Ciberadicción, prevención, diagnóstico, tratamiento

Alicia Ponte-Sucre, Luís Germán Rodríguez

aiponte@gmail.com, luisger.rodl@gmail.com



https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQDIn9PKpw9NweTzAUzZ6NsWnExUDXI0FyVJg&s

En el artículo denominado, Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto, se afirman varias puntos importantes:

1. Las redes sociales denominadas *online* han sido capaces de atraer en muy poco tiempo, y a nivel mundial, a cientos de millones de usuarios. No existe medio de comunicación, ni situación ocurrida durante la historia de la humanidad capaz de concentrar en el espacio de una pequeña pantalla, tal cantidad de información y de personas.
2. Demográficamente, los adolescentes son un grupo de riesgo, ya que necesitan buscar nuevas sensaciones. Son los que más se conectan a Internet con las tecnologías actuales.
3. La vulnerabilidad a las adicciones depende de otros factores y es una realidad que aunque las tecnologías de internet están disponibles en gran proporción, un, todavía, relativamente reducido número de personas, se hacen adictas a ellas, pero va en aumento.

Es cierto que se presentan características de personalidad o estados emocionales que promueven la vulnerabilidad psicológica a las adicciones en general. Entre ellas podemos mencionar: la impulsividad, la intolerancia a los estímulos desagradables (físicos y psíquicos), y la búsqueda exagerada de emociones fuertes.

También es cierto que la adicción puede enmascarar problemas de personalidad que incluyen la timidez, la baja autoestima e incluso el rechazo de la propia imagen corporal, así como la incapacidad de enfrentar las dificultades cotidianas, amén de problemas mentales previamente instaurados.

Por otra parte, la adicción también puede ser inducida intencionalmente por recursos tecnológicos incluyendo las redes sociales o los video juegos. Incluso hay denuncias sustentadas por los testimonios de investigadores de Sillicon Valley entre otros. Se conocen los estímulos que alimentan las adicciones, como es el caso del juego de la Ballena Azul.

También se dan casos de personas que, insatisfechas con su vida personal o con carencia de afectos, intentan llenar esas penurias con sustancias diversas o conductas generalmente

compulsivas, entre las que podemos mencionar el internet o los teléfonos celulares. Se dice entonces que el internet o los aparatos de última generación actúan como una "prótesis tecnológica afectiva".

Pero, ¿qué son redes sociales *online*? Existe una amplia diversidad de definiciones y teorías sobre qué son y no son. Aquí las trataremos como aplicaciones que surgen como parte de un generalizado proceso de digitalización que se expande a diversos entornos y que está determinado por lo que se conoce como economía de datos. De forma coloquial se asume que configuran un "lugar" donde un grupo de personas se "relaciona", comparte información, se comunica e interacciona entre sí, y crea comunidades. Las redes sociales siempre han existido. Internet ha traído la inmediatez a la comunicación.

El término "redes sociales" no define en la actualidad la red personal de familiares, amigos, conocidos, compañeros de trabajo, vecinos, etc., más o menos limitada. Las redes sociales, hoy en día se entienden como aquellas impulsadas a través de internet, que sitúan a la persona en un "enjambre social", que es capaz de alcanzar dimensiones considerables. Es decir, las plataformas existentes, propiedad de un reducido grupo de grandes empresas, permiten capturar los datos de sus usuarios, estructurarlos, almacenarlos, aplicarles procesos computacionales (dentro de los que se destacan los asociados a la inteligencia artificial) para generar conocimiento y hacer de ese conocimiento el principal producto a mover en los diversos mercados que atienden.

En otras palabras, las huellas digitales que cada usuario, ~~deja~~ al navegar por estos servicios, se convierten en un perfil de consumidor que permite proveerle de la información que estas plataformas identifican como de su "interés". Entiéndase que ese "interés" abarca tanto el propio de cada usuario, como el de las organizaciones que deseen hacerle destinatario de alguno de sus productos. Los productos, en este caso, van desde bienes y servicios, hasta moldear o generar patrones de conducta, fue referido en un párrafo anterior.

Esto funciona de igual manera tanto para quienes navegan en páginas web como para quienes están activos en redes sociales o en video juegos. La penetración de Internet ha magnificado la ubicuidad de estos servicios y su efectividad a una escala sin precedentes.

Se caracterizan por: ausencia de contacto físico y ausencia de correlación entre la identidad del individuo en su mundo real (*offline*) y su mundo *online*. Estas características han transformado el concepto tradicional de amistad, puesto que se suele destinar ese epíteto "a personas que apenas se conozcan".

No hay consenso en como definir esta adicción para referirse al uso constante de Internet y las redes sociales. Hay autores que argumentan que, se confunde la dependencia a una tecnología con la adicción a una conducta. Carbonell ha sugerido que adicción refleja más un constructo social popularizado que una realidad. Según este autor, es una adicción "secundaria" asociada a otra primaria. Así, se confunde adicción con la dependencia a una tecnología, y más que un trastorno psicológico, puede ser una afición o hábito. Algunos autores han descartado la existencia de una adicción a Internet o a las redes sociales *online* porque la "Guía de consulta de los criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5" no habla de ellos. Hay que poner sobre la mesa que la mencionada guía está fechada en el año 2014, hace más de 10 años, y para los tiempos que corren eso es bastante tiempo.

El uso excesivo de las redes sociales no es reconocido como trastorno tampoco por la Organización Mundial de la Salud. Sin embargo, el diagnóstico relacionado al trastorno del juego se ha incluido en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) publicada en 2019. Las controversias sobre este tema argumentan si es una entidad clínica separada o una manifestación de trastornos psiquiátricos subyacentes. El abordaje ha sido variado, y no estandarizado o fundamentado en acuerdos de consenso. Esto ha repercutido negativamente en el desarrollo de recomendaciones fundadas en la evidencia patente y han promovido el desarrollo de una línea de investigación orientada al estudio de la adicción promovida por las redes sociales *online* y sus consecuencias posteriores a fin de poder comprenderla mejor.

Fernández afirma que las adicciones a las redes sociales se caracterizan por diversos elementos que detalla en su artículo arriba referido, y las bases neurocientíficas de estas adicciones han sido estudiadas. La psiquiatra Marian Rojas Estapé las describe en sus múltiples intervenciones.

Lo cierto es que existen múltiples demandas, en Estados Unidos y en Europa, donde exempleados de estas empresas o usuarios de estos recursos alegan intencionalidad o negligencia al momento de manejar el poder adictivo de sus productos.

Aunque la adicción a la tecnología no se limita a un grupo demográfico específico, los niños y adolescentes, como ya mencionamos, pueden ser particularmente vulnerables al estar consolidando su desarrollo. Para ellos, las redes sociales y los videojuegos son cruciales en las relaciones y experiencias que impactan su crecimiento, desarrollo, y salud mental, de acuerdo con el Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la Academia Estadounidense de Pediatría. Su uso excesivo puede provocar una adicción conductual que afecte negativamente su bienestar psicológico, físico, social y de desarrollo, incluyendo angustia y afecciones diversas de salud mental como ansiedad, depresión e insomnio. Incluso pueden llegar a tener pensamientos obsesivos y experimentar abstinencia, e incluso tener avidez por su uso cada vez más tiempo o intensidad usando la tecnología para sentir los mismos efectos.

Es una visión generalizada que los beneficios de las redes sociales son enormes, incluso en relación al apoyo a la conexión social y el bienestar. Sin embargo, tienen importantes impactos negativos, sobre los que se debate pero son menos divulgados, incluyendo el uso excesivo, sin regulación o compulsivo de estas. La intención de este artículo es justamente llamar la atención sobre los impactos negativos de estos recursos si no se gestionan adecuadamente.

De hecho, existen estrategias preventivas para minimizar los trastornos asociados al uso de internet como son: crear conciencia, especialmente entre los jóvenes, sobre el riesgo de abusar de internet, e implementar normativas y estrategias saludables en el uso y el límite de tiempo. Implementarlas y ponerlas en práctica es tarea de todos.

Un primer paso en el tratamiento y la prevención de esta sintomatología es la evaluación y asesoría por parte de un profesional de la salud mental. Terapia cognitivo-conductual para abordar los factores psicológicos subyacentes que favorecen la adicción, incluyendo ayudar al paciente a concientizar su situación y comprender sus comportamientos, y desarrollar mecanismos saludables para implementar conductas positivas. Identificar y abordar problemas de salud mental coexistentes es una condición *sine qua non*. Levounis ha preparado una guía importante para los psiquiatras que deben estar preparados para este tipo de afecciones, el cual no discutiremos aquí por falta de espacio.

Y el Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil sugiere tres enfoques centrados en equilibrio, límites y comunicación como las principales herramientas para la prevención de esta problemática.

Un aspecto a incorporar con mayor vigor en las estrategias para mitigar o eliminar los efectos negativos de estos recursos tecnológicos es atender concurrentemente a los padres, docentes y el resto del entorno social de los infantes y adolescentes que están expuestos a estas adicciones. En ellos es necesario generar las competencias pertinentes para detectar y atender oportuna y efectivamente los rasgos de conducta que se puedan asociar a una situación de riesgo. Se trata de unas condiciones que suelen no ser evidentes al observador por mucha buena disposición que se tenga.

Como hemos venido comentando, no se puede soslayar que, desde hace algún tiempo, es conocida la adicción que generan ciertas plataformas digitales. La magnitud del poder económico de las empresas de este sector es tal que les permite ejercer, en tribunales y organismos internacionales, un sostenido cabildeo para defenderse y cuestionar los marcos regulatarios que consideren atentan contra sus voraces intereses.

Varios ejemplos son claros:

Un juez en Estados Unidos desestimó la solicitud de Meta Platforms para anular una demanda del estado que la acusa de usar intencionadamente características de su plataforma Instagram para fomentar la adicción en los jóvenes. La demanda en contra de Meta acusa, además, a esta empresa de engañar al público sobre los peligros que su producto entrañaba para la salud mental de los adolescentes.

En España, uno de cada cuatro jóvenes de la generación Z pasa más de 8 horas en los smartphones y el 42% de los jóvenes admite haber pasado más tiempo del previsto en plataformas como Instagram o TikTok. El informe correspondiente lo han elaborado la experta en Inteligencia Emocional, Ruth Castillo-Gualda, y el especialista en Intervención de la Ansiedad y el Estrés, Juan Ramos-Cejudo, Universidad Camilo José Cela. En este estudio se midió el tiempo de uso real del teléfono y de las redes sociales de los encuestados y su efecto sobre la salud mental de las personas. En este enlace se pueden leer las conclusiones a las cuales llegaron los investigadores.

En contrapartida, aparecen iniciativas que sugieren que en un mundo cada vez más interconectado, donde la necesidad de estar siempre presente en las redes sociales parece dominar la vida cotidiana, existen fenómenos que invitan a la reflexión como es JOMO, cuyas siglas nos indican *joy of missing out* (la alegría de perderse las cosas), que se postula como la antípoda del FOMO (*fear of missing out* o miedo a perderse algo). No sentir ansiedad por no participar, sino disfrutar de la desconexión intencionada y de los beneficios de la ausencia.

Finalmente y desde 1996 se buscan formas de analizar y evaluar la problemática que aquí planteamos. Un ejemplo de ello es el trabajo presentado por Domínguez Vergara e Ybañez Carranza para evaluar las consecuencias adictivas de más de 600 casos de usuarios frecuentes de Internet. El análisis utilizó una versión adaptada del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales-DSM-IV (1995), para el juego patológico. La búsqueda de instrumentos para el diagnóstico ha sido exhaustiva, las más utilizadas y actualizadas son las escalas de autopercepción, denominadas Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS).

Con base en estos instrumentos, los investigadores implementaron uno que fue validado y adaptado y que en su versión final, contenía 29 ítems con construcción gramatical tipo Likert

y cinco opciones de respuesta que iban desde “fuertemente de acuerdo”, hasta “fuertemente en desacuerdo” para ser validado posteriormente por el juicio de un experto y analizado con base a su fiabilidad y validez.

Los resultados permitieron identificar cuatro factores, que acorde con propuestas alternas pueden denominarse: (1) satisfacción/tolerancia, (2) problemas, (3) obsesión por estar informado, y(4) necesidad/obsesión de estar conectado.

Este tipo de estudio refuerza el concepto de la necesidad de regular, como ocurre en Australia, y prohibir, el acceso a menores de 16 años, multas (como las multimillonarias europeas y americanas a las empresas por el abuso de posición dominante en el mercado o el uso ilegal de datos personales).

Queda mucho por hacer, especialmente concientizar a la sociedad en general y a cada ciudadano en la necesidad de implementar herramientas de prevención accesibles, efectivas y universales. Se trata de poner en ejecución programas orientados a la alfabetización informacional y digital de las sociedades, de manera integral.

Cerramos este articulo enfatizando el mensaje de Garrafa y Osorio en 2009 de las *4P* “**prudencia**, con lo desconocido; **prevención**, de posibles daños; **precaución**, frente al uso indiscriminado de nuevas tecnologías, y **protección** de los excluidos sociales, de los más frágiles y vulnerables”.

Palabras claves: Ciberadicción, nuevas tecnologías, prevención, diagnóstico, tratamiento.

Resumen En este trabajo, los Dres. Ponte-Sucre y Rodríguez nos plantean la situación actual de ciberadicción y todas sus características y aristas, y nos pasean por los procesos de prevención, diagnóstico, tratamiento.

Sobre los autores:

Alicia Ponte-Sucre

Profesora titular jubilada e investigadora, coordinadora del Laboratorio de Fisiología Molecular, Cátedra de Fisiología, Instituto de Medicina Experimental (IME), Escuela de Medicina Luis Razetti, Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (UCV), e investigadora visitante en la Universidad de Würzburg, Alemania (en alemán, Julius-Maximilians–Universität Würzburg). Es Individuo de Número de la Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales. Profesor del Postgrado de Ciencias Fisiológicas y Farmacología, UCV. Miembro fundador y vicepresidenta de la Junta Directiva de la Fundación Universitaria Fundadiagnóstica. Sus investigaciones se centran en los mecanismos moleculares asociados al desarrollo de resistencia a drogas y descripción de nuevos fármacos en parásitos unicelulares. Mantiene relaciones internacionales con Alemania y Gran Bretaña, y países de América Latina. Es, además, Ex-presidenta de la Junta Directiva y Ex-coordinadora del Consejo Consultivo de la Asociación Cultural Humboldt, Caracas Venezuela.

Luis Germán Rodríguez Leal

Profesor jubilado de la Universidad Central de Venezuela (UCV). Estudios de postgrado en Ciencias de la Computación en la Universidad Simón Bolívar y el London School of Economics and Political Science. Sus áreas de investigación y docencia son las tecnologías de información y comunicación para el desarrollo, la gestión del conocimiento y la educación en una sociedad globalizada. Ha sido consultor para varias organizaciones. Entre las internacionales vale mencionar Fundación Telefónica, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), la Comunidad Andina de Naciones, Internet Society, Funredes y el Banco Interamericano de Desarrollo. En Venezuela la Red Académica de Centros de

Investigación y Universidades Nacionales (REACCIUN), el Ministerio de Ciencia y Tecnología, Banco Central de Venezuela y otras instituciones. Frecuentes participaciones como invitado en foros y conferencias nacionales e internacionales. Miembro de la Comisión de Telecomunicaciones e Informática de la Academia Nacional de la Ingeniería y el Hábitat.