

EL CORREO País Vasco General Diaria	Tirada: 105.249 Difusión: 92.764 (O.J.D) Audiencia: 324.674 29/01/2014	Sección: - Espacio (Cm_2): 922 Ocupación (%): 98% Valor (€): 4.147,35 Valor Pág. (€): 4.198,00 Página: 100	 Imagen: No



¿Atrapados en la Red?

Enfermedades mentales derivadas del uso de Internet aparecen periódicamente en medios de comunicación, alertando sobre una presunta adicción a Internet

En 1995, el psiquiatra Ivan Goldberg propagó por la recién estrenada Red la idea de que Internet podría ser una tecnología adictiva. Al científico, afincado en Nueva York, se le ocurrió gastar una broma y difundió la idea de la existencia de un nuevo síndrome, al que denominó 'desorden de adicción a Internet' (IAD, en inglés). Una enfermedad que caracterizó con síntomas como la ansiedad, la necesidad de conectarse a todas ho-

PSICOLOGÍA

PATXI AROSTEGI

@Patxi_Arostegi en Twitter

ras y un movimiento involuntario de los dedos mientras se teclea. Aquel engaño se dio por algo real y pronto la web se inundó de personas que se sentían identificadas con ese inventado problema de salud mental. Ese mismo año, la psicóloga Kimberly Young, referente en esta materia, inauguraba la primera clínica virtual dedicada al tratamiento del mal.

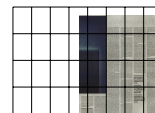
Desde entonces, cada cierto tiempo los medios de comunicación publican noticias acerca de la adicción a

Internet con el pretexto de estudios científicos sobre cómo las nuevas tecnologías y su uso excesivo podrían generar patologías y trastornos en los usuarios, o bien cómo estas adicciones, en lugar de decrecer, van en aumento en nuestra sociedad. Pero ¿qué hay de real en ello? ¿Es cierto todo lo que se publica sobre los males que genera el consumo de Internet o se trata de fomentar el miedo a lo nuevo y desconocido?

La presencia de las nuevas tecnologías ha avanzado de

manera exponencial en España. Así lo demuestra el último informe de Telefónica sobre 'La Sociedad de la Información', que revela que 24,8 millones de españoles accedieron regularmente a Internet en 2013. Entre los usuarios más fieles, se hallan los jóvenes de entre 16 y 24 años, cuyo nivel de conexión es diario. De hecho, más de la mitad de los internautas declaran utilizar Internet más de dos horas diarias y casi uno de cada tres afirma conectarse más de cuatro horas a la

Red. Sin embargo, la alta frecuencia de conexión no es para los expertos un indicador fiable a la hora de hablar de una dependencia o adicción a Internet. Para los profesionales de la psicología, habría que distinguir entre las personas, que, invirtiendo muchas horas en la red, tienen «otros problemas» asociados a la falta de afectividad familiar o las dificultades de relación social. «En estos casos, puede que la causa de su consumo excesivo de Internet venga provoca-



da por estos factores internos de la persona. Junto a esta casuística, existe un pequeño porcentaje de usuarios cuyo problema real está ligado a Internet, pero, en todo caso, seguiría sin ser una adicción», subraya Helena Matute, psicóloga de la Universidad de Deusto.

Diagnóstico y estadística

La investigadora vasca es pionera en el estudio de las nuevas patologías asociadas a las nuevas tecnologías. No en vano, publicó un artículo

en 2003 que cuestionaba la calificación de adicción para el consumo excesivo de Internet. «Internet no es una adicción. Puede que sea un problema para la persona, pero el hecho de pasar muchas horas conectado a la Red no implica que vaya a sufrir el más mínimo trastorno», explica. A la hora de argumentar su postura sostiene que la presunta adicción a Internet no ha ingresado aún en el manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales que edita la

Asociación Estadounidense de Psiquiatría. «No la recogía el primer año de su publicación, en 1994, ni tampoco en su última edición de 2013. No existe aún consenso mundial en este apartado, si bien muchos se agarran a que, al ser Internet algo muy nuevo, todavía no ha sido aceptada como enfermedad mental por este manual».

Una de las propuestas defendidas por esta catedrática de Psicología Experimental a la hora de calificar este tipo de conducta es denominar como un 'uso excesivo' o propiamente patológico al consumo abusivo de Internet. Es una tesis con la que coincide Xabier Carbonell, profesor de la Universidad Ramón Llull de Barcelona, quien argumenta que en la actualidad existiría más «un uso problemático de algunas aplicaciones de Internet» que una adicción, en sentido estricto, a este tipo de tecnologías. «Es como si dijéramos que un alcohólico es un adicto a la bebida, pero no es así. Es adicto a un tipo de bebida caracterizada por alcohol. Con Internet sucede lo mismo. Se puede tener un consumo problemático de las redes sociales o los videojuegos, pero no de todo lo que hay en Internet».

Las redes sociales forman parte ya de la vida de cada vez más usuarios de Internet. Una tendencia que se acentúa entre los jóvenes con edades comprendidas entre los 16 y 24 años, de los cuales ya el 94% son usuarios habituales de Facebook o Twitter. Además, cada vez más se conectan a Internet y redes sociales a través del móvil. «Hemos detectado que muchos adolescentes ponen en juego su futuro académico por culpa del consumo excesivo de las redes sociales. Es en estos casos en los que habría que incidir, pero aun así seguiríamos hablando de un caso de uso problemático de Internet, no de una adicción», puntualiza Carbonell.

Para el investigador catalán, no existe una adicción a Internet porque para ello deberían cumplirse dos premisas. La primera condición es que el usuario debería sufrir «consecuencias graves a nivel personal» cuando pasa muchas horas conectado a la Red. «Hablamos de depresiones, degradación de la autoestima y otra clase de efectos psicológicos negativos que son muy comunes en pacientes alcohólicos o adictos al

juego». A este factor, añade las lesiones físicas o enfermedades que se derivan de una conducta adictiva. Carbonell cita enfermedades como el sida, la hepatitis y la cirrosis, asociados en muchos casos a hábitos nocivos para la salud.

«A estos factores derivados, se uniría la dependencia psicológica, es decir, que mantenga una relación de dependencia mental con los videojuegos o Internet. Es el caso de alguien que quiera, por ejemplo, dejar de jugar, pero no pueda hacerlo, por lo que al final, se pasa toda la noche jugando en línea cuando solo tenía previsto dedicarle solo un rato», detalla el experto, quien añade que, «más que de una adicción, hablaríamos, en estos casos, de un uso problemático de las nuevas tecnologías».

Tareas cotidianas

Una denominación con la que coincide la profesora Matute, quien sostiene que, para calificar como uso problemático o patológico el consumo excesivo de Internet, debe «experimentarse un daño personal». En este sentido, la investigadora diferencia entre las personas que invierten muchas horas en la Red, pero no sufren consecuencias negativas porque la usan para tareas cotidianas, y los que, pasando menos tiempo, sufren una mayor dependencia.

Las últimas estadísticas publicadas refuerzan la idea de que cada vez más ciudadanos optan por Internet para sus tareas cotidianas. Así, los usuarios del comercio electrónico han aumentado un 15% durante 2013, mientras que ya el 54% de internautas usan la Red para sus citas médicas. Frente a estos, Matute distingue aquellos que, conectándose menos horas, hacen un uso «problemático» de la Red. «Son personas a las que Internet les causa ansiedad o tienen problemas a la hora de relacionarse con otra gente y, por ello, recurren a estas tecnologías».

A la hora de detectar a las personas que pueden sufrir este tipo de conducta patológica, Matute lo tiene claro. «Se trata de personas que son conscientes del daño que les produce en su vida privada el consumo excesivo de Internet y lo lamentan, pero, a pesar de ello, continúan conectados a la Red. Es el caso,

por ejemplo, de quien acaba perdiendo a su pareja por pasar demasiado tiempo en un chat o el estudiante que saca malas notas por estar demasiado tiempo en Internet». Por ello, dice la investigadora que es clave que sea el propio afectado por esta conducta patológica el que dé el primer paso, «reconociendo que está perdiendo cosas importantes en su vida y debe tomar la decisión de cortar con Internet».

En la actualidad, existen numerosos centros virtuales dedicados al tratamiento de este tipo de patologías mentales. Desde que en 1995 Kimberly Young inauguró su clínica, se han multiplicado, si bien Matute cuestiona la efectividad de sus tratamientos. «Las primeras clínicas para tratar la adicción a Internet se crearon antes de que empezara a investigarse si existía o no la adicción. Por lo que, en mi opinión, muchas son un timo porque son las primeras interesadas en difundir la idea de que Internet crea adicción». Por ello, la investigadora recomienda acudir a páginas de especialistas para poder curar el uso patológico de las nuevas tecnologías. «Existen muchos y buenos consejos que ayudan a tratar

«Existen factores desencadenantes, pero, sin duda, la causa principal de la depresión es el estrés»

«Los factores genéticos están en el origen del 70% de las esquizofrenias y el 40% de las depresiones»

Es más «un uso problemático de algunas aplicaciones de Internet» que una adicción, en sentido estricto

el síndrome de manera eficaz, porque son recomendaciones realizadas por psicólogos expertos en la materia».

Carbonell, por su parte, apuesta por imitar las mismas pautas aplicadas en terapias para alcohólicos y ludópatas. En el caso de los usuarios que viven conectados todo el día, recomienda una «abstinencia total» a los videojuegos. «Al igual que a un alcohólico se le dice que deje de beber y no pruebe una gota de alcohol, las personas que juegan todo el día en la Red deberían dejar de jugar en línea». Y aconseja adaptar otros conocimientos adquiridos en terapias aplicadas en adicciones más serias para «mejorar el tratamiento del uso problemático de videojuegos y redes sociales».

Direcciones útiles

Junto a los consejos existentes en las páginas web especializadas, la experta recomienda dos direcciones que pueden ser muy útiles para quienes sientan un problema de uso indebido de Internet. Se trata de las páginas como www.psicologia-online.com y <http://psychcentral.com> que ofrecen a su entender una serie de pautas sencillas que podrían ayudar a «reducir» el consumo de horas en Internet. Para Matute, los usuarios que tienen su patología «muy centrada» deberían «romper» sus rutinas de navegación diaria y modificar el orden de las páginas visitadas. «En lugar de llegar a casa después del trabajo y meterse a Internet, podrían cenar antes y luego acceder a la Red, por ejemplo. Otra opción es cambiar el orden de las webs visitadas o la hora en la que se navega». Además, recomienda organizar fines de semana con excursiones sin conexión a Internet. A esta receta añade otra propuesta relacionada con «visualizar las redes sociales como un lugar de encuentro social y no como una vía utilizada para buscar amistades o reconocimiento social. Pueden acudir a Facebook o a un chat, pero sin participar directamente, es decir, como meros espectadores. De esta manera, no se sienten obligados a volver el día siguiente porque no sienten la ansiedad que sentían antes, cuando buscaban una respuesta de su amigo o novia virtual para reforzar su autoestima», concluye.