

Psicología, tercera época ▪ Revista digital arbitrada
Vol. 34, N° 1-2015 | pp. 83-108 | ISSN: 1316- 0923

ENGANCHADOS EN LA RED: UN RETO PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL

ANA LAURA JIMÉNEZ
Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento
Universidad Simón Bolívar. Caracas, Venezuela.
analaurajimenez@usb.ve

Resumen

El desarrollo exponencial de la tecnología ha incidido en el surgimiento de nuevas conductas entre los usuarios, entre ellas destaca la aparición del uso excesivo de Internet, conocido como adicción a Internet. La masificación de las comunicaciones puede facilitar el incremento de esta dependencia. Cabe preguntarse si los profesionales de la salud mental están preparados para hacerle frente a esta situación que en algunos países ha llegado a considerarse un problema de salud pública. Para intentar dar respuesta a esta interrogante, se hace una revisión de la investigación reciente, los factores psicosociales relacionados y algunos de los instrumentos desarrollados, para finalmente cuestionar el abordaje dado en la actualidad, desde la psicología, a la relación de los usuarios con la tecnología.

Palabras clave: adicción psicológica, adicción a Internet, psicología de la salud, factores psicosociales.

Recibido: 20 de marzo de 2015
Aceptado: 30 de junio de 2015
Publicado: 31 de julio de 2015



Psicología ▪ Refereed journal

Volume 34, Issue 1-2015 | Pages 83-108 | ISSN: 1316- 0923

HOOKED ONLINE: A CHALLENGE FOR THE MENTAL HEALTH PROFESSIONAL

ANA LAURA JIMÉNEZ

Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento

Universidad Simón Bolívar. Caracas, Venezuela.

anaurajimenez@usb.ve

Abstract

The exponential development of technology has contributed to the emergence of new behaviors among users, including the emergence of excessive Internet use, known as Internet addiction. The massification of social media can facilitate increased this dependency. One wonders if mental health professionals are prepared to deal with this situation. In some countries has come to be regarded as a public health problem. To try to answer this question, a review of recent research is done, psychosocial factors and some of the instruments developed are reviewed, and finally, the psychological approach for the relationship among technology and users is questioned.

Key words: psychological addiction, Internet addiction, health psychology, psychosocial factors.

Received: Mar 20, 2015

Accepted: Jun 30, 2015

Published: Jul 31, 2015

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual el concepto de adicción no solo refiere al abuso de sustancias, sino también, y cada vez con mayor frecuencia, a las adicciones psicológicas. Este tipo de adicciones puede definirse como la necesidad de estar “haciendo algo” de forma compulsiva, no limitado al consumo de una droga (Young, 1999). Se trata de una conducta que al comienzo puede ser tomada como placentera, pero que en el transcurso del tiempo termina siendo adictiva, ocasionando que la persona genere una fuerte dependencia hacia ellas, actuando de forma impetuosa y perdiendo inclinación por otras actividades que anteriormente habían sido gratificantes; así, cualquier conducta normal placentera puede convertirse en un comportamiento adictivo (Echeburúa y Corral, 1994; Madrid, 2000).

Estas adicciones incluirían conductas como el juego, el sexo, el trabajo, las compras y la tecnología (Echeburúa, 1999, c.p. Madrid, 2000) en las que es posible medir los usos anormales en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de dinero invertida y, en otros aspectos relacionados, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas.

Dentro de estas adicciones a la tecnología, la que ha tenido mayor relevancia en los últimos tiempos, debido a su carácter masivo, es la adicción a Internet o a la conexión a la red, pudiendo convertir la información, la comunicación y la interacción virtual en una obsesión para muchas personas. ¿Realmente muchas personas están conectadas a la red?

Algunas estadísticas corroboran el incremento del uso de Internet. De acuerdo con la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), para inicios de 2014 se preveía que 2.700 millones de personas –alrededor del 39% de la población mundial– utilizaran Internet (División de Datos y Estadísticas de TIC, 2013). A finales del mismo año, en Colombia, el total de usuarios de Internet móvil ascendía a 23,8 millones, representando un incremento del 58% en la cifra de usuarios de conexión móvil, totalizando un consumo de 65 millones de gigabytes (Tecnósfera, 2014).

Para finales de 2010 las redes sociales poseían alrededor de 1.000 millones de usuarios (Tecnología Hecha Palabra, 2012, c.p. Jiménez y Lugli, 2012). Por su parte, solamente Facebook, la red social más popular, para finales de 2014 contó con 890 millones de usuarios diarios (Cruz, 2015). Su creador, Marck Zuckerberg, aseguró que para ese momento se compartían 2.000

millones de fotos diariamente, reportando que en total cerca de 300 millones de personas usan Instagram, 500 millones usan Messenger y 700 millones usan WhatsApp (Cruz, 2015).

En el caso de Venezuela, a finales de 2013 se calculaba que existían más de 12 millones de usuarios de Internet, ubicándose además como el quinto país latinoamericano con más usuarios en Facebook: casi 10 millones (lo que equivale al 33% de la población venezolana), (Amador, 2013).

Ante estas cifras millonarias, cabe preguntarse si se está abordando de manera adecuada la relación establecida con la tecnología. Siendo una realidad el incremento de usuarios y la diversidad de usos y abusos, ¿están los psicólogos clínicos y de la salud preparados para dar respuestas a este tipo de adicción? Necesario es revisar el estado del arte de las adicciones psicológicas y, específicamente, de la adicción a Internet, antes de aventurarse a responder esta intrincada pregunta.

ADICCIONES PSICOLÓGICAS

Durante muchos años la noción de adicción ha sido exclusiva del uso de sustancias, sin embargo, las adicciones no pueden limitarse a las conductas generadas por sustancias químicas. Puede entenderse adicción, en un sentido más amplio, como una dependencia compulsiva e incontrolable hacia una sustancia, hábito o práctica, a tal grado que la cesación causa reacciones emocionales, mentales o fisiológicas (Byun et al., 2009). Tomando en cuenta que los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son la falta de control y la dependencia, se puede observar que 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 (Echeburúa y Corral, 1994; Mellody, 1997).

En este sentido, cualquier actividad normal, hábito o afición, percibida como placentera, es susceptible de convertirse en una conducta adictiva. Su característica principal es que la persona pierde el control al desarrollar una actividad determinada, continuando con ella a pesar de las consecuencias adversas que acarrea, y dependiendo cada vez más de ella. De este modo, el comportamiento está desencadenado por un sentimiento que puede ir desde un deseo moderado hasta una obsesión intensa, y es capaz de generar un síndrome de abstinencia si se deja de practicarlo. Por ello, el sujeto, ofuscado por el objeto de su adicción, llega a perder interés por otro tipo de conductas que anteriormente encontraba satisfactorias (Echeburúa, 1999).

Resultan evidentes las características comunes entre adicciones a sustancias y aquellas denominadas psicológicas o conductuales, sin embargo, fue recientemente cuando estas comenzaron a aparecer como adicciones en los manuales diagnósticos, específicamente, en el DSM-V (APA, 2013, c.p. Cía, 2013). En esta edición, el cuadro conocido como juego patológico pasa a formar parte de la sección de trastornos adictivos y relacionados con sustancias, siendo reconocido como una adicción y no solo como un trastorno derivado de la falta de control de los impulsos. Esta modificación se fundamenta en parte, en el reconocimiento de las conductas de juego como activadoras de sistemas de recompensa similares a los que activan algunas sustancias (drogas), así como la aparición de síntomas conductuales similares (Carbonell, 2014).

La demora en el cambio de perspectiva se debe, probablemente, a un intento de no psicopatologizar la vida cotidiana. Tal y como expone Echeburúa (1999), no se trata de atribuir rasgos patológicos a conductas habituales o saludables, sino de señalar cómo algunas conductas normales pueden llevarse a cabo de manera no saludable, según la intensidad con que se haga, la frecuencia, la cantidad de tiempo y de dinero invertido y, sobre todo, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas. Así mismo, se trata de reconocer cuáles son los elementos que controlan estas conductas adictivas, inicialmente controladas por reforzadores positivos (el aspecto placentero de la conducta en sí) pero luego controladas por reforzadores negativos (alivio de la tensión emocional, escape a conflictos, etc.), (Echeburúa, 1999).

En este sentido, cualquier objeto puede ser transformado por la persona en adictógeno, ya que el principal factor no se encuentra en el objeto mismo, sino en la persona (Fernández, 2008), quien se siente seducida por aspectos que le resultan atractivos de tales objetos. Según Fernández (2008), cuando se habla de un objeto adictógeno se hace referencia a “un objeto concreto, una actividad, un ritual determinado o una persona” (p. 29) al que la persona le asigna un significado de acuerdo con sus características y antecedentes. Este significado está relacionado frecuentemente con carencias o necesidades personales, así como con la búsqueda de placer inmediato y momentáneo, básico en el desarrollo de comportamientos adictivos.

Se han identificado distintos tipos de objetos adictógenos y, por ende, distintos tipos de adicciones psicológicas, entre ellas se encuentra el juego o juego patológico, la comida o ingesta, el sexo, las compras, la televisión,

el trabajo y las nuevas tecnologías, que incluyen adicción a videojuegos, Internet y telefonía móvil (Echeburúa, 1999; Alonso-Fernández, 2003). Debido a su carácter masivo y a las repercusiones encontradas especialmente en la población de niños y jóvenes, las tecnoadicciones han centrado una atención creciente en distintas áreas de estudio durante los últimos años y, sin duda, representan un amplio campo de investigación.

ADICCIÓN A INTERNET

Las adicciones tecnológicas son un subgrupo de las adicciones psicológicas, que tienen los componentes básicos de una adicción como, por ejemplo, tolerancia, síntomas de abstinencia, problemas afectivos e interrupción de relaciones sociales (Estallo, 2001), en este caso referidos al uso de la red. Se le han dado distintas denominaciones, por ejemplo, adicción al ciberespacio, adicción *online*, *net addiction*, desorden de adicción a Internet (IAD), pero de todos ellos el de mayor aceptación es el término adicción a Internet. Al respecto, no existe una definición única, siendo el elemento común la adaptación de la definición y criterios del trastorno por uso de sustancias y del juego patológico (Young, 1999). A pesar de ello, la mayoría coincide en que la soledad y la dificultad para establecer relaciones personales cara a cara son factores influyentes (y casi determinantes) en el desarrollo de la adicción al uso de la red (Estallo, 2001).

¿Qué es?

Young (1999) define la adicción a Internet como “un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómalo, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y de la vida social” (p. b4). Dicha autora adapta los criterios diagnósticos del DSM-IV del juego patológico a términos relacionados con Internet y diseña un cuestionario para identificar la existencia de un uso problemático de Internet.

Por otra parte, Estallo (2001) describe el desorden como “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 aprobación teórica de los contenidos del juego patológico” (p. 97). Este autor señala que existe un intenso deseo similar al de otras adicciones cuando se hacen intentos drásticos de dejar el uso compulsivo de la computadora y de la conexión a la red. Por su parte, Brenner

(1997) planteó la necesidad de conocer los hábitos reales de utilización de la red, diseñando un cuestionario basado en los criterios de abuso de sustancias del DSM-IV que tiene por objetivo diferenciar entre aquellos usuarios que solo buscan información y aquellos que buscan relaciones interpersonales, afirmando que son estos últimos los más propensos a presentar problemas clínicos.

A lo largo de estos años las clasificaciones han variado y, si bien incluyen los elementos planteados por Brenner, estos se han multiplicado en la búsqueda de una explicación más completa del fenómeno de la adicción, si bien aun no es reconocida como entidad por los manuales diagnósticos (APA, 2013, c.p. Cía, 2013). De acuerdo con Alonso-Fernández (2003), “la capacidad de enganche de Internet se extiende a todos los campos en que esta red funciona como instrumento de servicio, partiendo de su uso como herramienta de trabajo y como entretenimiento” (p. 268).

Según el planteamiento de Alonso-Fernández (2003), la adicción a Internet existe cuando en la persona surge “un vínculo de sumisión patológica al uso de la red y en consecuencia se cumple con los cinco datos definidores de la adicción social mórbida”: la organización de la existencia en torno al uso de Internet (ideas y fantasías relacionadas con la red), pulsión irrefrenable e incontrolada de manejar la red (ansiedad e irritabilidad cuando no se puede usar la computadora, cuando hay que desconectarse, cuando se intenta prescindir de la red), fuerte placer experimentado durante el tiempo de la conexión (puede estar seguido por un sentimiento de culpa, o efecto rebote), repetición cíclica de las dos secuencias anteriores, con un intervalo no muy prolongado y, finalmente, la aparición temprana de consecuencias nocivas, pues las nuevas actividades entran en conflicto con la rutina diaria (demora de las horas de alimentarse y del momento de acostarse, reducción del sueño, supresión de las comidas, descuido de estudio, trabajo, familia y entorno social, disminución de la comunicación con otras personas).

Así mismo, Alonso-Fernández (2003) plantea que el mundo de Internet abarca la información, el juego, la compra-venta, la comunicación o interacción social y el sexo. Precisamente, estas son las cinco modalidades o dimensiones que se han identificado como componentes de la adicción a Internet. A continuación se presenta la descripción que de cada una de ellas hace el autor mencionado.

Cibercomunicación. Uso excesivo y repetitivo de los dispositivos de interacción social de la red, con el fin de establecer relaciones; entre ellos se encuentran los chats, los grupos de discusión, el correo electrónico y las páginas web, catalogadas todas como simulacros de comunicación. Se trata de una interacción humana efectiva pero de carácter indirecto e impersonal (ya que en ellas falta la presencia física del otro y la expresión de los afectos) que, si bien no liberan de la soledad real a la persona, tienden a engañar con fantasías virtuales que le hacen sentirse acompañado momentáneamente, induciendo a veces la fascinación de haber descubierto la amistad (Alonso-Fernández, 2003).

Cibersexo. Búsqueda excesiva y repetitiva de estímulos sexuales (fotos eróticas, material pornográfico) y/o de compañía (chats de contenido sexual, llamadas y videollamadas eróticas) para la realización de sexo virtual semicompartido, que repercute en el cumplimiento de las obligaciones familiares, laborales y sociales y del compromiso sexual de pareja. Se manifiesta en dos formas: la masturbación solitaria estimulada con pornografía y la masturbación interactuada ilustrada. Puede ser de comienzo primario o secundario cuando aparece en sujetos sin antecedentes de adicción sexual o cuando preexiste un trastorno adictivo sexual (parafilico o no parafilico), respectivamente. Así mismo, se encuentra asociada al sexo telefónico, visitas a prostitutas y el voyeurismo (Alonso-Fernández, 2003).

Ciberjuego. Deseo incontrolable y repetitivo de jugar a través de la conexión a la red, tanto en juegos de roles, juegos específicos y páginas de acceso a casinos, bingos, salas de juego, loterías, la bolsa y máquinas tragamonedas en línea. Este patrón de uso repercute en el cumplimiento de las obligaciones familiares, laborales y sociales de la persona en cuestión. La fácil accesibilidad a distintos sistemas de juego por Internet, con la garantía del anonimato, sin contar con el control de nadie, dota al juego con un poder de atracción y un potencial adictivo mucho mayores que los existentes en el juego clásico. Constituye la forma de adicción a Internet que le sigue en orden de frecuencia e importancia a la cibercomunicación y al cibersexo (Alonso-Fernández, 2003). A pesar de esta prevalencia, el ciberjuego ha sido reconocido dentro de la sección de “Condiciones para más estudios en el futuro”, del DSM-V (APA, 2013, c.p. Cía, 2013), diferenciándolo de los juegos de apuestas por Internet, mismo que se encuentra incluido dentro del trastorno por juegos de apuestas.

Cibercompra. Deseo incontrolable y repetitivo de adquisición de productos y objetos superfluos o inútiles a través de la conexión a la red, que repercute en el cumplimiento de las obligaciones familiares, laborales y sociales, y que es independiente de los gustos y la capacidad económica de la persona (García, 2007). La posibilidad de realizar compras mediante programas especiales o a través de sistemas de tele-compras en la computadora, facilita que la persona pueda engancharse en esta modalidad de consumo, sin embargo, como plantea Alonso-Fernández (2003), “la cibercompra adictiva en forma pura, sin asociarse a una adicción a la compra en la realidad exterior, es un fenómeno muy poco frecuente” (p. 269).

Cibertrabajo. Búsqueda excesiva y repetitiva de información a través de la red, así como de realización de trabajos en línea (teletrabajo) que repercute en el cumplimiento de las obligaciones familiares y sociales e incide en la satisfacción laboral de la persona. La búsqueda de información en la red posee capacidad de enganche, sin embargo, suele generar desilusión, ya que en la red solo se consigue información, no conocimiento. Por otra parte, el teletrabajo (trabajo realizado en el hogar, a través de la red) fomenta altos niveles de competitividad que a su vez potencian su riesgo adictivo (Alonso-Fernández, 2003).

La computadora, Internet o la conexión en sí misma no generan la adicción, son las características de este, el ambiente propicio que, en relación con la persona que lo usa, genera la dependencia. De hecho, de acuerdo con Alonso-Fernández (2003), hay adictos al trabajo, al juego, a la compra o al sexo, que acuden a la red como instrumento auxiliar o complementario para satisfacer su “ansia adictiva primaria, anclada en la realidad exterior” (p. 270) y aunque Internet parece tener un carácter secundario en estos casos, puede imponerse la realidad virtual como campo adictivo fundamental. La adicción a Internet puede constituirse como un cuadro poliadictivo, en el que se asocia con otras adicciones de carácter social o químico, también conocido como síndrome adictivo social (Alonso-Fernández, 2003).

¿Por qué una persona se vuelve adicta?

Como se mencionó anteriormente, la tecnología en sí misma no genera consecuencias negativas, es la relación de la persona con este elemento lo que genera la adicción. Entonces, ¿qué hace que una persona se vuelva adicta? Esta pregunta puede responderse desde distintas perspectivas, por ejemplo, desde las teorías de aprendizaje, específicamente el condicionamiento

operante, se pudiese decir que la mezcla de reforzadores, al principio positivo y luego negativos, estructuran una conducta adictiva, como bien lo menciona Echeburúa (1999). También se puede decir que en la medida en que niños y jóvenes tengan a su disposición modelos que interactúen de manera negativa con la tecnología, es más probable que desarrollen este tipo de conductas.

Por otra parte, desde el punto de vista fisiológico, se pudiese concluir que una persona se vuelve adicta por la estimulación del circuito del placer. Y, al ser un fenómeno tan complejo, puede que todos los planteamientos tengan una parte de la verdad. Así como no existe una definición única, tampoco existe una única explicación; la mayoría de estas ha surgido desde los aspectos clínicos y apunta hacia ellos (Goldberg, 1995; Young, 1999; Echeburúa, 1999), partiendo de criterios diagnósticos. No obstante, han surgido otras posibles explicaciones.

Algunos investigadores han intentado responder a esta pregunta generando modelos explicativos. Por ejemplo, Alonso-Fernández (2003) explica que la capacidad adictiva de Internet se debe a la sustitución de la realidad exterior por la realidad virtual que engaña al usuario, quien la percibe como auténtica y completa, se produce un cambio en la experiencia subjetiva de la persona, dándose un cambio de identidad, combinándose así la sustitución del mundo exterior por el virtual y la adquisición de una falsa identidad configurada, la mayoría de las veces, bajo los deseos propios. La unión de esta capacidad de acción, la libertad y el poder experimentado, en conjunto con su amplia disponibilidad, constituye una experiencia tan placentera que puede ser el punto clave para el establecimiento del ciclo adictivo en torno a la red (Alonso-Fernández, 2003).

Esta explicación de la adicción a Internet se encuentra en el marco del ciclo adictivo general que se explica en doce fases, las cuales transcurren desde el paso de una afición a una adicción (fase inicial) hasta la aparición de consecuencias nocivas (fase 10) y contemplación de recaídas y recurrencias (fase final), (Alonso-Fernández, 2003). El autor plantea que de estas fases se obtienen cinco momentos básicos, que son: la organización existencial adictiva, el acto impulsional, el establecimiento del sistema de recompensas, la repetición de la impulsión adictiva y, finalmente, la aparición de consecuencias nocivas. Estos cinco momentos constituyen los elementos centrales para el establecimiento del ciclo adictivo social y, más importante aun, predispone a la constitución de los cuadros poliadictivos.

Por otra parte, según Echeburúa y Corral (1994), lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia; así, todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos –el aspecto placentero de la conducta en sí–, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos –el alivio de la tensión emocional, principalmente; es decir, una persona “puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etcétera)”, (Marks, 1990; Treuer, Fábian y Füredi, 2001; c.p. Echeburúa y Corral, 1994, p. 91). Los aspectos placenteros de la conducta de conexión, o reforzadores, estarían representados por el apoyo social o establecimiento de relaciones virtuales, satisfacción sexual y la creación de una personalidad ficticia que permite revelar aspectos personales ocultos o reprimidos (personalidades reveladas) o la manifestación de deseos de poder y reconocimiento (reconocimiento y poder), (Young, 1997, c.p. Luengo, 2004).

De acuerdo con lo planteado por Echeburúa y Corral (1994), se puede señalar un esquema común para el inicio y mantenimiento de todas las adicciones psicológicas, por lo que la adicción a Internet también pudiese explicarse a partir de este (figura 1).

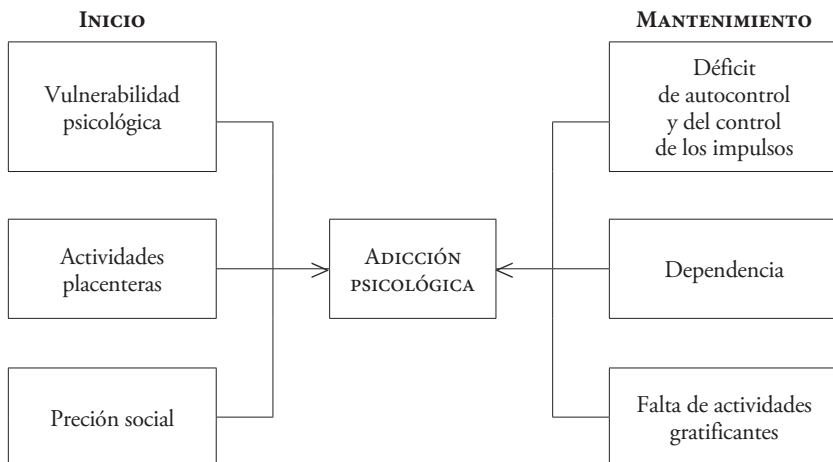


Figura 1. Esquema de inicio y mantenimiento de las adicciones sin drogas. Tomado de Fernández-Montalvo y López-Goñi (2010).

Este esquema introduce algunas de las variables que se han estudiado en torno a la adicción a Internet. En resumen, una persona con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto, si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas, competitividad, etc.) o de vacío existencial (inactividad, aislamiento social, falta de objetivos, etc.).

Parece que en la estructuración de las adicciones psicológicas y, específicamente, de la adicción a Internet, resultan fundamentales las variables, tanto psicológicas como sociales, que se encuentran en torno a la persona en cuestión, y que le hacen más vulnerable que otras a dicho cuadro. A continuación se revisan con mayor detenimiento los factores psicosociales relacionados con esta adicción.

FACTORES PSICOSOCIALES RELACIONADOS

Desde los inicios de su estudio, se ha relacionado la adicción a Internet con la personalidad de los usuarios, bajas habilidades interpersonales y altos niveles de inteligencia (Gutiérrez, Mora, García y Edipo, 2001; Bayón, De la Cruz, Estévez y Fernández, 2003; Byun et al., 2009). De acuerdo con lo planteado por Byun et al. (2009), la mayoría de los estudios se ha centrado en la relación de distintas variables, mientras que pocos han cuestionado la existencia de la adicción a Internet como una forma separada de adicción.

Estos autores señalan que algunos de los elementos que se han relacionado con la adicción a Internet son variables de control en general (autocontrol y locus de control), depresión y trastornos del ánimo (Berner y Santander, 2012) autoestima, soledad, timidez, dificultades en el manejo del tiempo, inteligencia, déficit de atención (con y sin hiperactividad/impulsividad) e ideación suicida (Armstrong, Phillips y Salin, 2000; Tsai, Sunny y Lin, 2003; Navarro y Jaimes, 2007; Byun et al., 2009), así como con trastornos alimentarios (Berner y Santander, 2012).

Como se observa, la visión que ha marcado esta temática se encuentra impregnada por elementos que enfatizan las consecuencias negativas por encima de cualquier otro factor. Así, son poco comunes (por no decir nulas) las referencias sobre emociones positivas, bienestar, calidad de vida, felicidad, entre otras, visión heredada quizá de las drogodependencias o adicciones a sustancias. En este sentido, las adicciones psicológicas se encuentran

relacionadas comúnmente con trastornos psiquiátricos (Fernández-Alba, 2004), depresión o humor disfórico (Arbinaga, 2000; Llinares, Santos, Camacho, Albiach y Palau, 2003), desórdenes de personalidad (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2008; García et al., 2008), distorsiones cognitivas o de pensamiento (Labrador y Mañoso, 2005; Jiménez y Pantoja, 2007), riesgo de consumo de drogas o comorbilidad comprobada con consumo de sustancias (Llinares, Santos, Camacho, Albiach y Palau, 2003; Jiménez y Pantoja, 2007), problemas conductuales (Gracia, Vigo, Fernández, Marcó, 2002; Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003), así como coexistencia con otros cuadros adictivos psicológicos (Rodríguez-Villarino, Gonzales-Lorenzo, Fernández-Gonzales y Lameiras-Fernández, 2005). Además, se vinculan con dificultades en las relaciones interpersonales, familiares y de pareja (Garrido, Jaén y Domínguez, 2002; Jiménez y Pantoja, 2007), lo que completa un cuadro multifactorial de este fenómeno.

También se ha relacionado con ansiedad, fobia social, agresividad y hostilidad (McKenna y Bargh, 1999, c.p. Moral, 2007; Ko, Yen, Chen, Yeh y Yen, 2009; Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010). Algunas de estas investigaciones se han centrado en la elaboración de perfiles de uso y de usuarios de Internet, en conjunto con la caracterización basada en variables sociodemográficas como edad, sexo, nivel de instrucción, número de integrantes de la familia e ingreso familiar, entre otras (Menéndez, 2000; Moral, 2007; Jiménez y Pantoja, 2007).

Por otra parte, las investigaciones orientadas a encontrar predictores del uso excesivo de Internet apuntan a variables como búsqueda de sensaciones y pobre autoestima (Armstrong et al., 2000), mientras que como posibles predictores de la adicción a Internet señalan la timidez, el locus de control y la experiencia en línea (Chak y Leung, 2004), así como la hostilidad y el déficit de atención (Ko, Yen, Chen, Yeh y Yen, 2009).

Es importante destacar que unas variables centrales en el proceso adictivo (con o sin sustancia) son aquellas referidas al control personal: autocontrol (García, 2007), control percibido (Cáceres, 2005) y locus de control (Meyer, Aufrère, Besson y Rossier, 2009), enmarcando las adicciones en las dificultades de control de impulsos y, por ende, en la presencia de impulsividad (Moral, 2007; Olábarri y García, 2003).

Es evidente la relación establecida entre las adicciones químicas o drogodependencias y las adicciones psicológicas. Estas se encuentran

vinculadas desde su base en lo que se conoce como *enfermedad adictiva*, asociándose frecuentemente entre sí, en lo que se ha denominado adicciones asociadas o mixtas –alcohol y juego, cocaína y trabajo, adicción al sexo y estupro, entre otras– según plantea Alonso-Fernández (2003).

Personalidad del adicto a Internet. Uno de los aspectos que resulta fundamental dentro de esta problemática, que involucra múltiples factores, es lo relacionado con la personalidad y los rasgos que convergen en lo que se ha denominado personalidad adictiva.

La personalidad es un factor importante que sirve para explicar, en parte, por qué unas personas se convierten en adictos al consumo de sustancias psicoactivas y otras no, y ello a pesar de vivir en situaciones, ambientes y culturas idénticas (Buela-Casal, 2007). Varios autores han abordado la relación entre personalidad y adicciones psicológicas, no de manera general sino referida específicamente a un tipo de adicción. Por ejemplo, con relación a la adicción a Internet, el estudio realizado por Gutiérrez et al. (2001), basado en tres dimensiones de la personalidad (extroversión, neuroticismo y psicoticismo, medidas a través del cuestionario EPQ o Eysenck Personality Questionary), sugiere que las personas introvertidas encuentran en la comunicación mediante ordenador (CMO) un entorno apropiado para la interacción social, sin embargo, no aportan información sobre el uso de la conexión entre introvertidos y extrovertidos.

A diferencia de los estudios mencionados, el realizado por García et al. (2008) está centrado en las características de las personas que usan y abusan de la conexión a Internet y, si bien establecen relaciones con la personalidad, no lo plantean como un trastorno. Sus resultados coinciden con los de otros autores que destacan la tendencia a la evasión, la timidez e introversión, la fobia social, y también, en contraposición a los niveles de neuroticismo, la confianza en sí mismo, la autosuficiencia, o la búsqueda de sensaciones como características personales asociadas al mayor uso e incluso abuso de Internet. El perfil de la persona que se aproxima a Internet de acuerdo con sus resultados, describe a una persona con rasgos de introversión (con algunos pensamientos negativos sobre su desempeño social e interacción con otros), niveles bajos de neuroticismo (lo suficiente para permitir el acercamiento a Internet sin recelo) y cierto nivel de búsqueda de novedades. Estos rasgos solo tienen sentido cuando se interpretan en conjunto con variables sociodemográficas, personales y psicosociales, así como el objetivo de la conexión a Internet.

En contraposición a estos resultados, a través de la utilización del MMPI-2 en población estudiantil venezolana, Menéndez (2000) concluye que pueden existir ciertos conflictos asociados a los roles masculinos y femeninos; los sujetos adictos resultaron ser alegres, optimistas, activos, extrovertidos, sociables y con una elevada autoestima, sugiriendo además que existen dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales.

Emociones y adicción a Internet. Otro aspecto relacionado estrechamente con el punto anterior, y que ha ocupado un lugar central en la temática, son los estados emocionales, las emociones y estados de ánimo. Cuando se habla de emociones dentro de las adicciones se hace referencia a los estados negativos de la emocionalidad humana, dejando a un lado el polo positivo o, más bien, circunscribiéndolo a un aspecto hedónico, o de búsqueda de placer automático y específico. De acuerdo con Peele (2000, c.p. Young, 2005), el enganche proporciona sentimientos y sensaciones gratificantes que no pueden conseguirse de otra manera o por otra vía; así, debido al placer mental que la persona obtiene, se vuelca más intensamente hacia ellas, creciendo la sensación de apego debido al carácter utilitario que muchas de ellas poseen.

Young (2005), con respecto a la adicción a Internet, destaca “sensaciones de activación, euforia y regocijo que acompañan a la conducta” (p. 475), que desaparecen al no estar conectados y que, por ende, se convierten en estados buscados o deseados.

Así como hasta ahora no hay antecedentes sobre humor positivo y adicciones psicológicas, tampoco se ha abordado la relación de estas y el bienestar psicológico, desde la concepción de la psicología positiva. Se plantea el bienestar no como estado al que puede llegarse y que implica equilibrio en varias áreas, sino más bien se muestra como “la falta de” ese equilibrio que permite hablar de disminuciones o ausencia de bienestar no como unidad, sino como la conjunción de elementos negativos. El bienestar también es planteado como elemento esencial en el mantenimiento de la adicción, ya que desde la perspectiva del adicto el llevar a cabo la actividad en cuestión (conexión a Internet) conlleva el bienestar propio, en este caso, resulta evidente que el concepto de bienestar estaría aplicado de forma inadecuada y que sería más una justificación del mantenimiento de la actividad (Llamas, 2005).

En esta misma línea, aunque se relaciona con las adicciones, la calidad de vida (CV) relacionada con salud no se ha asociado a la adicción a Internet; al igual que en el caso del bienestar, se tiende a unir una serie de indicadores para hablar de ausencia de calidad de vida, solo que no se denomina de tal forma o se equipara al bienestar psicológico.

La adicción a Internet también se relaciona con el consumo de sustancias o los riesgos potenciales de consumir. Luego de estudiar las características de los sujetos adictos a Internet, Jiménez y Pantoja (2007) reportan que a través del “análisis de las escalas de factores de riesgos proporcionadas por el programa de análisis (*Rorschach profiler*), se encontró que estos sujetos presentan tendencias elevadas hacia el consumo de sustancias psicotrópicas” (p. 88).

Trastornos del pensamiento y del comportamiento. En este mismo estudio, las autoras señalan dentro de los hallazgos relevantes, las puntuaciones positivas de los sujetos adictos a Internet en la constelación de trastornos del pensamiento lo que, según ellas, “sugiere que presentan un procesamiento distinto de los estímulos externos o una forma peculiar al percibir la realidad tanto propia como externa de formas distintas” (p. 87). Otros autores también han encontrado relaciones entre estas adicciones y los trastornos psiquiátricos, entre ellos, Fernández-Alba (2004), quien da cuenta de tales trastornos a través de los resultados en niveles de depresión y ansiedad, estado de ánimo y el mismo consumo de sustancias psicoactivas.

Estas adicciones se relacionan también con trastornos de comportamiento. Muchas veces bajo este título se incluyen parte de los elementos que hasta ahora se han utilizado para estructurar la visión de las adicciones psicológicas, especialmente, hace referencia a la impulsividad y control de los impulsos. Al respecto, Gracia et al. (2002) buscan identificar posibles efectos relacionados con el uso de la red; sus hallazgos evidencian una diversidad de elementos: los usuarios manifestaban tener problemas frecuentes con el uso de la red, como sentimientos de culpa, deseo intenso de estar o continuar con la conexión a Internet, pérdida de control, pérdida de tiempo de trabajo o clase, lo que los autores interpretan como problemas conductuales. Por su parte, a través del planteamiento de patrones en el uso de la red, Muñoz-Rivas et al. (2003) describen distintos elementos que conforman lo que denominan patrones, incluyendo tiempo, actividades (durante la conexión y las que dejan de hacer) y la interferencia percibida en la vida diaria.

Visión de sí mismo y de otros. La investigación en el área ha asociado las adicciones con variables como autoestima, autopercepción y relaciones interpersonales (familia, amigos y pareja): en el estudio realizado por el Instituto Federal Suizo de Tecnología (1996, c.p. Estallo, 2001) se reportó que aunque los sujetos adictos mantienen mayor número de relaciones, se autoperceben con mayores efectos negativos en su entorno social inmediato y sobre sí mismos. Por su parte, Bayón et al. (2003) destacan en estas personas problemas para establecer relaciones interpersonales, poca comunicación, poca empatía, frialdad afectiva, inmadurez acompañada por la tendencia a la proyección de la culpa y, en muchos casos, ansiedad, compulsión y pesimismo, así como bajos niveles de autoestima. Jiménez y Pantoja (2007) plantean que los adictos a Internet presentan niveles más bajos de autoestima asociados a conductas de aislamiento y sensaciones de frustración, depresión y vacío interno, así como relaciones interpersonales inestables y poco sólidas; destacan diferencias entre los núcleos familiares de ambos grupos (adictos y no adictos), lo que pareciera ser un factor determinante dentro de la estructuración de la visión de sí mismo, la autovaloración, la capacidad de relacionarse con las demás personas y, a la larga, con la aparición de la adicción a Internet.

MEDICIÓN: APROXIMACIONES AL ENTENDIMIENTO DEL FENÓMENO

Se han desarrollado múltiples instrumentos que buscan medir el uso y abuso de Internet, así como la adicción a Internet. Como se mencionó anteriormente, las primeras aproximaciones surgen desde los criterios diagnósticos del juego patológico (Young, 1999) y las adicciones a sustancias.

El abordaje de este fenómeno ha implicado diversas dificultades, como el continuo cambio de las plataformas, el autorreporte como principal herramienta para recabar los datos, así como la amplitud de criterios respecto a la red (qué abarca, cómo abordar el anonimato, etc.), entre otras. Debido a esto, se han desarrollado y validado cuestionarios y escalas más específicas.

De acuerdo con Puerta-Cortés, Carbonell y Chamarro (2013), entre los instrumentos destacan el Internet Addiction Test (IAT), (Young, 1998, c.p. Puerta-Cortés et al., 2013), la escala de uso problemático de internet generalizado (GPIUS), (Davis, 2001, c.p. Puerta-Cortés et al., 2013), el cuestionario de uso problemático de Internet (PIUQ), (Demetrovics, Szeredi y Rozsa, 2008, c.p. Puerta-Cortés et al., 2013), el cuestionario de experiencias relacionadas con Internet (CERI), (Beranuy et al., 2009) y la

escala de uso compulsivo de Internet (CIUS), (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst y Garretsen, 2009, c.p. Puerta-Cortés et al., 2013).

Todas estas escalas buscan identificar la presencia de indicadores de uso problemático, excesivo o compulsivo de Internet, brindando un puntaje general en escalas de menor o mayor adicción. Aunque no es su finalidad principal, los indicadores de estos instrumentos pudiesen utilizarse desde la perspectiva clínica con el fin de identificar conductas o indicadores fuera de lo normal y que aporten información sobre el posible inicio de una pérdida de control sobre el uso de la red.

Por otra parte, se encuentran instrumentos más generales como el cuestionario de detección de nuevas adicciones (DENA), elaborado por Labrador, Becoña y Villadangos (2008, c.p. Labrador y Villadangos, 2010), quien hace una revisión del uso de todas las nuevas tecnologías, incluyendo Internet.

Respecto a Venezuela, existen pocos instrumentos a tomar en consideración. Jiménez y Lugli (2012) han desarrollado dos inventarios: el primero, inventario sobre uso problemático de Internet (IUPI), dirigido a estudiantes universitarios, además de reconocer distintos niveles de uso de la red, permite distinguir el elemento adictivo: comunicaciones, sexo, juego o información en línea; y el segundo, inventario de cibercomunicación (ICiCom), que permite medir el uso de los dispositivos de comunicación (correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales y búsqueda de información) entre los adolescentes.

Tomando en cuenta que ellos son la población que presenta mayor riesgo de desarrollar un uso problemático, la elaboración y validación de este instrumento se considera un aporte valioso al campo de investigación.

Como se observa, la mayoría de los instrumentos se ha desarrollado en Estados Unidos o en países de Europa, siendo el CERI y el DENA los únicos desarrollados en español. Las aproximaciones realizadas en Hispanoamérica (México, Perú y Venezuela) han permitido conocer la realidad de estas poblaciones, contribuyendo a la construcción de los perfiles de uso y usuarios a nivel internacional.

De acuerdo con lo expuesto hasta ahora, en la investigación relacionada con la adicción a Internet predominan variables con una perspectiva negativa, siendo escasas o inexistentes las investigaciones en donde se relacione el

fenómeno con la presencia de factores de protección o fortalezas de la persona para hacer frente a esa situación. Así mismo, los intentos por desarrollar instrumentos confiables ponen de manifiesto su multifactorialidad y la dificultad de abarcar la amplitud del fenómeno, por lo que no resulta difícil imaginar que se está realizando una aproximación errada al mismo.

NAVEGANDO ENTRE PREGUNTAS

Durante los últimos años la investigación en el área de las nuevas adicciones o adicciones psicológicas ha sido prolífica, específicamente, respecto a la adicción a Internet.

Como se ha visto, las adicciones se posicionan como un problema de salud pública, cuyo aumento, especialmente entre adolescentes, refleja consecuencias en la salud mental, problemas familiares, en las relaciones sociales, se relaciona con el abuso de sustancias, alcohol y cigarrillo y, además, en mayor o menor medida, acarrea la aparición de trastornos mentales como depresión y suicidio, entre otros. En la mayoría de los estudios existe una serie de variables que se encuentran relacionadas y que funcionan como marco referencial: autoestima, familia, amigos, son elementos que surgen constantemente y que han permitido esbozar un panorama de la realidad social de la persona con un uso excesivo de Internet.

Hasta ahora se han desarrollado instrumentos de medición y estudios en diversas escalas que han permitido ir dilucidando el fenómeno que se ha denominado adicción a Internet. También, se ha cuestionado la aplicación del término adicción a la tecnología, y a pesar de ello las investigaciones y los estudios han seguido reproduciéndose casi de manera masiva. En vías de un mejor entendimiento, se ha pasado del concepto de adicción a Internet a una definición un poco más amplia en el denominado uso abusivo o problemático.

Todo esto de la mano de denominados ciberpsicólogos. Su aparición ha venido a corroborar el auge de la temática dentro de la psicología. Sin embargo, para el profesional de la psicología que se encuentra un poco distante del mundo cibernético y del mundo de la investigación, todo este mar de información puede resultar tanto novedoso como, en algunos casos, ajeno.

Entonces, ¿qué hacer con toda esta información? ¿Cómo hacerle frente en lo cotidiano? ¿Qué aplicar de todo esto?

Uno de los riesgos reales de la investigación es el alejarse de las realidades que demandan atención o que han sido reportadas por el ciudadano de a pie.

Ciertamente, el concepto de adicción a Internet ha surgido en el afán de entender qué sucede en las personas que pierden el control y hacen un uso dañino de esta tecnología. Sin embargo, de nada sirve tener instrumentos de categorización y medición, o miles de investigaciones al respecto si esto no es canalizado para dar respuesta a la demanda real de las personas que comienzan a identificarse con esta realidad o, que en su entorno cercano, conocen a alguien que lo está experimentando. De nada sirven los años de investigación si esto no tiene incidencia en el día a día. Porque, sin duda, es cada vez mayor el número de personas que acude a consulta o a centros de atención solicitando ayuda al respecto, quizás no con un cuadro adictivo pero sí con indicadores de uso excesivo o problemático.

¿Cómo dar respuesta a estas situaciones? ¿Está el profesional de la psicología de la salud preparado para hacer frente a esta realidad?

La visión respecto a la relación salud-enfermedad ha cambiado y las adicciones psicológicas, en tanto adicciones, se consideran un problema de salud, entonces, ¿por qué aun se conserva una visión tradicional sobre ellas?

Puede que no se tenga una respuesta inmediata a estas preguntas. Pero, más allá del reconocer que son cuadros parecidos a las adicciones a sustancias, es probable que se carezcan de herramientas suficientes para hacer frente a la adicción a Internet, incluso a la adicción a la tecnología, en lo cotidiano. Puede que no se esté respondiendo de manera adecuada a estas nuevas relaciones.

UNA REFLEXIÓN COMPARTIDA

Nadie tiene la verdad en la mano, menos cuando se habla de ciencias sociales y menos aun cuando se habla de tecnología. Si algo es evidente es el cambio constante de la tecnología, los dispositivos, las redes de comunicación y la manera en que nos relacionamos con ellos, así como las necesidades que han surgido con el pasar del tiempo. Son tantos los aspectos a considerar que se tiende a quedarse en la superficie del fenómeno sin poder caracterizarlo o estudiarlo a plenitud. Más aun, cuando se ha logrado caracterizar la complejidad, es tan específico, con determinada tecnología, en determinada población, con ciertas circunstancias, tan específicas, que si bien aporta luz y genera conocimientos, pierde sentido en la generalidad.

Precisamente, porque la tecnología y nuestra relación con ella cambia muy deprisa. Cuando se termina de caracterizar, ya son otras las condiciones. Sin embargo, hay un elemento que permanece: el usuario.

Los investigadores se han centrado tanto en las características de Internet y el usuario en torno a él, que se han olvidado del paso previo: lo que impulsa a la persona a conectarse. ¿Cuál es la verdadera intención del usuario? ¿Por qué se conectan las personas? Pero más allá de eso, ¿qué los motiva?

No son las características demográficas del usuario las que se deben considerar centrales, son las motivaciones y las intenciones de este las que le hacen relacionarse de una manera u otra con la red. Evidentemente, puede que usuarios con características comunes presenten también motivaciones comunes... o no.

Es aquí cuando entra en juego el psicólogo que recibe en su consulta a los padres del joven, o al mismo joven que presenta el problema con la conexión. Es desde el consultorio donde se puede hacer un mejor abordaje, pues es en estos espacios donde pueden detectarse de manera más eficiente las motivaciones personales.

El objetivo de la intervención nunca será dejar de conectarse, más bien se debe apuntar a un uso consciente de la red y el adecuado aprovechamiento de sus beneficios.

La tecnología ha modificado la manera en que la gente se percibe a sí mismo y al mundo, ha cambiado la manera en que se relaciona con su entorno. En mayor o menor medida, todos nos hemos visto afectados por su presencia en nuestra vida. Muchos han sido los avances y los cambios positivos que ha traído consigo, y muchos otros los factores negativos asociados. Pero sería un error generalizar.

Así como han sido múltiples los cambios en nuestras vidas, múltiples han sido los cambios que ha experimentado la tecnología a lo largo de los últimos años. Desde el surgimiento de la computadora y su adaptación a los hogares, la creación y el desarrollo de videojuegos y la aparición de Internet, hasta la creación de dispositivos y aplicaciones móviles que nos permiten mantenernos conectados a cada minuto, los cambios tecnológicos han exigido a las personas una continua adaptación.

De igual manera, se exige un cambio en los abordajes tradicionales de las ciencias que estudian al hombre y su comportamiento; se exige una continua reinención de los métodos de aproximación a los fenómenos estudiados y de las hipótesis que se generan.

Ahora, cuando la mayoría de las personas disponen de tecnología portátil, cuando socialmente es adecuado y hasta esperado poseer un Smartphone que está activo y conectado las 24 horas del día, resulta poco adecuado hablar de un uso excesivo o abusivo de la red. Es probable que en algún momento, el concepto de adicción a Internet pierda validez en este mundo cada vez más interconectado gracias a las redes. Así mismo, es probable que resulte más adecuado hablar de las adicciones que subyacen a la adicción a Internet y de las cuales esta última es solo un síntoma.

¿Estaremos buscando patologías donde no existen? ¿O solo estamos respondiendo como psicólogos e investigadores a la época que nos tocó vivir?

Es necesario reconocer que la inclusión de las adicciones conductuales en el manual diagnóstico DSM-V, ha sido un paso adelante en respuesta a esta realidad y en busca de un mejor abordaje de la misma. Sin embargo, aun es largo el camino que queda por recorrer.

Sin duda, las dificultades en cuanto al tratamiento y el abordaje de este fenómeno se encuentran lejos de estar resueltas. El cuestionamiento sobre los abordajes realizados actualmente es solo el primer paso. Se deben revisar las concepciones prehechas sobre lo que se considera salud y enfermedad, y cómo se ven nuevas realidades desde las mismas viejas estructuras. Y aquí juega un rol fundamental el psicólogo de la salud.

Resulta necesario elaborar programas de promoción y prevención que enfoquen la problemática del uso y abuso de la tecnología, que promuevan el uso consciente y el desarrollo de habilidades de autocontrol, y que permitan dotar de herramientas a esa población infantil y juvenil que, sin mucho criterio, se encuentra expuesta cada día más a los atractivos de la tecnología.

Muchos se encuentran enganchados en la red. Ante un océano de información, no seamos los psicólogos quienes nos quedemos varados intentando pescar con una pequeña malla para pecera.

REFERENCIAS

- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid, España: TEA.
- Amador, G. (2013). Venezuela tiene más de 12 millones de usuarios de Internet. *Diario La Nación*. Recuperado de <http://www.lanacion.com.ve/tecnologia/venezuela-tiene-mas-12-millones-de-usuarios-de-internet/>
- Arbinaga, I. (2000). Características sociodemográficas, consumo de drogas, depresión y juego patológico en un grupo de mujeres de Punta Umbría (Huelva): un estudio descriptivo. *Anales de Psicología*, 16(2), 123-132.
- Armstrong, L., Phillips, J. y Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Bayón, C., De la Cruz, J., Estévez, L. y Fernández, A. (2003). Dimensiones de personalidad en el uso problemático de Internet: sexo, juegos y compras. *Psiquiatria.com*, 7(5).
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C. y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3) 480-485.
- Berner, J. y Santander, J. (2012). Abuso y dependencia de Internet: la epidemia y su controversia. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 50(3), 181-190.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Buela-Casal, G. (2007). Personalidad y sustancias psicoactivas. *Revista Española de Drogodependencias*, 32(3), 248-249.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J., Douglas, A., Niang, M., Stepchenkova, S.,... Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2) 203-207.
- Cáceres, J. (2005). La adicción al sexo. *Psicología Conductual*, 405-416.
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-V. *Adicciones*, 26(2), 91-95.
- Chak, K. y Leung L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *Cyberpsychol Behavior*, 7(5), 559-570.
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM.V, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales

- en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuropsiquiatría*, 76(4), 210-217.
- Cruz, C. (2015). Facebook supera cifras de usuarios e ingresos a finales del 2014. *CNET Networks*. Recuperado de <http://www.cnet.com/es/noticias/facebook-sobrepasa-cifras-de-usuarios-e-ingresos-en-2014/>
- División de Datos y Estadísticas de TIC. (2013). *Lo más destacado en el mundo en 2013: datos y cifras relativos a las TICs*. Oficina de Desarrollo de Telecomunicaciones de la Unión Internacional de Telecomunicaciones.
- Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. *Bilbao: Declée de Brouwer*, 144-149.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2008). Are there more personality disorders in treatment-seeking pathological gamblers than in other kind of patients? A comparative study between the IPDE and the MCMI. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 53-64.
- Estallo, J. (2001). Usos y abusos de Internet. *Anuario de Psicología*, 32(2), 95-108.
- Fernández, W. (2008). Cultura y potencialización del vínculo adictivo. *Revista Drogas*, 4, 1-120.
- Fernández-Alba, A. (2004). Características clínicas y comorbilidad psiquiátrica en jugadores patológicos de máquinas recreativas con premio, en tratamiento: estudio de la población menor de 30 años. *Adicciones*, 16(1), 7-18.
- Fernández-Montalvo, J. & López-Goñi, J. (2010) Adicciones sin drogas: características y vías de intervención. Consejo General de Consejos Oficiales de Psicólogos.
- García, I. (2007). Addictive buying: Causes, processes, and symbolic meanings. Thematic analysis of a buying addict's diary. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(002), 408-422.
- García, J., Terol, M., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142.
- Garrido, M., Jaén, P. y Domínguez, A. (2002). Relaciones de pareja y juego patológico: un estudio descriptivo a través de la escala de ajuste diádico (DAS). *Apuntes de Psicología*, 20, 33-48.

- Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder – Diagnostic criteria. Internet Addiction Support Group (IASG). Recuperado de www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html
- Gracia, M., Vigo, M., Fernández, M. y Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18(2), 273-292.
- Gutiérrez, J., Mora, M., García, S. y Edipo, P. (2001). Personalidad, sexo y comunicación mediada por ordenador a través de Internet. *Anuario de Psicología*, 32(2), 51-62.
- Herrera, H., Pacheco, M., Palomar, L.J. y Zavala, A. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Jiménez, A. y Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología*, 26(1), segunda época.
- Jiménez, A. y Lugli, Z. (2012). Tecnoadicción: ¿realidad o virtualidad? Una mirada desde Venezuela. En L. Macías, A. Chávez, y A. Klein (Eds.). *Dolor, salud mental y subjetividades en latinoamérica hoy* (pp. 165-182). Buenos Aires, Argentina: Manantial.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.S., Yeh, Y.C. y Yen, C.F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives Pediatric Adolescence Medical*, 163(10), 937-943. Doi: 10.1001/archpediatrics.2009.159.
- Labrador, F. y Mañoso, V. (2005). Cambio en las distorsiones cognitivas de jugadores patológicos tras el tratamiento: comparación con un grupo control. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 7-22.
- Labrador, F. y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.
- Llamas, S. (2005). ¿Existe la adicción a Internet? *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 3, 71- 93.
- Llinares, M., Santos, P., Camacho, I., Albiach, C. y Palau, C. (2003). Variables psicológicas y adictivas en una muestra de jugadores patológicos. *Anales de Psicología*, 19, 75-80.
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22-52.
- Madrid, R. (2000). La adicción a Internet. *Psicología online*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>

- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.
- Menéndez, O. (2000). Rasgos de personalidad en adictos a Internet a través del MMPI-2 (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Melody, P. (1997). *La adicción al amor*. Barcelona, España: Obelisco.
- Meyer, F., Aufrère, L., Besson, J. y Rossier, J. (2009). Somewhere between illusion of control and powerlessness: Trying to situate the pathological gambler's locus of control. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(1), 117-126.
- Moral, M. (2007). Personalidad, resiliencia y otros factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en la adolescencia: propuesta etiológica. *Revista Española de Drogodependencias*, 32(3), 250-291.
- Muñoz-Rivas, M., Navarro, M. y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15(2), 137-144.
- Navarro, A. y Jaimes, G. (2007). Adicción a Internet, revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 26(4), 691-700.
- Olábarri, E. y García, I. (2003). La compra por impulso y la adicción al consumo en el País Vasco. *Estudios sobre Consumo*, 65, 53-67.
- Puerta-Cortés, D., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2013). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastornos Adictivos*, 14(4), 99-104.
- Rodríguez-Villarino, R., Gonzales-Lorenzo, M., Fernández-Gonzales, A. y Lameiras-Fernández, M. (2005). Explorando la relación de la adicción a la compra con otros comportamientos excesivos: un estudio piloto. *Adicciones*, 17(3), 231-240.
- Tecnósfera (2014). Uso de internet móvil en el país aumentó 58% en un año. *El Tiempo*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/cifras-de-uso-de-internet-movil-en-colombia/14895016>
- Tsai, C., Sunny, S.J. y Lin, A. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Young, K. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. Recuperado de <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>
- Young, K. (2005). Clasificación de los subtipos, consecuencias y causas de la adicción a Internet. *Psicología Conductual*, 13(3), 463-480.