

# ADICCIÓN A INTERNET. CIBERADICCIÓN.

(Internet Adiction Disorder. IAD)

**PROFESOR DR. HÉCTOR S. BASILE**

*Presidente Honorífico del Capítulo de Psiquiatría Infanto Juvenil. APSA  
Ex Presidente de la Asociación Argentina de Psiquiatría Infanto Juvenil. AAPI  
Profesor Titular de Psicopatología .Universidad del Museo Social Argentino*



**Palabras clave:** *Adicción, Trastorno de Control de los impulsos, Depresión, Ansiedad, Fobia Social, Trastorno Obsesivo Compulsivo, Cibersexo Adictivo, Ludopatía.*

Entre los motivos básicos para usar Internet, los más importantes son:

**1-Búsqueda de información:**

**2-Búsqueda de interacción social:** relacionarse con amigos, conocer nueva gente e intercambiar información con ella.

**3-Mecanismo de Escape:** Incluye huir de los sentimientos de soledad, evitar sensación de tedio de la vida cotidiana y mantenerse en contacto con más gente evitando la depresión.

**4-Juego compulsivo.** Internet cuenta *todo tipo de juegos*, algunos de ellos tipo casino con apuestas en dinero, que pueden fomentar *ludopatías*.

**5-Compras compulsivas:** comercio electrónico, subastas

**6-Búsqueda de Cibersexo:**

Algunos investigadores barajan la idea de que las características propias de Internet ejercen alguna influencia sobre la conducta de los usuarios, es el caso del modelo "ACE" (*anonimato, comodidad y escape*) para explicar el éxito y la gratificación obtenida mediante el *cibersexo*. El concepto de *anonimato* ha sido subrayado por numerosos autores en relación a las situaciones de abuso.

## ¿QUIÉN ES UN CIBERADICTO?

Alguien que teniendo una trayectoria de vida en la que el uso de Internet representaba una actividad compatible con sus relaciones personales, con su trabajo y no le producía sentimientos de culpabilidad,

- **cambia su comportamiento por un exceso de tiempo dedicado a navegar jugar, comunicarse o comprar por Internet ,**
- **El sujeto sufre la pérdida del control frente al uso racional de Internet,**
- **además, debe percibir que recibe una gratificación por su conducta,**
- **Existe un alto el nivel de interferencia y de distorsión en la vida personal, familiar y profesional del individuo,**
- **y se transforma en un problema para el sujeto y las personas de su entorno**

Una premisa importante para considerar el potencial adictivo de una conducta, *es el periodo de tiempo que transcurre entre que se emite la respuesta y se recibe la recompensa.*

Por ejemplo: el enorme potencial adictivo de la cocaína se debe más a la inmediatez de sus efectos en el sistema nervioso humano que a otras circunstancias, como la capacidad de proporcionar placer y el supuesto prestigio de su uso.

Algo parecido ocurre en la **CIBERADICCIÓN**: *el hecho de apretar un enlace o hipervínculo y obtener información o fotografías estimulantes casi al instante es un refuerzo que se repite cientos, miles de veces en la vida de los cibernautas.*

Esta asociación conductual lleva de una manera clara *a asociar pulsación del mouse con placer*, por lo que el sujeto adicto se ve abocado a repetirlo hasta el bloqueo de su ordenador o hasta que la fatiga mental, ocular o manual lo hacen retirarse de los estímulos.

Si el alcohol, la marihuana y la cocaína pueden considerarse drogas de facilitación social, **la ciberadicción es una patología que se desarrolla en solitario, frente a una pantalla de ordenador, o en menor medida con interlocutores desconocidos.**

Los cuadros de introversión en trabajadores informáticos son parte de las características personales de muchos de ellos, algunos de los cuales se expresan dificultosamente o se alejan de las relaciones sociales más por las dosis de concentración que requieren sus trabajos que porque sean realmente adictos.

**En toda ADICCIÓN siempre confluyen tres elementos:**

- una persona,
- unas circunstancias personales determinadas y
- una sustancia o situación que produzca placer (Internet puede proporcionar múltiples sensaciones placenteras).

Aunque la **conexión compulsiva a Internet constituye un indicador significativo en los casos de IAD (Internet Addiction Disorder)**, *no es posible establecer una correspondencia entre determinada cantidad de horas de conexión a Internet y adicción*, pues el uso de Internet depende de las circunstancias personales de cada uno (algunos trabajadores y estudiantes deben estar conectados casi siempre a Internet).

Incluso considerando solamente el tiempo de ocio que se emplea en Internet, resulta *difícil establecer la frontera de la adicción basada en el número de horas diarias o semanales de conexión; como mundo alternativo al "mundo físico"*, Internet ofrece infinidad de ofertas de ocio: lecturas, música, películas, juegos, reuniones y cada persona puede tener sus preferencias.

Podemos considerar que una persona tiene **adicción a Internet** cuando de manera habitual es **incapaz de controlar el tiempo que está conectado a Internet, relegando las obligaciones familiares, sociales y académicas/-profesionales**. Muchas veces además roban horas al sueño e incluso se reduce el tiempo de las comidas; de manera que el cansancio y la irritabilidad se irán cronificando, así como la debilidad del sistema inmunológico y muchas veces una cierta tendencia al aislamiento social.

Más que una **adicción genérica a Internet**, debemos considerar: **Adicciones o Usos Compulsivos a determinados Contenidos o Servicios de Internet:**

- **Adicción a buscar información** de todo tipo: noticias, webs temáticas, webs personales, servicios ofrecidos por empresas. Muchas veces incluye pornografía, imágenes o escenas que incluyen violencia. **Se buscan sensaciones más que información.**
- **Adicción a frecuentar los entornos sociales:** chats, juegos on line, etc.  
Los *usuarios no dependientes* tienen más tendencia a comunicarse con las personas conocidas.  
*Los adictos* buscan más conocer gente nueva y buscar el apoyo en los grupos de la red; a veces **“se crean varias personalidades virtuales”**.
- **Juego compulsivo.** Internet está lleno de webs con *todo tipo de juegos*, algunos de ellos tipo casino con apuestas en dinero; otros muy competitivos o violentos..., que pueden fomentar *ludopatías* en determinadas personas.
- **Compras compulsivas:** comercio electrónico, subastas.
- **Ciber sexo adictivo.**

## CONCEPTO DE CIBERADICCIÓN:

La **adicción a Internet o ciberadicción** se define como **“la pérdida del control frente al uso racional de Internet”**. Para esto se deben evaluar una serie de parámetros como el **nivel de interferencia y de distorsión en la vida personal, familiar y profesional del individuo**. Por ejemplo, si una persona se pasa horas y horas conectada, desatendiendo obligaciones familiares, personales y profesionales de forma reiterada, podíamos estar entrando en una situación de adicción.

### Existen DOS MODELOS BÁSICOS DE LA ADICCIÓN A INTERNET.

**1-El primer tipo** se refiere a sujetos muy aficionados e interesados por sus ordenadores que utilizan la Red para *recoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas, etc. pero “sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal”* (mas que el necesario para lograr sus propósitos).

**2-El segundo tipo** lo constituiría aquellos sujetos que frecuentan los Chats, juegos en línea, y listas de correo. Todos ellos tienen en común la **“búsqueda de estimulación social”**. Las necesidades de filiación, ser reconocido, poderoso o amado subyacen a este tipo de utilización de la Red.

Cuando el uso de Internet interfiera de un modo significativo las actividades habituales es cuando podrá ser considerado patológico. Sin embargo la interferencia sobre los hábitos de vida no es un criterio estable ya que varía ampliamente de unos sujetos a otros, variando en función de las disponibilidades de tiempo, dinero y de numerosas circunstancias tanto personales como familiares.

### **APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA.**

Son numerosos los investigadores clínicos que sugieren la inclusión de este trastorno en los **Manuales de Clasificación (DSM, ICD)**, proponiendo borradores de criterios diagnósticos:

- **Tolerancia** (definida por los siguientes criterios).
  - Necesidad de incrementar las cantidades de tiempo conectado a Internet para lograr la satisfacción.
  - Disminución del efecto con el uso continuado de similares tiempos de conexión.
- **Abstinencia**, manifestada por las siguientes características:
  - **Síndrome de abstinencia.** Producido por cesación o reducción del tiempo de conexión (cuando se han dado períodos de tiempo prolongados de uso intenso).

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

- Agitación psicomotriz.
  - Ansiedad.
  - Pensamientos recurrentes (de tipo obsesivo) acerca de lo que estará ocurriendo en Internet..
  - Fantasías o sueños acerca de Internet.
  - Movimientos voluntarios o involuntarios similares a los que se efectúan sobre un teclado.
  - Los anteriores síntomas producen malestar o deterioran las áreas social, ocupacional o cualquier otra área vital.
  - El uso de Internet o de otro servicio *on-line* es preciso para aliviar o suprimir los síntomas abstinenciales.
- Se accede a Internet mas a menudo o durante períodos de tiempo **más prolongados de los que se había planeado.**
  - Existen **propósitos persistentes e infructuosos de suprimir o controlar** el acceso a la Red.
  - Se **invierte una cantidad de tiempo notable en actividades relacionadas con Internet** (adquisición de libros, pruebas de nuevos browsers, organización del material descargado, etc.)
  - Las actividades sociales, profesionales o de recreo **disminuyen o desaparecen** a causa del uso abusivo de Internet.
  - 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.

Deprivación 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.

**Correlatos fisiológicos:**

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

## LA ADICCIÓN A INTERNET

Es una categoría que agrupa a una serie de desórdenes relacionados, a saber:

- 1.- compulsión por actividades en-línea
- 2.- adicción al cyber-sexo
- 3.- adicción a los cyber-romances
- 4.- adicción a la computadora

La adicción a las actividades en línea incluye:

- La compulsión por: las subastas, la navegación web, el juego de azar en línea.
- La obsesión con la programación, con los juegos de computadora, así como la búsqueda compulsiva de sexo y relaciones disfuncionales a través de la internet forman parte de este síndrome:
- El abandono de la vida familiar y/o social, el descuido de las funciones laborales, así como el deterioro de la higiene y salud física a raíz de la inversión de energía y el tiempo invertido en la adicción a la internet son característicos de este desorden.

**CRITERIOS PARA EL DIAGNÓSTICO  
DEL DESORDEN DE ADICCIÓN A INTERNET (IAD)  
Goldberg (1995)**

Un patrón desadaptativo de uso de Internet, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más de los ítems siguientes en algún momento de un periodo continuado de 12 meses:

**1) Tolerancia**, definida por cualquiera de los siguientes:

Una necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en Internet para lograr satisfacción.

Notable disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de tiempo en Internet.

**2) Abstinencia**, manifestado por cualquiera de los siguientes:

**(a) El característico síndrome de abstinencia:**

\* Cesación o reducción de un uso de Internet que ha sido grande y prolongado

\* Dos o más de los siguientes, desarrollados algunos días durante un mes antes:

Agitación psicomotora

Ansiedad

Pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en Internet

Fantasías o sueños a cerca de Internet

Movimientos de tecleo voluntarios o involuntarios

Los síntomas causan malestar o deterioro en el áreas social, laboral u otra área importante de funcionamiento.

**(b) El uso de Internet o un servicio similar esta dirigido a aliviar o evitar los síntomas de la abstinencia.**

**3) Se accede a Internet con más frecuencia o por períodos más largos de lo que inicialmente se pretendía.**

**4) Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir el uso de Internet.**

**5) Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas al uso de Internet (P.Ej.,**

comprando libros sobre Internet, probando nuevos navegadores, indagando proveedores de Internet, organizando fichero o descargando materiales).

**6) Actividades sociales, ocupacionales o recreativas se dejan o reducen a causa del uso de Internet.**

**7) Internet se continúa usando Internet un pesar de saber que se tiene un persistente o recurrente problema físico, social, ocupacional o psicológico que parece ser causado o exacerbado por el uso de Internet (privación de sueño, Dificultades maritales, llegar tarde a las citas por las mañanas, abandono de los deberes profesionales, o sentimientos de abandono de personas significativas).**

**David Greenfield.** señala un conjunto de siete criterios para la Identificación y predicción de la adicción a Internet:

- Número total de horas que pasas conectado.
- Otras personas piensan que tienes un problema con Internet.
- Experimentar serias consecuencias relacionadas con el uso de Internet.
- Experimentar una intensa intimidad en la red.
- Mantener la cantidad de tiempo que se pasa conectado como un secreto.
- Edad (mas joven incrementa el riesgo de adicción).
- No poder esperar para llegar al ordenador y conectarse.

## PERFIL DEL CIBERADICTO

- Nathan Shapira, señala que, "no es claro si el problema relacionado con Internet **debería ser considerado como un desorden o como un síntoma de un problema más serio (como maniaco-depresivo, etc)**

- "El uso excesivo de Internet puede clasificarse como un **desorden de control de impulsos**, en la misma categoría del **cleptómano o el comprador compulsivo**".

- La mitad de los ciberadictos sufría **desórdenes de ansiedad** tales como: "**fobia social**"; **trastornos de hábitos alimentarios**; **estallidos incontrolables de ira o compulsión de comprar**; **abuso del alcohol u otras sustancias** en algún momento de sus vidas.

Un porcentaje importante de sujetos que se consideraba completamente atrapado por la Red, no tenía ninguna intención de disminuir o eliminar esta conducta.

- Otro grupo importante de sujetos había realizado diversos intentos por reducir sus tiempos de conexión sin resultados positivos, viéndose obligados a tomar decisiones drásticas cuando las consecuencias de esta conducta se volvían insostenibles (deshacerse de sus módems, cancelar sus cuentas de acceso, o incluso desmantelar toda la instalación informática).

- Cuando esta circunstancia se producía aparecía un intenso deseo ("**Craving**") similar al de otras adicciones.

Entre los **signos de alerta** respecto a posibles problemas con el uso de la Red se mencionan:

- Comprobación compulsiva del correo electrónico.
- Tendencia reiterada a anticipar la próxima conexión a la Red.
- Quejas de terceros respecto a que se invierte mucho tiempo conectado.
- Quejas de terceros respecto a que se gasta demasiado dinero en conexiones a Internet.

## EFECTOS NEGATIVOS

- En la adicción a Internet también se han señalado algunas **consecuencias negativas, sobre todo las derivadas de la privación de sueño**. La privación de sueño se produce por la **inhabilidad o incapacidad del adicto a cortar la conexión**, permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada,, lo cual podría **dar lugar a fatiga, debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud**.
  
- **Internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros. *Un exagerado uso de Internet esta asociado con una disminución en la comunicación con los miembros de la familia en el hogar, un achicamiento en el tamaño de su círculo social y un incremento en su depresión y soledad.***
  
- La comorbilidad entre un **exagerado uso de Internet y el incremento en los niveles de depresión** ha aparecido en varios estudios. Sin embargo, existe aún **controversia sobre si la depresión es la causa o el efecto de la adicción a Internet**. Es posible se produzca un ciclo vicioso en el que **la soledad y la depresión alimentan el uso del ordenador/ Internet, y ello lleva a una mayor soledad y depresión**. Esto se explicaría por una conducta compensatoria en la cual **la actividad “on line” de los usuarios se incrementa a medida que aumentan sus sentimientos de incomunicación**.
  
- El medio en el que se desenvuelve la adicción genera también una serie de **cambios psicológicos negativos, consistentes en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado (total focalización de la atención), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla, etc.**
  
- Desde un punto de vista sistémico, **los efectos negativos de la adicción se expresan en los ámbitos familiar, académico y profesional**. El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales.

● **Internet esta produciendo grandes cambios, algunos negativos, pero también es necesario señalar que para la mayoría de las personas Internet es una herramienta que trae grandes beneficios. La pregunta que debemos hacernos es: ¿cómo es posible que una tecnología que para la mayoría es beneficiosa se convierta en adictiva para algunos?**

## MECANISMOS PSICOPATOGÉNICOS:

- El proceso por el cual una persona se convierte en adicto es siempre una interacción **de factores relativos al objeto de la adicción, a las características de la persona que la hacen vulnerable y al entorno social**. Los intentos de determinar las causas de la adicción a Internet deben tener en cuenta que la conducta problema se desarrolla en un contexto virtual que no tiene por que seguir las leyes del mundo real.
  
- Las cualidades de Internet que parecen **contribuir al potencial de la adicción están relacionadas con la velocidad, accesibilidad e intensidad de la información a la que se**

tiene acceso, de forma similar que la rapidez de absorción de una droga es directamente proporcional al potencial adictivo de la misma.

- La razón de que aparezcan adicciones a comportamientos que no son posibles fuera de la red (*adicción a las líneas de chat o a los juegos*) tiene que ver con esa **velocidad, accesibilidad e intensidad de la información**.

## MECANISMOS Y REFUERZOS QUE PREDISPONEN A LA FORMACIÓN DE LA CIBERADICCIÓN:

- a) **APLICACIONES ADICTIVAS:** las aplicaciones que más poder adictivo tienen son las **“que permiten al usuario interactuar con otros”**. Lo que **diferencia a los usuarios dependientes de los que no lo son, es el tipo de aplicaciones que utilizan**. Los usuarios no dependientes usan Internet para encontrar información y mantener relaciones preexistentes, mientras que los **“dependientes la usan para socializarse y conocer nueva gente, para implicarse en un grupo”**.

**Existen tres principales áreas de reforzamiento:**

- a) Apoyo Social,
- b) Realización Sexual, y
- c) Creación de un Personaje.

b) **APOYO SOCIAL:** Las visitas continuadas a un determinado Chat, hacen que se establezca **una intimidad con los demás miembros, alentada por la desinhibición que se muestra en la red**. Esta desinhibición es consecuencia directa del **anonimato** que proporciona la *comunicación mediada* por ordenador. Estos grupos llenan **la necesidad de apoyo** que tenga la persona en situaciones estresantes de enfermedad, jubilación o divorcio.

c) **SATISFACCIÓN SEXUAL:** Hay cantidad de chats que han **sido diseñados para la interacción erótica**. Estas aplicaciones **permiten al usuario elegir la fantasía sexual que le apetezca en el momento, con solo pulsar un botón** (desde la *homosexualidad* hasta las diversas *parafilias, como la paidofilia, etc.*). En estos lugares se sienten libres de ataduras por el *anonimato* y el sentimiento de *practicar "sexo seguro"*. Además personas que se sienten poco atractivas físicamente se ven liberadas de este problema.

d) **CREACIÓN DE PERSONALIDAD FICTICIA:** Internet permite crear un **“personalidad virtual”** modificando las propias características físicas que en el mundo real son inamovibles. Por ejemplo, un trabajador no calificado, casado y obeso, puede aparecer en la red como un joven millonario campeón de atletismo. Es una forma de **“reinventarse a sí mismo”**, de cubrir necesidades psicológicas previamente no afrontadas, enmascarando la inseguridad interpersonal. Dos de estas necesidades psicológicas son la **expresión de un rasgo de personalidad reprimido y la necesidad de reconocimiento y poder**.

**Debe recordarse el axioma que afirma que en el Chat:**

**“Nadie es quien dice ser”.**

**Recordamos en caso de una paciente adolescente atraída a una cita a ciegas, concertada a través del Chat, que fue abusada sexualmente y agredida físicamente con peligro de su vida)**

e) **RASGOS DE PERSONALIDAD** emergentes: Internet puede **ayudar a sacar a la luz aspectos de la personalidad que estaban ocultos o reprimidos**, como puede ser la **agresividad, el sado-masiquismo, etc.** Una vez sacados a la luz, se debe aprender a incorporarlos a la propia personalidad, evitando limitar esos roles al ciberespacio y elaborarlos adecuadamente

f) **RECONOCIMIENTO Y PODER:** Este es un elemento que se deriva de los juegos en red, en los que se crea un personaje que va aumentando su poder a medida que consigue puntos, pudiendo llegar al liderato de otros jugadores subordinados.

**Sentimientos que experimentan los usuarios dependientes de Internet y que pueden llevar a la adicción:**

- Los adictos informan de una intensa intimidad cuando está 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.

### **¿PORQUE ALGUNAS PERSONAS SE HACEN ADICTAS?**

Internet en la mayoría de los casos facilita *cubrir o compensar un déficit en la personalidad del adicto*. Ya que Internet es eminentemente un instrumento de comunicación interpersonal, es en este ámbito donde el mundo virtual *puede convertirse en un sustituto de la vida real para las personas con déficits en habilidades sociales, timidez*.

La red permite cubrir dos tipos de necesidades básicas:

- 1-la estimulación solitaria (búsqueda de información, imágenes, sonido, juegos, etc.) y
- 2- la búsqueda de interacción social.

Hay ciertas **características de personalidad o estados emocionales** que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones.

La **vulnerabilidad psicológica hacia la adicción a Internet** se expresa en los siguientes factores de riesgo:

#### **FACTORES DE RIESGO QUE AUMENTAN LA VULNERABILIDAD PSICOLÓGICA A LAS ADICCIONES**

- **Déficits de personalidad:** introversión acusada, baja autoestima y nivel alto de búsqueda de sensaciones.
- **Déficits en las relaciones interpersonales:** timidez y fobia social.
- **Déficits cognitivos:** fantasía descontrolada, atención dispersa y tendencia a la distractibilidad.
- **Alteraciones psicopatológicas:** Adicciones químicas o psicológicas presentes o pasadas. Depresión, ansiedad, baja autoestima

## ¿QUIÉNES ESTÁN PROPENSOS A LA ADICCIÓN?

Las personas más susceptibles a esta adicción, son aquellos que sufren de **depresión**, o simplemente aquellos que “**quedan atrapados**” por las posibilidades que este nuevo mundo presenta.

El anonimato que la red ofrece, **personificar roles opuestos a los que se viven en la vida cotidiana**. Dando a la oportunidad a estos personajes virtuales “**de interpretar sus fantasías más íntimas o sus pesadillas más aterradoras**”.

A algunos les “**permite entablar relaciones que por su inhibición no pueden desarrollar en la vida real**”, mientras que a otras “**le permiten realizar una serie de fantasías sexuales**” que por circunstancias del mundo exterior guardan escondidas en sus mentes.

Hay que tener en cuenta un punto muy importante y es que **existe una distancia muy corta entre el juego y la adicción**. Muchas de las personas que entran a Internet y a los canales de chat, lo hacen para relajarse o simplemente con fines lúdicos. Pero con el tiempo esta línea puede convertirse en algo más que un **juego** que envuelve a sus personajes en una **adicción** que a veces pueden resultar nocivas para nuestro mundo personal, familiar y social

### EL CIBER-ROMANCE

En un romance “*verdadero*” en Internet, la pareja luego querrá conocerse para desarrollar y satisfacer la relación. Para estas personas, Internet fue simplemente un medio de conocerse. Esta es una poderosa manera para encontrar gente con intereses y personalidades compatibles.

- **Hay personas que no quieren conocerse cara a cara**. Estas personas prefieren *vivir con la fantasía* que han creado (consciente o inconscientemente) acerca del ciber-amante. La pareja podría estar colaborando en la creación de una satisfacción mutua que los retrata de manera diferente a como ellos son en realidad. Podrían no querer conocerse por que la fantasía podría destruirse por los hechos de la realidad.
- Muchas personas **buscan la excitación en la fantasía** a través de libros, TV, películas o Internet, **pero confunden esta fantasía con la realidad**. Un *Ciber-romance* es sólo otro tipo de “*escape de la realidad*” - es más interactivo, y por eso mucho mas excitante, para esa persona, que los métodos usuales.

### EL CIBERSEXO ADICTIVO.

- Un ejemplo que ilustra esta evolución en la fuerza adictiva lo encontramos en el caso de la adicción a las **líneas eróticas**. Las características de funcionamiento de estas líneas que facilitan la dependencia son: **disponibilidad ambiental, refuerzo inmediato, percepción de control y gran excitación emocional o sexual**.
- Por otra parte la Internet provee un contexto virtual que permite a los tímidos **introvertidos interactuar en un contexto seguro, facilitar las infidelidades vía Internet y permitir la creación de personalidades virtuales dependientes del estado de ánimo de la persona**.

- **El anonimato de las transacciones electrónicas contribuye a animar la actuación de *actos desviados e incluso criminales*, como observación de imágenes obscenas o ilegales (p. Ej. *pedofilia*).**
- **El cibersexo se ha convertido en un subtipo específico de la adicción a Internet. Se estima que 1 de cada 5 adictos esta “enganchado” en alguna forma de actividad sexual on line (viendo ciberporno y/o enganchado en el cibersexo).**
- Algunos estudios muestran que los hombres esta más predispuestos a ver ciberpornografía, mientras las mujeres usualmente se enganchan el chat erótico.

### **SIGNOS DE RIESGO DE ADICCIÓN AL CIBERSEXO:**

- **Rutinariamente gastan significativas cantidad de tiempo en salones de chats y mensajes privados con el único objetivo de encontrar cibersexo.**
- **Sentimiento de preocupación y uso del Internet para encontrar parejas sexuales Online.**
- **Frecuente uso de comunicación anónima para engancharse en fantasías sexuales no realizadas típicamente en la realidad.**
- **Anticipación de la siguiente sesión On line con la expectativa de encontrar activación sexual o gratificación.**
- **Encontrar que frecuentemente se desplaza del cibersexo a las líneas telefónicas eróticas (o incluso a reuniones sexuales en la vida real)**
- **Esconder las interacciones Online de las personas importantes en su vida.**
- **Sentimiento de culpa o pena por el uso Online.**
- **Accidentalmente activado por el cibersexo al comienzo, y ahora se encuentra activación al momento de conectarse.**
- **Masturbarse mientras se esta enganchado en un chat erótico.**
- **Menor compromiso con el compañero sexual real, prefiriendo solo el cibersexo como la principal forma de gratificación.**
- **La gente que sufre de una baja autoestima, una distorsión severa de la imagen corporal, una disfunción sexual no tratada, o una previa adicción sexual están en mayor riesgo de desarrollar una adicción al cibersexo.**
- **Particularmente, los adictos al sexo a menudo se dejan llevar por el Internet como una nueva y segura salida sexual para satisfacer sus compulsiones sin el costo de las líneas calientes, el miedo de ser visto en una tienda de adultos, o enfermarse entre prostitutas.**

El modelo **ACE de adicción al cibersexo** es usado para explicar como Internet crea un clima cultural de permisividad que normalmente sirve para estimular y validar comportamientos sexuales desviados. El modelo ACE (*anonimato, comodidad y escape*) examina el **anonimato** de las interacciones on line que sirven para incrementar la probabilidad del comportamiento, la **comodidad** del ciberporno y los chat sexualmente orientados fácilmente disponibles, y finalmente, el **escape de las tensiones** mentales derivadas de la experiencia el cual sirve para reforzar el comportamiento dirigido a la compulsión.

- *El anonimato de las transacciones electrónicas provee al usuario de un gran sentido de percepción de control sobre el contenido, tono, y naturaleza de la experiencia sexual en línea.*
- *A diferencia de las experiencias sexuales reales, una mujer puede rápidamente cambiar de pareja si su ciber-amante no es muy bueno, o un hombre puede desconectarse después de su orgasmo sin largas despedidas.*
- *Si un hombre secretamente se pregunta como seria tener sexo con otro hombre y si una mujer siempre ha buscado tratar el sadomasoquismo.*
- *Dentro del contexto anónimo del ciberespacio, los mensajes convencionales acerca del sexo son eliminados permitiendo a los usuarios interpretar fantasías ocultas o reprimidas en un ámbito privado, sin el miedo de ser atrapados.*
- *Para alguien que alguna vez ha tenido curiosidad por el sadomasoquismo, sexo en grupo, homosexualidad, vouyerismo, el cibersexo provee un modo privado, seguro, y anónimo de explorar aquellas fantasías.*
- *Por lo tanto, los individuos que están más predispuestos a experimentos sexuales se sienten alentados a engancharse en sus “fantasías validadas” por la cultura ciberespacial.*

## EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET

El principal obstáculo que encontraremos para detectar la existencia del problema es la **negación**. **El paciente tiende a negar o minimizar su dependencia de la red, amparándose muchas veces en su utilidad.**

Por ello, no es fácil que el trastorno se haga evidente en una exploración inicial.

Del mismo modo que en otras adicciones como el *alcohol y drogas* o la *comida compulsiva*, se ha propuesto que **existen una serie de disparadores y señales** similares a las que *disparan la conducta de "atracción" o "borrachea"* en el adicto a Internet, y que deben ser evaluadas:

**A-APLICACIONES:** Lo habitual es que el adicto use una **aplicación específica** que es la que actúa como disparador. En evaluador debe examinar sus pautas de uso en cada aplicación particular:

¿Qué aplicaciones usa en Internet?

¿Cuántas horas por semana dedica a cada aplicación?

¿Cómo clasificaría las aplicaciones de la más a la menos importante?

¿Qué le parece mejor de cada aplicación?

Si es difícil de saberlo se podría solicitar un *autorregistro* para colocar al lado del ordenador para registrar su uso.

**B-EMOCIONES:** Los adictos experimentan **sensaciones placenteras** cuando están conectados **en contraste a como se sienten cuando están desconectados**.

Se deben detectar los dos extremos:

- *¿Cómo se siente cuando está desconectado?* Después debe determinarse si las respuestas están en un continuo de sentimientos negativos (solo, insatisfecho, inhibido, angustiado, frustrado o preocupado).
- *¿Cómo se siente cuando está usando Internet?* Respuestas como excitado, feliz, desinhibido, atractivo, apoyado o deseado, indican que Internet ha modificado el estado de ánimo del paciente.

**C-PENSAMIENTOS:** El **pensamiento catastrófico** provee de un **mecanismo de escape psicológico para evitar los problemas reales o percibidos**.

Los adictos tienden más a menudo a anticipar los problemas.

**D-SUCESOS VITALES:** Una **persona que no esté satisfecha con algún área de su vida** puede usar **Internet como medio para evitar los problemas u olvidar el dolor**, pero cuando se encuentre fuera de la red se dará cuenta de que nada ha cambiado.

*Es necesario evaluar si el adicto está usando Internet como medio para evitar una situación infeliz como una enfermedad, insatisfacción marital o laboral, desempleo, etc.*

Uno de los *primeros síntomas* que son notados se refieren a la **gran cantidad de tiempo que se pasa en actividades relacionadas con Internet**. En la evaluación debe determinarse si el incremento del uso de Internet es algo normal por ser esta una herramienta nueva que causa una inicial fascinación, o por el contrario se ha convertido en una adicción.

En esto **es importante el tiempo que hace que se inició el problema**.

## CUATRO MODALIDADES DE ADICCIÓN A INTERNET.

La clasificación se expone en la siguiente tabla:

MODALIDAD	APLICACIÓN	CONTENIDOS
Adicción cibersexual	Páginas web para adultos	Pornográficos o sexuales
Adicción a las ciber-relaciones	Grupos de discusión, e-mail, chats, etc.	Comunicación interactiva con otros usuarios.
Compulsiones de la red Uso obsesivo del ordenador para juegos	Páginas web, en la mayoría de los casos comerciales y .	Juegos de azar, comercio electrónico, subastas.
Buscadores de información y "vagabundos electrónicos"	Robots de búsqueda, FTP, TELNET.	Simplemente navegar por la red sin una meta específica y buscar información sobre un tema de interés.

- Es fácil encontrar casos mixtos de gente que utilizan los chat para lograr satisfacción sexual, o ludópatas que usan Internet para implicarse en juegos de azar, el límite de las modalidades entre sí y con otros trastornos no está claramente definido.
- En la mayoría de estas modalidades lo que existe es **un trastorno psicológico o carencia que se expresa a través de Internet**. Con el avance de la investigación se hace evidente que **la mayoría de las veces la adicción a Internet no es sino un trastorno secundario a otros como la fobia social, depresión, adicción al sexo o las diversas parafilias**.
- Si en la evaluación se detecta alguno de estos trastornos el terapeuta debe decidir cual es el trastorno que merece una atención prioritaria.
- Internet puede fácilmente ser el objetivo **de comportamientos obsesivo/compulsivos, reforzados por la gran cantidad de recursos que se pueden encontrar en la red para alimentar otras adicciones o compulsiones**.

**INTERNET ADDICTION TEST**  
**(KIMBERLEY Y YOUNG)**  
**TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN**

1. Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?
2. Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?
3. Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de intimar con su pareja?
4. Con que frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?
5. Con que frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?
6. Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?
7. Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?
8. Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?
9. Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta en que dedica el tiempo que pasa navegando?
10. Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?
11. Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?
12. Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?
13. Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras esta navegando?
14. Con que frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?
15. Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?
16. Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?
17. Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?
18. Trata de ocultar cuanto tiempo pasa realmente navegando?
19. Prefiere pasar mas tiempo online que con sus amigos en la vida real?
20. Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?

**Evaluar cada respuesta:**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

Si la puntuación es mayor de 50 es aconsejable que consulte con un especialista en Salud Mental (Psiquiatra o Psicólogo) para que le realice una evaluación diagnóstica ya que puede estar padeciendo una Adicción a Internet.

## TEST DE ADICCIÓN A INTERNET

- 1-¿Dedica más tiempo del que cree que debería a estar conectado a la red con objetivos distintos a los de su trabajo?
- 2-¿Piensa que se sentiría mal si redujera el tiempo que pasa en Internet?
- 3-¿Se han quejado sus familiares de las horas que dedica a Internet?
- 4-¿Le resulta duro permanecer alejado de la red varios días seguidos?
- 5-¿Se resienten sus relaciones por estar conectado a la red?
- 6-¿Existen contenidos o servicios de la red a los que encuentra difícil resistirse?
- 7-¿Tiene problemas para controlar el impulso de conectarse a la red?
- 8-¿Ha intentado, sin éxito, reducir su uso?
- 9-¿Obtiene gran parte de su bienestar del hecho de estar conectado a la red?

### Responder por Si o por No.

0 y 3, es un usuario sin problemas

4 y 6, es un usuario de riesgo

7 y 9, es un usuario con problemas de adicción

## TRATAMIENTO:

- Habría cerca de **un 6 % de los usuarios que son adictos a Internet.**
- Se han desarrollado programas de tratamiento, que tratan de recuperar al adictos en forma muy parecida a como ya lo hacen otros programas como **Alcohólicos Anónimos o los Jugadores en Rehabilitación.**
- Estos grupos permiten que los **adictos se apoyen entre sí, se conozcan y empiecen a reconocer su problema.**

### *Estos programas constan de los siguientes elementos:*

**1) Control de los estímulos vinculados a la adicción:** En una primera fase de la terapia se ha de *evitar la conexión*, pero tras un período de abstinencia tota, se ha de tratar *de limitar el tiempo de conexión* (al margen de las obligaciones laborales) *a no más de 120 minutos/día, atender el correo 1 vez al día y a una hora concreta, de conectarse en compañía*, sin quitar horas al sueño y de ayudar a eliminar los pensamientos referidos a la red cuando no se está conectado.

**2) Exposición prolongada a los elementos suscitadores del ansia por la conducta adictiva:** La evitación de los estímulos en la mayoría de los casos es insuficiente, pues esta no se puede mantener indefinidamente, ya que aumenta el riesgo de recaídas. La recuperación total se consigue cuando se expone a los indicios de riesgo de forma regular y progresiva y es capaz de resistirse a ellos sin escape.

**3) Solución de problemas específicos:** Deben controlarse varios aspectos relacionados con la abstinencia:

- Control del ansia por implicarse de nuevo en la conducta.
- Control de la ansiedad
- Control de la depresión
- Control de los conflictos interpersonales

**4) Creación de un nuevo estilo de vida:** Lo esencial es promover un equilibrio adecuado entre deberes y deseos.

**5) Prevención de recaídas:** El mantenimiento de los logros terapéuticos es más sencillo cuando hay abstinencia total, pero si esto no es posible el objetivo será enseñar a la persona a usar Internet de forma controlada. Algunas de las estrategias que podrían usarse son:

- Identificación de situaciones de alto riesgo,
- Respuestas de enfrentamiento a situaciones problema,
- Cambio de expectativas sobre las consecuencias de la implicación en la conducta Adictiva,
- Revisión del estilo de vida del paciente.

Puesto que en la mayoría de los casos la abstinencia en este tipo de adicción no es posible, se utilizan los modelos de *“bebida controlada”* y *“entrenamiento en moderación”* para trastornos alimenticios, ya que **Internet** parece tener la misma habilidad para proveer alivio emocional, escape mental y maneras de eludir los problemas que tiene el alcohol, las drogas, la comida o el juego, y propone el siguiente:

## 1- ESTRATEGIAS COGNITIVO - CONDUCTUALES:

### **a) Practicar lo contrario en el tiempo de uso de Internet:**

Es necesario previamente evaluar los hábitos de uso de Internet: cuándo, cuántas veces, dónde y durante cuanto tiempo se produce la conexión. La técnica consiste en **romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario**. Por ejemplo, si lo primero que hace el paciente al levantarse es chequear el correo, se debe sugerir que lo haga después de desayunar, si se conecta al llegar a casa hacerle conectarse solo después de cenar. El objetivo *es romper con los hábitos de conexión*.

**b) Interruptores externos:** Se trata de usar cosas que el paciente tenga que hacer o sitios donde ir, *como señales que le indiquen que debe desconectar*. Como ayuda a estas alarmas naturales se pueden usar relojes o alarmas de tiempo.

**c) Fijar metas:** Para evitar las recaídas se puede *programar un horario realista* que permita al paciente manejar su tiempo. Se puede elaborar un *esquema de conexiones breves pero frecuentes*. El tener un horario tangible puede permitir tener sensación de control.

**d) Abstinencia de una aplicación particular:** Una vez se ha identificado *la aplicación que resulta más problemática para el paciente, este debe dejar de utilizarla*. Esto no significa que no pueda usar otras aplicaciones relacionadas con la red. Si el paciente

encuentra problemas con el las *chat*, entonces no lo debe usar más, pero si puede usar el correo electrónico o los navegadores Web.

**e) Usar tarjetas recordatorias:** Para mantener al paciente centrado en la meta de la abstinencia o la reducción de uso podemos *pedirle al paciente que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los cinco principales beneficios de estar desconectado de Internet o abstenerse de usar una aplicación*. La lista puede ser transcrita en una tarjeta que pueda llevar consigo. Le podemos sugerir que saque la tarjeta cada vez que piense en usar Internet, y que apunte todos los beneficios que le ocasionen la abstinencia o reducción de uso así como los efectos negativos que le cause su uso.

**f) Desarrollar un inventario personal:** Al mismo tiempo que el paciente intenta cortar el uso de Internet, podemos sugerir que cultive una actividad alternativa. El *paciente debe elaborar un inventario personal de las cosas que ha dejado de hacer a causa de su adicción, para luego clasificarlas en "muy importante", "importante" o "no muy importante"*. Debemos hacer que el adicto examine especialmente las actividades *"muy importantes"* para que se haga consciente de lo que ha perdido y le gustaría recuperar.

## PSICOTERAPIA:

### 1) Psicoterapia Individual:

La adicción a Internet puede **tratarse solamente de un síntoma o de un trastorno secundario**.

La **depresión** la **fobia social** o la **adicción al sexo** son alguno de los trastornos que pueden ser los responsables de una sobreimplicación en la red. En estos casos el tratamiento específico para estas disfunciones debe ser adaptado al medio en el que se produce.

### 2) Psicoterapia grupal:

El apoyo social de la red contribuye a la adicción de aquellos con estilos de vida solitarios, hace conveniente ayudarles a encontrar un **grupo de apoyo** que se refiera a su situación.

### 3) Terapia familiar:

Es necesaria en aquellos casos en los que las relaciones familiares se han interrumpido o han sido negativamente afectadas.

La intervención debe estar centrada en:

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

## PREVENCION EN LOS ADOLESCENTES

### Los adolescentes entre las actividades más comunes en la computación prefieren las siguientes:

- **Juegos en red:** son versiones avanzadas de los videojuegos tradicionales que brindan a los players – jugadores - la posibilidad de armar equipos y jugar unos contra otros desde distintas computadoras conectadas entre sí.
- **Juegos on line:** Son similares a los juegos en red, pero en éstos no sólo compiten las personas de un mismo ciber, sino también aquellas que se encuentran conectadas en las distintas partes del mundo a través de Internet.
- **Chat:** los usuarios se pueden comunicar con cualquier persona del mundo teniendo sólo una cuenta de correo electrónico. A la vez pueden verse con cámara Web y hablar por micrófonos.

El **abuso de tiempo frente a la computadora** se produce por problemas afectivos, como la **ausencia de los padres**, debido a que "la mayoría trabaja".

Los padres prefieren que sus hijos en lugar de estar en la calle, pasen largas horas en un lugar que les agrada y les brinde seguridad, ya sea un ciber o su propia habitación, frente a una máquina.

Uno de los datos preocupantes es el tiempo que una persona puede llegar a estar frente a la computadora. En los **menores de 8 años**, se estima que debe ser **de 30 a 40 minutos**; más de una hora es totalmente nocivo para el niño. Pero éstos no siempre cumplen este horario, suelen estar frente a la computadora unas tres horas seguidas.

**Adolescentes de 13 y 14 años** admiten que si no existieran el chat ni los juegos en red, invertirían el tiempo en hacer actividades al aire libre, deportes, estar más tiempo con los amigos y salir con ellos, aprender otro idioma. Muchos confesaron: "Podría dormir más; porque ahora, por culpa de la computadora, cada vez me acuesto más tarde".

**Se aconseja tener la computadora en un ambiente familiar**, como el comedor diario, para tener más noción del uso, tiempo y material elegido por los niños y adolescentes. No es aconsejable en la habitación, ya que se pierde el contacto con ellos.

En el caso de los ciber, se recomienda dar a los chicos la plata justa para que jueguen sólo un par de horas (los mayores).

Para los más chicos, el juego debe restringirse a media hora.

También se propicia participar de los juegos con los chicos, para saber de qué se tratan y medir mejor su contenido y efectos.

En 2003 se sancionó en la Ciudad de Buenos Aires la **ley 1244**, que entre otros aspectos prohíbe las máquinas recreativas con programas que contengan elementos racistas, sexistas, pornográficos, que hicieran apología de la violencia o fueran discriminatorios. Establece, además, que los salones que ofrecieran juegos en red deberían estar ubicados a más de 200 metros de establecimientos primarios, secundarios, iglesias y salas velatorias.