

LA ADICCIÓN A INTERNET: CARACTERÍSTICAS Y TRATAMIENTO.

La palabra **adicción** siempre se asocia a sustancias físicas y tangibles como puedan ser las drogas del tipo que sea y el alcohol que poseen además un componente de tipo químico. Es por ello que resulta complicado entender que determinado tipo de uso de internet pueda considerarse una adicción y por tanto diagnosticarse y tratarse como tal.

Pero desde hace ya más de una década algunos autores investigadores de prestigio en el ámbito de la psicología se aproximan al término “**adicción a internet**”. Así por ejemplo, Goldberg en 1995 habla de “**desorden de adicción a internet**” y Young y Rodgers en 1998 describen el “**uso patológico de internet**”. No obstante y a fecha de hoy la mayoría de los expertos aún no se han puesto de acuerdo con lo que significa definitivamente el ser un “adicto” a internet, aunque sí hay muchas coincidencias en que las personas “adictas” poseen una serie de características comunes. Básicamente estas características (que podemos denominar también *síntomas*, en tanto en cuanto muestran una *tendencia de conducta* que se aleja en determinado grado de la observada como habitual) son: **1- largos períodos de acceso a internet y aumento progresivo de su frecuencia**: las horas de conexión se van incrementando hasta alcanzar un nivel medio por encima de las 10 horas diarias, **2- se muestran conductas, pensamientos o deseos tendentes a controlar el tiempo de conexión desarrollando determinados intentos que suelen fracasar sistemáticamente y este fracaso produce frustración y pensamientos de tipo negativo**, **3- se reduce significativamente el tiempo dedicado a actividades de tipo social, laboral o de ocio**, produciéndose un aislamiento social (fuera del ámbito de la red) y problemas laborales y/o académicos (en la población más joven), aparecen problemas con la pareja y los hijos y un abandono de la relación con determinadas personas significativas (p.ej.: amigos), **4- se detectan problemas de falta de sueño que inciden negativamente sobre el rendimiento, una mala o deficiente alimentación que comporta un incremento o decremento en el peso e incluso cierto abandono de la higiene personal**, **5- se pueden observar movimientos de tipo compulsivo tales como: movimientos repetitivos de los dedos simulando el tecleo y/o movimientos también repetitivos de la mano simulando el movimiento del ratón y 6- ansiedad, fantasías o sueños en relación con la red y pensamientos obsesivos sobre lo que está pasando en internet (Young, 1996).**

Por otra parte y para entender mejor los síntomas que muestra una persona “adicta” a internet debemos analizar los refuerzos y mecanismos psicológicos que nos pueden llevar a la formación del hábito. A saber: **aplicaciones de la red que pueden tener (o tienen para determinadas personas) un componente adictivo tales como los CHATS que permiten al usuario interactuar a tiempo real con otros.** Parece ser que los usuarios no dependientes de la red usan internet para buscar información (con determinada finalidad) y mantener relaciones personales preexistentes (con personas que ya conocían) y los **usuarios dependientes** la usarían para socializarse (a través de chats en los que se encuentra gente “afin”), conocer nueva gente e implicarse en un grupo (normalmente con el que se produce mayor identificación). De acuerdo con lo comentado tendríamos tres áreas de reforzamiento: apoyo social, realización sexual (al poder encontrar personas que buscan sexo) y

creación de un personaje (a través del anonimato que confiere la red). Para **Greenfield** (1999), las cualidades de Internet que parecen contribuir al potencial de la adicción están también relacionadas con la **velocidad, accesibilidad e intensidad de la información a la que se tiene acceso**, del mismo modo que la rapidez de absorción de una droga es directamente proporcional al potencial adictivo de la droga. De esta forma, los “adictos” a Internet podrían ser objeto de una serie de sentimientos que crearían y potenciarían esta adicción:

- Los adictos informan de una intensa intimidad cuando están conectados.
- Existe un sentimiento de desinhibición.
- Muchos adictos informan también de una pérdida de ataduras.
- Sentimientos de que el tiempo se detiene o que pasa muy rápido.
- Sentirse fuera de control cuando se está conectado.

Una vez se han reconocido y comprobado en una persona los síntomas (características) que nos demuestran que desarrolla una conducta de tipo adictivo con respecto a internet (esto es, la hemos diagnosticado como tal) se deben establecer los mecanismos para su tratamiento y evitación de posteriores recaídas. Los expertos coinciden en que el proceso de curación de una adicción a las nuevas tecnologías se puede asimilar al de otro tipo de adicciones, con la excepción de que en este caso no cabe una desintoxicación física, lo que en cierta medida simplifica el problema. Para ello es importante que el individuo vaya sustituyendo y reconstruyendo hábitos que existían antes de comenzar su adicción. En concreto se demuestra como particularmente eficaz la siguiente secuencia de intervención: **1- control de los estímulos vinculados a la adicción:** se trata de limitar el tiempo de conexión a no más de dos horas diarias (al margen de las obligaciones impuestas por el trabajo) y atender el correo una vez al día marcando para ello una hora concreta, de conectarse siempre acompañado por una persona de confianza que conozca el problema y sin quitar horas de sueño; **2- romper los hábitos de conexión y sustituirlos por otras actividades que puedan suplantar el “vacío” o estrés que puede suponer el no estar conectado:** se trata de realizar actividades como quedar con amistades, ayudar a los hijos, realizar tareas gratificantes como determinados “hobbies” (jardinería, colecciones...), leer, etc. y realizarlas en tiempo anteriormente utilizado para estar conectado; **3- prevención de recaídas:** cuyo objetivo ha de ser enseñar a la persona a usar internet de forma controlada identificando las situaciones de alto riesgo (por ejemplo: quedarse solo en casa con mucho tiempo libre por delante), respuestas de enfrentamiento ante situaciones problema (por ejemplo: ante la posibilidad de conexión no estipulada, llamar a un amigo y salir de casa para ir a verle) y cambio de expectativas acerca del grado de satisfacción que produce la conexión. Además de la intervención en las conductas relacionadas directamente con el uso de internet se utilizan también **técnicas de tratamiento psicológico de tipo cognitivo-conductual como son : la 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; **el uso de estrategias de resolución de problemas:** como medio eficaz para tomar decisiones de cara al afrontamiento de los problemas; **el entrenamiento en habilidades sociales:** en aquellos casos donde se detecte un déficit de habilidades y que suele darse entre usuarios “adictos” a los IRC (Internet Relay Chats) y/o los programas para charlas virtuales y **la reestructuración cognitiva** para eliminar y/o reconducir todas las creencias irracionales y no adaptativas relevantes en el trastorno.

Para concluir comentar que aunque la “adicción” a internet no está todavía considerada como una categoría diagnóstica, el uso problemático de la red necesita de una mayor atención porque –como parece demostrado- interfiere de forma negativa y causa problemas en la vida cotidiana de determinadas personas, por lo que debemos investigar aún más en profundidad cuáles son estos problemas, cómo y en qué medida afectan a las personas y cuáles son los más eficientes y adecuados tratamientos.

Javier Brotons.

Psicólogo terapeuta.

Tel: 600 44 00 04.