

A **dicción a Internet.**

Alberto Bermejo Mercader

Psicólogo col. PV-4735. Gabinete de Psicología EIDOS (Alicante)

C/. Luis Braille, 18 - Esc. 4 - 3º B - 03010 ALICANTE - Tel. 96 524 97 76

e mail: abermejo@correo.cop.es

RESUMEN

En este artículo se hace una revisión sobre lo que algunos autores denominan como IAD (Internet Adiction Disorder). Se exponen los distintos modelos de adicción a Internet y se apuntan algunos criterios diagnósticos válidos para su descripción así como sugerencias para el tratamiento.

PALABRAS CLAVE

Internet, adicción a internet, ordenadores, chats, IRC,

ABSTRACT

In This paper a revision about IAD (Internet Adiction Disorder) is exposed. Two IAD modele are hola up. Several diagnostic criteria and veme treatment techniques are also suggested.

KEY WORDS

Internet, Internet adiction, computer, chats, IRC,

INTRODUCCIÓN

En Marzo de 1999 nos sorprendió una noticia que saltaba a los periódicos de toda Europa: un italiano que paso tres días casi sin interrupción navegando por Internet tuvo que ser hospitalizado, con «confusión mental, alucinaciones y delirios», según el periódico «La República», que lo considera un caso de intoxicación aguda de Internet.

Esta noticia muestra efectos que van mucho mas lejos a los que puede producir una adicción de tipo social como Internet, pero en cualquier caso representa una llamada de atención acerca de lo que empieza a conocerse como adicción a Internet, que al parecer afecta normalmente a jóvenes (de unos 30 años), con buen nivel cultural y solteros (según un psiquiatra de la universidad La Gregoriana de Roma, Tonino Cantelmi, que estima en varios cientos los afectados en Italia).

Internet y el mundo de lo cibernético representan para muchos «enganchados» a la red una actividad lúdica como otra cualquiera (con sus característi-

cas idiosincrásicas que la hacen especialmente atractiva), que permite que distintas personas puedan disfrutar o entretener determinados periodos de tiempo en esta actividad de ocio (y también de negocio y trabajo). La filosofía de Internet reside en que cada computadora pueda comunicarse independientemente con cualquier otra dentro de la Red (La World Wide Web) (Krol 1994). Esto permite acceder a información en cualquier lugar del mundo desde nuestro propio ordenador, y poder permanecer conectados con otras personas a través de software de navegación, mensajes de correo electrónico o intercambio de archivos.

La adicción a Internet puede considerarse una adicción específicamente psicológica (como la adicción al sexo, las compras, al trabajo, los videojuegos, la televisión, etc...), con características comunes con otro tipo de adicciones: pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, uso excesivo de la adicción, fuerte dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades

DOSSIER

(Echeburua, 1994). En relación con las adicciones en general el psiquiatra Francisco

Alonso-Fernández señala que los problemas aparecen (y también respecto a Internet) cuando «existe una absoluta necesidad de desarrollar esa actividad y se experimenta ansiedad si no se lleva a cabo».

El interés y el alcance del problema se ha extendido por la Red de redes y por los medios de comunicación, contabilizándose con más frecuencia nuevas referencias a congresos, casos y estudios relacionados con este problema. Por ejemplo, la Dra. Kimberly S. Young, cifra en unos 400.000 el número de norteamericanos afectados por el IAD (Internet Adiction Disorder) -de una población de unos 20.000.000 de americanos conectados. Se trata en general de sujetos jóvenes, preferentemente varones, con un elevado nivel educativo y hábiles en el uso de la tecnología. Se especula con la existencia de un subgrupo de usuarios caracterizado por la timidez, que encuentra en el ciberespacio la posibilidad de liberarse de la ansiedad producida por las relaciones sociales cara a cara, ganando en autoconfianza, dado el relativo anonimato que Internet proporciona.

MODELOS ADICTIVOS

John Suler señala la existencia de dos modelos básicos de la hipotética adicción a internet:

1. Sujetos muy aficionados e interesados por sus ordenadores que utilizan la Red para escoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas, etc. pero sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal (como meta específica).

2. Sujetos que frecuentan los Chats, Moods y listas de correo. Todos ellos tienen en común la búsqueda de estimulación social. Las necesidades de carácter afectivo/afiliativo son las relevantes en este contexto.

Podría hablarse de un tercer modelo para referirnos a todos aquellos individuos que utilizan Internet prioritariamente para la búsqueda de lugares relacionados con el sexo, aunque en este caso estaríamos refiriéndonos mas a una adicción al sexo que al propio mundo de los ordenadores e Internet.

CORRELATOS FISIOLÓGICOS.

Lynne Roberts describió algunos de los correlatos fisiológicos relacionados con el uso intensivo de Internet, aunque no iguala necesariamente estas reacciones con la adicción en su sentido patológico.

- Respuesta condicionada (aceleración del pulso, incremento de la TA) a la conexión del modem.
- Estado de conciencia alterado durante largos periodos de tiempo, con una total concentración en la pantalla, similar al de la meditación o del trance (hipoprosexia).
- Sueños que aparecen en forma de «Scroll».
- Irritabilidad importante cuando se es interrumpido por personas o circunstancias de la vida real mientras se está sumergido en el ciberespacio.

CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO.

Son numerosas las voces que proponen la inclusión de este supuesto trastorno en los manuales de clasificación (DSM-IV, ICD-10), aventurando borradores de criterios diagnósticos:

1. Tolerancia (definida por los siguientes criterios).

1.1 Necesidad de incrementar las cantidades de tiempo conectado a Internet para lograr la satisfacción.

1.2 Disminución del efecto con el uso continuado de similares tiempos de conexión.

2. Abstinencia, manifestada por las siguientes características:

2.1 Síndrome de abstinencia.

2.1.1 Cesación o reducción del tiempo de conexión (cuando se han dado periodos de tiempo prolongados de uso intenso).

2.1.2 Dos o más de los siguientes síntomas aparecen después de unos días y hasta un mes de haberse producido el punto anterior.

2.1.2.1 Agitación psicomotriz.

2.1.2.2 Ansiedad.

2.1.2.3 Pensamientos recurrentes (obsesivos) acerca de lo que estará ocurriendo en Internet.

2.1.2.4 Fantasías o sueños acerca de Internet.

2.1.2.5 Movimientos voluntarios o involuntarios similares a los que se efectúan sobre un teclado.

2.1.3 Los anteriores síntomas producen malestar o deterioran las áreas sociales, ocupacional o cualquier otra área vital.

2.1.4 El uso de Internet o de otro servicio on-line es preciso para aliviar o suprimir los síntomas abstinenciales.

2.2 Se accede a Internet más a menudo o durante periodos de tiempo más prolongados de los que se había planeado.

3. Existen propósitos persistentes e infructuosos de suprimir o controlar el acceso a la Red.

4. Se invierte una cantidad de tiempo notable en actividades relacionadas con Internet (adquisición de libros, pruebas de nuevos browsers, organización del material descargado, etc.).

5. Las actividades sociales, profesionales o de recreo disminuyen o desaparecen a causa del uso de Internet.

6. Se permanece conectado a pesar de saber que ello supone un problema persistente y recurrente de tipo físico, social, laboral o psicológico (privación de sueño, conflictos matrimoniales, negligencia laboral, sentimientos de abandonar a los seres queridos...).

Ivan Goldberg prefiere sustituir el término de adicción a Internet por el de **Uso patológico de Ordenadores**, estableciendo los siguientes criterios de diagnóstico:

- Cambios drásticos en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse.
- Disminución generalizada de la actividad física.
- Descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en Internet.
- Evitación de actividades importantes a fin de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado.
- De privación o cambio en los patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en la Red.
- Disminución de la sociabilidad que tiene como consecuencia la pérdida de amistades.
- Negligencia respecto a la familia y amigos.
- Rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la Red. Deseo de más tiempo para estar frente al ordenador.
- Negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales.

INVESTIGACIONES RELEVANTES

- El trabajo de la Dra. Kimberly S. Young. Estructurado en las siguientes partes: 1. Patrones conductuales de uso de Internet. 2. Perfil de personalidad. 3. Razonamiento. 4. Escala de depresión. 5. Escala de búsqueda de sensaciones. 6. Datos demográficos.

La Dra. Kimberly menciona entre los signos de alerta respecto a posibles problemas con el uso de la Red: a) Comprobación compulsiva del correo electrónico, b) tendencia reiterada a anticipar la próxima conexión a la Red, c) quejas de terceros respecto a que se invierte mucho tiempo conectado, d) quejas de terceros respecto a que se gasta demasiado dinero en conexiones a Internet.

- El trabajo de Viktor Brenner: Marquette University counseling Center and Sunny Buffalo, Milwaukee, WI. Se centro en la investigación sobre los hábitos de utilización de la Red. Diseñó un cuestionario denominado IRABC (Internet-Related Addictive Checklist). Sus resultados ponen en evidencia la existencia de un subgrupo de usuarios que han sufrido variaciones substanciales en sus hábitos de vida atribuibles al uso de la red, sin poder determinar fehacientemente la existencia de un trastorno adictivo.
- Instituto Federal Suizo de Tecnología. Internet: conducta y adicción. En su investigación, respecto a los controles NA, los sujetos del grupo IA (Internet Addicts) demostraron conocer a más gente en la red y sentirse más perjudicados en su trabajo/finanzas/vida social; presentaban mayores tiempos de conexión a INTERNET; adolecían mayores sentimientos de culpa/tristeza; dedicaban más tiempo a sus ordenadores que a su ocio. A partir de sus resultados los autores se inclinan a considerar la existencia de una conducta de características adictivas derivada del uso intenso de Internet.

EL TRATAMIENTO

Desde criterios cognitivo-conductuales es preciso intervenir terapéuticamente conforme a los resultados extraídos del análisis funcional del caso.

En general las técnicas que pueden emplearse en los casos de uso abusivo de internet son:

- **Control de estímulos.** Establecimientos de tiempos límite de conexión. Control del acceso al ordenador. Utilización de contraseñas por parte de la familia. Revisión del correo electrónico con arreglo a determinados criterios. Etc.
- **Exposición en vivo con prevención de respuestas.** Sobre todo en aquellos casos en los que se pretenda una abstinencia prolongada y siempre en las primeras intervenciones terapéuticas. Dependiendo del caso, los sujetos deben exponerse ante el ordenador (apagado, o usado por otras personas) sin poder utilizarlo por el tiempo que se considere necesario.
- **Ofrecer conductas gratificantes alternativas.** Promover otras conductas gratificantes para el sujeto.
- **Uso de estrategias de resolución de problemas.**
- **Entrenamiento de Habilidades Sociales,** en aquellos casos donde se detecte un déficit de habilidades. Suelen detectarse entre usuarios de Internet enganchados a los IRC (Internet Relay Chats), los programas para charlas virtuales.
- **Reestructuración cognitiva.** De todas aquellas creencias irracionales y desadaptativas relevantes en el trastorno.
- **Otras técnicas:** terapia de pareja, autoinstrucciones, estrategias de búsqueda de empleo, etc.

CONCLUSIONES

Parece razonable aceptar que existe un grupo de sujetos cuya conducta con relación a la Red es cuando menos pre-

DOSSIER

ocupante por el uso excesivo que de ella hacen. No obstante esta circunstancia por sí sola no puede considerarse como un elemento suficiente para proclamar la existencia de entidades nosológicas como el IAD (Estallo, 1997).

La investigación en esta área es escasa tanto a nivel clínico como experimental.

Mucho más viable es la posibilidad, que algunos autores mencionan, acerca de la existencia de un trastorno de características difusas caracterizado por el uso abusivo de la alta tecnología, que sería en cualquier caso muy diferente al trastorno que pudiera derivarse en aquellos sujetos que utilizan Internet para frecuentar los chats, MOODS y listas de correo; como se indicó anteriormente, estos últimos tienen en común la búsqueda de estimulación social. Los primeros muy bien podríamos encontrarlos no solamente ligados al

ordenador e Internet, sino a todo tipo de dispositivos electrónicos tales como el teléfono móvil, los videojuegos, canales digitales de TV, etc. Aunque, más que de adicción a la alta tecnología, estaríamos hablando de un uso abusivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Además de las referencias editoriales se incluyen links a páginas webs de referencia y newsgroups.

ECHEBURÚRA, E. (1994). Evaluación y Tratamiento de los Trastornos Adictivos. Fundación Universidad Empresa. Madrid.

ESTALLO J.A. (1997). Ciberadicción; ¿Una nueva ludopatía?

<http://www.geocities.com/HotSprings/6416/index.htm>

GOLDBERG, I. (1995). Instituto Neuropsiquiátrico de Nueva York. Envió su propuesta de criterios diagnósticos al newsgroup rec.arts.science el 15 de mayo de 1995.

KIMBERLY S. YOUNG,

<http://www.pitt.edu/~ksy/welcome.html>

<http://www.pitt.edu/~ksy/survey.htm>

KROL, E. (1994). Conectate al mundo de Internet. McGraw-Hill. Mexico.

SULER, J. <http://www.l.rider.edu/~suler/psyber/addictiongx.html>

Internet Addiction Disorder (IAD) <http://www2.nano.no/~tomho/iad.html>

Are you suffering from Internet Addiction Disorder?

<http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplanladdict.html>

Internet Use Survey

http://www.mu.edu/dept/ccenter/net_surv.html

The Psychology of Cyberspace

<http://www.l.rider.edu/~suler/psycvbertpsycvber.html>

Internet Behaviour and Addiction <http://www.ifap.bepre.ethz.ch/~egger/ibg/res.htm>

Escuela de Terapeutas de Conducta

Master en Psicología Clínica

Más de 500 horas/ 170 exclusivamente prácticas
Impartido por especialistas
Aprendizaje individualizado
Tutorías personales
4ª promoción reconocida de Interés científico-profesional por el Colegio Oficial de Psicólogos del País Valenciano

Master en Servicios Sociales

Programa actualizado
Más de 400 horas
Formación en diversas áreas
Materiales didácticos
Título acreditativo

5ª promoción
programa actualizado curso 99-01

Nuevo

Información e inscripción Escuela de Terapeutas de Conducta
San Vicente Mártir, 170, pta. 10
Valencia 46007
Tel. 96 342 22 86