

PSICOLOGÍA



Internet como canal donde se manifiestan patologías ya existentes.

ANTONIO ESPEJO

El mito de la adicción a Internet

La Red no crea patologías, canaliza problemas existentes ● Hace 15 años un psicólogo creó en broma el término ● EE UU lo excluye como trastorno

MANUEL ÁNGEL-MÉNDEZ

En un día cualquiera de 1995 al psiquiatra Ivan Goldberg, afincado en Nueva York, se le ocurrió gastar una broma. Había leído la cuarta edición del *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales* (DSM, en inglés), la Biblia de la psiquiatría moderna, y decidió animarse con una parodia. Se inventó una enfermedad.

La llamó "desorden de adic-

ción a Internet" (IAD, en inglés). Describió sus síntomas y lo colgó, cómo no, en su discreto portal de Internet, hoy aún disponible. Habló de ansiedad, de necesidad de conectarse horas y horas, y de movimiento involuntario de los dedos para teclear. Incluso animaba a crear un grupo de ciberadictos anónimos. Probablemente lanzó unas carcajadas antes de publicarlo.

La sorpresa llegó días después. Recibió decenas de mensa-

jes de gente que se identificaba con el problema. Sus colegas de profesión abrieron un intenso debate. La idea se extendió. Ese mismo año, la psicóloga Kimberley Young, referente en la materia, fundó el Centro para la Recuperación de la Adicción a Internet (netaddiction.com). Los medios comenzaron a hacerse eco. La bola de nieve ya era demasiado grande para detenerla.

Quince años después, la polémica continúa, aunque desinfla-

da. Cada vez más expertos se niegan a admitir esta patología.

"En 25 años de profesión no he conocido ni un solo paciente que la tenga. Es como hablar de adictos al teléfono, no tiene sentido", asegura José Miguel Gaona, médico psiquiatra especializado en adicciones y doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid.

El último borrador del DSM, elaborado por la Asociación Americana de Psiquiatría, vuel-

ve a excluir la dependencia de Internet como trastorno de conducta. No hay ninguna evidencia científica.

Goldberg, el bromista, intentó aclarar el entuerto en el año 1997. "Si extendemos el concepto de adicción para incluir todo aquello que la gente hace en exceso, tendríamos que aplicarlo a leer libros, a hacer ejercicio, a hablar con la gente...", declaró a la revista *The New Yorker*. Pero la broma sigue viva. **Pasa a la página 3**

INVESTIGACIÓN

Psicólogos e investigadores desechan la teoría de la 'adicción' a la Red

Los adolescentes en redes sociales en línea se relacionan más y mejor 'offline' ● "La gente es adicta a sustancias o actividades, no a un medio de comunicación", afirma un profesor

Viene de primera página

Desde 1996, decenas de estudios han intentado demostrar sin éxito la existencia de la adicción a Internet. El último viene de Reino Unido. Según investigadores de la Universidad de Leeds, el 1,2% de la población europea entre 16 y 51 años vive enganchada. Su droga: conectarse demasiado tiempo e ignorar otros aspectos de la vida. Aseguran, además, que muchos de ellos sufren depresión. Pero hay un problema. "No sabemos qué ocurre primero, si la gente deprimida acude a Internet o es esta la que produce depresión", se pregunta Catriona Morrison, autora principal del informe.

La bibliografía es extensa. El hospital universitario de Kaohsiung (Taiwán) reveló recientemente los resultados tras dos años de analizar el comportamiento de adolescentes: un 11% vive obsesionado con la Red. La Universidad de Augusta (EE UU) lo cifró en el 4% en EE UU y el 14% en China. En 2008, la Universidad de Stanford habló del 1%. Vaughan Bell, profesor en el Instituto de psiquiatría del Kings College de Londres, afirma que estas investigaciones se basan en

encuestas mal diseñadas y muestras insuficientes. "Definen adicción en función del número de horas que pasamos *online*, pero no de las causas que llevan a ello. La gente es adicta a sustancias o actividades, no a un medio de comunicación. Decir que soy adicto a Internet es tan absurdo como decir que lo soy a las ondas de radio". Como él, varios psicólogos y psiquiatras se han dedicado los últimos años a desmontar mitos. Scott Caplan, profesor en la Universidad de Delaware (EE UU), lleva desde 2002 estudiando la relación entre interacción social e Internet. Sus resultados son reveladores: personas con ansiedad, depresión y dificultad para socializar tienden a usar más Internet y no al revés. Es decir, la Red no crea patologías sino que canaliza una desviación existente. ¿Cuánto tiempo es normal y excesivo delante de la pantalla? Helena Matute, catedrática de Psicología de la Universidad de Deusto, fue una de las primeras en España en publicar un artículo sobre el tema (en 2003). "Si alguien no puede dejar de entrar en Internet es como si fuera al mismo bar de la esquina todos los días. Podría ser un problema, pero no una adicción", escribió. Hoy sostiene la



Helena Matute.

misma postura. "Mucha gente tiene trastornos de conducta, pero en la inmensa mayoría no se pueden achacar a la Red".

Según la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC), el 37% de los españoles se conecta entre 10 y 30 horas semanales. El 9% lo hace más de 60 horas. Los *chats* y las redes sociales son las actividades más populares. Esto ha alimentado un temor: engancharse a Facebook o al Messenger puede perjudicar la socialización en persona, la de toda la vida, la *saludable*. Falso. Diversas investigacio-

nes echan el argumento por tierra. La Universidad de Virginia (EE UU) publicó una en enero: adolescentes entre 13 y 14 años con una vida social *offline* equilibrada son más proclives a utilizar redes sociales entre los 20 y 22 años. Las consideran una extensión normal de su vida. "Hoy los adolescentes tienen una necesidad social de comunicarse. Antes se hacía en persona o por teléfono. Ahora se hace por *chat*. El canal ha cambiado", explica Xavier Carbonell, profesor de Psicología de la Universidad Ramon Llull (Barcelona). Sus propios estudios demuestran que no es posible hablar de adicción. Ahora analiza el impacto en la conducta de los juegos de rol *online*.

Aquí sí existe una puntual, pero fiable, conexión entre videojuegos violentos y cambios de conducta. Nick Yee, investigador en el Palo Alto Research Center (California), calcula que un jugador medio dedica entre 20 y 22 horas semanales a esta actividad. "Lo único seguro es que justo después de concentrarse en un juego violento, algunos adolescentes reaccionan agresivamente, pero no podemos demostrar que aumente su agresividad a largo plazo".

Los juegos curan

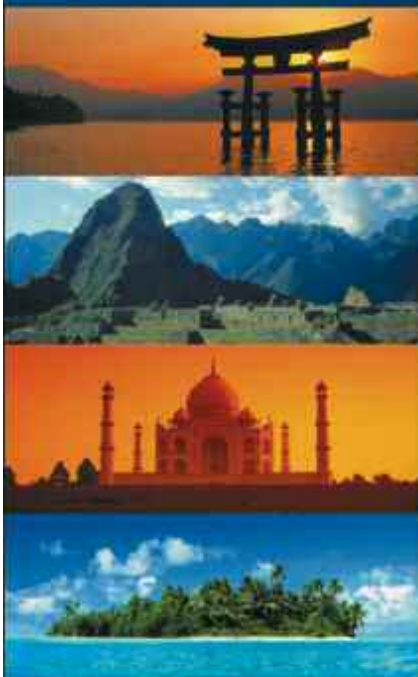
De hecho, bien empleados, los juegos pueden curar. En Valencia, los laboratorios Labpsittec y Labhuman llevan años investigando cómo utilizar realidad virtual y aparatos móviles para curar fobias, ansiedad y ludopatía. Una forma menos costosa y traumática de enfrentarse al trastorno. El 76% de las personas diagnosticadas con fobia, según Labpsittec, prefieren tratamientos con realidad virtual a los tradicionales.

Justo lo contrario que está ocurriendo en China y Corea del Sur. Allí, los videojuegos e Internet se están convirtiendo en un asunto de salud nacional. Hasta julio en China era legal tratar a los supuestos adictos con descargas eléctricas. Los centros de rehabilitación se extienden. Organismos locales cifran el porcentaje de enfermos en el 14% de los 384 millones de internautas. "En China hay elementos políticos, las autoridades no quieren promover el uso de Internet. En Corea del Sur es más complejo, es un país tecnológicamente muy avanzado pero a la vez con miedo social al desarrollo", dice Vaughan Bell.

Aunque más tímidamente, el temor llega a otros países. En España abren clínicas de tratamiento.

ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA: www.psych.org
IVAN GOLDBERG: www.psych.com
NICK YEE: www.nickyee.com

Grandes Viajes con la garantía de VIAJES EL CORTE INGLÉS y CATAI TOURS



Joyas del Báltico

8 días/7 noches desde **1.537€**
Hoteles 4* y 5*. Incluye: 5 almuerzos
Itinerario: Vilnius, Trakai, Riga, Tallin, Helsinki

Tesoros de Sicilia

8 días/7 noches desde **1.440€**
Hoteles 4*. Incluye: 7 cenas y 6 almuerzos
Itinerario: Palermo, Monreale, Segesta, Agrigento, Catania, Siracusa, Etna, Taormina, Messina, Cefalù, Palermo

Sherezade II

15 días/12 noches desde **2.435€**
Hoteles 4* y 5*. Incluye: 2 almuerzos y una cena buffet
Itinerario: Delhi, Samode, Jaipur, Amber, Fatehpur Sikri, Agra, Orcha, Khajuraho, Benares, Kathmandu

Bellezas de China

16 días/13 noches desde **2.926€**
Hoteles 5*. Incluye: 8 almuerzos y una cena de pato laqueado
Itinerario: Beijing, Shanghai, Suzhou, Hangzhou, Xian, Guilin, Hong Kong

Shogún

12 días/10 noches desde **3.190€**
Hoteles 4*. Incluye: 3 almuerzos, una cena y un desayuno japonés
Itinerario: Osaka, Kyoto, Nara, Isia Mikimoto, Nagoya, Takayama, Nagano, Ruta Romántica, Nikko, Tokyo, Monte Fuji, Hakone

Perú Clásico

14 días/12 noches desde **3.195€**
Hoteles 3*, 4* y 5*. Incluye: 3 almuerzos y una cena
Itinerario: Lima, Arequipa, Juliaca, Puno, Cuzco, Pisac, Machu Picchu

10% DESCUENTO*

Reservando del 15 de mayo al 7 de junio de 2010, con 60 días de antelación sobre la fecha de salida

Las Rocas Canadienses

10 días/8 noches desde **2.904€**
Alojamiento en establecimientos de primera categoría en A.D.
Itinerario: Vancouver, Victoria, Whistler, Kamloops, Blue River, Jasper, Los Glaciares, Lake Louise, Banff, Calgary

Sensaciones de Polinesia

13 días/9 noches desde **3.730€**
Hoteles 5*
Itinerario: Papeete, Moorea, Bora Bora, Tahaa

Consulta otros destinos en el folleto *Venta Anticipada 2010*, de Catal Tours.

CATAI
TOURS

Precios por persona en habitación doble, válidos para determinadas fechas de salida. Incluye: avión en clase turista desde Madrid, traslados, tasas aéreas, estancia en los hoteles y regímenes indicados. Gastos de gestión 19 € por reserva y viajes, no incluidos. Plazas limitadas. Consulta condiciones en el folleto *Catal Venta Anticipada 2010*. * Descuento no aplicable en los precios publicados. Descuento no aplicable a tasas, carburante, viáticos y otros conceptos, ni acumulable a otras ofertas o promociones. [1] Operación financiada por Viajes El Corte Inglés F.C.S. S.A.

Pago en **3 meses** [1]
0% intereses

VIAJES

El Corte Inglés