

**MANUEL CORTÉS BLANCO**

LICENCIADO EN MEDICINA. ESPECIALISTA EN MEDICINA PREVENTIVA Y SALUD PÚBLICA.
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE DROGODEPENDENCIAS, UNIVERSIDAD COMPLUTENSE, MADRID

ANTONIO PIÑEROA SIERRA

LICENCIADO EN MEDICINA. ESPECIALISTA EN MEDICINA PREVENTIVA Y SALUD PÚBLICA.
INSTITUTO DE MEDICINA PREVENTIVA DE LA DEFENSA "CAPITÁN MÉDICO RAMÓN Y CAJAL", MADRID.

ADOLESCENCIA E INTERNET: DEL USO PROVECHOSO AL USO PROBLEMÁTICO

Internet forma parte de nuestro día a día, al igual que el de nuestros adolescentes. De hecho hay ya una generación completa (la llamada Net-generation que incluye los nacidos entre 1977 y 1997) que por vez primera ha crecido en casa rodeada de ordenadores personales, videojuegos y cuantas

prestaciones ofrece la Red. Hay también en ella espacios específicos dedicados desde muy temprano a los más jóvenes que presentan un seguimiento extraordinario. Es el caso del portal Webkinz que invita a los pequeños a cuidar una mascota virtual, de la red social Togetherville orientada

Los doctores Manuel Cortés Blanco y Antonio Piñeroa Sierra han sido galardonados con un Premio Nacional Ulysses a la Investigación 2009 por su trabajo titulado Prevalencia y factores asociados al uso problemático de Internet en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria de la ciudad de Madrid

específicamente a niños entre seis y diez años, o de las muchas salas de chat infantil que permiten “hacer amigos de tu edad en cualquier parte del mundo”.

Asimismo Internet ha irrumpido con fuerza en el ámbito escolar generando una revolución en el conocimiento e innovación de la educación. La presencia de estas nuevas tecnologías de la información y comunicación dentro del proceso educativo, especialmente en población joven y adolescente, han hecho que se hable más de un aprendizaje en Red (Internet) que de una red (relaciones) de aprendizaje.

En principio dicho uso por sí mismo aporta una gran cantidad de beneficios para esos estudiantes, en especial de ser controlado por sus padres, docentes o tutores. De hecho en la actualidad las ventajas de Internet son indudables, constituyendo una fuente de recursos de información y conocimientos compartidos a escala mundial al haberse convertido en el medio de comunicación más extendido en toda la historia de la humanidad. Y así ha minimizado el tiempo de envío de documentos a cualquier destino, ha permitido el desarrollo de comunidades virtuales interesadas en una gran variedad de temas, ha facilitado la búsqueda de información incluso en tiempo real (no en vano Wikipedia se ha convertido en la biblioteca más grande y actualizada del mundo), ha agilizado la formación a distancia permitiendo la divulgación de nuevos materiales académicos... En definitiva se ha constituido en un medio básico y universal para informarse y comunicar del que todos podemos hacer un uso provechoso.

EL LADO OSCURO DE INTERNET: ADICCIÓN O USO PROBLEMÁTICO

Paralelamente también se ha sugerido que distintos usuarios (especialmente los más vulnerables) y en determinadas situaciones (ambientes y contextos problemáticos) podrían realizar un mal uso y/o abuso de tales prestaciones, resultando paradójico el hecho de que Internet sea una tecnología de comunicación global y que al mismo tiempo pudiera reducir el desarrollo social y bienestar psicológico de quien lo utilice.

Pese a la cantidad ingente de estudios publicados al respecto, el concepto de Adicción a Internet no ha sido reconocido por la comunidad científica internacional. Aquel conjunto de síntomas y signos que describiera el psiquiatra Ivan Goldberg en el año 1995 bajo el nombre de Desorden de Adicción a Internet (IAD) parece no haber tenido su correlato en la práctica clínica diaria. De hecho la nueva versión del Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-V) que elabora la Asociación Americana de Psiquiatría volverá a excluirlo como trastorno de conducta al no constatar evidencias científicas que le avalen. Muchos de los principales especialistas en la materia niegan la existencia de tales pacientes, e incluso el propio Goldberg después de admitir irónicamente que se inventó el citado desorden afirmarí que “si extendemos el concepto de adicción para incluir todo aquello que la gente hace en exceso, tendríamos que aplicarlo también a otras actividades como leer libros, hacer ejercicio o simplemente hablar con los demás”.

En el lado contrario se sitúan otros expertos -desde la psicóloga Kimberley Young (referente de primer nivel en este tema, creadora del Center for Internet Addiction en 1995) hasta el psiquiatra Jerald Block (quien recientemente ha solicitado la inclusión de este síndrome en el citado Manual)- que abogan airadamente por su existencia. Alentando esta discusión encontramos en la misma Red declaraciones tan recientes como contradictorias de los propios psiquiatras españoles especializados en adicciones. Mientras que unos aseguran “que en 25 años de profesión no han conocido ni un solo paciente que la padezca”, para otros este tipo de adicción “está arrasando en España” esperándose que los casos sigan aumentando de manera exponencial.

Al debate se ha añadido de manera oportunista una sucesión de noticias recogidas en los medios de comunicación: inauguración de clínicas específicas para tratar la adicción a facebook, imágenes grabadas con cámara oculta de la reacción violenta de algún menor (los llamados niños búnker) ante la imposibilidad de conectarse, sentencias judiciales retirando a unos padres la custodia de sus hijos por desatención al “no despegarse del ordenador ni para comer”...



En este contexto ambivalente nos sobrevienen algunas dudas: ¿es Internet un medio peligroso? Y más concretamente, ¿genera adicción? A la primera pregunta contestamos que en principio no, si bien como todo depende del uso que de él se haga. La segunda requiere una respuesta más pausada, aun cuando atendiendo a nuestra experiencia y a la bibliografía consultada pensamos que tampoco. Otra cosa sería hablar del uso problemático de Internet, entendido como un empleo abusivo capaz de generar problemas por sí mismo. Y es que navegar sin medida por el ciberespacio puede ser una pauta de comportamiento normal que en ocasiones se convierte en problemática, pero también puede ser una conducta sustitutiva de otras adicciones primarias, un síntoma más de diferentes procesos psiquiátricos o la consecuencia de un trastorno previo de la personalidad. Si bien en un principio se intentó establecer un perfil del usuario problemático de Internet (hombre joven, profesión liberal, clase media-alta, etc.), en la actualidad se considera más adecuado referirse a un tipo de personalidad con ciertos rasgos predisponentes para el desarrollo de una adicción: alteración en el control de impulsos, introversión, narcisismo, disforia, intolerancia a estímulos displacenteros, hipocondría, fobia social, baja autoestima, búsqueda exagerada de sensaciones, persistencia de un pensamiento mágico y fantasioso, carencia de habilidades o del temperamento para alcanzar sus objetivos, personalidades border-line, etc. Esto explicaría la alta comorbilidad del uso abusivo de Internet con otras adicciones y otros trastornos psiquiátricos, especialmente de tipo afectivo: abusos de fármacos, alcohol y otras drogas, productos relacionados con el sexo, depresiones, trastornos bipolares, ansiedad, alteraciones en la conducta alimentaria, etc. Ese empleo problemático de Internet se ha relacionado también con un empobrecimiento de las relaciones interpersonales con los otros miembros de la familia, con una reducción significativa del círculo de amistades y con un incremento de los sentimientos de soledad, quedando en muchos casos la duda de si dicho uso se erige en causa o consecuencia de tal actitud.

Es evidente que la Red permite satisfacer dos tipos de necesidades de suma importancia para la persona en general y el adolescente en particular: la estimulación solitaria y la búsqueda de interacciones sociales. El uso problemático de Internet se ve además fortalecido por las posibilidades que el medio brinda en términos de intimidad, variedad en su oferta, independencia del tiempo real y ausencia de inhibición, amparado por sus características conocidas en el mundo anglosajón como la “triple A”: accessibility (accesibilidad), affordability (bajo coste) y anonymity (anonimato). Y todo de una manera sencilla, frecuentemente desde el propio hogar, en cualquier momento y sin restricciones horarias, lejos de mayores exigencias. Además el

hecho de que este tipo de medio permita una comunicación directa e inmediata, llevada incluso desde una identidad diseñada a la carta, con plena posibilidad de escape, y sin juicios morales ni represalias, aumenta el atractivo para determinados sujetos -especialmente aquellos más introvertidos- a los que dota de un rasgo de libertad.

Estos procesos se desarrollan de manera progresiva, habiéndose descrito tres fases al respecto. En una primera, el sujeto aprende a usar Internet, los grupos de noticias y el chat, y se fascina con ellos. En una segunda fase, va integrándose en las comunidades virtuales más acordes con su personalidad. En una tercera, ya específicamente relacionada con el uso problemático, la persona se entrega al ciberespacio minimizando la importancia de su actitud, adaptando a la misma sus hábitos de vida y descuidando incluso otras actividades cotidianas.

Parece claro que en la mayoría de las ocasiones esa personalidad predisponente antecede al uso de Internet y no a la inversa, considerándose a la Red como un mero catalizador de las mismas. Siguiendo la pauta de los psiquiatras franceses Marc Valleur y Jean Claude Matysiak, “omnipresente y de fácil acceso, esa Red es el lugar de todas las tentaciones”. Internet supondría, desde este punto de vista, un canal nuevo que facilitaría la reedición de viejas adicciones.

ADOLESCENTES EN RED

Si bien no hay una autoridad central que controle el funcionamiento de Internet, se estima que la población usuaria podría superar actualmente los 1000 millones de sujetos en el mundo. El índice de crecimiento tanto de portales como de usuarios es del 12% anual lo que supone que de mantenerse este ritmo para el año 2020 se superarían los 2000 millones. El promedio de ese usuario standard ronda los 30 años, siendo uno de cada diez menor de edad.

El último estudio de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC), de febrero de 2011, demuestra la importancia que tiene la Red en nuestra vida. El 86% de la población encuestada -usuarios de Internet que visitan sitios webs españoles- se conecta varias veces al día, preferentemente desde casa (93%) y el trabajo (51%). Si bien la mayoría (30%) tuvo un tiempo de conexión en su domicilio entre una y dos horas, un 40% superó las dos -el 16% hasta más de cuatro-. El horario preferente se sitúa entre las 21:00 y las 24:00 horas (54%), accediendo fundamentalmente al correo electrónico (95%), páginas World Wide Web (91%), mensajería instantánea (35%), foros de discusión (27%) y chats (11%). A la pregunta de si ha disminuido el tiempo que dedica a otras actividades por utilizar Internet, las respuestas

se centran en ver la tele (69%), buscar información en bibliotecas/catálogos/guías (38%), leer (27%), oír la radio (19%), dormir (17%), practicar algún deporte (16%), estudiar (11%), pasear/estar con amigos o pareja (10%) y trabajar (5%), entre otras.

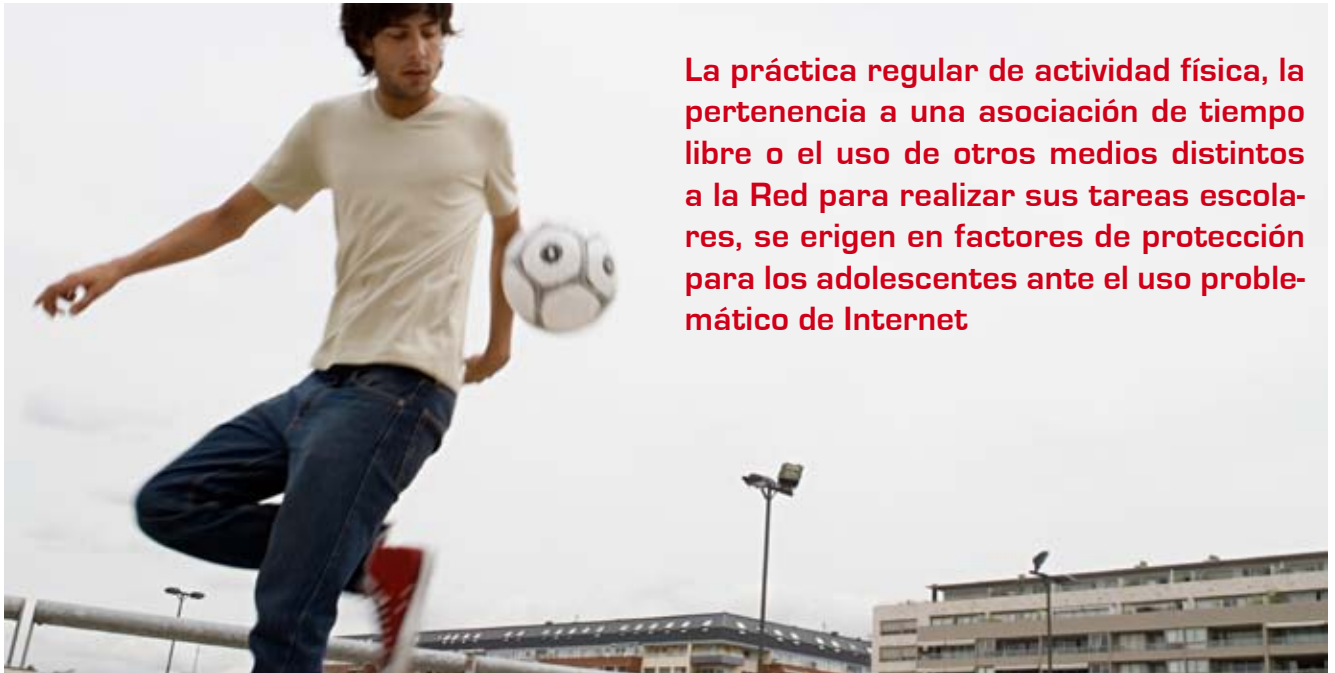
En cuanto al uso de las redes sociales, la conexión en las últimas 24 horas alcanza el 60% -preferentemente en Facebook (90%) y Tuenti (26%)- con los siguientes fines: relaciones de amistad (85%), hobby (33%), contactos profesionales (31%) y búsqueda de pareja (3%). El 18% de los usuarios dispone de página web personal y el 28% de blog propio.

Centrándonos en la población más joven, según el informe *Cómo usan Internet los jóvenes: hábitos, riesgos y control parental* realizado por los profesores Carmelo Garitaonandia y Maialen Garmendia, este colectivo suele conectarse principalmente desde casa, aunque muy pocos disponen de acceso en su propia habitación. Navegan un promedio de una a dos horas diarias que pueden incrementarse durante los fines de semana al disponer de mayor tiempo libre. La edad de inicio en este uso se sitúa entre los seis y los diez años, siendo habitualmente un familiar el encargado de enseñar a los niños su manejo. Sin embargo el control de los padres sobre ese uso resulta "escaso", siendo su máxima preocupación "el tiempo de conexión" y sintiendo sus hijos que dicho control "es totalmente ineficaz". Atendiendo a los datos de este estudio, Internet influye pobremente en otras actividades cotidianas, salvo ver la televisión y, en algún caso, en la disminución del tiempo que dedican a realizar sus tareas escolares. Asimismo esos jóvenes utilizan preferente el Messenger para "comunicarse con sus amigos", tienen acceso a contenidos violentos y pornográficos si bien "los miran o toleran con indiferencia" en el primero de los casos, y no los frecuentan demasiado en el segundo por temor a los virus informáticos, a los que perciben "como su gran enemigo". Los jóvenes manifiestan un escaso interés por la compra on line y hacen un mal uso de Internet para las tareas escolares, ya que "elaboran poco las informaciones" limitándose a "cortar y pegar" los datos que encuentran.

Precisamente con relación al uso por estos adolescentes de Messenger, Facebook u otras redes sociales, no parece corroborarse el mito del riesgo que entrañarían para generar adicción o para perjudicar su proceso de socialización. En este sentido un estudio de la Universidad de Virginia acaba de concluir que los adolescentes entre 13 y 14 años con una vida social activa y equilibrada al margen de Internet son luego más proclives a utilizar dichas redes sociales con absoluta normalidad entre los 20 y 22 años, considerándolas una extensión más de su vida cotidiana.



INTERNET, HA IRRUMPIDO CON FUERZA EN EL ÁMBITO ESCOLAR GENERANDO UNA REVOLUCIÓN EN EL CONOCIMIENTO E INNOVACIÓN DE LA EDUCACIÓN. LA PRESENCIA DE ESTAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN DENTRO DEL PROCESO EDUCATIVO, ESPECIALMENTE EN POBLACIÓN JOVEN Y ADOLESCENTE, HAN HECHO QUE SE HABLE MÁS DE UN APRENDIZAJE EN RED (INTERNET) QUE DE UNA RED (RELACIONES) DE APRENDIZAJE



La práctica regular de actividad física, la pertenencia a una asociación de tiempo libre o el uso de otros medios distintos a la Red para realizar sus tareas escolares, se erigen en factores de protección para los adolescentes ante el uso problemático de Internet

A estos estudios les acompañan otros muchos que estiman las tasas de uso problemático de Internet en diversas poblaciones basándose en la aplicación de distintos tests, entre los que destacan el Internet Adiction Test -el primero que se validó desde el Center for Internet Addiction-, el Internet-Related Addictive Behavior Inventory (IRABI) o el Internet Related Problem Scale (IRPS). En todos ellos las variables fundamentales para determinar dicho uso problemático están relacionadas con el tiempo de exposición, lo que podría conllevar en sí mismas una limitación al presuponer que todo uso prolongado genera algún tipo de problema.

Para el caso concreto de los adolescentes españoles, esas tasas han llegado en algunas investigaciones hasta el 15% siendo en su conjunto similares a las observadas en población adulta. En nuestro estudio Prevalencia y factores asociados al uso problemático de Internet en estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria de la ciudad de Madrid constatamos que aproximadamente un 10% de los 594 estudiantes encuestados dio puntuaciones sugerentes de tal uso problemático en el Internet Adiction Test adaptado. Desde un sentido crítico sería importante profundizar en el estudio de tales adolescentes para valorar si realmente ese uso les genera algún tipo de conflicto y, en su caso, establecer las correspondientes estrategias preventivas. En nuestra experiencia una de las aplicaciones más problemáticas de la Red en este grupo de edad son los chats -en especial de accederse a diario y de forma compulsiva- por todas sus particularidades antes descritas. En cuanto a los llamados juegos virtuales o en línea, se ha observado que muchos de esos jóvenes invierten un tiempo excesivo en el ciberespacio como jugadores virtuales, lo que puede conllevar un deterioro en las relaciones sociales, una dejación de sus obligaciones y una mayor ansiedad.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN: EN FAVOR DEL USO PROVECHOSO

Conocer los distintos aspectos que influyen sobre un problema es una de las medidas para darle solución. Atendiendo a los datos de nuestro estudio, algunas variables como la práctica regular de actividad física, la pertenencia a una asociación de tiempo libre o el uso de otros medios distintos a la Red para realizar sus tareas escolares se erigen en factores de protección para los adolescentes ante el uso problemático de Internet. Contrariamente, la tenencia añadida de nuevas tecnologías -como videoconsolas o teléfonos móviles- y el mayor gasto en su mantenimiento constituyen factores de riesgo de primera magnitud. Una de las principales recomendaciones para alcanzar ese uso provechoso de Internet es que se emplee de forma racional, para los fines que se requiera, de manera controlada en tiempos y contenidos si fuese preciso -en especial ante los menores de edad-, sin interferir con el sueño, con otras necesidades básicas, ni con las obligaciones que como persona el internauta pudiera tener. Y es que existe un consenso prácticamente generalizado de que el adolescente que utilice Internet debe conseguir un equilibrio entre las horas dedicadas a su uso y el resto de las actividades cotidianas, procurando una armónica integración entre todas ellas a fin de no afectar sus relaciones de socialización, sea en un ámbito familiar, de amistades o laboral/escolar. La implicación de los padres o tutores en este proceso se considera fundamental, siendo su comunicación con ellos necesaria para detectar precozmente cualquier problema, ofertar alternativas -incluyendo las de ocupación del tiempo libre-, dar pautas de uso, ayudar en la selección de contenidos, e incluso compartir con sus hijos estas y otras actividades. ■