

## **NUEVAS TECNOLOGÍAS: ENTRE LA NECESIDAD Y LA OBSESIÓN**

**Dr. Joaquín Nieto Munuera**

**Prof. Titular de Psiquiatría y Psicología Médica. Facultad de Medicina. Universidad de Murcia**

### **INTRODUCCIÓN**

En la República de Platón, libro VII, el relato del "Mito de la Caverna", nos permite establecer, de manera apriorística, una analogía entre la visión de la realidad de "los prisioneros", de aquella morada-prisión subterránea, (que tenían por real las sombras de los objetos), con lo que hoy día nos ofrece la "realidad virtual" a través de las denominadas "nuevas tecnologías".

En este sentido, en el relato platónico se hallan preguntas que, sin duda, también se encuentran en el abordaje de un tema como el propuesto: ¿qué le sucedería "al prisionero" supuestamente liberado?, ¿qué le sucede al "prisionero" de la "red"? Ambos contemplan con acierto el aislamiento en el que están, ¿prefieren la "realidad" de las "sombras" - de la "pantalla"- a la realidad sensitiva?. ¿Prefieren ese tipo de "sabiduría"?

De igual modo, el relato nos ofrece una pléyade de consideraciones acerca de la comunicación-incomunicación, sumamente interesantes, a saber: la referencia al posible dialogo entre los "prisioneros", la eventualidad de que la caverna contara con un "eco", que les procurara a los moradores de la misma la contingencia de escuchar los comentarios de las "sombras" y, de cómo estas dimensiones cambiarían la percepción de lo que observan.

No podemos dejar de comentar, al hilo de esta reflexión introductoria, el tema "de la curación de su ignorancia", que de modo tan exquisito es tratado en el dialogo, ya que sin duda lo que se detalle más adelante, nos dejará con algún tipo de inquisitiva duda, al respecto de los planteamientos que hoy se debaten sobre: la adicción a la "red", sobre la permisividad "sin control" científico de sus contenidos, sobre sus modos de abordaje y sobre el exceso de información vertida en la misma.

### **IMPLICACIONES PSICOSOCIALES**

Las nuevas tecnologías (tecnologías de la información y la de la comunicación), integradas en las llamadas autopistas de la información/Internet, están originando el mayor cambio social de la Historia, es decir, la alteración apreciable de las estructuras sociales. En este sentido, las nuevas tecnologías, difieren de la revoluciones tecnológicas anteriores y justifican la vigencia de un nuevo "paradigma tecnológico informacional" (Castell,1989). Hablamos por tanto, hoy día, de la "revolución de la información", que queda plasmada en la llamada "Sociedad de la información" o "Cibersociedad".

Las tecnologías de la información y las comunicaciones han penetrado de lleno en nuestra sociedad actual y su utilización en cualquier sector de la actividad al igual que su accesibilidad, han determinado lo que algunos autores denominan la "socialización de las tecnologías de la información" (Saez Vacas). De esta forma podemos hablar también de Cibercultura, como la influencia de las tecnologías de la información en prácticamente todos los ámbitos de la cultura, tal como señala Rondfelt: "La revolución de la información es una revolución social, política, económica, cultural y psicológica".

D.G. Johnson, (1994) es uno de los investigadores de prestigio que ha estudiado las consecuencias de las nuevas tecnologías en las vidas de los ciudadanos, planteándose una serie de preguntas que aquí reproducimos: *¿Hacen los ordenadores nuestra vida mejor? ¿Están haciendo a unas personas mejores a consta de otras? ¿Aumentan la seguridad o los riesgos? ¿Pierden los seres humanos el control a medida que los ordenadores asumen la toma de decisiones?*

Para contestar a estas y otras preguntas (aunque solo sea en parte), podemos reflexionar acerca de la repercusión psicológica que las nuevas tecnologías han propiciado en nosotros. Me referiré fundamentalmente al impacto generado por el ordenador y por extensión, el uso de la red.

La primera reflexión se refiere a la consideración del Ciberespacio "Como Un Espacio Psicológico". El término de ciberespacio, tan utilizado hoy día, es un concepto que aparece en el discurso tecnológico a partir de la imaginación literaria de William Gibson (1984) en la novela Neuromante, quizás corroborando aquel pensamiento freudiano de que los artistas muchas veces se acercaban a la verdad, antes que el común de la gente o la propia ciencia.

Metáforas espaciales como mundos, dominios o cuartos son comunes en las actividades en línea. Incluso en un nivel psicológico profundo, los usuarios a menudo describen a su ordenador como una extensión de su mente y su personalidad, un espacio que refleja sus gustos, actitudes e intereses.

### ***¿Cuales serían las características básicas del Ciberespacio ?***

A) Experiencia Social Limitada: La interacción viene dada sobre la base de la ausencia. La experiencia sensorial limitada tiene algunas significativas desventajas (así como algunas ventajas únicas) tales como la identidad, la flexibilidad y el anonimato. Dice Baudrillard (1994) "Todo el mundo habla de alienación. Pero la peor alienación es no la de ser desposeído por el otro, sino ser desposeído del otro, es decir, tener que producir al otro en su ausencia, y entonces estar continuamente devuelto hacia uno mismo, hacia nuestra propia imagen".

B) Estatus igualado: Algunas personas llaman a esto la Democracia Net. A pesar de que el estatus de uno en el mundo real finalmente tendrá algún impacto en la vida en el ciberespacio, hay algo de verdad en esta democracia en la red.

C) Trascendiendo los límites espaciales: Las Distancias geográficas desaparecen en el ciberespacio. ¿Es la consolidación de la Aldea Global (Mc Luhan, 1989), la reestructuración de la esfera pública de Habermas (1989), la posibilidad de reconstruir las comunidades, la reaparición de los terceros lugares (Oldenburg, 1991), el ágora electrónica (Rheingold, 1993)?

D)Tiempo extendido y condensado: Con el contexto del ciberespacio, la experiencia de tiempo parece acelerarse. El ciberespacio crea un único espacio temporal donde "el estar", como tiempo interactivo se extiende. De otro modo, el tiempo en el ciberespacio es condensado. Los ambientes de Internet cambian rápidamente.

E) Acceso a numerosas relaciones: En Internet nosotros escogemos contactar solo con algunas personas y no a otras, La habilidad de escudriñar a través de muchas posibilidades en línea para desarrollar ampliaciones en las relaciones es un interesante fenómeno interpersonal bien conocido para los psicólogos.

G) Estado alterados y oníricos: Estos estados alterados de conciencia y sueños podría explicar él por qué esto es tan atractivo para muchas personas y también algunas formas de ciberadicción.

H) Relaciones en el Ciberespacio: ¿Qué es mejor, las relaciones en persona o las relaciones en el ciberespacio?. Hay distintas ventajas: el tiempo extendido, distancias recortadas, y dimensiones potenciales de fantasía del ciberespacio. En el otro lado, las relaciones interpersonales tienen la ventaja del tocar, oler, saborear, la integración compleja de los 5 sentidos, y el mayor potencial de hacer cosas con otros. En el ciberespacio, nos sentimos rodeados de otras personas, podemos hasta sentir su presencia, pero en realidad estamos solos frente a nuestra pantalla, sumidos en un silencio que interpela nuestra experiencia modernista de "musicalización de la vida cotidiana" (Sartori, 1997) y que nos confronta con los límites y alcances de lo real y lo virtual.

### **USO POR NECESIDAD vs USO COMPULSIVO**

**Parece claro que los ordenadores abren nuevas posibilidades a nuestras vivencias rutinarias, sin embargo...**

***¿Hacen los ordenadores nuestra vida mejor, o por el contrario la complican?***

En los últimos años y como consecuencia del uso masivo del ordenador, se ha creado una corriente de opinión, tanto en el ámbito científico, como en los medios de comunicación social, de que el uso de internet puede tener un componente adictivo.

En realidad el tema no es novedoso, por cuanto ya en el año 1969, Joseph Weizenbaum habló de los adictos a la informática en términos de "Bohemios de las computadoras" o "Programadores compulsivos", para referirse a los integrantes del laboratorio de inteligencia artificial del MIT, entre los que se encontraban William Gates y Paul Allen. En los años 70- 80, se desarrollaron una serie de estudios orientados a definir un perfil del informático (Miller,1970; Cross, 1972 y Barnes, 1984) en donde se confirmaban ciertas peculiaridades tales como la baja empatía o el distanciamiento de los demás como características psicológicas comunes de los sujetos. Con la popularización de los videojuegos, el interés se desplazó al estudio de los rasgos de personalidad de los jugadores, aunque fue evidente la falta de proyección clínica de tales estudios. La universalización de internet dio lugar a descripciones acerca de los cibervampiros o adictos a internet. En general todas estas descripciones provenían de los medios de comunicación sin ninguna o escasa base científica.

El uso problemático de la red, en el que la incapacidad del individuo para controlar su uso, causa malestar psicológico y afectación funcional, se ha descrito como adicción a Internet, *Internet Addiction Disorder* (IAD). Su origen se remonta al año 1996 en el seno del foro de discusión psiquiátrica norteamericana: "la psicología de internet". El Dr. Goldberg publicó en Julio de ese mismo año una clasificación diagnóstica inspirada en el modelo DSM-IV, siguiendo criterios del Abuso de sustancias. La intención, reconocida por el propio autor, era la de bromear con los demás colegas del foro. Sin embargo el término tuvo una gran acogida en el ámbito de la psiquiatría norteamericana, de modo que en ese mismo año la Dra. Young propone el la convención de la APA (Asociación Psiquiátrica Americana) una clasificación diagnóstica que inspirada en algunas facetas de la propuesta de Goldberg, ofrecía una serie de criterios adaptados del DSM-IV para la evaluación de conductas relacionadas con el uso de la red, combinando criterios de dependencia a sustancias y de juego patológico.

La traslación de estos criterios diagnósticos, ha sido criticada por diversos autores, por ejemplo en nuestro medio, Juan Estallo se refería a esta cuestión en el sentido de que tras los criterios originales existe una teoría y una formulación que justifica su desarrollo, teoría que no es evidentemente aplicable al uso de la red. No obstante otros autores como Griffiths (1998) argumenta que el uso problemático o patológico de la red podría estar relacionado con los trastornos del control de los impulsos o con los comportamientos obsesivos y compulsivos, por lo tanto la traslación de criterios diagnósticos al estudio de las conductas relacionadas con el uso patológico de la red estarían justificadas.

En cualquiera de los casos, la realidad es que el término: Adicción a internet, se encuentra hoy día plenamente asentado y se enmarca como una adicción específicamente psicológica ( como la adicción al sexo, a las compras, al trabajo, la televisión, el teléfono etc.) con características comunes como pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades (Echeburúa, 1994). Incluso mas específicamente como señala Griffiths (1997), se trataría de "Adicciones tecnológicas" que define como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre- máquina. Estas pueden ser pasivas (televisión) o activas (videojuegos o internet) y que se incluirían en las adicciones psicológicas.

### ***¿Existen distintas formas de adicción a los ordenadores?***

Respecto de las modalidades de adicción a internet se han sugerido cinco modalidades distintas (Young 1999, Greenfield 1999): 1. Adicción cibersexual, 2. Adicción a las ciber- relaciones, 3. Compulsiones de la red, 4. Buscadores de información y vagabundos electrónicos, 5. Uso obsesivo del ordenador para juegos.

La socialización y la comunicación parecen constituir los elementos últimos del efecto "adictivo" de Internet (Intercambio de correo, participación en grupos de discusión, conversaciones en tiempo real, juegos en red). Sin embargo cuando estas mismas actividades prescinden de su soporte tecnológico pierden la connotación mórbida que se les ha querido dar. ¿Quién se preocupa por las prolongadas conversaciones de teléfono de los adolescentes tras haber estado juntos todo el día en el colegio? La lectura es otra actividad que puede captar completamente la atención sin que por ello se intente elevar a la categoría de diagnóstico.

### ***¿Cómo o cuando comienza la posible adicción a la red?***

Cuando se es un "nuevo usuario" o se descubre un nuevo recurso en Internet se produce una fase de "encanto", que se caracteriza por elevados tiempos de consumo y cierta "obsesión". Tiempo después aparece una caída del uso que corresponde con una percepción mas objetiva de lo que es Internet en sí o el recurso recientemente descubierto, apareciendo una fase de "desencanto". Finalmente aparece una fase de "estabilidad" donde el recurso o el uso de Internet en sí mismo halla su espacio natural en las actividades del sujeto.

Algunos investigadores barajan la idea de que características propias de Internet ejerzan alguna influencia sobre la conducta de los usuarios, es el caso del modelo "ACE" (anonimato, conveniencia y escape) (Young, 1999) para explicar el éxito y la gratificación obtenida mediante el cibersexo. No obstante tales modelos teóricos todavía deben ser validados por futuras investigaciones, existiendo hoy día a modo de meras hipótesis.

También resulta interesante la propuesta de King (1996) quien sugiere que quizá sean adictos quienes usan Internet, refiriéndose a rasgos de personalidad específicos que determinarían un elevado uso de estos recursos.

Una vía alternativa reside en considerar la existencia de un uso abusivo de la tecnología en general, hipótesis propuesta por algunos autores en la propia red. Este uso podría evolucionar de modo adaptativo (de hecho son habituales los casos de sujetos que hacen un uso intensivo de sus ordenadores, teléfonos móviles, televisión en cualquiera de sus vertientes, etc.) o bien desviarse hacia situaciones desadaptativas ya sea en modo generalizado o en algún aspecto específico.

### ***¿El tiempo dedicado a la utilización de internet informa sobre la posible adicción?***

En primer lugar habría que delimitar cual es el tiempo de conexión que puede ser considerado "normal". No existe unanimidad respecto a esto. Las cifras que barajan distintos autores giran en torno a las 10h. semanales de conexión incluyendo una banda que va de las 10 a las 30h semanales. Sin embargo este criterio de cantidad no parece ser el único determinante a la hora de establecer un posible diagnóstico de adicción a internet, quizás el criterio cualitativo sea mas interesante a la hora de caracterizar ciertas formas de abuso de la red.

Debemos considerar que existen a grandes rasgos dos tipos de usuarios de internet (J. Estallo, 2000): Usuarios regulares y usuarios ocasionales, los primeros se caracterizan por conectar prácticamente a diario (4 o mas veces a la semana), manteniendo actividades regulares en la red (email, grupos de news, chat etc) y suelen invertir un promedio de 10 h. cada semana. Los usuarios ocasionales, conectan esporádicamente y no mantienen actividades regulares y sus tiempos de conexión semanal son netamente inferiores.

De modo que el criterio cualitativo podríamos considerarlo mas útil a la hora de establecer posibles adicciones, tales como la valoración de los cambios en los hábitos de vida, la disminución de la actividad física, el descuido de la salud, la privación o cambios en los patrones de sueño, la disminución de la sociabilidad, la negligencia respecto del trabajo u otras obligaciones personales y familiares.

### ***¿Existen mecanismos psicopatológicos que puedan explicar la adicción a internet?***

En realidad existen diversos mecanismos psicológicos que nos ayudarían a explicar posibles adicciones a la red, sin embargo quizás sería necesario que se presentaran en sujetos predispuestos. Según Young (1997) son varios los mecanismos psicológicos responsables:

1. Las aplicaciones adictivas: 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.
2. Apoyo social: Los grupos se forman rápido en el ciberespacio.. Estos grupos llenan la necesidad de apoyo que tenga la persona en situaciones estresantes de enfermedad, jubilación o divorcio.
3. Satisfacción sexual: En estos lugares se sienten libres de ataduras por el anonimato y el sentimiento de practicar "sexo seguro". Por otro lado las personas que se sienten poco atractivas físicamente se ven liberadas de este problema.
4. Creación de personalidad ficticia: Internet permite crear un personalidad virtual modificando las propias características físicas que en el mundo real son inamovibles. Es una forma de reinventarse a sí mismo, de cubrir necesidades psicológicas previamente no afrontadas enmascarando la inseguridad interpersonal.
5. Personalidades reveladas: Internet puede ayudar a sacar a la luz aspectos de la personalidad que estaban ocultos o reprimidos, como puede ser la agresividad.
6. Reconocimiento y poder: Este es un elemento que se deriva de los juegos, 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.

### ***¿Constituye la adicción a la red una forma de satisfacer otras necesidades que no están cubiertas?***

Según Echeburúa y cols. (1998) la red permite cubrir dos tipos de necesidades básicas: la estimulación solitaria (búsqueda de información, imágenes, sonido, juegos, etc.) y 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 (Echeburúa, 1999):

- a) Déficit de Personalidad: Introversión acusada, baja autoestima y nivel alto de búsqueda de sensaciones.
- b) Déficit en las relaciones interpersonales: timidez y fobia social.
- c) Déficit cognitivos: fantasía descontrolada, atención dispersa y tendencia a la distraibilidad.
- d) Alteraciones Psicopatológicas: Adicciones químicas o psicológicas presentes o pasadas.

## ***¿Existe un uso patológico específico de internet o es el reflejo de otras alteraciones o trastornos mentales o del comportamiento?***

Davis (1999) señala la existencia de dos formas clínicas: el uso patológico de internet generalizado y específico. El primero se presenta en sujetos con dificultades crónicas en el contexto social, aislados y que invierten mucho tiempo en la red, en una actividad no orientada a ningún propósito. Para estos sujetos internet se convertiría en la principal vía de relación y aquí encontraríamos con frecuencia antecedentes psiquiátricos. El uso patológico específico está representado por sujetos con entidades clínicas previas ( juego patológico, uso de pornografía) que se relacionan con el uso de la red, pudiendo incluso exacerbar esas situaciones, limitándose internet al mero papel de vehículo de los síntomas.

### ***Cifras españolas. Encuestas AIMC (Asociación para la Investigación de los Medios de Comunicación).***

En nuestro país se han realizado encuestas sobre el uso de Internet mediante formularios alojados en una página Web. Comentaré los datos mas significativos.

El navegante tipo español es un varón (77,7%), observándose una progresiva incorporación de la mujer a lo largo de las encuestas anuales, con una edad que se sitúa entre los 20 y 44 años (78,5%). Dispone de ingresos propios (72,4%) y su nivel de formación corresponde a estudios universitarios (56,3%) o de segundo grado (82%).

Vive en un hogar constituido por 3 o mas personas (72,4%) situado en las comunidades de Madrid Cataluña o Andalucía (55,40%). En medios eminentemente urbanos.

En el 58,2% de los casos se trata de navegantes aceptablemente veteranos, con una antigüedad de dos años o superior en la Red.

En el 92,8% de los casos usa la Red activamente, con una frecuencia diaria o de varias veces por semana. El 50% realiza conexiones inferiores a una hora y el 30% conecta entre 60 y 120 minutos. Con un promedio semanal de algo menos de 10 h. (72,5%).

Respecto a los servicios utilizados cabe destacar el uso de la WWW (91,7%) y e-mail (90,5%).

Un 25% ha disminuido el tiempo dedicado a dormir. Un 13,8% ha reducido el tiempo dedicado al estudio, Un 10,1% el tiempo dedicado a salir con amigos y un 6,1% ha reducido el tiempo laboral.

Un 65% ha disminuido el tiempo dedicado a ver televisión y un 58,3% dice que la red ha llenado un tiempo vacío dedicado al ocio. Solo un 9,5% utiliza la red con fines principalmente académicos; un 39,1% lo utiliza con fines profesionales y un 50,2% con fines personales.

## **MAS PREGUNTAS**

### ***¿Muchos de los adictos a Internet sufren significativos problemas emocionales y psiquiátricos antes de que se engancharan?***

VERDADERO: Según los últimos estudios un 54% de los adictos a Internet presentan un cuadro de depresión. Otro 34% sufre de ansiedad y el resto sufren una baja autoestima crónica. Muchos de éstos, confirman que ya estaban bajo tratamiento, lo que conlleva a pensar que este tipo de adicción aumentó o intensificó sus problemas.

### ***¿Muchos de los adictos a Internet son alcohólicos rehabilitados u otros ex adictos?***

VERDADERO: Un 52% admitieron estar siguiendo programas de rehabilitación para alcoholismo o drogodependencia. Al pensar que la red no es tan grave como el alcohol o las drogas, optaron por la opción de la red.

### ***¿Hay una similitud entre los que buscan mujeres y hombres en la red?***

FALSO: Las mujeres suelen buscar sobretodo amistades, romances o reflejan quejas acerca de sus maridos. Los hombres, por el contrario, son seducidos por el poder, el estatus y la dominancia que pueden encontrar en la red.

### ***¿Muchos adictos a la red adoptan una identidad distinta?***

VERDADERO: La idea de llegar a ser alguien diferente, atrae a muchas personas en la red. De esta forma, aquellos que lo desean, adoptan una personalidad distinta, que comienza con un cambio de identidad y que por lo general se adecua a lo que sea aceptable por el resto o temible.

### ***¿Sólo los introvertidos quedan enganchados en el mundo interactivo de la red?***

FALSO: Cerca del 80% de los adictos a Internet son principalmente atrapados por los chats y demás contenidos de la red, pero no tienen por qué ser tímidos.