



# Internet, adicción o uso inadecuado

Por: Franciny Espinosa Osorio  
Comunicadora Social y Periodista  
Oficina de Comunicación Institucional, Universidad de Ibagué.

Con frecuencia en los medios de comunicación aparecen noticias que hablan sobre la adicción de los jóvenes a Internet o al teléfono móvil; por ello, aprovechamos la visita del español Xavier Carbonell a la ciudad de Ibagué, para hablar con él de este tema y saber qué tan ciertas son estas afirmaciones.

Carbonell es doctor en Psicología de la Universitat Ramon Llull de España y fue, este año, uno de los docentes extranjeros invitados a la Escuela Internacional de Verano de la Universidad de Ibagué, con el fin de orientar el curso Investigación, prevención y promoción: de las adicciones a sustancias a las adicciones tecnológicas. Sus investigaciones iniciaron con el tema de la

adicción a sustancias psicoactivas; sin embargo, los últimos años los ha dedicado a investigar sobre las adicciones tecnológicas.

Para Carbonell hablar de adicción al computador o al teléfono celular sería como si al referirnos a una persona alcohólica dijéramos que es adicta al vaso o a la botella. "Estos no son más que recipientes dentro de los cuales hay unos contenidos que no necesariamente contienen licor", agregó.

En el móvil podemos chatear, hablar por teléfono, conectarnos a redes sociales, jugar, tomar fotos, entre muchas cosas más, de tal forma que el celular es simplemente el medio. Se puede abusar del uso del móvil pero

para el Investigador difícilmente ser un adicto al móvil.

"El uso desadaptativo del móvil puede llegar a ser un abuso, pero no una adicción, porque no se producen ni las alteraciones emocionales rápidas ni el juego de identidades que pueden producirse en chats y juegos de rol en línea" (Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro & Oberst, 2008).

En su concepto, con internet sucede lo mismo. A través de la red miramos la cuenta bancaria, el correo electrónico, leemos el periódico, hacemos compras, y ello no quiere decir que seamos adictos a estas actividades. "Si juego dinero lo puedo hacer en un casino o en internet y el problema no es internet sino el juego", precisó.

No obstante, lo que sí considera el Investigador como una adicción tecnológica son los videojuegos.

La característica esencial de la adicción a los videojuegos en línea (hacemos ahora y en el resto del texto una traducción libre de Internet Gaming Disorder a falta de la traducción castellana del DSM-5) es la participación recurrente y persistente durante muchas horas en videojuegos, normalmente grupales, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente

significativo. Un aspecto característico es que la participación en estos videojuegos implica interacciones sociales y, frecuentemente, el juego en equipo (Carbonell, 2014).

Es de precisar que la percepción de problemas con videojuegos es mayor en las culturas asiáticas avanzadas que en nuestros países, es el caso de Corea del Sur, Japón y Singapur.

“De las tecnologías nos ocupa y preocupan varios aspectos, pero realmente lo único que es, desde mi punto de vista, una posible adicción son los video juegos”, añadió.

### ¿Qué pasa con las redes sociales?

Sobre las redes sociales Carbonell señaló que este es un lugar donde los jóvenes, por una parte, pierden el tiempo, y por la otra, ganan capital social.

Con Facebook, por ejemplo, puede haber una afición o implicación temporal, que en algunos casos puede causar perjuicios o inconvenientes, pero la calidad de esos perjuicios e inconvenientes es leve, y se englobaría en el papel de educadores que tienen los padres. “Una intervención como padres es suficiente. Esos problemas son menores y requieren del papel de educadores de los progenitores, pero no de tratamiento terapéutico, psicológico o ingreso”, agregó.

“En la mayoría de los casos, el uso excesivo de Internet no merece el rango de trastorno psicopatológico aunque ocasione consecuencias negativas en el ámbito académico o familiar” (Carbonell, et al. 2008).

Los adolescentes y los jóvenes que se conectan a Facebook y al WhatsApp lo que hacen es incrementar su ca-

pacidad de comunicación utilizando un medio digital, lo cual facilita sus posibilidades de interacción. Su relación es mucho más viva porque además de la comunicación real, que la siguen teniendo, la complementan con una relación virtual e incorporan comunicación y conocimiento de manera real.

“Lo que aprendimos los adultos es que si nuestros hijos están viendo la televisión con nosotros, estamos en familia. Pero, a lo mejor, yo estoy más aislado mirando el partido de fútbol que mi hijo que está en un sofá chateando con sus amigos. Él se está comunicando por una vía que para mí es nueva. Son nuevas formas de comunicarnos. Nos gustará, más o menos; la aceptaremos, más o menos; pero no tendrá marcha atrás”, precisó.

Para Carbonell no existen patrones de personalidad adictiva, ni para el consumo de sustancias psicoactivas ni para el uso de las tecnologías. “No hay un patrón de personalidad, lo que hay, son circunstancias que hace que una persona sea más proclive de invertir su tiempo en ello”, añadió.

El investigador tampoco habla de síntomas de alarma porque cada persona es diferente e insiste más en el papel que deben cumplir los padres para acompañar a sus hijos para que utilicen bien el internet “y mucho mejor, en cómo acompañar a los hijos para que madure adecuadamente y pueda enfrentarse a las redes sociales, a las drogas, al sexo, a las sectas, al trabajo, al inglés, de una manera adecuada”.

Para finalizar, Carbonell precisó que es mejor invertir y promover hábitos saludables que centrarnos en prevenir el uso inadecuado de internet.

### Referencias

- Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a internet y al móvil ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-160.
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*, 26 (2), 91-95.



*En el móvil podemos chatear, hablar por teléfono, conectarnos a redes sociales, jugar, tomar fotos, entre muchas cosas más, de tal forma que el celular es simplemente el medio.*