



**Colegio Alejandro Guillot**  
**Preparatoria**  
**Clave 1412**



***Ciberadicción, “una ventana a lo desconocido”***  
**CIN2018A10021**

**Área de Conocimiento:**

Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud

**Disciplina:**

Ciencias de la Salud Psicología

**Tipo de Investigación:**

Documental

**Autores:**

Arely Real González

Brenda María del Carmen Ordoñez Cabrera

Jesús Abel Aboytes Jiménez

**Asesoras:**

Ing. Sucel Ruiz Díaz

Dra. Silvia Saint Martín Posada

Ciudad de México

Febrero 2018

# Índice

RESUMEN EJECUTIVO.....	iii
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	vii
OBJETIVOS.....	vii
Objetivo general.....	vii
Objetivo específico.....	vii
HIPÓTESIS.....	vii
MARCO TEORICO.....	1
<i>Criterios diagnósticos</i> .....	1
<i>Tolerancia:</i> .....	1
<i>Síndrome de abstinencia:</i> .....	1
<i>Criterios para la identificación y predicción de la adicción a Internet</i> .....	2
<i>Efectos negativos</i> .....	2
<i>Mecanismos explicativos</i> .....	3
<i>Factores de riesgo hacia la adicción a Internet</i> .....	3
<i>Tratamiento</i> .....	3
<i>Programa de tratamiento para la ciberadicción</i> .....	4
1. <i>Control de los estímulos vinculados a la adicción</i> .....	4
2. <i>Exposición prolongada a los elementos disparadores de la ansiedad por la conducta adictiva</i> .....	4
3. <i>Creación de un nuevo estilo de vida</i> .....	4
4. <i>Solución de problemas específicos</i> .....	4
5. <i>Prevención de recaídas</i> .....	4
<i>Prevención en los adolescentes</i> .....	4
METODOLOGÍA.....	6
DESARROLLO.....	7
<i>Concepto de Ciberadicción</i> .....	7
<i>¿Quién es considerado un ciberadicto?</i> .....	11
<i>Diagnóstico</i> .....	12

<i>Perfil del ciberadicto</i> .....	13
<i>Efectos negativos</i> .....	14
<i>¿Por qué algunas personas se hacen adictas?</i> .....	16
<i>Evaluación de la adicción a Internet</i> .....	16
<i>Tratamiento</i> .....	17
<i>Psicoterapia</i> .....	18
<i>Prevención en los adolescentes</i> .....	18
CONCLUSIONES:.....	20
<i>La adicción a Internet</i> .....	20
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	
<i>Bibliográficas</i> .....	
<i>Mesográficas</i> .....	

## RESUMEN EJECUTIVO

En este trabajo abordamos uno de los temas más importantes en la actualidad, ya que interfiere en la vida diaria de las personas en general.

El Internet está generando grandes cambios, algunos negativos, pero para la mayoría de la población Internet es una herramienta que trae grandes beneficios. Las preguntas que habría que hacernos para un planteamiento completo del problema son:

¿Cómo es que una tecnología que para la mayoría es beneficiosa se convierta en adictiva para algunos?

¿En qué momento el uso del internet es considerado ya una adicción y Qué disfunciones encuentra el adicto en su vida diaria?

¿A qué se hacen adictos los adictos a Internet? ¿Es al contenido al que acceden o es al Internet en sí?

Como objetivo en nuestra investigación tenemos la revisión de la literatura científica sobre el tema, para identificar la serie de condiciones que distorsionan la vida personal, familiar y profesional del individuo a través del abuso de internet.

Con la intención de obtener una explicación a esta adicción, científicos han realizado varios estudios a estudiantes de diferentes grados donde los resultados determinaron que las razones por las cuales llegan a padecer una ciberadicción son: la relación con su familia, la falta de sueño, cambios de humor, miedo a salir sin el celular, incapacidad de suspender el uso del teléfono, la reducción de actividades físicas, limitadas formas de diversión, insomnio, problemas en las relaciones intrapersonales e interpersonales, ansiedad, obesidad, irritabilidad y depresión.

La ciberadicción es un trastorno difícil de desintoxicar si convivimos demasiado tiempo con estos aparatos indispensables hoy en día para la comunicación, por lo que debemos poner atención desde pequeños con las nuevas generaciones para mejorar y evitar el mal uso de esta tecnología que consume a los que queremos.

Podemos considerar que una persona tiene adicción a Internet cuando es incapaz de controlar el tiempo que está conectado a Internet, relegando las obligaciones familiares, sociales y académicas o profesionales. En muchas ocasiones también le roban horas al sueño e inclusive disminuyen el tiempo de las comidas; de manera que el cansancio y la irritabilidad se irán incrementando, así como la debilidad del sistema inmunológico y entrará en un aislamiento social. La ciberadicción es una patología que se desarrolla en solitario, frente a una pantalla de ordenador, o en menor medida con interlocutores desconocidos.

En toda *adicción* siempre convergen tres elementos:

- Una persona.
- Unas circunstancias personales determinadas.
- Una sustancia o situación que produzca placer.

A partir de lo anterior, podemos concluir que, hasta la fecha no existe un perfil bien definido del usuario adicto a Internet, en general se trata de personas jóvenes, preponderantemente varones, con un alto nivel educativo y hábiles en el uso de la tecnología, caracterizados por la timidez y que encuentran en el ciberespacio la posibilidad de liberarse de la ansiedad producida por las relaciones sociales cara a cara, obteniendo una autoconfianza, dado el relativo anonimato que Internet proporciona.

Los sujetos más propensos a sufrir problemas de este tipo son, aquellos que ya presentan déficits concretos en sus habilidades de relación y comunicación.

Existen dos factores que justifican el hecho de que los adictos no puedan permanecer sin conectarse: el entretenimiento y la comunicación

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.

## RESUMEN

Palabras clave: ciberadicción, ordenador/internet, síndrome de abstinencia, mecanismos explicativos, dependencia.

Nos planteamos la pregunta... ¿Qué es ciberadicción?

“Trastorno de adicción a internet” se refiere al uso abusivo de este, a través de dispositivos tecnológicos, que interfiere con la vida diaria de una persona.

Existen dos modelos básicos de adicción de internet.

1. El primero se refiere a sujetos aficionados e interesados por sus ordenadores que utilizan la red para recoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas...“sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal”.

2. El segundo lo constituirían aquellos que tienen en común la “búsqueda de estimulación social”. Las necesidades de filiación, ser reconocido, poderoso o amado.

Con la intención de obtener una explicación a esta adicción, científicos han realizado varios estudios a estudiantes de diferentes grados donde los resultados determinaron que las razones por las cuales llegan a padecer una ciberadicción son: la relación con su familia, la falta de sueño, cambios de humor, miedo a salir sin el celular, incapacidad de suspender el uso del teléfono, la reducción de actividades físicas, limitadas formas de diversión, insomnio, problemas en las relaciones intrapersonales e interpersonales, ansiedad, obesidad, irritabilidad y depresión.

La ciberadicción es un trastorno difícil de desintoxicar si convivimos demasiado tiempo con estos aparatos indispensables hoy en día para la comunicación, por lo que debemos poner atención desde pequeños con las nuevas generaciones para mejorar y evitar el mal uso de esta tecnología que consume a los que queremos

## **ABSTRACT**

Key words: cyber-diction, computer / internet, withdrawal syndrome, explanatory mechanisms, dependence.

We asked ourselves the question ... What is cyberdiction?

"Internet addiction disorder" refers to the abusive use of this, through technological devices, which interferes with the daily life of a person.

There are two basic models of internet addiction.

1. The first refers to amateur subjects and interested in their computers that use the network to collect information, play alone, get new programs ... "without establishing any kind of interpersonal contact".
2. The second would be those who have in common the "search for social stimulation." The needs of filiation, being recognized, powerful or loved.

With the intention of obtaining an explanation for this addiction, scientists have realized several studies to students of different grades where the results determined that the reasons by which they come to undergo a cyber addiction are: the relationship with their family, the lack of sleep, mood swings, fear of leaving without the cell phone, inability to suspend the use of the telephone, reduction of physical activities, limited forms of fun, insomnia, problems in intrapersonal and interpersonal relationships, anxiety, obesity, irritability and depression.

Cyber-addiction is a difficult disorder to detoxify if we live too long with these essential devices for communication today, so we must pay attention from the beginning

with the new generations to improve and avoid the misuse of this technology that consumes those who we want.



## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿En qué momento el uso del internet es considerado ya una adicción? y ¿Qué disfunciones encuentra el adicto en su vida diaria?

¿A qué se hacen adictos los adictos a Internet? ¿Es al contenido al que acceden o es al Internet en sí?

## OBJETIVOS

**Objetivo general:** Revisar en la literatura científica el tema de ciberadicción: criterios diagnósticos, efectos negativos y estrategias de tratamiento.

**Objetivo específico:** Identificar la serie de condiciones que distorsionan la vida personal, familiar y profesional del individuo a través del abuso del internet, volviéndose patológico

## HIPÓTESIS

La ciberadicción es causada por el uso excesivo de Internet y las redes sociales, considerando características propias de la persona (su vulnerabilidad), ambiente familiar y su entorno social.

## MARCO TEORICO

Los primeros casos de [psicopatología](#) relacionados con la [red](#) han surgido con el desarrollo de Internet y su crecimiento exponencial. Al trastorno de dependencia de la [red](#) se le ha dado varios nombres: desorden de adicción a Internet<sup>1</sup>, uso compulsivo de Internet<sup>2</sup>, o uso patológico de [Internet](#)<sup>3</sup>.

### ***Criterios diagnósticos***

El psiquiatra Ivan Goldberg estableció los criterios diagnósticos para la [adicción](#) a Internet, describiendo un patrón desadaptativo de uso del internet de la siguiente forma:

#### *Tolerancia:*

1. Una necesidad de aumentar notablemente la cantidad de [tiempo](#) en Internet para lograr un bienestar y una satisfacción.
2. Disminución de los efectos con el uso en la misma cantidad de tiempo en Internet.

#### *Síndrome de [abstinencia](#):*

Se presenta con el cese o la reducción del uso del internet presentando dos o más de los siguientes síntomas:

- Agitación psicomotora .
- Pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en Internet.
- Sueños o fantasías en relación al Internet.
- Movimientos de tecleo involuntario o voluntario.

---

1 Internet Addiction Disorder (IAD)- (Goldberg, [1995](#))

2 Morahan-Martin y Schumacker, [1997](#)

3 Pathological Internet Use (PIU)- (Young y Rodgers, [1998](#))

- Los síntomas causan deterioro o malestar en las áreas laboral, social, u otra área importante de funcionamiento.
- El uso de Internet alivia o evita los síntomas de la abstinencia.
- Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar el uso de Internet.

### ***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 una intensa intimidad en la red.
- Mantener la cantidad de tiempo que se pasa conectado como un secreto.
- Edad (mientras más joven, el riesgo de adicción se incrementa).
- Deseo imperioso de llegar al ordenador y conectarse.
- Se destina mucho tiempo en actividades relacionadas al uso de Internet (comprando libros sobre Internet, experimentando nuevos navegadores, buscando nuevos proveedores de Internet, descargando materiales).
- Las actividades sociales, recreativas u ocupacionales se eliminan o reducen a causa del uso de Internet.
- Persistencia del uso del Internet a pesar de saber que se tiene un firme o recurrente problema físico, psicológico, ocupacional o social, que puede ser causado o exacerbado por el uso de Internet (privación de sueño, problemas maritales, acudir tarde a las citas por las mañanas, abandono de los deberes profesionales, o sentimientos de abandono de personas significativas).

### ***Efectos negativos***

En el caso de la adicción a [Internet](#) se han señalado algunas consecuencias, sobre todo las ocasionadas por la privación de sueño (Young, [1999](#)). Esta alteración del sueño se produce por la incapacidad del adicto a cortar la conexión, permaneciendo despierto hasta altas horas de la noche, lo que podría dar lugar a fatiga, depresión del sistema inmunitario y un detrimento de la [salud](#).

Otros cambios psicológicos negativos, consisten en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no hallar lo que se busca o a quien se busca, “estado de conciencia alterado (total focalización atencional), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla”<sup>4</sup>.

### ***Mecanismos explicativos***

Existe un proceso por medio del cual una persona puede convertirse en adicto y se debe siempre a la interacción de factores relativos al objeto de la [adicción](#), a las características propias de la persona que la hacen más vulnerable y al mismo entorno social. La conducta problema se desarrolla en un contexto virtual que no tiene por qué seguir las leyes del mundo real.

Según Greenfield ([1999](#)) las características del Internet que contribuyen al potencial de la adicción están vinculadas con la velocidad, accesibilidad e intensidad de la [información](#) a la que se tiene acceso, del mismo modo que la rapidez de absorción de una droga es directamente proporcional al potencial adictivo de la droga.

Por otro lado, una persona puede dirigirse a otra, decir lo que lo que quiera, sentirse escuchada... y dejar de hacerlo cuando le plazca, sin represalias debido al anonimato que las transacciones electrónicas representan.

### ***Factores de riesgo hacia la adicción a Internet***

1. ***Déficit de personalidad***: autoestima baja, búsqueda de sensaciones, introversión acusada.

---

4 Echeburúa, 1999

2. **Déficit en las relaciones interpersonales:** fobia social y timidez.
3. **Déficit cognitivos:** fácil distracción, fantasía descontrolada, atención dispersa.
4. **Alteraciones psicopatológicas:** Adicciones químicas o psicológicas actuales o pasadas. Ansiedad y depresión.

### **Tratamiento**

Las demandas de ayuda por problemas relacionados con el uso de la [red](#) se han incrementado en los últimos años (Young y Cols., 1999). Según el estudio de Greenfield (1999) con sujetos de habla inglesa, principalmente norteamericanos y canadienses, existe cerca de un 6 % de usuarios adictos a Internet.

#### **Programa de tratamiento para la ciberadicción**

1. **Control de los estímulos vinculados a la adicción:** En un inicio, la terapia consistirá en evitar la conexión. Tras un período de abstinencia total se tratará 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 específica, conectarse en compañía, sin quitar horas al sueño y de eliminar los pensamientos referidos a la red cuando no se está conectado.
2. **Exposición prolongada a los elementos disparadores de la ansiedad por la conducta adictiva:** La eliminación de los estímulos en la mayoría de los casos es insuficiente, pues esta no puede mantenerse indefinidamente, ya que aumenta el riesgo de recaídas. Se hablará de una recuperación total cuando se expone a los riesgos de forma regular y progresiva y el individuo es capaz de resistirse a ellos sin escape.
3. **Creación de un nuevo estilo de vida:** Lo importante es promover un equilibrio adecuado entre deberes y deseos.

4. **Solución de problemas específicos:** Habrá que controlar varios aspectos relacionados con el síndrome de abstinencia.
5. **Prevención de recaídas:** El mantenimiento de los logros terapéuticos será más sencillo cuando haya abstinencia total, pero si esto no es posible el objetivo será enseñar a la persona a usar Internet de forma controlada.

### **Prevención en los adolescentes**

Lo que los adolescentes buscan entre las actividades más comunes en la computación son:

1. **Juegos en red:** las versiones más 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.
2. **Juegos on line:** 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.
3. **Chat:** los usuarios se pueden comunicar con cualquier persona del mundo con sólo tener una cuenta de correo electrónico. Al mismo tiempo pueden verse con cámara Web y hablar por micrófonos.
4. 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”.
5. En la actualidad, los padres prefieren que sus hijos en lugar de estar fuera de casa, pasen largas horas en un lugar que les agrada y les brinde seguridad, ya sea un café internet o en su propia habitación, frente a una máquina.
6. Uno de los factores que más preocupa 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.
7. Los adolescentes de 13 y 14 años admiten que de no existir el Chat ni los juegos en red, destinarían su tiempo en hacer actividades al aire libre, deportes, estar más tiempo con los amigos y salir con ellos, incluso aprender otro idioma. Muchos confesaron: “podría dormir más; porque ahora, por culpa de la computadora, cada vez me acuesto más tarde”.
8. Se sugiere tener la computadora en un ambiente familiar, como el comedor o la sala, para tener más noción del uso, tiempo y material elegido por los niños y

adolescentes. No debe permitirse tenerla en la habitación, ya que se pierde el contacto con ellos.

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

10. Los padres deben participar en los juegos con sus hijos, para saber de qué se tratan y observar mejor su contenido (racista, pornográfico o con violencia) y los posibles efectos negativos.

Los lugares que ofrecen juegos en red deberían estar ubicados a más de 200 metros de escuelas.

## **METODOLOGÍA**

Para el presente proyecto se realiza investigación documental sobre artículos publicados por diferentes autores, revistas en su modalidad electrónica y bibliografía de especialistas en el tema con información sobre la adicción a Internet y a las redes sociales, así como sus afectaciones y consecuencias en la vida diaria de los adolescentes.

## **DESARROLLO**

El Internet está generando grandes cambios, algunos negativos, pero para la mayoría de la población Internet es una herramienta que trae grandes beneficios. La pregunta que habría que hacernos es: ¿cómo es que una tecnología que para la mayoría es beneficiosa se convierta en adictiva para algunos?

### ***Concepto de Ciberadicción***

La adicción a Internet o ciberadicción se define como “la pérdida del control frente al uso racional de Internet”.

Sabemos de dos principios que justifican el hecho de que los ciberadictos no logren permanecer sin conectarse; el entretenimiento y la comunicación. Internet ofrece una ilimitada fuente de entretenimiento, ya sea en el sentido más estricto del término, o bien satisfaciendo la curiosidad de sus usuarios. Sin embargo ello no es capaz de mantener conectada a una persona durante grandes períodos de tiempo. La mayor parte reconoce que escribiendo o tecleando se expresan mucho mejor que con la comunicación persona a persona, a ello hay que agregar la ventaja de poder crear un personaje a la propia medida y convertirse en el Yo ideal de uno mismo.

Según el catedrático Enrique Echeburúa la adicción llega cuando la afición al uso del internet "interfiere en la vida cotidiana de una persona o no se busca esa conducta para pasarlo bien, sino para no pasarlo mal", los problemas aparecen cuando "existe una absoluta necesidad de desarrollar esa actividad y se experimenta ansiedad si no se lleva a cabo".

John Suler señala la existencia de dos modelos básicos de la adicción a Internet: el primero de ellos hace referencia a aquellos 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 (más que el necesario para lograr sus propósitos).

El segundo tipo lo constituyen aquellos sujetos que frecuentan los Chats, MOODS y listas de correo. Todos ellos tienen en común la búsqueda de estimulación social para satisfacer las necesidades de filiación, ser reconocido, poderoso o amado. En oposición a ellos, los sujetos del primer grupo evitan el "caos" interpersonal que puede generar cualquier canal de IRC, la necesidad de control y la predictibilidad son elementos esenciales.

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 es diferente de un sujeto a otro, variando en función de las disponibilidades de tiempo, dinero y de numerosas circunstancias tanto personales como familiares.

Mark Griffiths (Psicólogo, en la Universidad de Plymouth) considera que las nuevas tecnologías son en sí adictivas, presentando patrones comportamentales similares a los del juego patológico o la bulimia.

K.S.Young, por su parte, considera que una persona presenta el IAD si responde en forma afirmativa a cuatro o más de los siguientes puntos:

- ¿Se siente ansioso por lo que ocurre en Internet y piensa continuamente en ello cuando no está conectado?
- ¿Siente que es necesario permanecer más y más tiempo conectado para sentirse satisfecho?
- ¿No controla el uso de su conexión?
- ¿Se siente inquieto o irritable cuando intenta prescindir o disminuir el uso y conexión?
- ¿Se conecta para huir de sus problemas?
- ¿Miente a sus amigos y familiares sobre la frecuencia y duración de sus conexiones?
- ¿Se arriesga a perder una relación importante, una oportunidad académica, un trabajo, o su carrera por su uso a la Red?

- ¿Continúa conectándose aún después de pagar facturas significativas por sus conexiones?
- ¿Al paso de un tiempo sin conectarse se siente más malhumorado, irritable o decaído?
- ¿Sigue conectado durante más tiempo del que inicialmente pensaba?

Debemos esclarecer cuál es el mecanismo de Internet relacionado con la conducta abusiva de la Red; el componente social o la vertiente técnica.

En el caso de Ivan Goldberg, él prefiere cambiar el término de adicción a Internet por el de Uso patológico de Ordenadores, estableciendo los siguientes criterios de diagnóstico:

- Cambios radicales en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse.
- Reducción generalizada de la actividad física.
- Abandono del cuidado de la salud como consecuencia de la actividad en Internet.
- Evita actividades importantes con la finalidad de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado.
- Cambio en los patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en internet.
- Disminución de eventos sociales teniendo como consecuencia la pérdida de amistades.
- Descuido en relación a la familia y amigos.
- Negativa a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la Red.
- Deseo de tener más tiempo para estar frente al ordenador.
- Negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales.
- Correlatos fisiológicos.

Lynne Roberts describe algunas de las alteraciones fisiológicas relacionadas con el uso intensivo de Internet:

- 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.
- Gran Irritabilidad importante cuando se es interrumpido por personas o circunstancias de la vida real mientras se encuentra en el ciberespacio.

Dentro de los principales motivos para el uso de Internet, los más trascendentes son:

1. Búsqueda de información.
2. Búsqueda de interacción social: conocer nueva gente e intercambiar información con ella, relacionarse con amigos.
3. Mecanismo de Escape: huir de sentimientos de soledad, evitar sensación de aburrimiento 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 desarrollar ludopatías.
5. Compras compulsivas.
6. Búsqueda de Cibersexo.

Algunos investigadores manejan 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 que se obtiene mediante el cibersexo. El concepto de anonimato ha sido subrayado por numerosos autores en relación a las situaciones de abuso.

Una señal importante para considerar la capacidad adictiva de una conducta, es el periodo de tiempo que pasa entre que se pronuncia la respuesta y se recibe la recompensa: el hecho de apretar un enlace o y obtener información o fotografías estimulantes casi al instante es un refuerzo que se repite miles de veces en la vida de los cibernautas.

Esta entidad conductual lleva de alguna forma, asociar pulsación del mouse con placer, por lo que el sujeto adicto se ve animado a repetirlo hasta el bloqueo de su ordenador o hasta que la fatiga mental, ocular o manual lo hacen retirarse de los estímulos. La ciberadicción es una patología que se desarrolla en solitario, frente a una pantalla de ordenador, o en menor medida con interlocutores desconocidos.

En toda *adicción* siempre convergen tres elementos:

- Una persona.
- Unas circunstancias personales determinadas.
- Una sustancia o situación que produzca placer.

### ***¿Quién es considerado un ciberadicto?***

Aquella persona que manejando una línea de vida en la que el uso de Internet significaba 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 pierde el control frente al uso racional de Internet, siente que recibe un premio por su conducta, familiar y profesional del individuo, y se convierte en un problema para el sujeto y para las personas que lo rodean.

Podemos considerar que una persona tiene adicción a Internet cuando es incapaz de controlar el tiempo que está conectado a Internet, relegando las obligaciones familiares, sociales y académicas o profesionales. En muchas ocasiones también le roban horas al sueño e inclusive disminuyen el tiempo de las comidas; de manera que el cansancio y la irritabilidad se irán incrementando, así como la debilidad del sistema inmunológico y entrará en un aislamiento social.

Sumado a esto, debemos considerar además el uso compulsivo a determinados contenidos o servicios de Internet, por ejemplo:

- Adicción a buscar información de todo tipo: noticias, Webs temáticas, Webs personales o servicios que brindan algunas empresas y que incluyen pornografía, imágenes o escenas con violencia.
- Adicción a frecuentar los entornos sociales como son los chats o los juegos en línea, en lugar de comunicarse con personas conocidas. Los adictos buscan más conocer gente nueva y buscar el apoyo en los grupos de la red.
- Juego compulsivo. Internet está lleno de páginas con todo tipo de juegos: tipo casino con apuestas en dinero, otros muy competitivos o violentos, que pueden desarrollar ludopatías en determinadas personas.
- Cibersexo adictivo lo que significa un gran peligro en los adolescentes.

### ***Diagnóstico.***

Existen algunos investigadores clínicos que sugieren la inserción de este trastorno en los Manuales de Clasificación (DSM, ICD), proponiendo los siguientes criterios diagnósticos considerando un esquema desadaptativo de uso de Internet, que implica un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más de los siguientes incisos, en algún momento de un periodo continuado de 12 meses:

#### 1.- Tolerancia.

Necesidad de incrementar las cantidades de tiempo conectado a Internet para lograr la satisfacción ante la disminución del efecto con el uso continuo de similares tiempos de conexión.

#### 2.- Abstinencia.

Expresada a través del Síndrome de abstinencia como la 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 y obsesivos 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 por lo que el uso de Internet o de otro servicio on-line es preciso para aliviar o suprimir los síntomas abstinenciales.

1. Se accede a Internet más a menudo o durante períodos de tiempo más prolongados de los que se había planeado.
2. Existen propósitos persistentes e infructuosos de suprimir o controlar el acceso a la Red.
3. Se invierte una cantidad de tiempo notable en actividades relacionadas con Internet (adquisición de libros, pruebas de nuevos browsers, organización del material descargado, etc.).
4. Las actividades sociales, profesionales o de recreo disminuyen o desaparecen a causa del uso de Internet.
5. Se permanece conectado a pesar de saber que ello supone un problema persistente y recurrente de tipo físico, social, laboral o psicológico.
6. El uso de Internet alivia o evita los síntomas de la abstinencia.
7. Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas al uso de Internet (por ejemplo comprando libros sobre Internet, probando nuevos navegadores, indagando proveedores de Internet, organizando fichero o descargando materiales).
8. Internet se continúa usando a 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 la red.

### ***Perfil del ciberadicto***

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 (mientras más joven se incrementa el riesgo de adicción).
- No poder esperar para llegar al ordenador y conectarse.

La mitad de los ciberadictos sufre desórdenes de ansiedad tales como: “fobia social”; trastornos alimentarios; manifestaciones incontrolables de ira o compulsión de comprar; abuso del alcohol u otras sustancias en algún momento de sus vidas.

### ***Efectos negativos***

Privación de sueño, se produce por la incapacidad del adicto a terminar la conexión, permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada, lo cual podría dar lugar a fatiga, depresión del sistema inmunitario y un deterioro de la salud.

Modifica la forma en que nos relacionamos unos con otros, disminuye la comunicación con los miembros de la familia en el hogar, una disminución en el tamaño de su círculo social y un aumento en su depresión y soledad.

Existe una comorbilidad entre el uso exagerado de Internet y el incremento en los niveles de depresión. Sin embargo, existe discusión 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.

El medio en el que se desarrolla la adicción produce una sucesión de cambios psicológicos negativos, que consisten en variaciones del humor, ansiedad o nerviosismo por la lentitud de las conexiones o por no hallar lo que se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado, irritabilidad en caso de interrupción, imposibilidad para salirse de la pantalla, etcétera.

Los efectos negativos de la adicción también se observan en los ámbitos académico, laboral y familiar.

Mecanismos psicopatológicos y refuerzos que predisponen a la formación de la ciberadicción:

- Una persona se convierte en adicto ante la presencia de una interacción de factores relativos al objeto de la adicción, a las características de la persona que la hacen vulnerable y al entorno social.
- Las características de la red que parecen favorecer el potencial de la adicción están relacionadas con la velocidad, accesibilidad e intensidad de la información a la que se tiene acceso.

Aplicaciones adictivas: las aplicaciones que más poder adictivo tienen son las “que permiten al usuario interactuar con otros”.

La diferencia entre los usuarios dependientes de los que no lo son, es el tipo de aplicaciones que manejan. 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 y formar parte de un grupo”.

Se distinguen tres principales áreas de reforzamiento:

- a) Apoyo Social: El uso de un determinado Chat, hace que se instaure una intimidad con los demás miembros, animada por la desinhibición que se muestra en la red, como consecuencia directa del anonimato que favorece la comunicación mediada por ordenador.

- b) Realización Sexual: Encontramos aplicaciones que permiten al usuario elegir la fantasía sexual que desee en el momento, con solo pulsar un botón. En estos lugares se sienten libres por el anonimato y el sentimiento de practicar “sexo seguro”.
- c) Creación de un Personaje: El Internet ofrece la creación de una “personalidad virtual” modificando las propias características físicas que en el mundo real son inherentes a la persona. Permite “reinventarse a sí mismo”, de satisfacer necesidades psicológicas previamente no confrontadas, ocultando la inseguridad interpersonal: en el Chat: “Nadie es quien dice ser.
- d) Reconocimiento y poder: Se deriva de los juegos en red, en los que se origina un personaje que va incrementando su poder a medida que consigue puntos, pudiendo llegar al liderazgo de otros jugadores subordinados.

### ***¿Por qué algunas personas se hacen adictas?***

En la mayoría de los casos el uso de la red favorece cubrir o compensar un déficit en la personalidad del adicto. El Internet representa un mundo virtual que puede convertirse en un sustituto de la vida real para las personas con déficits en habilidades sociales.

La red permite cubrir dos tipos de necesidades básicas:

1. La estimulación solitaria (búsqueda de información, imágenes, sonido, juegos, etcétera).
2. La búsqueda de interacción social.

### ***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 “borrachera” en el adicto a Internet, y que deben ser evaluadas:

- a. *Aplicaciones:* ¿Qué aplicaciones usa en Internet?
- b. *Emociones:* ¿Cómo se siente cuando está desconectado? ¿Cómo se siente cuando está usando Internet?
- c. *Pensamientos:* El pensamiento catastrófico provee de un mecanismo de escape psicológico para evitar los problemas reales o percibidos.
- d. *Sucesos Vitales:* La persona usa 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.

### ***Tratamiento***

El primer paso es reconocer que se está "enganchado" y estar verdaderamente motivado para dejar el hábito. El tratamiento deberá adaptarse a las circunstancias personales de cada caso.

Existen programas de tratamiento, que intentan recuperar al adicto en forma similar a como 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.
2. Solución de problemas específicos: Deben controlarse varios aspectos relacionados con la abstinencia:

- a. Control del ansia por implicarse de nuevo en la conducta.
  - b. Control de la depresión.
  - c. Control de los conflictos interpersonales.
3. Creación de un nuevo estilo de vida: Lo esencial es promover un equilibrio adecuado entre deberes y deseos.
  4. 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.

## ***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 sobre implicación en la red. En estos casos el tratamiento específico para estas disfunciones debe ser adaptado al medio en el que se produce.

### ***2.- 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.
- Animar a la familia a colaborar en la recuperación del adicto ayudándole a encontrar nuevas ocupaciones, tomándose unas vacaciones o escuchando sus sentimientos.

### ***Prevención en los adolescentes***

El exceso de tiempo frente a la computadora se genera por problemas afectivos, como la ausencia de los padres, debido a que “la mayoría trabaja”.

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

Los chicos entre los 13 y 14 años aceptan que si no existieran el Chat ni los juegos en red, gastarían su 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 sugiere tener la computadora en un ambiente familiar, como el comedor o la sala de la casa, para tener más noción del uso, tiempo y material elegido por los niños y adolescentes. No es recomendable que se quede en la habitación, ya que se pierde el contacto con ellos.

## **CONCLUSIONES:**

Internet ofrece una infinita fuente de entretenimiento, ya sea en el sentido más estricto del término, o bien satisfaciendo la curiosidad de sus usuarios.

Parece razonable aceptar que existe un grupo de sujetos cuya conducta con relación a la Red es cuando menos preocupante por el uso excesivo que de ella hacen.

Hasta la fecha no existe un perfil bien definido del usuario adicto a Internet, en general se trata de personas jóvenes, preponderantemente varones, con un alto nivel educativo y hábiles en el uso de la tecnología, caracterizados por la timidez y que encuentran en el ciberespacio la posibilidad de liberarse de la ansiedad producida por las relaciones sociales cara a cara, obteniendo una autoconfianza, dado el relativo anonimato que Internet proporciona.

Los sujetos más propensos a sufrir problemas de este tipo son, aquellos que ya presentan déficits concretos en sus habilidades de relación y comunicación.

Existen dos factores que justifican el hecho de que los adictos no puedan permanecer sin conectarse; el entretenimiento y la comunicación.

### ***La adicción a Internet***

Es una condición 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.

El primer paso para iniciar un tratamiento es reconocer que se está "enganchado" y estar verdaderamente motivado para dejar el hábito. Deberán atenderse las razones de fondo que conducen al abuso de la conexión y deberá adaptarse a las circunstancias personales de cada caso.

El mejor tratamiento debería ser la prevención de este tipo de problemas.

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.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

### ***Bibliográficas***

- Chóliz, M. (2012). Adicción a internet y redes sociales. Tratamiento psicológico. España: Alianza Editorial.
- Echeburúa, E. (2012). Abuso de Internet. ¿Antesala para la adicción al juego se azar on-line? (Psicología). España: Pirámide.
- Echeburúa, E. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. España: Pirámide.
- Echeburúa, E. (2013). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes (ojos solares). España: Pirámide.
- Tipantuña, K. (2013). Adicción a Internet y sus consecuencias en adolescentes en la ciudad de Quito en el año 2013. Tesis de Especialidad. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Facultad de Medicina.

### ***Mesográficas***

- Arab, E. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. [Versión electrónica]. Impact of social networks and internet in adolescence: strengths and weaknesses. Volume 26.
- Basile, H. (2006). Adicción a Internet: Ciberadicción. [Versión electrónica]. Internet Adiction Disorder. IAD. Volumen 13. No. 2.
- Chaves, M. (2015). Ciberadicción, criterios diagnósticos de la adicción. Recuperado el 17 de noviembre de 2017, de <http://ciberadiccionto.blogspot.mx/2015/11/criterios-diagnosticos-de-la-adiccion.html>.
- Estallo, J. (1997). Ciberadicción: ¿Una nueva ludopatía? Recuperado el 5 de octubre de 2017, de [http://www.ub.edu/personal/psicopat.htm#concepto\\_adiccion](http://www.ub.edu/personal/psicopat.htm#concepto_adiccion).