que pueden llegar hasta un 50% del total, cuya principal demanda terapéutica es la adicción a Internet, puede haber una adicción al sexo preexistente. Por otra parte, los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo (depresión) pueden ser un caldo de cultivo apropiado porque muy a menudo facilitan comportamientos inadecuados, a modo de autoterapia, que pueden contribuir a la adicción a Internet.

Al ayudar a los adolescentes y niños con problemas de adicción a Internet, hay varias cuestiones fundamentales que hay que tener en cuenta:

- El terapeuta debe aclarar las diferencias entre las diversas estrategias de intervención disponibles (psicoeducativas, preventivas y propiamente terapéuticas). La modalidad

utilizada va a depender del resultado de la evaluación, del nivel de motivación y de los recursos disponibles en el momento de la presentación del problema.

- Los niños y adolescentes deben verse con el terapeuta individualmente (es decir, por separado de su familia o cuidadores) cuando se lleva a cabo el programa de intervención.
- El especialista debe trabajar conjuntamente y echar mano de las redes de apoyo familiar, escolar y social para producir un resultado positivo del tratamiento.
- Las intervenciones (ya sean educativas o terapéuticas) deberían implicar también al grupo de compañeros, siempre que ello sea posible.

Por otra parte, hay unas condiciones que se deben tener en cuenta en la realización de los diferentes programas específicos de tratamiento [Echeburúa, E. (2009)]:

1. *Determinar el nivel de motivación del paciente y de su familia o de la red de apoyo escolar o social.* Identificar quién es el “paciente” con el que hay que llevar a cabo el programa de tratamiento, así como detectar la mejor manera de acceder a su colaboración para crear una alianza terapéutica positiva que posibilite su implicación activa en las sesiones terapéuticas.
2. *Estructurar el programa de intervención con arreglo a una motivación realista y a los recursos de todo tipo disponibles.*
3. *Ubicar siempre los síntomas en el contexto del desarrollo evolutivo y del entorno psicosocial.* Por ejemplo, hay que preguntarse por qué ha surgido el problema ahora y qué factores concretos de estrés (sociales, escolares, familiares) están ocurriendo actualmente en la vida del menor.
4. *Educar a los padres y a los niños en relación con las conductas saludables en el uso de las nuevas tecnologías.*
5. *Usar técnicas de terapia familiar sistémica para el establecimiento de límites y para la devolución del control de la familia a los padres.* Se trata de dotar a los padres o tutores de nuevas habilidades para restablecer su autoridad en la familia y para marcar normas/límites/fronteras/consecuencias. Es decir, el terapeuta debe ayudar a la práctica de estas nuevas habilidades, así como ensayar y evaluar su aplicación correcta.

6. *Modificar y controlar los patrones de uso y abuso de las nuevas tecnologías de los hijos a través de técnicas conductuales de manejo de contingencias y de reforzamiento.* No se debe asumir que los padres no pueden reafirmar su poder y control en el gobierno del comportamiento de sus hijos. Simplemente pueden necesitar la información, el apoyo y la autorización para tomar el timón como líderes en la familia. Los menores o adolescentes no son quienes para limitar la autoridad de los padres. Son los padres (a veces con apoyo profesional) quienes deben reafirmar la jerarquía generacional en el sistema familiar. Se debe estabilizar el uso y los patrones de abuso de los niños y adolescentes (la abstinencia o el uso controlado), a través del uso de herramientas externas y contratos conductuales. En cualquier caso, hay que prestar atención a los mensajes simbólicos en las comunicaciones y conductas de las personas adictas en el contexto del sistema familiar porque pueden expresar sentimientos y necesidades que se manifiestan de una forma oculta a través de su comportamiento problemático.
7. *Recurrir a una terapia de pareja o de familia cuando los padres están desconcertados.* De este modo, los padres pueden adquirir una mayor seguridad y obtener una mayor claridad sobre la manera de ayudar a sus hijos de una forma efectiva.
8. *Someter al niño o al adolescente a un apoyo psicológico o farmacológico cuando el menor presenta síntomas clínicos tales como ansiedad, depresión, hiperactividad u otros problemas de comportamiento.* Se trata también de sacarles de la burbuja de las máquinas y de ayudarles a identificar fuentes placenteras alternativas en sus vidas (deporte, relaciones sociales, naturaleza, etc.).
9. *Establecer programas intensivos de tratamiento (terapias estructuradas, unidades de día, etc.) si las intervenciones más breves y menos invasivas resultan ineficaces o no se cuenta con una red de apoyo familiar y social.*
10. *Diseñar estrategias de prevención, que pueden integrarse en cualquier lugar a lo largo de este proceso.* Hay que crear incentivos para inducir a los menores y a los adolescentes a vivir en el mundo real (no sólo virtual) y ayudar a los padres a proporcionar nuevas oportunidades para realizar actividades que sustituyan el

mundo virtual excesivo de los niños y adolescentes. Se trata de motivarles a vivir en el tiempo real y por la diversión que supone, por ejemplo, vivir durante un fin de semana o unas vacaciones sin dispositivos digitales.

Se han desarrollado diferentes programas de tratamiento, sobre todo en los Estados Unidos, que tratan de recuperar al adicto en forma muy parecida a como ya lo hacen otros programas como Alcohólicos Anónimos o los Jugadores en Rehabilitación. Una de las primeras propuestas fue la creación de un grupo de apoyo, el IASG (Internet Addiction Support Group). Este grupo permite que los adictos se apoyen entre sí, se conozcan y empiecen a reconocer su problema. Sin embargo, también ha sido criticado, ya que, en cierta forma, tener un grupo de apoyo en la red es como hacer una reunión de Alcohólicos Anónimos en un bar.

En España, Echeburúa (1999), ha elaborado un programa de tratamiento para adicciones psicológicas que también es aplicable en el caso de Internet. Este programa consta de los siguientes elementos:

1. *Control de los estímulos vinculados a la adicción.* En una primera fase de la terapia se ha de evitar la conexión, pero tras un periodo de abstinencia total se ha de tratar de limitar el tiempo de conexión (al margen de las obligaciones laborales) a no más de 120 minutos/día, atender el correo una vez al día y a una hora concreta, de conectarse en compañía, sin quitar horas al sueño y de eliminar los pensamientos referidos a la Red cuando no se está conectado.
2. *Exposición prolongada de los elementos suscitadores del ansia por la conducta adictiva:* La evitación de los estímulos en la mayoría de los casos es insuficiente, pues esta no se puede mantener indefinidamente, ya que aumenta el riesgo de recaídas. La recuperación total se consigue cuando se expone a los indicios de riesgo de forma regular y progresiva y es capaz de resistirse a ellos sin escape.
3. *Solución de problemas específicos:* Deben controlarse varios aspectos relacionados con la abstinencia:
 - Control del ansia por implicarse, de nuevo, en la conducta.
 - Control de la ansiedad.

- Control de la depresión.
 - Control de los conflictos interpersonales.
4. *Creación de un nuevo estilo de vida:* Lo esencial es promover un equilibrio adecuado entre deberes y deseos.
5. *Prevención de recaídas:* La manutención de los logros terapéuticos es más sencillo cuando hay abstinencia total, pero si esto no es posible el objetivo será enseñar a la persona a usar Internet de forma controlada. Algunas de las estrategias que podrían usarse, son:
- Identificación de situaciones de alto riesgo.
 - Respuestas de enfrentamiento a situaciones problema.
 - Cambio de expectativas sobre las consecuencias de la implicación en la conducta adictiva.
 - Revisión del estilo de vida del paciente.

Ya que, en la mayoría de los casos, la abstinencia en este tipo de adicción, no es posible, Young (1999) revisa los modelos de bebida controlada y entrenamiento en moderación para trastornos alimenticios, ya que Internet parece tener la misma habilidad para proveer alivio emocional, escape mental y maneras de eludir los problemas que tiene el alcohol, las drogas, la comida o el juego, y propone el siguiente conjunto de estrategias de tratamiento:

- a) *Practicar lo contrario en el tiempo de uso de Internet:* Es necesario previamente evaluar los hábitos de uso de Internet: cuando, cuantas veces, dónde y durante cuanto tiempo se produce la conexión. La técnica consiste en romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario. Por ejemplo, si lo primero que hace el paciente al levantarse es chequear el correo, podemos sugerir que lo haga después de desayunar, si se conecta al llegar a casa hacerle conectarse solo después de cenar. El objetivo es romper con los hábitos de conexión.
- b) *Interruptores externos:* Se trata de usar cosas que el paciente tenga que hacer o sitios donde ir como señales que le indiquen que debe desconectar. Como ayuda a estas alarmas naturales se pueden usar relojes o alarmas de tiempo.

- c) *Fijar metas*: Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al paciente manejar su tiempo. Se puede elaborar un esquema de conexiones breves pero frecuentes. El tener un horario tangible puede permitir tener sensación de control.
- d) *Abstinencia de una aplicación particular*: Una vez se ha identificado la aplicación que resulta más problemática para el paciente, este debe dejar de utilizarla. Esto no significa que no pueda usar otras aplicaciones relacionadas con la red. Si el paciente encuentra problemas con las salas de chat, entonces no debe usarlas más, pero si puede usar el correo electrónico o los navegadores Web.
- e) *Usar tarjetas recordatorias*: Para mantener al paciente centrado en la meta de la abstinencia o la reducción de uso podemos pedirle al paciente que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los cinco principales beneficios de estar desconectado de Internet o abstenerse de usar una aplicación. La lista puede ser transcrita en una tarjeta que pueda llevar consigo. Le podemos sugerir que saque la tarjeta cada vez que piense en usar Internet, y que apunte todos los beneficios que le cause la abstinencia o reducción de uso así como lo efectos negativos que le cause su uso.
- f) *Desarrollar un inventario personal*: Al mismo tiempo que el paciente intenta cortar el uso de Internet, podemos sugerir que cultive una actividad alternativa. El paciente debe elaborar un inventario personal de las cosas que ha dejado de hacer a causa de su adicción, para luego clasificarlas en "muy importante", "importante" o "no muy importante". Debemos hacer que el adicto examine especialmente las actividades "muy importantes" para que se haga consciente de lo que ha perdido y le gustaría recuperar.
- g) *Entrar en un grupo de apoyo*: Puesto que el apoyo social de la red contribuye a la adicción de aquellos con estilos de vida solitarios, sería conveniente ayudarles a encontrar un grupo de apoyo que se refiera a su situación. Por ejemplo, si un

individuo ha perdido recientemente a su pareja, podríamos sugerir que entrase a formar parte en una asociación de viudos o que se implicase en actividades de la comunidad.

h) *Terapia familiar*: La terapia familiar será necesaria en aquellos casos en los que las relaciones familiares se han interrumpido o han sido negativamente afectadas. La intervención debe estar centrada en:

- Educar a la familia en lo adictivo que puede llegar a ser Internet.
- Reducir la culpa en el adicto por su comportamiento.
- Promover la comunicación abierta sobre los problemas premórbidos que llevaron al adicto a implicarse en el abuso de Internet.
- Animar a la familia a colaborar en la recuperación del adicto ayudándole a encontrar nuevas ocupaciones, tomándose unas vacaciones o escuchando sus sentimientos.

Una característica presente en los trastornos adictivos es la “negación de la enfermedad”. Los sujetos tienden a negar (o, cuando menos minimizar) la dependencia de la conducta adictiva, a atribuirla a exageraciones o intenciones aviesas de los demás (echarle del colegio, desacreditarle ante los amigos,...) o a adoptar una actitud de soberbia o de autosuficiencia, con un aparente dominio de la situación.

La conducta adictiva se mantiene porque el beneficio es mayor que el coste sufrido (Echeburúa, E., 2009). El sujeto sólo va a estar realmente motivado para el tratamiento cuando llegue a percatarse, en primer lugar, de que tiene un problema real; en segundo lugar, de que los inconvenientes de seguir como hasta ahora son mayores que las ventajas de dar un cambio a su vida; y, en tercer lugar, de que por sí solo no puede lograr ese cambio. El terapeuta debe ayudar al sujeto a evaluar esa atribución correcta

de la situación actual y a descubrirle las soluciones a su alcance (Echeburúa⁴⁵, 2001, Miller y Rollnick⁴⁶, 1999).

La rueda del cambio es una buena herramienta para evaluar la disposición a un estilo de vida y para elegir la estrategia de aproximación al sujeto. Según Prochaska y Di Clemente⁴⁷ (1983), la motivación para el cambio consta de diversas fases:

- a) *Falta de conciencia del problema*: el sujeto se encuentra en una fase amotivacional en que no se percata del alcance del problema porque no lo vive como tal. Las ventajas de la conducta adictiva superan con creces a los posibles inconvenientes que pueden aparecer de vez en cuando.
- b) *Valoración del problema*: el sujeto está pensando en el cambio (fase de reflexión), al menos en ocasiones, pero no está dispuesto a hacerlo de momento. En este caso no se está interesado en modificar el estilo de vida arriesgado porque los inconvenientes de la situación actual no los percibe tan fuertes como para justificar el esfuerzo del cambio y de la búsqueda de un camino mejor.
- c) *Decisión de cambiar*: el sujeto está listo para cambiar (fase de determinación) porque los inconvenientes de la vida actual son claramente superiores a los beneficios obtenidos. Es el momento adecuado para iniciar el tratamiento propiamente dicho.
- d) *Inicio del cambio*: El sujeto está realizando cambios (fase de acción) con arreglo a las prescripciones terapéuticas.
- e) *Mantenimiento del cambio*: el sujeto incorpora a su repertorio de conductas (fase de mantenimiento) los cambios aprendidos. Estas nuevas conductas pueden estabilizarse, lo cual lleva un cierto periodo de tiempo (de 3 a 12 meses), o verse afectadas por recaídas.

⁴⁵Echeburúa, E. (2001): “*Abuso de alcohol*”. Editorial Síntesis. Madrid.

⁴⁶Miller, W. R. y Rollnick (1999): “*La entrevista motivacional: preparar para el cambio de conductas adictivas*”. Editorial Paidós. Barcelona.

⁴⁷Prochaska, J. O. y DiClemente, R. (1983): “*Stages and proceses of self-change of smoking: Toward an integrative model of change*”. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51, 390-395.

Cuando el sujeto está en la fase de reflexión (es decir, no dispuesto a cambiar), no tiene sentido intentar la terapia de forma estricta, al menos de momento. Sin embargo, logra motivar al sujeto para que, al menos, acuda a entrevistas periódicas con el terapeuta y retenerlo en el tratamiento, constituyen un objetivo prioritario. La estrategia adecuada, en este caso, es establecer una buena relación terapéutica, ganándose la confianza del sujeto, e informarle de los riesgos de continuar con el estilo de vida actual, así como señalarle las posibilidades de cambio.

De este modo, la resistencia al cambio ya no es vista como una dificultad y un problema, sino como un fenómeno que forma parte de la historia natural del cambio. Por desgracia, la transición de la fase de reflexión a la fase de determinación puede demorarse en el tiempo, incluso de forma indefinida, bien por ambivalencia y autoengaño, bien por temor al esfuerzo que todo cambio entraña. Asimismo, el proceso de recuperación en una persona en concreto no es rectilíneo, sino que está cuajado de avances y retrocesos (caídas y recaídas).

En el ámbito de las adicciones químicas (tabaquismo, alcoholismo, dependencia a opiáceos, etc.) la meta terapéutica utilizada puede ser la abstinencia total respecto a la sustancia a la que es adicto.

Sin embargo, en el tratamiento de las adicciones sin drogas la meta de la abstinencia resulta implanteable, con la excepción del juego patológico. Se trata de conductas descontroladas, pero que resultan necesarias en la vida cotidiana, como ocurre en el caso de recurrir a las nuevas tecnologías, de ver un vídeo, de hablar por el móvil, de conectarse a Internet, etc. El objetivo terapéutico debe centrarse, por tanto, en el *reaprendizaje* del control de la conducta.

El tratamiento inicial de choque se centra, en una primera fase, en el aprendizaje de respuestas de afrontamiento adecuadas ante las situaciones de riesgo (lo que conocemos como técnicas de control de estímulos); y, en una segunda fase, en la exposición programada a las situaciones de riesgo (técnicas de exposición a los estímulos y situaciones relacionadas con la conducta adictiva).

El control de estímulos -un primer paso siempre necesario en el tratamiento- se refiere a la evitación, en la primera fase de la terapia, de los estímulos relacionados con la conducta descontrolada.

Así, por ejemplo, en el control de estímulos referido a la adicción a Internet se trata de mantener una abstinencia total respecto a los diversos recursos de la Red (redes sociales virtuales, navegación por páginas web, juegos interactivos, etc.) a los que ha estado enganchado. Conectarse a Internet es sólo posible por lo que se refiere a las obligaciones laborales o escolares. Asimismo, la planificación del tiempo libre -tanto más estricta cuanto más se está en los comienzos del tratamiento- resulta fundamental.

El control de estímulos es un paso necesario, pero no suficiente, para reasumir el control sobre las conductas adictivas. Esta técnica, basada en la evitación, ayuda al sujeto a mantenerlo alejado de los estímulos peligrosos y contribuye a producir en el sujeto una mejoría inicial.

Ocurre, sin embargo, que muchas de las conductas potencialmente adictivas -hablar por el móvil, conectarse a la Red, etc.- están presentes continuamente en la vida cotidiana.

Cuando el sujeto evita los estímulos relacionados con la adicción (prescindir del móvil, no conectarse a Internet, etc.), consigue una recuperación objetiva (no implicarse en la conducta adictiva), pero puede manifestar una intranquilidad subjetiva (pensar con ansia en lo prohibido, no estar seguro de si va a ser capaz de controlarse en el futuro, etc.). De ahí cabe concluir que esta estrategia de evitación de riesgos -adecuada en las primeras etapas del tratamiento- se muestra, sin embargo insuficiente en una fase ulterior.

La recuperación total (objetiva y subjetiva) -es decir, la desaparición del ansia por la conducta inadecuada- sólo se produce cuando el sujeto se expone, en una segunda fase del tratamiento, a los indicios de riesgo de forma progresiva y regular y es capaz de resistirse a ellos sin adoptar conductas de escape.

Se da la circunstancia que los estados emocionales negativos (ansiedad, depresión, etc.) son de gran relevancia en los problemas relacionados con el control de impulsos, por eso puede ser necesario poner en marcha estrategias específicas para abordarlos. Para el control de la ansiedad y de la activación se recomienda el aprendizaje de ejercicios de relajación y técnicas de control de la respiración. Igualmente, puede ser útil emplear reestructuración cognitiva para identificar, cuestionar y sustituir por otras positivas las creencias irracionales relacionadas con la conducta descontrolada. Otras estrategias complementarias, cuyo empleo depende de las necesidades de cada persona, incluyen el entrenamiento en solución de problemas, la planificación de actividades, los autorregistros a lo largo del tratamiento, el empleo de técnicas de detención del pensamiento o el trabajo con los posibles conflictos interpersonales.

De todas las formas, hay que tener en cuenta que, pese a los matices, todas las adicciones, sean del tipo que sean, ayudan a no pensar en lo incómodo, en lo desagradable, en lo que hace sentir mal. El límite de las conductas compulsivas lo termina estableciendo el cuerpo bajo la forma de depresión, soledad o angustia. Es la paradoja de ser más libres y más dependientes al mismo tiempo, un síntoma que termina dividiendo y generando un *impasse*. [Echeburúa, E. (2009)].

En la práctica diaria podemos destacar varios tipos de casuística. En primer lugar, las conductas de uso de Nuevas Tecnologías entre jóvenes y adolescentes se mezclan y se añaden a otras problemáticas. Es decir, los jóvenes pueden abusar indistintamente de diferentes objetos, Nuevas Tecnologías y drogas al mismo tiempo: móviles, alcohol, Internet. Como en la mayoría de las ocasiones ser policonsumidor es lo más habitual, así, actualmente, este es el perfil más común. Y, en segundo lugar, encontramos personas que sólo abusan de las tecnologías, casos que podemos denominar “puros” con sus peculiaridades propias que tendemos que tener en cuenta en el tratamiento.

Realmente es difícil realizar un perfil de los policonsumidores y otro distinto de los jóvenes que sólo abusan de las tecnologías. La mayor dificultad reside en que uno puede utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para comunicarse o para desvincularse de lo social. Esto nos llevaría a tener que dividir dichas TIC en más

subtipos, es decir, en este terreno distinguiríamos entre los que abusan de los móviles en virtud de cierto afán de comunicación y los que, por ejemplo, hacen un uso indebido de Internet porque desean aislarse. Una fragmentación excesiva y aparatosa de los trastornos no sería, según Enrique Echeburúa, lo más conveniente para abordar esta problemática.

Entrando en materia sobre el tratamiento que se puede dar a los adictos a la Nuevas Tecnologías, podríamos reseñar algunos programas autodidactas y pioneros. Por ejemplo, el programa *Proyecto Joven* de Proyecto Hombre⁴⁸ de la Provincia de Cádiz, que es un programa ambulatorio para personas que padecen adicciones con y sin sustancias. Dicho programa tiene por objetivos:

- a) Reconocimiento y valoración de la situación de riesgo o problema.
- b) Refuerzo del proceso de maduración personal, orientándolo hacia la construcción de una personalidad sólida y autónoma.
- c) Mejora de la autoestima y del concepto de uno mismo como elementos afianzadores de una personalidad madura.
- d) Normalización de su vida cotidiana a través de la educación de las relaciones.
- e) Mejora de la capacidad relacional a través del entrenamiento en habilidades sociales.
- f) Educación sobre el sentido del tiempo, ocio, estudios, etc., y orientación sobre los recursos a su alcance.

Este programa sigue una estructura estándar, donde podemos diferenciar claramente una fase previa inicial y, posteriormente, tres fases más. En la primera fase de tratamiento se pide un distanciamiento con el objeto que resulta problemático; por ejemplo, se solicita al joven que ha tenido problemas con los videojuegos un distanciamiento del soporte tecnológico. En la segunda fase se utiliza el soporte del que se ha abusado de forma controlada y bajo supervisión. Y en la tercera hay una regulación personal sin tutela alguna.

En cada una de estas fases existen varias normas que se resumen en pedir algo tan lícito como *no drogas y no violencia*.

⁴⁸**Proyecto Hombre**, es un centro que trabaja, desde la solidaridad y la profesionalidad, por la prevención y tratamiento de las adicciones. Donde la terapia se centra en la persona. Se presta especial atención a la familia. Y donde la aportación de los usuarios es voluntaria y anónima.

También son notorias una serie de limitaciones como, por ejemplo, las condiciones en relación a la cantidad de dinero que pueden llevar, restricciones en los horarios, etc. Además, se pide una serie de responsabilidades diarias relacionadas con el aseo y el tiempo libre.

Esta serie de limitaciones y peticiones iniciales serán paulatinamente más flexibles y menores en número a medida que se vayan superando las diferentes fases, es decir, a medida que se avanza en el tratamiento.

Para los padres, se disponen talleres en donde se trabajan diferentes temas, como la comunicación, los estilos educativos, el proceso evolutivo, la asertividad, la educación en el consumo, la reasunción de los roles familiares, el replanteamiento de los límites dentro de la familia, etc.

Otro de los programas es el llevado a cabo en el *Centro Específico de Tratamiento y Rehabilitación de Adicciones Sociales (CETRAS)*⁴⁹, de Valladolid. Este centro sigue un tratamiento médico-farmacológico, que está a cargo del sector médico; psicoterapéutico, a cargo del sector psicológico y una intervención sociofamiliar bajo la atención del sector social. La psicoterapia es de enfoque sistémico y cognitivo conductual. Es un tratamiento ambulatorio estructurado de la siguiente forma:

- a) Al inicio se realiza una valoración bio-psicosocial.
- b) En un segundo momento se elabora un plan terapéutico individualizado, articulado con psicoterapia de grupo semanal, terapias testimoniales semanales, terapia individual, de pareja o de familia.
- c) A medida que el paciente va mejorando, se van espaciando las sesiones individuales, pero la frecuencia de los grupos se mantiene.

Se desarrollan programas del tipo de talleres específicos para abordar diferentes aspectos: *programa para el control de la impulsividad, programa de ayuda a la*

⁴⁹C.E.T.R.A.S. es el Centro Específico para el Tratamiento y la Rehabilitación de Adicciones Sociales, con sede en Valladolid. Este Centro, bajo la dirección técnica del psiquiatra Dr. Blas Bombín Mínguez, trata a personas afectadas por el alcoholismo, la ludopatía, las fobias, anorexia y bulimia así como el tabaquismo y otras adicciones sociales.

soledad, curso de orientación y planificación del ocio, curso de habilidades sociales y programa de hábitos saludables.

El grupo de pacientes en tratamiento, entre los que se incluyen las personas con problemas a las nuevas tecnologías, se denomina grupo “mixto” y se caracteriza por atender a personas con adicciones conductuales menos frecuentes.

La Asociación Proyecto Hombre, de Burgos, tiene un programa ambulatorio denominado *Ariadna*⁵⁰. Se trata de un programa de tratamiento y prevención de adicciones sin sustancia, poniendo especial atención en todo lo relacionado con las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para jóvenes y adolescentes. Se propone una metodología activa, grupal y participativa.

Los objetivos del programa Ariadna son los siguientes:

- ✓ Educar en el uso adecuado de los medios de consumo y nuevas tecnologías, de modo que favorezca la autonomía personal.
- ✓ Prevenir el desarrollo de conductas compulsivas.
- ✓ Acompañar a las personas que, como consecuencia de hábitos inadecuados o de comportamientos de abuso, han perdido el control de su comportamiento, entorpeciendo su desarrollo y estilo de vida.

Las TIC pueden generar una dependencia que está relacionada con poder involucrarse en una continua fantasía (Internet nunca está cerrado), con tener una sensación aparente de control. Se trata de una dependencia donde también está en juego el valor del objeto, y donde uno puede participar sin necesidad de respetar normas o límites; es un objeto de poder sin censura que puede facilitar a uno la sensación de ser especial, de pertenecer a un grupo diferente, en ocasiones secreto, de conocer algo exclusivo y donde incluso las consecuencias relacionales pueden evitarse con facilidad. Los jóvenes que están en estas condiciones, involucrados en este uso problemático, están fomentando en algunos casos, y/o reforzando en otros, pautas dependientes que sean verdaderos factores precursores de dependencias en el presente o en un futuro cercano. Ésta, además, es una de las

⁵⁰El **Programa Ariadna** fue puesto en marcha en el 2007. Está dirigido a jóvenes y adultos en situación de riesgo de desarrollar o haber desarrollado relaciones problemáticas con los medios de consumo y/o nuevas tecnologías. También está dirigido a familias o referentes afectivos de las personas que presenten o puedan presentar dificultades.

razones de la importancia de tener equipos multidisciplinares que no sólo trabajen lo clínico.

Para educar a los adolescentes sobre el uso de las TIC, es preciso trabajar a partir del *currículum oculto*, que engloba tanto al marco escolar, al ambiente y a la relación entre alumnos como a padres, educadores y personal no docente. Este currículum oculto configura un conjunto de experiencias y de mensajes con una influencia educativa en la adolescencia muy importante, y tiene especial relevancia cuando pretendemos promocionar hábitos saludables en la población infanto-juvenil [Sánchez-Carbonell, Castellana y Beranuy, (2007)]⁵¹.

Por ello, adquiere un relieve importante y definido el aspecto preventivo y educativo de este programa. Es decir, la educación en el consumo es esencial, ya que sirve de poco centrarse en eliminar el objeto que, supuestamente, genera el problema. Hay que tener bien en cuenta que muchas veces son objetos que, a primera vista, se han vuelto imprescindibles en nuestra vida diaria. Además, no se trata de controlar, sino de enseñarles a que ellos se controlen y tengan conciencia de por qué es necesario ese autocontrol y de por qué es necesaria una sana regulación a la hora de interactuar con las Nuevas Tecnologías.

Es importante la intervención sobre los padres de los jóvenes aquejados de estas adicciones, dado que en muchos casos son los padres los que están manteniendo la conducta adictiva al no tener control sobre sus hijos, darles dinero sin saber para qué, no conocer adecuadamente en qué invierten el tiempo, no tener un adecuado control sobre el tiempo libre de sus hijos, especialmente cuando tienen pocos años, dejarles salir con cualquier persona sin saber qué hacen con ellas, etc. La educación y la prevención de los padres es un aspecto de gran relevancia en esta cuestión.

Dentro de la educación en el consumo cobra especial relevancia fomentar el sentido crítico de los jóvenes y adolescentes ante el consumismo en general, procurarles

⁵¹ **Sánchez-Carbonell, X., Castellana, M. y Beranuy, M. (2007):** “*Las adicciones tecnológicas en la adolescencia*”. En Riart, A. J. (ed.), *Tutoría y orientación en la diversidad* (pp. 319-329). Editorial Pirámide. Madrid.

herramientas con las que poder cuestionar el entorno y, por consiguiente, guardar una cierta distancia de lo que les rodea. [Echeburúa, E. (2009)].

Este mismo autor comenta que *la educación en el consumo se debe entender desde una perspectiva general. No sólo se consumen sustancias u objetos, sino que también se consume tiempo*. En la prevención es necesario dar valor y sentido a otros elementos, como el tiempo de ocio y la organización del mismo, que es una cuestión central en estos casos, en donde se suele dar lo que se ha denominado “el trance hipnótico”.

En general, no es necesario suprimir el objeto que supuestamente ha generado el problema. Si nos encontramos a un joven con una falta de control importante, se podrá valorar retirar, inicialmente, el objeto al cual se está enganchando, por ejemplo, Internet; en casos de pacientes muy poco motivados, si prohibimos el objeto, se corre el riesgo de abandono por parte de ellos.

El tratamiento busca que el paciente cobre conciencia de su problema, que vaya entendiendo por qué necesita los “objetos” (videojuegos, Internet, etc.) o, en algunos casos, por qué es tan imperiosa la sensación de sentirse poderoso y por qué tiene la necesidad de controlar “algo”.

Hay que intentar que el usuario encuentre sentido a lo que hace. Por esta y otras razones, la ética de tratamiento pasa por ayudarles a encontrar sus propias soluciones. Se trata, entonces, de encontrar lo genuino que tiene en su interior, de potenciar al máximo sus propios recursos y de desarrollar el manejo responsable (Pérez del Río y Martín, 2007)⁵².

Concluida la intervención terapéutica inicial, los programas de prevención de recaídas, en los que se prepara al sujeto para afrontar las situaciones críticas y para abordar la vida cotidiana de una forma distinta, pueden reducir significativamente el número de recaídas. Si una persona se mantiene alejada de la adicción durante un período prolongado (1 o 2 años), la probabilidad de recaída disminuye considerablemente. A medida que aumenta temporalmente el control de la conducta y que se es capaz de hacer

⁵²Pérez del Río F. y Martín, I. (2007): *“Nuevas adicciones: ¿Adicciones nuevas?”* Ediciones Intermedio. Guadalajara. España.

frente con éxito a las diversas situaciones presentadas en la vida cotidiana, el sujeto experimenta una percepción de control, que aumenta la expectativa de éxito en el futuro (Echeburúa, 1999).

Sin embargo, los problemas respecto al tratamiento de la adicción a Internet distan de estar resueltos en la actualidad. Muchos de los sujetos aquejados con este tipo de trastornos se niegan a reconocer el problema; otros muchos no buscan ayuda terapéutica; otros la solicitan, pero abandonan la terapia al cabo de una o dos sesiones; otros muchos, tras el tratamiento, acaban por recaer; y otros, por último, abandonan los hábitos adictivos por sí mismos, sin ayuda terapéutica.

Por eso, cada vez más, se hace necesaria una política de prevención y unos programas de prevención de la adicción a las nuevas tecnologías.

3. INVESTIGACIÓN.

¿Qué ocurre cuando un adolescente pasa más tiempo jugando en el ordenador que charlando, paseando o haciendo deporte con sus amigos? ¿Qué conflictos socio-familiares se presentan? ¿Su rendimiento académico se ve perjudicado? Antes de analizar estas preguntas, es necesario adentrarnos un poco más en el mundo de los videojuegos on-line, ya que el uso que nuestro sujeto de investigación hace de Internet es para realizar juegos de rol on-line.

Los videojuegos de rol on-line, se caracterizan por ser juegos que presentan un mundo ficticio y fantástico poblado por avatares⁵³. A través de estos personajes se intentan conseguir unas metas y objetivos y, además, se entra a formar parte de una comunidad on-line en la que se puede ganar una reputación o un estatus social, lo que genera efectos positivos en la autoestima o seguridad personal del jugador.

⁵³El *avatar* es el personaje que cada jugador crea y con quien se identifica en el juego. En Internet y otras tecnologías de comunicación modernas, se denomina *avatar* a una representación gráfica, generalmente humana, que se asocia a un usuario para su identificación. Los avatares pueden ser fotografías o dibujos artísticos, y algunas tecnologías permiten el uso de representaciones tridimensionales. Este término empezó a utilizarse en el sentido iconográfico por los diseñadores de varios juegos de rol, tales como *Hábitat* en 1987 o *Shadowrun* en 1989.

El mundo virtual siempre está accesible y cuenta con una gran cantidad de jugadores con quienes interaccionar y formar clanes para el desarrollo de la aventura. La posibilidad de jugar es infinita porque los objetivos se van renovando continuamente (González, V.; Merino, L. y Cano, M. (2009)⁵⁴.

Otro aspecto importante de este tipo de juego es que suele ser necesario el pago mensual de una cantidad de dinero para poder seguir jugando. A veces, incluso es presentado por algunos servidores en forma de “tarifa plana”.

Para González, Merino y Cano (2009), este tipo de juegos son los más absorbentes ya que también son los que requieren más tiempo de juego, son más complejos y el jugador necesita tener cierto dominio de la mecánica del mismo.

En el uso de un juego on-line, no hay evidencias científicas de que un perfil de personalidad determinado pueda convertirse en un factor de vulnerabilidad a la hora de presentar una conducta problemática, pero la experiencia clínica demuestra que existen rasgos de personalidad que sí actúan como factor de vulnerabilidad en algunas personas, como por ejemplo:

- ✓ La baja autoestima, asociada a un comportamiento de inseguridad e hipersensibilidad.
- ✓ Tener un bajo control sobre los impulsos, es decir, tendencia a realizar acciones poco medidas y planificadas.
- ✓ La introversión o timidez.
- ✓ La falta de habilidades sociales, que dificulta la comunicación con otras personas.
- ✓ Una necesidad de reconocimiento y valoración personal.
- ✓ Las carencias afectivas, la búsqueda de nuevas sensaciones.
- ✓ Padecer estados ansiosos o depresivos.
- ✓ La baja tolerancia a la frustración o lo que es lo mismo, la necesidad de recompensa o éxito inmediato.

⁵⁴ **González, V.; Merino, L. y Cano, M. (2009):** “*Las e-adicciones. Dependencias en la era digital: Ciberjuego, cibersexo, comunidades y redes sociales*”. Nexus Médica Editores. Badalona (Barcelona).

Según González, V.; Merino, L. y Cano, M. (2009), hay una serie de detalles del comportamiento que pueden ayudar a detectar una conducta problemática respecto al uso de los juegos:

-Problemas de atención y concentración: Mostrarse ausente, como con “*la mente en otra parte*”. Esto suele deberse a que está pensando en el juego: en llevar a cabo una estrategia, en cuándo podrá ponerse otra vez a jugar, en qué estarán haciendo sus compañeros de juego,...

Paradójicamente, cuando la persona se pone a jugar, su concentración es absorbida totalmente por el juego y es frecuente que le sea muy difícil salir de este estado, por lo que a pesar de recibir estímulos externos no responde (cuando suena el teléfono no lo oye, cuando se le llama no responde,...).

-Abandono de responsabilidades: En el caso de los estudiantes, su rendimiento académico va bajando de forma notable, en un principio por una falta de concentración, pero con el tiempo, lo que se puede llegar a dar es un absentismo escolar que se justifica con mentiras o que los padres simplemente desconocen. En las circunstancias más extremas, el estudiante puede llegar a plantear a sus padres el abandono de sus estudios pero sin acceder tampoco al mundo laboral. De hecho, se quedan al margen de su desarrollo tanto personal como profesional y optan por una postura de indeterminación ante su situación actual y futura.

-Inquietud, angustia, depresión o irritabilidad: Son estados y sensaciones que se van experimentando cíclicamente cuando no se tiene la posibilidad de jugar. Al jugador sin control le cuesta estar quieto y permanecer en una misma postura durante mucho tiempo. Cuando se entra en comunicación con la persona afectada, ésta se muestra agresiva, enfadada o malhumorada con reacciones desproporcionadas ante lo que se le dice e incluso con enfados de cierta violencia donde se llega al insulto y, en casos graves, pueden llegar a autolesionarse, amenazar o agredir a quienes no permiten o no facilitan que la persona juegue. Esta reacción puede combinarse con un estado de ánimo depresivo en el que la persona se muestra triste, desesperada y llora fácilmente; suelen

expresar un gran sentimiento de vacío y de soledad ante la pérdida de lo que para ellos es lo “único motivante y bueno” en sus vidas. Su felicidad y su bienestar lo condicionan a su posibilidad de mantenerse jugando.

-Euforia y sobreactivación: Son sensaciones que sobrevienen cuando la persona está jugando. Puede tener expresiones máximas de alegría al conseguir un objetivo del juego, un récord o un premio, pero todas las emociones positivas que siente vienen producidas a partir de la conducta de jugar, nunca suceden por un acontecimiento externo al juego y difícilmente las comparte con su entorno ya que la persona piensa que no se le comprende, no se está en “su mundo”, en “su historia”, sólo puede expresarlo y compartirlo con la gente que participa en su mundo ficticio.

En el lenguaje coloquial de los jugadores de videojuegos se habla con mucha frecuencia de “adicción”, de “estar enganchado”, sin considerar si la forma de juego es o no saludable; simplemente se usa este término para designar el atractivo del juego.

Los sujetos que presentan este tipo de adicciones, muestran signos de ansiedad y nerviosismo si no pueden entrar en la red para jugar. También puede aparecer un síndrome de abstinencia, comparable al que experimentan los drogadictos, si se les obliga a no utilizar Internet. Pierden el control de su comportamiento y no pueden evitar el estar siempre conectados. Jugar es lo primero y lo último que hacen cada día. Poseen una dependencia que interfiere de forma palpable y continua en sus actividades escolares y en sus relaciones personales [Martínez Selva, J. M. (2011)⁵⁵].

3.1 OBJETIVOS Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

En el marco de este enfoque, realizaremos un Estudio de Caso al ser nuestro objetivo principal el analizar y explicar las razones por las cuáles han llevado a la adicción de Internet a un joven en concreto, así pues, nos interesa conocer qué es lo que hace en la Red, qué tipo de relaciones establece, cómo el contexto socio-familiar participa en dicha

⁵⁵Martínez Selva, J. M. (2011): “*Tecno-estrés. Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital*”. Editorial Paidós. Madrid.

adicción... Ya que, como asegura Stake, R. E. (2005)⁵⁶, “*los casos que son de interés en la educación y en los servicios sociales, los constituyen, en su mayoría, personas y programas, que se asemejan en cierta forma unos a otros, y en cierta manera son únicos también. Nos interesan por lo que tienen de único como por lo que tienen de común*”.

Nuestra pregunta de investigación es: *¿cómo explicamos la adicción a Internet en las interacciones socio-familiares de nuestro sujeto?*

3.2 METODOLOGÍA.

El método de investigación que vamos a utilizar en este estudio es el etnográfico, llevando a cabo una serie de entrevistas (formales e informales, semiestructuradas,...) al sujeto y a su entorno más próximo (familia, tutora, amigos, compañeros de instituto,...), además de otras técnicas como la administración de diferentes cuestionarios. Para comenzar con nuestra investigación, empezamos por un acercamiento y un primer análisis de un grupo que estudia 2º curso de un Programa de Cualificación Profesional Inicial (PCPI) de un Instituto de Educación Secundaria de una población costera de la Región de Murcia.

He optado por la investigación etnográfica como enfoque de indagación en las ciencias sociales por el fuerte interés que tiene por la exploración de la naturaleza de los fenómenos sociales, como es el tema de la adicción a Internet, objeto de estudio que planteo en este trabajo.

En la investigación etnográfica, el etnógrafo participa, al descubierto o encubiertamente en la vida diaria de las personas durante un amplio periodo de tiempo, mirando lo que sucede, escuchando lo que se dice, haciendo preguntas, recogiendo en realidad cualquier dato del que se disponga para arrojar luz sobre los problemas por los que está preocupado. Uno de los rasgos de la investigación etnográfica es la investigación de un pequeño número de casos, quizá sólo uno, al detalle. [Flick, U. (2007)⁵⁷].

⁵⁶Stake, R. E. (2005): “*Investigación con estudio de casos*”. Ediciones Morata. Madrid. (3ª Edición).

⁵⁷Flick, U. (2007): “*Introducción a la investigación cualitativa*”. Ediciones Morata. Madrid.

Según la complejidad de la unidad social estudiada, Spradley (1980)⁵⁸ establece un continuum entre las macroetnografías, cuyo objetivo es la descripción e interpretación de sociedades complejas, hasta la microetnografía, cuya unidad social viene dada por una situación social muy concreta.

Los etnógrafos investigan (entre otras cosas) las rutinas y rituales más que los acontecimientos excepcionales o singulares de los medios. No se interesan por los efectos o, incluso, las necesidades de los usuarios (al menos no exclusivamente), sino por los procesos de búsqueda de significado en los que el uso de medios es una parte constituyente. [Aguado, J. M. y Martínez I. J. (2008)⁵⁹].

Anthony Giddens⁶⁰, comenta que la etnografía, cuando tiene éxito, proporciona una información sobre la vida social mucho más rica que la mayoría de los restantes métodos de investigación. Además, podemos aprender más sobre los procesos sociales que se solapan con la situación que estudiamos. Se considera que la etnografía es un tipo de investigación cualitativa, porque le preocupan más las interpretaciones subjetivas que los datos numéricos. La etnografía, también proporciona al investigador más flexibilidad que otros métodos, ya que le permite adaptarse a circunstancias nuevas e inesperadas y aprovechar las oportunidades que pudieran surgir durante el estudio.

A continuación presentamos cada una de estas técnicas y el sentido que tienen en este estudio:

a) Cuestionarios.

El cuestionario es una técnica de recogida de datos muy contrastada en la investigación de las Ciencias Sociales. Su versatilidad permite utilizarlo como instrumento de investigación y como instrumento de evaluación de personas, procesos y programas de

⁵⁸ Spradley, J. P. (1980): "*Participant Observation*". Rinehart and Winston. Nueva York.

⁵⁹ Aguado, J. M. y Martínez, I. J. (Coords.) (2008): "*Sociedad móvil. Tecnología, identidad y cultura*". Biblioteca Nueva. Madrid.

⁶⁰ Anthony Giddens (Londres, Inglaterra, 18 de enero de 1938) es un sociólogo británico, reconocido por su teoría de la estructuración y su mirada holística de las sociedades modernas. También adquirió gran reconocimiento debido a su intento de renovación de la socialdemocracia a través de su teoría de la Tercera Vía. Es considerado como uno de los más prominentes contribuidores modernos en el campo de la Sociología. También se lo ha descrito como el científico social inglés más conocido desde John Maynard Keynes. Fue Director de la *London School of Economics and Political Science* desde 1997 hasta 2003. Actualmente trabaja como profesor emérito de dicha institución.

formación. En nuestro caso, hemos pasado, a todo el alumnado, varios cuestionarios triangulados por expertos (el tutor del trabajo y por otro profesor de la UAL) con la intención de recabar información sobre el objeto de estudio.

El Primer cuestionario, se basó en la interpretación de una película cuya proyección duró 87 minutos. Estas son las preguntas que los alumnos contestaron:

1. ¿Mantienes algún tipo de comunicación virtual?
2. ¿Te sientes seguro en las comunicaciones virtuales que realizas?
3. ¿Has tenido algún desengaño como el protagonista de la película? ¿Podrías relatar alguno de ellos?
4. ¿Cómo reaccionarías si te encontraras en una situación como la vivida por el protagonista?
5. ¿Crees que tus amigos de las redes sociales son en realidad tus amigos?
6. Asigna calificativos a la amistad virtual y a la amistad física.

La película se proyectó antes del cuestionario a la hora designada a tutoría, proyectándose el documental “CATFISH”, de Ariel Schulman y Henry Joost.

Este film fue presentado, con gran éxito, en los festivales Sundance⁶¹ y Sitges⁶², en 2010. En él se cuenta la historia real, conforme iba ocurriendo, de Yaniv Schulman (hermano de Ariel), un fotógrafo neoyorquino de 26 años que un buen día recibió por correo un cuadro basado en una foto suya pintado por una niña de ocho años. A ese le siguieron otros cuadros, conversaciones con la niña vía Facebook, con su madre, con los amigos de su madre y con una hermana casi perfecta, Megan, a la que Yaniv nunca había visto en persona pero de la que poco a poco se fue enamorando.

⁶¹El *Festival de Cine de Sundance* es un festival cinematográfico internacional que se celebra anualmente las dos últimas semanas de enero en el poblado de Park City, cerca de Salt Lake City, la capital del estado de Utah, en los Estados Unidos. El festival surgió de una idea de Robert Redford en 1980. Quería dar una oportunidad a jóvenes creadores ajenos todavía a la gran industria de Hollywood. En un principio Sundance fue un instituto de cinematografía, pero pronto vio la necesidad de mostrar al público los trabajos que realizaban los jóvenes creadores, por lo que en 1983 Redford creó el Festival de Cine de Sundance, que es ahora el festival de cine independiente más importante del mundo. El nombre del festival ("Sundance") está inspirado en el personaje que el propio Robert Redford interpretó en 1969 en “Dos hombres y un destino” (*Butch Cassidy and The Sundance Kid*) (Butch fue interpretado por Paul Newman).

⁶²El *Festival de Cine de Sitges* (actualmente también **Festival Internacional de Cinema de Catalunya**) es uno de los premios cinematográficos más reconocidos de Europa, y está considerado como uno de los más importantes en la especialidad de cine fantástico. Fundado en 1967, se ha celebrado ininterrumpidamente cada año, normalmente a principios de octubre. Tiene lugar en la villa costera de Sitges, localidad situada a 40 kilómetros al sur de Barcelona.

Finalmente se estrelló con la triste realidad: no había familia, ni mujer, ni amistad, ni amor. Solo una terrible e inquietante soledad que puede llevar a algunas personas —en este caso, a Ángela, la mujer que suplantó a todos esos personajes, robando fotos de Facebook a otra gente— a sobrepasar todos los límites.

"Catfish" puede llegar a encoger el corazón. Y convertirse en una película extrañamente emotiva y sincera, con más lecturas de lo que aparenta y con un mensaje final que suscita reacciones encontradas, entre lo desolado y lo esperanzado.

Es un fantástico documental, un intenso, estremecedor y divertido viaje en busca de la verdad, de lo que se esconde tras las máscaras de Internet. Sorprendente, a ratos espeluznante, 'Catfish' es un relato demoledor sobre las nuevas formas de relación social, que va de la comedia romántica al thriller con total naturalidad, como si fuera lo más sencillo del mundo (Caviaro, J. L., 2010)⁶³.

El film está prodigiosamente montado, es muy entretenido e inteligente, te atrapa desde el primer minuto y no te suelta nunca. Es un complemento perfecto a 'La red social' ('The Social Network', 2010), pues mientras que ésta nos muestra a los creadores de Facebook, 'Catfish' nos revela a algunas de las *criaturas* que nacen y se reproducen en la comunidad virtual.

El segundo cuestionario que elaboramos fue un cuestionario de datos socio-familiares, que pasamos en otra sesión diferente, con el que queríamos recabar información de aspectos como actividades extraescolares, hábitos familiares, tiempo libre, etc., (ver Anexo).

Posteriormente, realizamos un cuestionario sobre el uso de Internet en el que preguntábamos, entre otras cosas, cuánto tiempo hace que utilizas Internet, cuántas horas y desde dónde, qué haces cuando te conectas, etc., (ver Anexo).

⁶³ **Juan Luis Caviaro**, es diplomado en Relaciones Laborales y Licenciado en Ciencias del Trabajo y en Comunicación Audiovisual. Editor de <http://www.blogdecine.com>

Una vez vaciados los cuestionarios, nos hemos centrado, como anteriormente hemos comentado, en el estudio de un caso; el de un chico de 17 años, de nombre ficticio Rubén, estudiante de 2º curso del Programa de Cualificación Profesional Inicial (PCPI), que está diagnosticado por el EOEP como adicto a Internet.

b) Estudio de Caso.

Como asegura Stake, R. E. (2005), el cometido real del estudio de casos es la particularización, no la generalización. Se toma un caso particular y se llega a conocerlo bien, y no principalmente para ver en qué se diferencia de los otros, sino para ver qué es, qué hace.

La principal técnica que empleamos fue la entrevista al alumno, a sus padres, a su tutora y a sus compañeros, sabiendo que la entrevista semiestructurada era la más adecuada a este caso, al definir las temáticas que desde la teoría y el análisis de los cuestionarios queríamos indagar en particular.

Con este alumno, mantuvimos varias entrevistas semiestructuradas, para obtener información de porqué comenzó su uso compulsivo de Internet, cuál es su rol en la Red, qué tipo de relaciones mantiene, el uso que hace de las redes sociales, etc.

Uno de los aspectos importantes que queríamos conocer de nuestro sujeto de investigación era determinar el perfil de su personalidad, ya que como señala el profesor Echeburúa la personalidad podría jugar un papel esencial en la predisposición, precipitación y perpetuación del uso problemático de Internet. Para ello, le suministramos el cuestionario de personalidad para adolescentes “HSPQ”⁶⁴, cuyo rasgo es el diagnóstico de problemas emocionales y de conducta. Esta es la descripción de las respuestas a este cuestionario:

ESCALA	DESCRIPCIÓN
A = 3	Reservado, alejado, crítico, frío.
B = 5	Inteligencia media.
C = 5	En la media en: emocionalmente afectivo-estable.

⁶⁴R. B. Cattell y M. D. Cattell (1981): “Cuestionario de Personalidad para Adolescentes-HSPQ”. Colaboración técnica del ICCE, Instituto Calasanz de Ciencias de la Educación, y TEA Ediciones, S. A. Madrid.

D = 5	En la media en: calmoso-excitable.
E = 4	Es algo obediente, dócil, acomodaticio.
F = 8	Entusiasta, incauto, confiado a la buena aventura.
G = 3	Despreocupado o desatento con las normas, actúa por conveniencia propia.
H = 2	Cohibido, tímido, sensible.
I = 3	Poca sensibilidad, rechazo a las ilusiones, poca simpatía por las necesidades de los demás.
J = 7	Puntúa alto en: dubitativo, irresoluto, reservado, individualista, reprimido interiormente.
O = 3	Sereno, apacible, confiado, seguro de sí mismo.
Q ₂ = 7	Puntúa alto en: autosuficiente, prefiere sus propias decisiones, lleno de recursos.
Q ₃ = 5	En la media en: poco integrado/muy integrado.
Q ₄ = 5	En la media en: relajado/tenso.
ESCALA	DESCRIPCIÓN
Q _I (7,6)	Ansioso. La ansiedad puede ser ocasional, pero puede presentar algún desajuste, como estar insatisfecho con su posibilidad de responder a las urgencias de la vida o con sus éxitos en lo que desea.
Q _{II} (4,3)	Reservado, autosuficiente e inhibido en los contactos personales.
Q _{III} (5,1)	Puntúa en la media en: calma/excitación.
Q _{IV} (6,2)	Puntúa en la media en: dependencia/independencia.

En otras entrevistas quisimos obtener información sobre cuál es su relación con las personas que conviven más cerca de él, qué consecuencias socio-familiares están desencadenando dicha adicción, etc.

Posteriormente, y en otra sesión, recibimos la visita de los padres de Rubén con los que mantuvimos una entrevista semiestructurada, de más de dos horas, con el fin de conocer cómo se desarrolla habitualmente la vida en su hogar, qué sensaciones y sentimientos tienen del problema que presenta su hijo, expectativas sobre él, etc.

Para terminar con las entrevistas, pudimos conversar con la tutora y, posteriormente, con dos compañeros de nuestro sujeto de investigación.

Resumen de entrevistas realizadas:

Núm.	Entrevista con...	Duración	Temática	Localización
1	El sujeto de investigación	1 h 50 m	porqué comenzó su uso compulsivo de Internet	Centro Educativo
2	El sujeto de investigación	1 h 30 m	cuál es su rol en la Red, qué tipo de relaciones mantiene	Centro Educativo
3	El sujeto de investigación	2 h 10 m	el uso que hace de las redes sociales	Centro Educativo
4	El sujeto de investigación	1 h 20 m	cuál es su relación con las personas que conviven más cerca de él	Centro Educativo
5	El sujeto de investigación	1h 45 m	qué consecuencias socio-familiares están desencadenando dicha adicción	Centro Educativo
6	Padres	2h 30 m	desarrollo habitual de la vida en su hogar, qué sensaciones y sentimientos tienen del problema que presenta su hijo, expectativas sobre él, etc.	Centro Educativo
7	Tutora	1h 55 m	Aspectos pedagógicos y curriculares del alumno; relación con sus compañeros y con sus profesores; consecuencias de	Centro Educativo

			sus conductas problemáticas en el aula; exteriorización de su adicción ante sus compañeros y profesores, etc.	
8	Compañeros	1h 30 m	Relación del sujeto con sus compañeros; cómo viven ellos sus problemas adictivos, etc.	Centro Educativo

3.3 ANÁLISIS Y RESULTADOS.

Como antes comentamos, el uso que nuestro sujeto de investigación, Rubén, hace de Internet es el realizar juegos de rol on-line.

Desde la perspectiva del sujeto.

Se ha aislado de su familia y de los amigos. Según ha declarado en una de las entrevistas que mantuvimos con él:

“Mientras no estoy en el Instituto, todas las demás horas las dedico a Internet. Por las noches, ceno y juego a la vez. Me llevo algo de fiambre o un bocadillo a mi habitación, ..., y juego. No ceno con mis padres ni con mis hermanas. Todos los días juego hasta las 3 de la mañana. Como tengo las clases por las tardes, duermo hasta las doce. En cuanto me levanto, me pongo a jugar hasta la hora de ir al Instituto. Y así todos los días...”

Este caso es el de un joven que no ha triunfado en los estudios y que ha buscado el éxito en Internet, en los videojuegos. Así, comentaba:

“Al principio, jugaba por diversión. Poco a poco, vas cogiendo el truco del juego y te lo tomas como una competición, en donde quieres ser el mejor de los que juegan en ese juego. Igual que los deportistas de élite, yo quiero ser un jugador de élite. Juegas y juegas porque quieres, cada día, mejorar”

Todo juego implica un reto, una escalada y un reconocimiento por parte del resto de jugadores que le permite ascender en el rango o jerarquía del juego; este aspecto implica en el jugador un aumento de su autoestima: *“El juego on-line lo realizo jugando con un grupo de personas de toda España y algunas del extranjero, y se crea una competición para ver quién es el mejor. Cuando has conseguido ganarles a todos, te pasas a otro*

juego con otro grupo buscando lo mismo: ser el mejor. Los juegos son cada vez más competitivos y, con esto del paro, la gente es cada vez más mayor. Tengo compañeros de juego de más de 40 años, que se pasan más de 15 horas jugando todos los días”.

En este joven vemos descritos varios de los elementos clave que definen una adicción:

- ✓ la pérdida de control sobre el tiempo que dedica al juego: *“He llegado a estar hasta 15 horas jugando sin parar”.*
- ✓ el grado de interferencia en las relaciones sociales, familiares y estudiantiles: *“Mis padres discutían por que uno me quería dejar más tiempo en el ordenador y el otro no. Eso creaba problemas en casa”. “Prefiero jugar en casa y no salir a la calle, a estar en el parque sentado en un banco fumando hachís como hacen mis amigos, o haciendo botellón...”. “Cuando estoy en clase, no paro de pensar en Internet y en el juego”.*
- ✓ la dependencia psicológica: *“Yo soy consciente de mi adicción. Tengo una sensación muy grande de ansiedad. Necesito jugar. No pienso en otra cosa que en jugar. Soy muy nervioso. Estoy medicado para calmar mi ansiedad. Pero no mejoro”.*
- ✓ la modificación del estado de ánimo: *“Me pasaba todo el día jugando, hasta la madrugada. Mis padres me pusieron en tratamiento con psicólogos. Y me quitaron el ordenador y la televisión (el Imagenio) durante más de un año y medio. Esa situación me provocó una ansiedad y un estrés enorme. Me ponía muy violento en casa y la pegaba con todos. Llegando a ser muy agresivo. Empecé a salir con mis amigos y estuve consumiendo drogas y bebiendo”. “Soy muy nervioso. Me como las uñas y la gente me dice que no comprende cómo puedo estar tantas horas en el ordenador con lo nervioso que soy”.*

Por su adicción, ha llegado a fingir enfermedades: *“He mentido a mis padres para que vinieran al Instituto, a por mí, alegando que no me encontraba bien y así poder irme a casa a jugar”.*

Rubén hace uso de los juegos de rol on-line, porque obtiene una satisfacción inmediata, tiene anonimato, le permite huir de problemas y le hace participar en una realidad que se crea a medida de sus intereses y deseos y donde puede adquirir una identidad nueva que no conlleva consecuencias negativas en la vida real.

Otra de las consecuencias de su adicción, es la irritabilidad cuando algo o alguien no le permite jugar: *“Cuando mi madre me recriminaba que estuviera jugando tanto tiempo*

y me quitaba el ordenador, entonces todo eso me creaba mucha agresividad y me ponía muy nervioso. Esta situación me ha llevado a estar en varios psicólogos”.

En Rubén, la actividad, es decir el juego on-line, se convierte en el centro de su pensamiento y todo gira en torno a ella, es decir, aún sin estar conectado sigue pensando en qué hará en su próxima conexión, se recrea en escenas vividas durante el juego, preocupándose por todo tipo de detalles relacionados con él como si se tratara de su vida cotidiana.

Socialmente se ha aislado, ha abandonado las actividades tanto de ocio (antes practicaba piragüismo a un alto nivel de competición) como de relación con sus amigos. Ahora sus nuevos amigos son los que comparten el juego con él. La comunicación con los que no comparten su mismo objetivo se va perdiendo de forma progresiva. Sus amigos no virtuales, están preocupados por él: *“Mis amigos me quieren ayudar y siempre están encima de mí para que salga a la calle y me desenganche del ordenador”.*

Sus relaciones familiares, también se han deteriorado como consecuencia de las horas que pasa en su habitación sin salir. Allí tiene todo lo que necesita: *“Tengo en mi habitación el ordenador; la televisión la veo en el mismo ordenador. También tengo hilo musical en mi dormitorio, aire acondicionado, ...”.*

Desde que comenzó con su adicción, ha ido fracasando en su actividad estudiantil. Fracásó en sus estudios de la Educación Secundaria Obligatoria, que abandonó en 2º de la E.S.O., por eso se encuentra ahora cursando un Programa de Cualificación Profesional Inicial.

Como ya hemos visto anteriormente tiene continuos cambios en el estado de ánimo. Está irritable y de mal humor cuando no puede conectarse para jugar.

Desde el entorno familiar.

En otro momento de la investigación, mantuvimos una entrevista con los padres. En ella, y con una duración de algo más de dos horas, tuvimos ocasión de comprobar que el grado de preocupación de los padres es grande.

Comentaban lo difícil que resulta dar una adecuada educación a los hijos, sobre todo a sujetos tan problemáticos como su hijo Rubén: *“La educación de los hijos es difícil. Muchas veces no sabes qué hacer. A veces consentimos mucho, toleramos demasiado. Si te pones violento, malo. Si te pones blando, malo”*.

“Los problemas que hemos tenido con él, no los hemos tenido con ninguna de sus dos hermanas. Intentamos encauzar los problemas con el deporte del piragüismo. Y era muy bueno, pero para eso se necesita mucha disciplina que él, por su impulsividad, no tenía y tuvo que dejárselo”.

Respecto a los años que lleva con un uso abusivo de Internet, comentaron: *“Comenzó con la adicción desde hace dos años, aunque llevaba más años tonteando con el ordenador. Pero enganchado con los juegos on-line lleva, aproximadamente, dos años”*.

Reconocen que su hijo tiene tendencia a realizar acciones poco medidas: *“No se controla. No se controla con el juego, pero tampoco cuando sale con sus amigos “de marcha”. En nochevieja, no salió. Prefiere no salir porque no se controla con la bebida. Nosotros le decimos que por qué tiene que beber para divertirse y nos dice que todos lo hacen. Así prefiere no salir y quedarse en casa jugando en el ordenador. Tiene miedo a salir de noche y, que por ese descontrol que tiene de sus actos, beber demasiado”*. *“Igual que tiene ansiedad con el ordenador, también lo tiene con la comida. Se pone a comer y no tiene fin. Vomitaba. No se controla. Antes no bebía Coca-Cola y ahora se toma 6-7 latas al día. Se las tengo que esconder”*.

Una de las características de los sujetos adictos a los juegos on-line, es que buscan nuevas sensaciones: *“Ahora, lo poco que sale los fines de semana a la calle es para <jugar a la ruleta electrónica>. Se gasta el dinero que tiene en ese juego. Se va a cenar con los amigos, y se gasta 4 o 5 euros y todo lo demás, hasta 15 euros, se lo gasta en la ruleta. Si gana, vuelve a invertir hasta que lo pierde todo. Nosotros le*

decimos que las máquinas esas están hechas para ganar ellas. Que lo mejor que le podía pasar es que, cada vez que juegue, pierda”.

Los padres de Rubén, comentaban las dificultades que tenían para que su hijo haga una vida familiar normal: *“Se pone a jugar y no sabe cuando tiene que dejarlo. A la hora de comer, no hay forma de que coma con nosotros. Tenemos que enfadarnos con él para que salga a comer. Por la noche, las cenas las hace en su habitación jugando”.*

Rubén, según sus progenitores, tiene una gran obsesión por tener el mejor ordenador: *“Todo lo que se gasta es para mejorar el ordenador. Tiene el mejor ordenador que hay en el mercado, el mejor ratón, el mejor teclado, la mejor tarjeta gráfica,..., todo se lo ha ido comprando él. No se compra ropa ni nada que no sean cosas relacionadas con el ordenador”.*

Respecto a las expectativas de la familia, sus padres comentaban: *“Nosotros no tenemos mucha fe en que el problema de nuestro hijo se pueda solucionar. Hemos ido a muchos psicólogos y no nos dan una solución. Hemos hecho muchos kilómetros y gastado mucho dinero, para nada”.* Y para terminar nuestra conversación, afirmaron que *“él es feliz con su mundo. Y su mundo es el ordenador y sus juegos on-line...”*

Desde el ámbito escolar.

En otra sesión distinta, tuvimos una entrevista con la tutora de Rubén: *“Es un alumno muy inteligente. Pero, también es problemático. A veces, se comporta agresivamente con sus compañeros. Hace poco tuvo un problema en clase y salió del aula, fue dando patadas a las papeleras que se encontraba a su paso por los pasillos”.*

Respecto a su adicción, comentó: *“Se vanagloria, ante sus compañeros, del tiempo que está jugando en el ordenador. De los avances que hace en sus juegos on-line, del dinero que gana o pierde jugando a la ruleta electrónica...”*

Ante la pregunta sobre el aprovechamiento de Rubén en los estudios, manifestó: *“Es un alumno muy inteligente, pero le cuesta trabajo centrarse. Está muy desmotivado. Los*

ejercicios para casa, no los trae casi ningún día. Los exámenes los aprueba pero con dificultad. En general, es un alumno que no tiene una vida organizada ni centrada en los estudios. Sus intereses están relacionados con su obsesión por los juegos on-line”.

Desde el punto de vista de sus relaciones sociales.

En otra sesión posterior, mantuvimos una entrevista con dos de sus compañeros de clase. *“Rubén, es un buen compañero a pesar de que, a veces, se comporte de forma un poco agresiva. Alguna vez, se ha enfrentado a la profesora con gritos y de muy malas maneras”.*

Preguntados por cómo ven ellos el problema que presenta, dijeron: *“Se pasa el día hablando del juego, cómo son las jugadas que lleva a cabo y de los puestos que va avanzando en el ranking. Todos los temas de conversación giran sobre lo mismo, sobre lo que se ha comprado para el ordenador o sobre lo que va a hacer cuando llegue a su casa relacionado con el juego. Últimamente, también habla del juego de la ruleta electrónica, del dinero que se gasta, ...”*

4. CONCLUSIONES.

La dependencia a las nuevas tecnologías comienza de una forma gradual. Algunos signos iniciales de alerta son la comprobación reiterada e irrefrenable del correo electrónico, el aumento desproporcionado de las facturas telefónicas y la inversión injustificada de tiempo y dinero en servicios on-line.

Lo que es una afición o un instrumento de trabajo o de estudio se convierte en la parte central de la vida de una persona. La Red no se utiliza meramente para obtener información, sino como una manera de buscar una satisfacción inmediata y de huir de los problemas. Todo ello viene acompañado de unos cambios psicológicos adicionales: alteraciones del humor, ansiedad e impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca, estado de conciencia alterado (con una total focalización atencional), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla (incluso para comer o atender una cita a la hora convenida), etc. (Echeburúa, 1999).

Según el profesor Echeburúa, el ciberespacio no tiene en sí mismo una capacidad intrínseca de adicción, pero quizá algunos componentes interactivos de la Red, como los canales de conversación o el correo electrónico, pueden generar un abuso en personas psicológicamente vulnerables. Un factor predictor de abuso es el alto grado de excitación experimentado cuando se está conectado a la Red, como ocurre también en las personas que se hacen dependientes de los videojuegos o del juego con dinero.

Es claro que las adicciones comportamentales van incrementándose paulatinamente conforme van surgiendo las mismas. Ante los problemas que están causando en algunas personas, y los que previsiblemente causarán en el futuro en los más dependientes, son varias las cuestiones que habría que hacer ante este estado de cosas.

Es en la escuela, instituto y universidad, donde se deben detectar a estas personas y poner medidas en práctica para su detección y ayuda a las personas que lo precisen. Es en estas edades donde afloran estos problemas. Aquí se pueden resolver de modo fácil o se pueden ir arraigando poco a poco en los siguientes años. La formación del profesorado es aquí de gran interés en este nuevo tipo de fenómenos. Siempre hablamos de estilos de vida saludables pero luego no siempre se ponen en práctica en toda su intensidad. De igual modo, es necesario advertir a los más jóvenes de los intereses que subyacen a la venta y distribución de muchos objetos tecnológicos con riesgo de producir adicción.

Igualmente cobra relevancia marcar ciertos límites sociales a las nuevas tecnologías, límites que vienen dados por nuestras normativas legales. Hay que diferenciar el uso, o buen uso, de muchos instrumentos tecnológicos, del abuso, en este caso abuso de empresas u organizaciones cuyo objetivo es que sus clientes les compren sus productos o se enganchen en ellos, más que hacer un uso racional de los mismos. Hay que tener en cuenta que muchos instrumentos tecnológicos se orientan al ocio y tiempo libre. En estos momentos el joven dispone de mucho tiempo libre para poder utilizar de múltiples formas. Lo puede utilizar bien o lo puede utilizar mal. Si le ofrecen lo cómodo es más

probable que lo acepte. De ahí, la necesidad de diferenciar lo bueno y adecuado de lo malo y pernicioso (por ejemplo, los juegos violentos de Internet).

Aún así, no debemos olvidarnos que lo que les importa a los más jóvenes es estar juntos, relacionarse con otras personas, conocer personas del otro sexo, etc. (Calafat et al., 2000⁶⁵, 2004⁶⁶). Los lugares de encuentro, *sus lugares de encuentro*, se convierten entonces en su referente. Y, como hoy sabemos, dichos lugares ya no tienen que ser meramente físicos sino que pueden serlo también virtuales.

Por eso, debemos hablar del uso excesivo de Internet. Se pueden extraer algunas conclusiones. Internet es usado para contrarrestar deficiencias en la vida de la persona, tales como las pobres relaciones sociales, la falta de amigos, el malestar con su apariencia física, la dificultad e incapacidad para enfrentarse a los problemas, etc. (Eppright, 1999)⁶⁷. Además se considera que la gama de problemas clínicos y ambientales que se han asociado con el uso excesivo de Internet incluyen un grave deterioro funcional y una mayor probabilidad de trastorno psiquiátricos, mayor aislamiento social, así como una disminución del bienestar. Respecto a las condiciones premórbidas, se señalan problemas clínicos previos, tales como la baja autoestima, ansiedad o depresión (Young, 2000)⁶⁸.

El hecho es que las nuevas tecnologías digitales son psicoactivas y pueden alterar los estados de ánimo, por lo que son potencialmente adictivas. A su vez, las adicciones de cualquier tipo pueden ser una escapatoria o una vía de salida para las dificultades actuales de convivencia en la familia o en el hogar, que contribuyen a agravar aún más los problemas psicológicos. Es decir, Internet y otras tecnologías digitales son amplificadores o sensibilizadores de problemas existentes anteriormente.

⁶⁵Calafat, A., Juan, M., Becoña, E., Fernández, C., Gil, E., Palmer, A. Sureda, P. y Torres, M.A. (2000): “*Salir de marcha y consumo de drogas*”. Plan Nacional sobre Drogas. Madrid.

⁶⁶Calafat, A., Juan, M., Becoña, E. Fernández, C. y Gil, E. (2004): “*La diversión sin drogas: utopía y realidad*”. IREFREA (*European Institute of Studies on Prevention*). Palma de Mallorca.

⁶⁷Eppright, T., Alwood, M., Stern, B. y Theiss, T. (1999): “*Internet addiction: a new type of addiction?*” Missouri Medicine, 96, 133-136. Jefferson City (Missouri). EE.UU.

⁶⁸Young, K. (2000): “*Caught in the net: How to recognize the signs of Internet Addiction and a winning strategy for recovery*”. John Willey and Sons. New York.

Hemos de considerar que, bajo el concepto de adicción a Internet, se incluyen y se mezclan las diferentes aplicaciones de uso de la Red, otras adicciones, patologías y, tal vez lo más importante, las características de personalidad del individuo. La personalidad podría jugar un papel en la predisposición, precipitación y perpetuación del uso problemático de Internet. Aunque el uso de Internet sea una conducta socialmente aceptable, el uso problemático de Internet se puede definir como un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y de la vida social.

Jesús de la Gándara, Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital General Yagüe de Burgos, sostiene que la dependencia patológica a la Red "será un problema grave en el futuro y que ya afecta a los más jóvenes". La doctora Ángeles González, de la Unidad de Psiquiatría del Hospital de Bellvitge, en Barcelona, y que desde 1986 trata los casos de ludopatía, considera que la diferencia esencial entre el juego -que está mal visto en la sociedad-, y la Red, es que ésta "cuenta con un enorme prestigio" por el supuesto nivel económico, educacional y de conocimiento en las nuevas tecnologías de sus usuarios.

La doctora González también destaca el hecho de que los adictos a la Red tienen además otras dependencias, y ciertos trastornos en el comportamiento, aunque existen excepciones. *"Tuvimos un caso de una chica, de veintitrés años, universitaria y sin problemas psíquicos aparentes. Comenzó a hacer un uso enfermizo de los chat, abandonó sus relaciones con los amigos, comenzó a perder sueño por las noches y dejó de acudir a la facultad por las mañanas. Fue ella quien nos pidió ayuda y en pocas sesiones mejoró. El caso se produce cuando esa conducta es el reflejo de un desequilibrio; lo que hay que tratar es la causa, no sólo el efecto".*

Según Young, crear nuevas relaciones personales a través de la Red, usando identidades ficticias, es una forma de compensar carencias individuales o dar una imagen de lo que las personas aspiran a ser en el mundo real.

Esta forma de socialización virtual resulta ventajosa para el individuo a través de satisfacciones que no puede obtener del mundo no virtual, lo que paradójicamente le haría evitar cada vez más el contacto social real y ser más solitario.

Uno de los rasgos importantes en los individuos con mayor riesgo al uso problemático de Internet, es la tendencia a la evasión y a la búsqueda de nuevas sensaciones.

Por otra parte, González, Merino y Cano (2009), afirman que la persona que detecta su adicción puede desarrollar diferentes medidas de control sobre su conducta:

- Reflexionar sobre las consecuencias negativas que se están produciendo y en qué medida. De esta manera, se tomará conciencia del problema, lo que es fundamental para ponerle solución.
- Se pueden utilizar algunas estrategias para ejercer control sobre la conducta o actividad problemática:
 - Elaborar un horario que limite el tiempo de conexión, el cual es aconsejable que no se supere las tres horas diarias.
 - Disponer de un reloj con alarma que avise de la finalización del horario.
 - Antes de empezar una conexión, determinar qué vamos hacer y cómo.
 - Poner el ordenador en un área común de la casa que nos evite la privacidad total.
 - Hacer una lista de los beneficios y perjuicios que significa mantener la conducta y tenerlas a la vista y cerca del ordenador.
 - Cambiar el uso de Internet con la pretensión de romper con las rutinas que se hayan desarrollado. Si nuestra costumbre es llegar a casa por la tarde y conectarnos automáticamente para revisar los mensajes que nos han dejado, lo que podemos hacer, es realizar obra conducta alternativa. Se trata de valorar primero qué rutinas realizamos y luego, establecer nuevos comportamientos que nos permitan romper esos hábitos de conexión.
 - Pedir ayuda a un familiar para que supervise y ayude a cumplir nuestro objetivo de control.

-Mantenerse totalmente abstinentes de aquella aplicación que nos resulta especialmente difícil de controlar.

-Volver a poner en práctica aquellas aficiones (deportes, lectura, etc....) que se hayan abandonado a raíz de abusar de la Red. Dentro del horario que se haya confeccionado sobre el uso de Internet también podemos incluir una programación de actividades lúdicas diferentes, así como la programación de las obligaciones: estudiar, cuidado personal y del hogar,...

- Dar soluciones concretas a problemas específicos: aprender a manejar los estados de ansiedad mediante técnicas de relajación, en caso de fracaso escolar buscar el refuerzo necesario,...

- Recuperar la amistad de aquellas personas de las que se haya producido un aislamiento.

- Si todo esto, finalmente, no da un resultado satisfactorio, será necesario la intervención de un especialista, un profesional experto y, más concretamente, un especialista en socioadicciones que guíe al paciente y a la familia y proporcione el apoyo necesario para conseguir modificar la conducta problemática.

El uso problemático de Internet puede aparecer a cualquier edad y en cualquier situación socioeconómica, pero el grupo de mayor vulnerabilidad está en los adolescentes y jóvenes. Se considera que el uso de Internet forma parte de la cultura de los adolescentes. De hecho, la mayoría lo utilizan sin consecuencias negativas, beneficiándose de su uso. Sin embargo, para algunos se convierte en un mal uso, excesivo, descontrolado, que les causa graves problemas en sus vidas.

Parece que las aplicaciones que mayor posibilidad tienen de causar adicción son el *chat* y los juegos de rol *on-line* porque permiten la comunicación hiperpersonal, el juego de identidades, las proyecciones y la disociación sin consecuencias en la vida real [Sánchez-Carbonell et al (2008)⁶⁹].

⁶⁹Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Castellana, M. (2008): "La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?" Revista Adicciones, nº 20. Palma de Mallorca.

En lo referente a nuestra investigación podemos afirmar que nuestro sujeto, Rubén, presenta todas las características que conlleva un problema de dependencia a los juegos on-line:

-No puede controlar el momento de dejar de jugar.

-Todas sus preocupaciones e intereses giran en torno a los juegos on-line.

-Dedica todo su tiempo libre a jugar, incluso cambia ciertos hábitos de vida para poder jugar más (aplaza las comidas y las cenas, incluso puede llegar a suprimirlas o realizarlas ante el ordenador).

-Utiliza los videojuegos como un mecanismo para aislarse del mundo real. A través de los juegos canaliza todas sus emociones, la rabia, el miedo y la agresividad.

-Las razones iniciales por las que jugaba se ven modificadas. Antes jugaba por placer; ahora si no juega, lo pasa mal. Además la frecuencia de juego es más alta y las formas con las que juega son más agresivas.

-Si es necesario miente para conseguir poder jugar más horas, incluso en las horas en que debería estar en el centro educativo.

-Gasta todo su dinero en comprar accesorios, juegos y complementos para el ordenador. Su obsesión es tener el mejor ordenador del mercado, para poder jugar más y mejor.

Según Andrés Puyol (2010), no debemos olvidar que en la mayoría de los casos de adicciones suelen tener unas causas principales que se encuentran disfrazadas en la conducta adictiva, como pueden ser una “personalidad dependiente”, “problemas familiares” o “problemas escolares o sociales”.

En el caso de Rubén, el uso abusivo de Internet ha generado unas conductas desadaptativas en su vida social, familiar, académica, etc.:

-Está preocupado cuando no está realizando la actividad.

-Presenta estados de inquietud e irritabilidad cuando no se le permite acceder a los juegos on-line, llegando en algunos momentos a la agresividad.

-Miente a su familia para poder estar más tiempo jugando.

-Ha perdido relaciones de amistad, de relaciones sociales.

-Ha deteriorado sus relaciones familiares hasta extremos de no compartir los momentos de ocio y esparcimiento con los demás miembros.

-Ha fracasado en los aspectos académicos desde que está con el abuso a los juegos on-line.

-Abandono de las actividades deportivas que realizaba antes de iniciar su conducta problemática.

El uso problemático a Internet no es oficialmente una categoría diagnóstica. Está por ver si este tipo de problemas se incorpora a los sistemas formales de clasificación diagnóstica, pues hasta el momento actual las investigaciones realizadas indican que asistimos a un trastorno real que afecta gravemente a una minoría de personas. De hecho, comparte elementos claves de las adicciones, como son la pérdida de control, el craving, la modificación del estado de ánimo y las consecuencias negativas.

Dado que el uso de Internet crece principalmente en poblaciones adolescentes, se debería prestar una mayor atención a este problema en los centros educativos y, por ello, sería interesante desarrollar programas de intervención con carácter educativo para prevenir posibles patologías adictivas.

Precisamente, dentro de las iniciativas de intervención para concienciar y educar para un buen uso de la Red en nuestros jóvenes, hay distintos organismos, tanto públicos

como privados, que han elaborado materiales al respecto.

Así, Chaval.es⁷⁰ es una iniciativa promovida por la Secretaria de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información. A través de esta web se busca fomentar la utilización de Internet y las Tecnologías de la Información y la Comunicación entre los más jóvenes mostrándoles las ventajas de su buen uso.

Exprimelared.com⁷¹, es un sitio web desarrollado por la organización Protégeles y la empresa Terra. Cuenta con un amplio material didáctico para que los jóvenes aprendan una serie de normas imprescindibles para navegar por la Red y moverse por Internet con seguridad, así como la utilización de diversos programas en línea. En la web se explican cada uno de los elementos de la Red y en el apartado “*Al loro con...*” se expone los peligros que puede acarrear su mal uso.

Elpep.info⁷², es una web del Departamento de Salud de la Subdirección General de Drogodependencias de la Generalitat de Catalunya. Los contenidos de esta web están pensados para jóvenes a partir de 14 años. En ella se pueden encontrar información y respuestas organizadas en los temas: drogas sexualidad y pantallas. Cada apartado contiene información, propuestas para actuar y materiales especializados en formato pdf. En el apartado “Pantallas” se habla de los chats y del Messenger. También incluye una subsección sobre las redes sociales y los blogs.

Kiddia.org⁷³, es una web lanzada por la Junta de Andalucía para enseñar a los menores de 11 años a navegar de forma segura y divertida donde se incluyen consejos, enlaces y programas educativos. Además, los niños pueden crearse sus blogs, entrar en diferentes foros, etc. Es interesante la selección de recursos didácticos, actividades para jugar en familia y los enlaces relacionados con la seguridad en Internet y el aprendizaje en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

⁷⁰<http://chaval.red.es>

⁷¹<http://www.exprimelared.com>

⁷²<http://www.elpep.info>

⁷³<http://www.kiddia.org>

Chiquimadrid⁷⁴, es una iniciativa que busca una navegación segura para los más pequeños. Esta web está destinada a niños y niñas de 6 a 12 años, a sus padres y a sus profesores. El portal ofrece muchos recursos adecuados al panorama actual en Internet. Es una herramienta muy atractiva para los menores donde podrán crearse sus propios personajes y participar en la *Chiqui Comunidad*, con gran cantidad de juegos on-line, es una interesante forma de divertirse con las nuevas tecnologías. Está diseñada de una forma muy atractiva, con una fácil navegación, aunque es necesario registrarse de forma gratuita.

Igual que ocurre con otras nuevas tecnologías (Internet, videojuegos), la población más joven es la que presenta mayores niveles de uso del teléfono móvil y, según la mayoría de los autores, la más vulnerable a la aparición de conductas adictivas.

También podemos destacar que al igual que entre adultos, el empleo del móvil entre jóvenes y adolescentes no cumple una mera función comunicativa, sino que con frecuencia es usado como instrumento de ocio y entretenimiento. Así pues, el abuso de los diversos servicios de entretenimiento que el móvil ofrece puede conllevar una serie de riesgos importantes, que, si bien en algunos casos están también presentes entre adultos, resultan especialmente preocupantes cuando se trata de menores. [Echeburúa, (2009)].

Entre los riesgos más habituales se encuentran el acoso psicológico a través de móvil (ciberbullying), el establecimiento de relaciones indeseadas junto con el acoso a contenidos inapropiados y, por último, el acceso a otras adicciones.

El panorama del videojuego en el presente es más complejo de lo que la mayor parte de los trabajos de investigación nos dan a entender. En el mejor de los casos se reconoce la existencia de diversos tipos de juegos. Pero son nulas o muy escasas las referencias a trabajos con tipos de juegos específicos, o la consideración de las diversas plataformas para jugar y el modo en que éstas determinan su público.

⁷⁴<http://www.chiquimadrid.es>

La mayor parte de los autores están de acuerdo en que es necesario definir criterios diagnósticos sólidos y contrastados de estos nuevos *trastornos* para su incorporación a las clasificaciones internacionales de enfermedades [Castellana, et al., (2007)⁷⁵]. Por el momento ésta resulta una ardua tarea; se da la circunstancia de que la Asociación Médica Americana (American Medical Association) ha aplazado cinco años la inclusión de los videojuegos. Ello no supone la no existencia de verdaderos casos de dependencia, sino que éstos tienen un carácter, por ahora, infrecuente y deben constituir la base de futuros estudios clínicos sobre los que indudablemente será posible tomar una decisión.

Consideramos que para promover el uso de Internet, del móvil y de los videojuegos, es beneficioso desarrollar programas de promoción de uso saludable que se desarrollen en el centro educativo, dentro del currículum escolar, y que tengan capacidad para extenderse al entorno familiar y social del adolescente. La vulnerabilidad de los menores frente a los cambios sociales es elevada y el hecho de que son usuarios expertos en las nuevas tecnologías, pero inmaduros, confirma que las medidas de prevención del riesgo se deben dirigir, sin excluir otras perspectivas, a reforzar los programas de orientación que implique a la escuela y a la familia.

Tenemos que aprender a apreciar el poder y el alcance que Internet y otras tecnologías digitales tienen hoy en día, así como gestionar estos dispositivos con una mayor conciencia. Éste será un largo camino hacia el establecimiento de un enfoque más sano y equilibrado con estas maravillosas tecnologías. Hasta no hace mucho no fuimos plenamente conscientes del potencial adictivo y de los efectos perjudiciales del tabaquismo, del juego, del alcohol o de las drogas. Sólo cuando hemos adquirido un mayor conocimiento y ha habido una mejora de la conciencia pública hemos podido desarrollar métodos de educación, de tratamiento y de prevención para ayudar a resolver estos problemas de salud pública.

El impacto de las distracciones digitales y de la adicción virtual es sólo una parte del problema. La otra (y quizá la más importante) es la necesidad de una educación global

⁷⁵Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Graner, C.: (2007): “*El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos*”. Papeles del Psicólogo, 28. Revista del Consejo de Colegios Oficiales de Psicólogos. Madrid.

acerca del poder y del impacto de todas las tecnologías digitales. A largo plazo, debemos aprender a vivir la vida con conciencia de la tecnología, lo que implica integrar nuestras herramientas digitales en un estilo de vida saludable y equilibrado. Tenemos que aprender a tener nuestras máquinas a nuestro servicio, y no al revés. Sólo el conocimiento y el uso consciente de la tecnología pueden mejorar nuestra salud y bienestar y ayudarnos a abrir el camino para llevar una vida productiva y saludable.

Rosario Baños Zamora.

rbanos11@alumno.uned.es

5. ANEXOS.

TEST DE ADICCIÓN A INTERNET DE McORMAN (1996)	
1. ¿Dedica más tiempo del que cree que debería a navegar por la Red?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
2. ¿Piensa que tendría un problema si redujera el tiempo que pasa en Internet?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
3. ¿Se han quejado sus familiares de las horas que dedica al ordenador?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
4. ¿Le resulta duro permanecer alejado de la Red varios días seguidos?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
5. ¿Se resienten sus relaciones al pasar muchas horas conectado al ordenador?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
6. ¿Existen áreas o archivos de la Red a los que encuentra difícil resistirse?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
7. ¿Tiene problemas para controlar el impulso a adquirir productos y servicios ofertados en la Red?	

SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
8. ¿Ha intentado, sin éxito, reducir su uso?	
SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
9. ¿Extrae gran parte de su placer vital del hecho de estar conectado a la Red?	
SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Puntuación	Valoración
0 – 3	Sin problemas
4 – 6	Riesgo
7 – 9	Problema

Fuente: Echeburúa, E. (1999)

TEST BREVE DE ADICCIÓN AL JUEGO PATOLÓGICO	
1. ¿Cree usted que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?	
SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
2. ¿Se ha sentido alguna vez culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?	
SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
3. ¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz?	
SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
4. ¿Ha cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas?	
SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Puntuación	Valoración
2 o más	Probable jugador patológico.

Fuente: Fernández-Montalvo y Echeburúa. (1997)

Internet	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has restringido alguna vez el tiempo de conexión debido a un uso previamente excesivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Pierdes la noción del tiempo cuando estás conectado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Te has sentido culpable por invertir demasiado tiempo en conectarte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Has intentado alguna vez no conectarte y no has sido capaz de ello?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Has ocultado alguna vez a tus padres el dinero/tiempo que inviertes en la conexión?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Te has saltado, con frecuencia, clases debido a Internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Móvil	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has restringido alguna vez el uso del móvil por un uso previamente excesivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Pierdes la noción del tiempo cuando estás hablando por el móvil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Te has sentido culpable por invertir demasiado tiempo con el móvil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. ¿Has intentado alguna vez no hacer uso del móvil y no has sido capaz de ello?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Has ocultado alguna vez a tus padres el dinero/tiempo que inviertes en el móvil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Te has saltado, con frecuencia, clases debido a Internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Videojuegos y/o juegos de rol on-line	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has restringido alguna vez el tiempo de juego debido a un uso previamente excesivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Pierdes la noción del tiempo cuando estás jugando?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Te has sentido culpable por invertir demasiado tiempo jugando?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Has intentado alguna vez no jugar a los videojuegos y no has sido capaz de ello?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Has ocultado alguna vez a tus padres el dinero/tiempo que inviertes en los videojuegos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Te has saltado, con frecuencia, clases debido a los videojuegos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fuente: Sánchez-Carbonell, Castellana y Beranuy. (2007).

TEST DE ADICCIÓN A INTERNET DE YOUNG					
1. ¿Con qué frecuencia estás conectado a Internet más tiempo del que te habías propuesto?	1	2	3	4	5
2. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que tienes que hacer en casa para pasar más tiempo conectado?	1	2	3	4	5
3. ¿Con qué frecuencia prefieres la “sensación de excitación” de estar conectado a Internet a la intimidad con tu pareja?	1	2	3	4	5
4. ¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con personas que utilizan Internet?	1	2	3	4	5
5. ¿Con qué frecuencia los que comparten tu vida se quejan del tiempo que te pasas conectado a la Red?	1	2	3	4	5
6. ¿Con qué frecuencia tus estudios u ocupación laboral se ven afectados por la cantidad de tiempo que estás conectado?	1	2	3	4	5
7. ¿Con qué frecuencia compruebas tu e-mail antes de hacer otras cosas?	1	2	3	4	5
8. ¿Con qué frecuencia tu productividad o desarrollo en el terreno laboral se ve afectado por el uso de Internet?	1	2	3	4	5
9. ¿Con qué frecuencia contestas de forma defensiva o mantienes en secreto las actividades que realizas en Internet?	1	2	3	4	5
10. ¿Con qué frecuencia bloqueas pensamientos molestos sobre tu vida con pensamientos agradables del uso de Internet?	1	2	3	4	5
11. ¿Con qué frecuencia te descubres pensando sobre cuándo vas a volver a estar conectado?	1	2	3	4	5
12. ¿Con qué frecuencia de planteas que la vida sin Internet va a ser aburrida, vacía y sin alegría?	1	2	3	4	5

13. ¿Con qué frecuencia contestas, gritas o actúas de forma inadecuada si alguien te interrumpe mientras estás usando Internet?	1	2	3	4	5
14. ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño por estar conectado?	1	2	3	4	5
15. ¿Con qué frecuencia piensas en Internet cuando no estás conectado o fantaseas sobre estar conectado?	1	2	3	4	5
16. ¿Con qué frecuencia te dices a ti mismo “sólo unos minutos más” cuando estás conectado?	1	2	3	4	5
17. ¿Con qué frecuencia has intentado reducir el tiempo de estar conectado y has fracasado?	1	2	3	4	5
18. ¿Con qué frecuencia intentas esconder el tiempo que has estado conectado?	1	2	3	4	5
19. ¿Con qué frecuencia eliges el pasar más tiempo conectado que salir con amigos?	1	2	3	4	5
20. ¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, nervioso o tenso cuando no estás conectado y esos sentimientos desaparecen cuando te conectas?	1	2	3	4	5

Fuente: Dra. Kimberley Young (1998).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1 = nada.

2 = apenas.

3 = de forma ocasional.

4 = a menudo.

5 = siempre.

CUESTIONARIO BREVE DE LA DRA. KIMBERLEY YOUNG
1. ¿Se siente preocupado con Internet (pensamientos acerca de la última conexión o anticipación de la próxima sesión)?
2. ¿Siente la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de Internet para lograr la satisfacción?
3. ¿Ha hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de Internet?
4. ¿Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando ha intentado reducir o detener el uso de Internet?
5. ¿Se queda más tiempo conectado de lo que inicialmente había pensado?
6. ¿Ha perdido o puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad educativa o profesional debido al uso de Internet?
7. ¿Ha mentado a los miembros de su familia, terapeuta u otras personas para ocultar su grado de implicación con Internet?
8. ¿Usa Internet como un medio de evadirse de los problemas o de aliviar un estado de ánimo disfórico?

CUESTIONARIO SOBRE DATOS DE IDENTIFICACIÓN

(Jueves, 17 de noviembre de 2011)

1. Sexo: Hombre: Mujer:
Edad: _____

2. ¿En qué país naciste? _____

¿En qué país nació tu padre? _____

¿En qué país nació tu madre? _____

3. ¿Qué estudios tiene tu padre?:

- Sin estudios Básicos (Educación Primaria, EGB,...)
 Secundarios (ESO, BUP,...) Universitarios

4. ¿Qué estudios tiene tu madre?:

- Sin estudios Básicos (Educación Primaria, EGB,...)
 Secundarios (ESO, BUP,...) Universitarios

5. Mi padre trabaja actualmente como: _____

Mi madre trabaja actualmente como: _____

- Mi padre está en paro** **Mi madre está en paro**

6. ¿Qué horario de trabajo tienen tus padres? (Subraya la correcta):

Padre: mañana tarde mañana y tarde otro:

Madre: mañana tarde mañana y tarde otro:

7. ¿Dónde comes entre semana?:

- casa
- casa de otros familiares
- otros (específica):

8. ¿Hay alguien en casa cuando llegas del Instituto? ¿Quién? _____

9. ¿Tienes llave de casa? Sí No

10. ¿Estudias sol@? Sí No

11. ¿Qué tienes en tu dormitorio?

- Ordenador Televisión
- Teléfono Equipo de música Otros:

12. En tu tiempo libre, ¿vienen amigos a casa o sueles ir tú a la suya?

- vienen amigos a casa voy a su casa

13. ¿Realizas actividades extraescolares? Sí No

14. En fin de semana, ¿realizas actividades con tus padres o alguno de ellos?

- nunca a veces siempre

15. Después que sales del Instituto o durante los fines de semana, ¿cuántas veces ocurre que tu padre o tu madre no saben dónde estás? (Digamos por un periodo de una hora o más).

- nunca a veces siempre

16. En general, ¿alguno de tus padres te controla cuando estás en el ordenador?

- Sí No

17. ¿Están atentos tus padres, o alguno de ellos, respecto de lo que haces en el Instituto?

- mucho bastante nada

18. Durante los fines de semana, ¿tus padres, o alguno de ellos, te controlan la hora de llegada a tu casa en la noche?

Sí No

19. Cuando sales de tu casa en las tardes o en fines de semana, tus padres, o alguno de ellos, ¿te preguntan y/o esperan que tú les digas dónde vas?

Sí No

20. En una semana normal, ¿cuántos días os sentáis a comer o cenar juntos, tú y tus padres, o con alguno de ellos, en la misma mesa?

nunca algunos días todos los días

(Gracias por tu colaboración)

CUESTIONARIO SOBRE USO DE INTERNET

(Miércoles, 23 de noviembre de 2011)

Sexo: Hombre: Mujer:

Edad: _____

1. ¿Cuánto tiempo hace que utilizas Internet?

Menos de 3 meses

De 3 a 6 meses

De 6 a 12 meses

Más de 12 meses

2. ¿Cuántas horas te conectas a Internet diariamente con objetivos distintos a los de tu obligación estudiantil?

Ninguna

Menos de 2 horas

Entre 2 y 5 horas

Más de 5 horas

3. ¿Desde dónde te conectas normalmente?

Casa

Cibercafé

Instituto

Otros

4. Para navegar por Internet, ¿a qué prefieres quitarle tiempo?

A nada

A los estudios

A los amigos

A la familia

5. ¿Con qué frecuencia buscas información para realizar trabajos de clase cuando estás conectado a Internet?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

6. ¿Qué haces habitualmente cuando accedes a Internet?

Mandar correos electrónicos

Juegos online

Ver/subir/bajar videos,
películas, series, música,...

Chatear

7. ¿Piensas que tu rendimiento en clase se ha visto afectado negativamente por el uso de Internet?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

8. ¿Mientes a tus familiares y amigos en lo relativo a la frecuencia y duración de tus conexiones a Internet?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

9. ¿Te conectas a Internet para escapar de tus problemas?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

10. Cuando estás preocupado por algo, ¿piensas en Internet para olvidar esa preocupación?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

11. ¿Piensas con anticipación en tu próxima conexión a Internet?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

12. ¿Con qué frecuencia temes que la vida sin Internet sea aburrida, vacía y triste?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

13. ¿Con qué frecuencia te enfadas o gritas si alguien te molesta mientras estás conectado?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

14. ¿Con qué frecuencia pierdes el sueño debido a pesadillas relacionadas con Internet?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

15. ¿Te sientes agitado o preocupado cuando no estás conectado a la Red?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

16. ¿Sientes la necesidad de invertir más y más tiempo conectado para sentirte satisfecho?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

17. ¿Con qué frecuencia intentas quitar importancia al tiempo que has estado conectado (aunque hayan sido muchas horas)?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

18. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo conectado a la Red?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

19. ¿Te sientes malhumorado, irritable o deprimido cuando pasas un tiempo sin conectarte y se te pasa cuando vuelves a conectarte?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

20. ¿Permaneces conectado durante más tiempo del que inicialmente pensabas?

Nunca

Casi nunca

Casi siempre

Siempre

(Gracias por tu colaboración)

PREGUNTAS SOBRE LA PELÍCULA “CATFISH”

1. ¿Mantienes algún tipo de comunicación virtual?
2. ¿Te sientes seguro en las comunicaciones virtuales que realizas?
3. ¿Has tenido algún desengaño como el protagonista de la película? ¿Podrías relatar alguno de ellos?
4. ¿Cómo reaccionarías si te encontraras en una situación como la vivida por el protagonista?

5. ¿Crees que tus amigos de las redes sociales son en realidad tus amigos?

6. Asigna calificativos a la amistad virtual y a la amistad física.

*Amistad virtual:

*Amistad física:

6. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.

-Aguado, J. M. y Martínez, I. J. (Coords.) (2008): “*Sociedad Móvil. Tecnología. Identidad y cultura*”. Biblioteca Nueva. Madrid.

-Celis, B. (2011): “*Un mundo distraído*”. Artículo en diario El País. Suplemento Babelia. Sábado, 29 de enero de 2011.

-Echeburúa, E. (1999): “*¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones: Juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet...*” Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao.

-Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (coords.) (2009): “*Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*”. Ediciones Pirámide. Madrid.

-Galarraga, N. (2010): “*No escuchamos a medio mundo: los menores de 25 años*”. Entrevista a Marc Prensky en diario El País. Miércoles, 8 de diciembre de 2010.

-González, V.; Merino, L. y Cano, M. (2009): “*Las e-adicciones. Dependencias en la era digital: Ciberjuego, cibersexo, comunidades y redes sociales*”. Nexus Médica Editores. Badalona (Barcelona).

-Loscertales, F, y Núñez, T. (2009): “*Familias y medios de comunicación. Propuestas para un consumo responsable y evitar la adicción*”. Editorial MAD. Alcalá de Gaudaira. Sevilla.

-Madrid López, R. I. (2000): “*La Adicción a Internet*”. Psicología Online.

-McLuhan, M.I. y Powers, B.R. (1993): “*La Aldea Global*”. (2 ed.). Editorial Gedisa. Barcelona.

-Puyol Pérez, A. (2010): “*Nuevas tecnologías: nuevas adicciones*”. Escuela de Padres. Gesfomedia. Madrid.

-Sahuquillo, M. R. (2010): “*La foto de la generación búnker*”. Artículo en diario El País. Suplemento CiberP@ís. Sábado, 6 de noviembre de 2010.

-Stake, R. E. (2005): “*Investigación con estudio de casos*”. Ediciones Morata. Madrid. (3ª Edición).

<http://www.interpsiquis.com/>

<http://chaval.red.es>

<http://www.chiquimadrid.es>

<http://www.elpep.info>

<http://www.exprimelared.com>

<http://www.kiddia.org>

<http://www.aseteccs.com/revista/pdf/v02/adiccionalinternet.pdf>

<http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>

<http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/61671/88438>

http://www.ciamariaz.com/milo/eso07/1sesion16-10-07/Adolescentes_e_Internet.pdf

<http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/2052/1/1cof349975.pdf>

<http://www.proyctohombreburgos.es/pdf/Estudio%20TIC%20PH-UBU.pdf>

http://www.kiddia.org/imagenes/file/PDF/Informe%202010_OIA_CeR.pdf

<http://www.ine.es/prensa/np620.pdf>

7. RECURSOS EN LA RED.

Atención e Investigación de Socioadicciones (AIS⁷⁶): es una asociación sin ánimo de lucro, con gran experiencia en el asesoramiento, tratamiento, investigación y prevención de las socioadicciones, entendidas como adicciones sociales o de comportamiento donde no hay ingesta de sustancias. El equipo de profesionales de AIS es multidisciplinario y su andadura empezó en el año 1977 ofreciendo atención, asesoramiento e información a familias y personas afectadas por su pertenencia a grupos de manipulación psicológica o sectas coercitivas. Aunque su sede está en Barcelona, su intervención es de ámbito nacional.

Radiografía de Internet (COMSCORE⁷⁷): es un destacado medidor del mundo digital que incluye estudios estadísticos e importantes bases de datos de todo lo que ocurre en la red. Es una fuente de marketing digital, donde se encuentran interesantes investigaciones y noticias sobre Internet. Se incluyen informaciones sobre el uso de las comunidades virtuales, el acceso al juego on-line, etc. Toda la web está en inglés.

⁷⁶<http://www.ais-info.org>

⁷⁷<http://www.comscore.com/press/release.asp?press=2504>

*Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA)*⁷⁸: Se trata de una página financiada por el gobierno de Canarias, donde se pueden encontrar recursos, quías, enlaces y foros relacionados con el uso de Internet. Cuenta con una interesante sección de “Actualidad” con noticias, agenda, opiniones y legislación. El IEA, es una organización no gubernamental que pretende ofrecer prevención y asistencia a entidades y personas físicas en todo lo relacionado con las conductas adictivas.

*La Anti-Droga*⁷⁹, es una página donde se pueden encontrar consejos, artículos y guías para ayudar en el conocimiento y control parental. Se habla de las redes sociales. Los móviles y los mensajes sms, y de cómo ayudar a sus hijos a utilizar de una forma segura estas herramientas de comunicación.

*Observatorio Cibersociedad*⁸⁰, es un punto de encuentro, discusión y publicación de investigaciones sociales que las nuevas tecnologías de la información y la comunicación están generando. El objetivo es estimular la investigación y la curiosidad sociológica sobre el ciberespacio, entendido como un fenómeno socio-cultural.

*Protégeles*⁸¹, es una organización formada por profesionales que pertenecen a distintos campos: expertos en seguridad en seguridad infantil, técnicos en informática, pedagogos, expertos en marketing y comunicación, y otros. Entre los objetivos de esta asociación están colaborar con la policía para eliminar el máximo número de páginas de pornografía infantil en Internet, así como la localización de sus autores, y desarrollar acciones, campañas y trabajos de prevención con el fin de mejorar la seguridad de los menores en la red.

Red⁸², es una entidad pública empresarial adscrita al Ministerio de Industria, Turismo y Comercio (MITyC) encargada de impulsar el desarrollo de la Sociedad de la Información en España y ejecutar proyectos de acuerdo a las prioridades estratégicas de la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información (SETSI) interactuando con Comunidades Autónomas, Diputaciones, Entidades Locales y el sector privado en materia de tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC).

*Taller NetSmartz*⁸³, es un proyecto que enseña a los niños a estar más seguros cuando usan Internet. Ofrece actividades innovadoras desde la web mediante el uso de las más avanzadas tecnologías 3D y de Internet. Los padres, educadores y profesores pueden extraer desde esta página numerosas actividades e ideas para enseñar seguridad en la red.

*TeachToday*⁸⁴, es un sitio web diseñado para ayudar a los profesores a que animen a los niños a utilizar Internet y la tecnología móvil con responsabilidad y seguridad. Se pueden descargar guías didácticas para Educación Primaria y Secundaria. En la sección

⁷⁸<http://www.ieanet.com>

⁷⁹http://www.laantidroga.com/consejos/guia_basica.asp

⁸⁰<http://www.cibersociedad.net/>

⁸¹<http://www.protegeles.com>

⁸²<http://www.red.es>

⁸³<http://www.netsmartz.org/espanol/>

⁸⁴<http://www.teachtoday.eu/es.aspx>

“Recursos” encontrará enlaces a toda una serie de herramientas adicionales para los educadores, padres y miembros de la comunidad escolar creadas por las empresas fabricantes socias de TeachToday.

*Control Kids*⁸⁵, es un programa de filtro parental que restringe la navegación por Internet a sitios para adultos o a todas aquellas webs de control indeseable (violencia, pornografía, juegos de azar, sectas, etc.). Realiza un registro histórico de los sitios visitados, cierra automáticamente las ventanas *pop up* y elimina las pequeñas bandas publicitarias para acelerar la navegación. También puede limitar la descarga de archivos.

*Children Guardian*⁸⁶, es un programa con el que se puede controlar el uso que se hace de la conexión a Internet y otras funciones como establecer los horarios de conexión a ciertos días o bien determinadas horas y bloquear o permitir el acceso a determinadas webs. También permite informarse sobre el contenido y otros detalles de los sitios web visitados.

*Filtro de contenidos*⁸⁷, desde este enlace las familias e instituciones con ordenadores de uso público, podrán hacerse de forma gratuita con un programa informático para el filtrado de contenidos de Internet. Es una iniciativa de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía. Se incluye un filtro para la ciudadanía, uno para centros de acceso público a Internet y otro para ciber salas.

*I-card software*⁸⁸, es una página que ofrece una herramienta que facilita el “control parental” o “control paterno” del ordenador. Con este programa se puede conocer el uso que hacen sus hijos de su ordenador personal. Permite a los padres y madres filtrar o aplicar restricciones de utilización y conseguir así un buen uso de la nuevas tecnologías, los ordenadores e Internet.

*I-safe*⁸⁹, es una página destinada a padres y profesores que proporciona información para procurar la seguridad en el entorno Internet. *I-safe*, trabaja con diferentes programas que buscan crear un entorno seguro y educativo en la Red para los menores.

*Software para estar protegido*⁹⁰. Se trata de una página que dedica una amplia sección a los programas de filtrado, destinados especialmente a padres, aunque también pueden ser usados por empresas. La mayoría de las aplicaciones dedicadas a esta gestión son comerciales, pero hay un par totalmente gratis. El resto te permite bajarte una demo para probarlo por unos días.

La *Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (ADeSe)*⁹¹, nació en 1997 con el objetivo de representar y contribuir al desarrollo de la industria del videojuego y de sus asociados, siempre que éstos cumplan las normativas

⁸⁵<http://www.controlkids.com/es/>

⁸⁶<http://www.chilwebguardian.softonic.com>

⁸⁷<http://www.andaluciajunta.es/filtrodecontenidos/>

⁸⁸<http://www.icard.net/>

⁸⁹<http://www.lsafe.org>

⁹⁰<http://www.uol.com.ar/noticias/tecnologia/datadelanet/20050627/nota3.html>

⁹¹<http://www.adese.es>

éticas impuestas por la asociación. En esta página se pueden consultar diferentes estudios sobre los videojuegos. Incluye el código PEGI (*Plan European Game Information*), que establece una clasificación por edades para videojuegos válido en 16 países europeos. El objetivo principal de este código es que los consumidores, en particular los padres y los educadores, cuenten con información suficiente sobre los videojuegos que están a la venta para poder elegir los productos más adaptados a la edad del usuario, limitando así la exposición de los niños a contenidos que podrían resultarles inadecuados.

*EverQuest Widows*⁹², es un foro en cuenta de Yahoo, para socios, familiares y amigos de personas que juegan compulsivamente a EverQuest. Se presentan así mismos como un sitio donde encontrar apoyo unos con otros, y donde discutir los problemas y tribulaciones de la vida real, mientras los seres queridos se encuentran inmersos en EverQuest. El foro es en inglés.

Juegos en *areainfantil.com*⁹³, es una tienda de Internet especializada en la venta de productos educativos para ordenador. Al mismo tiempo, es un punto de referencia para que profesores y padres conozcan las novedades de productos multimedia educativos. Con estos juegos el niño podrá repasar lo estudiado en el colegio, el objetivo es que los más pequeños aprendan divirtiéndose.

*Página de Nick Yee*⁹⁴, se trata de la página personal del investigador y psicólogo Nick Yee, donde podemos hallar todas sus investigaciones y resultados sobre los juegos online y la realidad virtual. Encontramos un enlace a su proyecto Daedalus, un estudio en curso de los jugadores de MMORPG (Massively-Multiplayer Online Role-Playing Games). En los últimos seis años, más de 40000 jugadores han participado en este proyecto. La página está íntegramente en inglés.

*Videojuegos y sociedad*⁹⁵, es una página creada por Daniel Jiménez, licenciado en Historia por la Universidad de Granada y licenciado en Estudios de Asia Oriental por la Universidad Autónoma de Madrid. La pretensión de este blog es el estudio de los videojuegos como fenómeno social. Busca examinar realmente la visión que se tiene de los videojuegos para comprobar si son fundados o no y crear así debate entre los videojuegos y los críticos del sector.

*Children Internacional*⁹⁶, es una organización sin ánimos de lucro que trabaja en todo el mundo para ayudar a hacer de Internet un buen lugar para los niños. En esta web, disponible en castellano, se incluye información sobre los programas estratégicos en educación y políticas en los que participa esta organización con el objetivo de proteger a los niños y potenciar todo lo positivo de la Red.

*Conductas adictivas*⁹⁷, es la web de la revista de mismo nombre. Es una publicación de carácter científico que se edita en formato electrónico. Está promovida por la Sociedad

⁹²<http://www.health.groups.yahoo.com/group/EverQuest-Widows/>

⁹³<http://www.areainfantil.com>

⁹⁴<http://www.nickyee.com>

⁹⁵<http://www.videojuegosysociedad.com>

⁹⁶<http://www.childnet-int.org/espanol/>

⁹⁷<http://www.conductasadictivas.org>

Española de Toxicomanías y cuenta con el apoyo de la Dirección General de Drogodependencias de la Generalitat Valenciana. Los contenidos incluyen artículos de investigación, casos clínicos, una sección de cartas al director y una amplia agenda de diferentes eventos de interés para los profesionales en drogodependencias.

*Capitannet*⁹⁸, es el nombre de la campaña de sensibilización promovida por el Ministerio de Ciencia y tecnología que, principalmente a través de este espacio en Internet, pretende concienciar y educar sobre un mejor uso de la Red. Esta campaña también está dirigida a aquellas personas que, sin tener acceso a Internet, son conscientes de la necesidad de proteger al menor y de promover sus derechos. Para este fin, se elaboran otros materiales como trípticos o cd-roms.

Rosario Baños Zamora.
rbanos11@alumno.uned.es

⁹⁸<http://www.capitannet.org/infonetweb/index2.htm>