

TECNOADICTOS: VIDEOJUEGOS, MÓVILES E INTERNET.

SÍNDROMES DE ADICCIÓN ELECTRÓNICA

Beatriz López Luengo

Dpto. Psicología, Universidad de Jaén

Elizabeth Woolley, de Wisconsin, Estados Unidos, culpa al juego de Internet “EverQuest” de la muerte de su hijo de 21 años, quien disputó una partida minutos antes de morir de un ataque epiléptico. Lo sacrificó todo, incluido el trabajo y la familia, por un mundo cibernético. El hijo de Wolley padecía epilepsia y las doce horas diarias que pasaba frente al ordenador enfrentándose a amigos imaginarios no le hacían ningún bien.

Aunque se trata de una situación extrema, este caso muestra hasta dónde puede llegar el poder de seducción de “EverQuest”, al que algunos conocían como “EverCrack”, en referencia a uno de los derivados más adictivos de la cocaína. Este juego, al que se puede jugar por Internet, tiene, al menos, 400 mil personas suscritas y la partida puede durar meses. En este juego los jugadores tienen control sobre unos personajes creados por ellos mismos, y disponen de una serie de habilidades y pertenencias que se pueden intercambiar a lo largo de la partida.

¿A todas las personas que juegan con el ordenador les ocurre esto? No.

En esta charla vamos a hablar de distintas adicciones, las cuales quedarían englobadas como síndromes de adicción electrónica. Nos vamos a centrar en la adicción a los videojuegos, Internet y móviles. Veremos aspectos generales a todos ellos y específicos de cada uno. Comencemos por la adicción a los videojuegos.

1. VIDEOJUEGOS.

En los últimos años ha aparecido entre los adolescentes un nuevo tipo de adicción o dependencia: la adicción a los ordenadores y los videojuegos. Es un trastorno más común entre aquellos adolescentes con una menor capacidad de autocontrol: impulsivos,

con dificultades de atención y concentración, con escasa autoestima y, a menudo, con problemas depresivos.

El 30% de los adolescentes usuarios de Internet o de consolas de videojuegos desarrolla adicción a esta actividad. De la dedicación excesiva a la adicción hay sólo un paso, que es cuando el ordenador pasa a convertirse en el “compañero inseparable” del adolescente que pasa horas y horas encerrado en su cuarto viviendo aventuras virtuales.

Antes de hablar propiamente de lo que es una adicción veamos cierta información de interés.

Existen muchas posibilidades para jugar: desde los videojuegos tipo Game Boy, videoconsolas, juegos de ordenador e Internet hasta máquinas recreativas.

Además, y de forma general, existen distintos tipos de videojuegos.

a. Juego de Arcade.

Su principal característica es la demanda de un ritmo rápido de juego, exigiendo tiempos de reacción mínimos, atención focalizada y un componente estratégico secundario. Este último, si bien puede estar presente en el juego, resulta de relativa sencillez, y no varía de una partida a otra.

La mayor parte de juegos de este tipo se caracterizan por una acción trepidante que imposibilitan la atención por parte del jugador a otro estímulo que no sea el juego en sí mismo. Esta característica genera una importante fatiga, puesto que los únicos momentos de descanso derivados del curso normal del juego, se suelen dar tras haber cometido un error o un número determinado de ellos (cuando “te matan”, en términos más explícitos). Por ello, algunos juegos permiten parar el desarrollo del juego para hacer frente a posibles eventualidades.

b. Juegos de simulación.

Ponerse a los mandos de un avión, pilotar un coche de Fórmula 1, volar en helicóptero, decidir el desarrollo de una ciudad...son emociones reservadas para unos pocos. Algunos videojuegos permiten experimentar estas sensaciones a cualquiera que pueda disponer de un ordenador y un tiempo considerable que le permita aprender el manejo básico del simulador.

Este tipo de juegos permite al jugador asumir el mando de situaciones o tecnologías específicas. Son juegos más apacibles. Requieren estrategias complejas y cambiantes de una partida a otra, conocimientos específicos acerca de la simulación.

Estos juegos se llevan a cabo a lo largo de dilatados periodos de tiempo, dependiendo este factor de las características del simulador. Muchos de ellos se juegan en tiempo real. El desarrollo de partidas completas puede suponer la inversión de una considerable cantidad de tiempo. Por ello, estos juegos permiten grabar las circunstancias en que se halla el juego en un momento dado y continuar su desarrollo en otro momento.

c. Juegos de estrategias.

En este tipo de juegos el jugador adopta una identidad específica (un protagonista, usualmente de ficción), conociendo únicamente el objetivo final del juego.

La acción de estos juegos se desarrolla mediante la utilización de una serie de formas verbales (órdenes) que el programa reconoce y la posesión de objetos que aparecen a lo largo de diferentes escenarios y que serán imprescindibles en momentos posteriores del juego.

d. Reproducciones de juegos de mesa.

Utilizan la tecnología informática para sustituir al material del juego (fichas, tablero, dados) y eventualmente al adversario. El ejemplo más evidente de este tipo de juegos son los programas de ajedrez, aunque hay múltiples juegos que han llegado a los monitores de los ordenadores, como por ejemplo el Monopoly, Trivial Pursuit, tres en raya, juegos de cartas, casino, etc.

1.1. ¿Quién juega a los videojuegos?

Probablemente la respuesta más sencilla a esta pregunta sea: todo el mundo. Las estadísticas indican que en su mayoría son personas jóvenes. A finales de 1992, el 90% de sujetos con edades comprendidas entre los 12 y los 35 años reconocían haber jugado alguna vez con un videojuego.

Existe un estereotipo de jugador de videojuegos: introvertido, poco interesado por la relación social y arrinconado en una esquina del patio a la hora del recreo. Se le consideraba como alguien intrínsecamente “raro”, con intereses inusuales y actitudes poco empáticas. Habitualmente se le representa encerrado en una habitación escasamente iluminada, donde lo único que destaca es el resplandor de una pantalla de televisión o de un monitor. El estereotipo no es en todos los casos negativo y habitualmente suele conceder a este sujeto ideal un notable nivel intelectual que, por supuesto, no aprovecha de manera adecuada, es decir, como sus profesores desearían.

Esta imagen probablemente tenga su origen en las características atribuidas, y constatadas, de los programadores de ordenadores en la década de los 70. No obstante, este estereotipo pudo ser válido en una época en que la programación y el manejo de ordenadores se limitaba a unos cuantos. Con el advenimiento de la informática personal a principio de los 80, este estereotipo perdió validez, diluyéndose las características de los programadores con las de la población general.

Existe la certeza de que el juego de videojuegos es propio de la infancia y los primeros años de la adolescencia, no obstante, debemos considerar la existencia de un numeroso grupo de sujetos cuyas edades se sitúan por encima de los márgenes habitualmente considerados.

Mcloure y Mears (1984), ponen de evidencia un mayor interés por el videojuego por parte de los adolescentes más jóvenes (12-15 años) con respecto a aquellos de mayor edad (16-18). Además, los jugadores de videojuegos tienden a practicar más actividades deportivas, actividad que prefieren por encima de otras como la conversación. A su vez, acuden con más frecuencia a salas cinematográficas que aquellos que no se muestran

interesados por lo videojuegos. Dentro del grupo de personas que juegan, los que tienen más amigos prefieren juegos tipo Arcade, mientras que los que tienen menos prefieren los de simulación y aventuras.

El videojuego se ve desplazado en la segunda mitad de la adolescencia, al iniciarse una nueva etapa vital caracterizada por el descubrimiento de múltiples sensaciones y conductas hasta el momento desconocidas. Existe la posibilidad de que el interés se reactive (o se descubra como algo nuevo) al final de la etapa de adolescencia e inicio de la juventud.

Existen diferencias entre los jugadores de primera etapa y el de segunda. Los más jóvenes tienden a ser usuarios de videojuegos de consolas, decantando su interés hacia los juegos de tipo Arcade. Los de más edad se inclinan por videojuegos basados en simulaciones, aventuras gráficas y juegos de rol, mostrando un escaso y anecdótico interés por los de tipo Arcade.

Con respecto a las diferencias de género, el videojuego de media y alta frecuencia es una actividad casi exclusiva de chicos. Sin embargo, existen patrones de juego diferenciales entre varones y mujeres, estableciéndose cómo el juego femenino tiene unas características eminentemente sociales y el masculino se inclina más hacia el logro y la superación.

1.2. ¿Los videojuegos modifican el carácter?

Con excesiva frecuencia se responsabiliza a los videojuegos de producir cambios en el carácter de sus jugadores, convirtiéndoles en sujetos aislados, introvertidos y desinteresados por todo aquello que ocurre a su alrededor. En otros casos, los augurios son más negativos, asegurándose que tarde o temprano serán víctimas de la depresión y de todo tipo de patologías psiquiátricas.

Nada más lejos de la realidad. La práctica de esta forma de entretenimiento no supone especiales variaciones en el carácter de sus jugadores. El único rasgo de personalidad en el que los jugadores de videojuegos presentan diferencias con respecto a los no jugadores es en el de extroversión, y lo hacen de forma que los jugadores presentan un

mayor nivel de extroversión que los no jugadores, situación diametralmente opuesta a la creencia de un posible aislamiento (Estallo, 1994).

También resulta un hecho comprobado que los jugadores habituales no dedican menos tiempo a otras actividades sociales, culturales o de ocio que se pudieran considerar más constructivas, puesto que los jugadores acostumbran incluso a superar en estos aspectos a los no jugadores (McCloure y Mears, 1986).

1.3. ¿Es posible la adicción a los videojuegos?

Uno de los grandes tópicos hace referencia a la hipotética adicción que estos juegos podrían generar. Los medios de comunicación han sido prolijos en esta cuestión, no obstante la investigación no ha seguido el mismo camino. El problema radica en intentar constatar la existencia de una adicción en función del tiempo invertido en el entretenimiento. Hay que tener en cuenta que hay juegos que necesitan de tiempo para su conclusión.

Hay distintas maneras de relacionarse con los videojuegos:

- a. Actividad aceptable: juego esporádico con posibilidad de control.
- b. Actividad de riesgo: no desadaptativo, frecuencia diaria o casi diaria, problemas y mentiras con abandono de otras actividades, pérdida de control interno: cuándo se juega, cuánto y por cuánto.
- c. Actividad patológica: todo el pensamiento y la vida misma están en los videojuegos. Aislamiento y pérdida de interés hacia todo lo demás.

Los elementos claves de cualquier adicción, sea ésta química o conductual, son:

- Compulsividad: implica la pérdida de control sobre la conducta, es decir, estar enganchado a una conducta tras intentos fallidos de parar. Se produce una pérdida de la capacidad para elegir libremente si se continua o se para la conducta.
- Continuación con la conducta a pesar de las consecuencias adversas, tales como pérdida de trabajo, dinero, pareja, salud, libertad...

- Preocupación u obsesión por participar en la conducta en detrimento de otras actividades o metas esenciales en la vida diaria.

Veamos detenidamente cada uno de los criterios que se emplean para catalogar una conducta adictiva (American Psychiatric Association, 1994):

1. Frecuente realización de la conducta en mayor extensión o durante períodos más largos de tiempo.
2. Deseo persistente de realizar la conducta o uno o más esfuerzos sin éxito por reducir o controlar la conducta.
3. Mucho tiempo empleado en actividades necesarias para la conducta, comprometido con la conducta o recuperándose de los efectos.
4. Frecuente preocupaciones con la conducta o actividades preparatorias.
5. Frecuente compromiso con la conducta cuando debería emplearse en obligaciones académicas, domésticas, ocupacionales o sociales.
6. Renuncia o limitación importante de las actividades sociales, ocupacionales o recreativas a causa de la conducta.
7. Continuación con la conducta a pesar del conocimiento de problemas persistentes o recurrentes sociales, financieros, psicológicos o físicos causados o exacerbados por la conducta.
8. Necesidad de incrementar la conducta o frecuencia de la conducta para obtener los efectos deseados o disminución de los efectos continuando con la conducta de la misma intensidad.
9. Inquietud o irritabilidad si no se consigue llevar a cabo la conducta.

Volviendo al tema de los videojuegos, hay que destacar que es una actividad que tiene sus defensores y detractores. Veamos la postura de cada uno de ellos:

a. Detractores de los videojuegos:

- El tiempo empleado en los videojuegos es visto en detrimento del dedicado al estudio y como inhibidor de otras actividades de recreo más positivas y “educativas”. Puede reforzar el aislamiento social.
- Puede favorecer una pauta de conducta impulsiva, agresiva y egoísta entre los usuarios más asiduos, sobre todo de aquellos que juegan con videojuegos violentos. Podría predisponer a los niños a aceptar la violencia con demasiada facilidad.
- El juego imaginativo, creativo o de fantasía, así como el desarrollo de habilidades sociales, no pueden tener lugar mientras se “destruye al enemigo”.
- Algunos jugadores gastan el dinero destinado al desayuno en la escuela en videojuegos, hurtan dinero a sus padres o realizan pequeños robos.
- La conducta adictiva podría dar lugar a problemas con el manejo del dinero similar al de algunos ludópatas.

b. Defensores de los videojuegos:

- Para algunos jugadores, estos juegos pueden proporcionar un sentido del dominio, control y cumplimiento del que pudieran estar faltos en sus vidas.
- La elevada frecuencia de uso de videojuegos puede llevarles a una reducción de la intensidad de otras conductas problemáticas propias de la adolescencia (tóxicos, vandalismo...).
- Estos juegos pueden constituir una forma de aprendizaje y de entrenamiento para futuras actividades.
- Pueden promover y desarrollar la coordinación visomotora, enseñar habilidades específicas en visualización espacial y matemáticas.
- El dominio de estos juegos es visto como un potencial recurso para el aumento de la autoestima entre aquellos jugadores que, de lo contrario, serían desadaptados sociales.

- Pueden constituir una forma de preparación o iniciación en los prerrequisitos cognitivos del mundo de la tecnología informática.

No todos los juegos tienen el mismo potencial de adicción. Los siguientes elementos facilitan el desarrollo de una adicción:

- Que la destreza personal sea un valor subjetivo.
- La brevedad entre la apuesta y el resultado (vidas, bonus, etc.).
- La posibilidad de aumentar la apuesta.
- Su aceptación social.
- La accesibilidad.
- La elevada tensión que genera.

Para evitar que un joven desarrolle una adicción a los videojuegos, es importante el trabajo desde la prevención. Es necesario promover un ocio sano y enriquecedor. Es importante tener en cuenta los siguientes factores:

- El no tener nada que hacer puede favorecer el desorden al jugar, por ello es bueno estar ocupado y no aprovechar los ratos muertos para ponerse ante el ordenador.
- Para que la compra de algún videojuego sea ocasional, los adolescentes deben andar más bien cortos de dinero.
- Es bueno que los padres se animen a jugar con ellos. Él comprobará que su mundo interesa a sus padres, y sus padres comenzarán a comprenderle un poco más.
- Si el ordenador cuenta con conexión a Internet, se puede contratar un filtro.
- Siempre es mejor que el adolescente juegue con un amigo que solo.
- Hay juegos que no son violentos, favorecen la lógica, creatividad, etc.
- No jugar entre semana.
- Cortar para comer y cenar, sin discusión
- Poner un tiempo máximo para jugar al día, y que se lo organice el adolescente.
- El ordenador es mejor que ver la televisión, ya que la actitud es más interactiva y no pasiva. Por eso, hay que procurar que el tiempo dedicado al ordenador sea a costa de la televisión y no del deporte, lectura...

Por ejemplo, existen marcadas diferencias con respecto a la violencia que se muestra en televisión y la que aparece en el videojuego:

TELEVISIÓN	VIDEOJUEGOS
Violencia real y ficticia	Violencia ficticia
Violencia de apariencia real	Violencia estilizada y simbólica
Actitud pasiva	Actitud activa
Escaso o nulo control sobre las imágenes en pantalla	Completo control sobre toda la acción
No existe control sobre el ritmo y la elección de imágenes	Control sobre la elección de las imágenes
Baja o nula interacción durante el visionado	Frecuente interacción con terceros durante el juego

2. INTERNET

Es evidente que cuando un usuario convencional deja lista su conexión y puede empezar a navegar por la red se siente fascinado, usará al máximo su correo electrónico y tratará de adentrarse dentro de otros servicios que suelen ofertarse.

Entre un 5-10% de los usuarios de Internet son adictos.

Hasta la fecha no existe un perfil bien definido del usuario adicto a Internet. En general, se trata de sujetos jóvenes, preferentemente varones, con un elevado nivel educativo, y hábiles en el uso de la tecnología.

Se especula con la existencia de un subgrupo de usuarios caracterizado por la timidez, que encuentra en el ciberespacio la posibilidad de liberarse de la ansiedad producida por las relaciones sociales cara a cara, ganando en autoconfianza, dado el relativo anonimato que Internet proporciona.

Hay que diferenciar entre jóvenes y adultos. Se da más adicción en los adultos. Generalmente antes de los 25 años suele ser más leve y más grave pasada esa edad.

2.1. Factores de riesgo.

Los adictos a Internet tienden a formar una atadura emocional con los amigos on-line y las actividades que ellos crean dentro de las pantallas de su ordenador. Disfrutan con estos aspectos de Internet pues les permite encontrarse, hablar e intercambiar con nuevas personas. Estas comunidades virtuales crean un vehículo para escapar de la realidad y buscar formas de llenar las necesidades emocionales y psicológicas.

En Internet, se puede ocultar el nombre real, edad, ocupación, apariencia y las características físicas. Los usuarios de Internet, sobre todo aquellos que están solos e inseguros en la vida real, aprovechan esta libertad y vierten fuera sus sentimientos más fuertes, secretos más oscuros y deseos más profundos. Esto crea una falsa ilusión de intimidad, pero cuando la realidad pone de manifiesto las limitaciones que tiene confiar en una comunidad anónima para el amor y el cuidado, Internet genera una gran desilusión y dolor.

En Internet pueden crearse personalidades muy diferentes a cómo uno es en realidad. Las personas que usan esta falsa identidad cultivan un cierto “mundo de fantasía” dentro de la pantalla del ordenador. Las personas con mayor riesgo de crear esta nueva pseudo-identidad on-line son las que presentan una baja autoestima, sentimientos de insuficiencia y miedo a la desaprobación de los demás. Estos rasgos también pueden conducir a otros trastornos como la depresión y ansiedad, que pueden entrelazarse con el uso excesivo de Internet.

Las personas con problemas psicológicos o adicciones son más vulnerables a ser adictos a Internet. Un adicto al sexo tiene más probabilidades de ser adicto a Internet pero de forma secundaria.

No todos los contenidos de Internet son igualmente adictivos, lo favorecen el sexo virtual, la pornografía y los Chat. Un tipo específico son los que descargan continuamente todo tipo de programas.

¿Eres un adicto a Internet? Rellena el siguiente cuestionario.

1. ¿Dedicas más tiempo del que crees que deberías a estar conectado a la red con objetivos distintos a los de tu trabajo o estudios?
2. ¿Piensas que te sentirías mal si redujeras el tiempo que pasas en Internet?
3. ¿Se han quejado tus familiares de las horas que dedicas a Internet?
4. ¿Te resulta duro permanecer alejado de la red varios días seguidos?
5. ¿Se resienten tus relaciones por estar conectado a la red?
6. ¿Existen contenidos o servicios de la red a los que encuentras difícil resistirte?
7. ¿Tienes problemas para controlar el impulso de conectarte a la red?
8. ¿Has intentado, sin éxito, reducir su uso?
9. ¿Obtienes gran parte de tu bienestar del hecho de estar conectado a la red?

Da un punto a cada respuesta afirmativa y suma el resultado.

0 y 3 – es un usuario sin problemas.

4 y 6 – es un usuario de riesgo.

7 y 9 – es un usuario con problemas de adicción.

Algunos signos de alerta son la comprobación compulsiva del correo electrónico y la excesiva inversión de tiempo y dinero en servicios On Line. Las personas que podemos sospechar que tienen problemas con Internet no se conforman con revisar si tienen correo electrónico varias veces al día, o bien navegar durante una o dos horas como hacen la mayor parte de los usuarios. Se conectan cada vez que pasan cerca de su ordenador, revisan su e-mail 20-30 veces al día y pueden permanecer conectados a la red durante más de ocho horas al día.

El tratamiento de la adicción deberá adaptarse a las circunstancias personales de cada caso, estableciéndose un tiempo de conexión límite (ej. 60 minutos) y desconectándose rápidamente una vez transcurrido este período de tiempo. Paralelamente deberá atenderse a las razones subyacentes al abuso de la conexión. Es sabido que mucha gente pasa un tiempo exagerado frente a su ordenador para evitar pensar en aquellas circunstancias que les agobian.

Hay una serie de pautas a seguir:

- Lo primero es que la persona reconozca que tiene un problema y estar motivado para dejar el hábito.
- No quitar el MODEM al ordenador sino buscar un uso equilibrado.
- Identificar los factores o situaciones que disparan el uso no controlado de Internet y reaprender a realizar un uso moderado.

3. MÓVIL.

Un estudio realizado en Gran Bretaña en el 2000 publicado en el “British Medical Journal” señala que los cigarrillos están siendo sustituidos por teléfonos móviles en las manos de la población adolescente, y que la conducta de éstos con respecto a los móviles es igual de obsesiva y adictiva que el tabaco.

La publicidad de los móviles, especialmente dirigida a los adolescentes, es de hecho similar a la del tabaco. En lugar de centrarse en sus tarifas, los anuncios muestran el móvil como un instrumento que da independencia, libertad, permite integrarse en un grupo, estrechar lazos con los amigos...

La supuesta libertad que ofrecen las compañías puede transformarse en una auténtica dependencia o, cuanto menos, en un uso claramente despilfarrador de estos aparatos. Son conductas tan cotidianas como llamar tres, cuatro o cinco veces a la persona con la que se ha concertado una cita durante el trayecto en que se acude a su encuentro o realizar una carísima llamada con un móvil desde el sofá de casa para no tener que levantarse a coger el teléfono fijo.

Los datos indican que uno de cada tres usuarios está enganchado a su móvil. Los más afectados por la dependencia a los móviles se sienten mal si se alejan unos metros de su teléfono, lo usan como reloj, alarma para despertarse y envían decenas de mensajes cada día. Algunos indicadores que nos pueden hacer sospechar si la persona es adicta al móvil son los siguientes:

- La factura es el primer aviso. Por muy saneada que esté la economía familiar, 600 euros es excesivo.
- Si el teléfono es un medio para comunicarse, ¿para que lo siguen usando para hablar con el que tiene al lado? Cada vez es más frecuente ver a un grupo de jóvenes con el móvil sin hablar entre sí.
- Otro síntoma es que nunca se separan del teléfono. Lo llevan al baño, durante la comida, viendo la tele, en reuniones familiares, etc.
- Habla por los codos en una conversación telefónica y, sin embargo, usa pocas palabras en el cara a cara.
- Se pasa de una sensación de malestar a otra de bienestar en función de tener o no tener el móvil cerca. En muchos casos se ponen nerviosos si no aparece, nerviosismo que cesa al aparecer el terminal.
- Modificación de hábitos de sueño (llamar a altas horas de la noche, dormir poco y mal...).
- Dejar de hacer cosas por estar hablando por el teléfono.
- Mandar SMS durante la clase, o nada más salir de ésta.

4. BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA Y RECOMENDADA.

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th edition)*. Washington, DC: Authors.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida...* Bilbao: Desclee de Brouer.
- Estallo, J.A. (1994). Videojuegos, personalidad y conducta. *Psichotema*, 6, 2.
- McLoure, R.F. y Mears, F.G. (1984). Videogame players: Personality characteristics and demographic variables. *Psychological Reports*, 55, 271-276.
- McLoure, R.F. y Mears, F.G. (1986). Videogame playing and psychopatology. *Psychological Reports*, 59, 59-62.
- Young, K.S. (1998). *Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction and a sure-fire strategy for recovery*. Londres: John Wiley & Sons.