

¿ADICCIÓN A INTERNET O ADICTOS EN INTERNET?



ENRIQUE ECHEBURÚA
UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO
(UPV/EHU)

**III JORNADAS DE ADICCIONES COMPORTAMENTALES Y DE
PATOLOGÍA DUAL**

Madrid

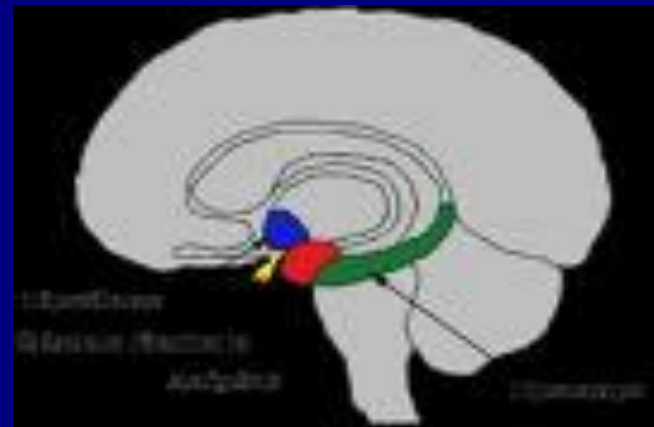
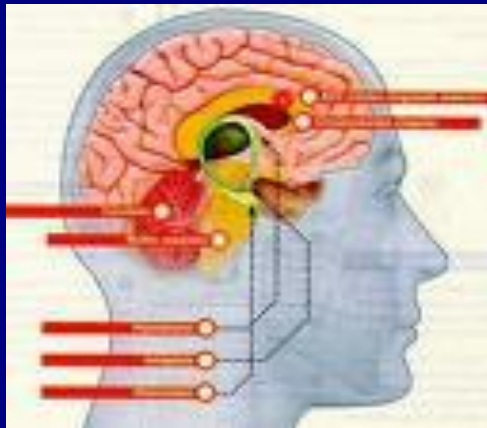
27 de junio de 2018



**ADICCIONES
COMPORTAMENTALES**

CIRCUITO DEL PLACER

SISTEMA LÍMBICO → **activación**



Función adaptativa de supervivencia

Neurotransmisores: **dopamina, endorfinas**

LÍMITES ENTRE LAS CONDUCTAS NORMALES Y LAS CONDUCTAS ADICTIVAS

- **PÉRDIDA DE CONTROL**
- **FUERTE DEPENDENCIA PSICOLÓGICA**
- **PÉRDIDA DE INTERÉS POR OTRAS
ACTIVIDADES GRATIFICANTES**
- **INTERFERENCIA GRAVE EN LA VIDA
COTIDIANA**

CARACTERÍSTICAS DE LAS CONDUCTAS ADICTIVAS



CONTROL INICIAL POR REFORZADORES POSITIVOS



CONTROL FINAL POR REFORZADORES NEGATIVOS



**EFFECTOS: + INMEDIATOS
- A LARGO PLAZO**

SÍNDROME DE ABSTINENCIA/TOLERANCIA

- **HUMOR DEPRESIVO/IRRITABILIDAD**
- **INQUIETUD PSICOMOTRIZ**
- **DETERIORO EN LA CONCENTRACIÓN**
- **TRASTORNOS DEL SUEÑO**
- **Tolerancia: NECESIDAD DE AUMENTAR EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN**

ADICCIÓN A INTERNET

CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET

(Echeburúa , 2017)

- **EPIDEMIA SILENCIOSA**
- **TOLERANCIA SOCIAL**
- **FALTA DE RECONOCIMIENTO POR PARTE DE LAS PERSONAS AFECTADAS**
- **NO ES POSIBLE LA ABSTINENCIA COMO OBJETIVO TERAPÉUTICO**

TRASTORNO DE ADICCIÓN A INTERNET (1)

(Young, 1998)

Preocupación con Internet (pensamientos sobre la actividad anterior on-line o anticipación de la próxima sesión on-line).

Necesidad de aumentar el tiempo de conexión a la Red para conseguir el mismo grado de satisfacción.

Esfuerzos repetidos infructuosos para moderar, controlar o interrumpir el uso de Internet.

Sentimientos de inquietud, abatimiento o irritabilidad cuando se intenta interrumpir el uso de Internet.

TRASTORNO DE ADICCIÓN A INTERNET (y 2) (Young, 1998)

Conexión a la Red más prolongada de lo inicialmente prevista.

Interferencia negativa en las relaciones sociales o familiares, en las actividades académicas o laborales por causa del uso de Internet.

Mentiras a familiares, personas de su entorno o terapeutas en relación con el uso real de Internet (contenidos o duración de la conexión).

Uso de Internet como vía de escape de otros problemas o como forma de alivio de un estado de ánimo disfórico (culpa, ansiedad, depresión, ira).

VARIANTES DE LA ADICCIÓN A LA PANTALLA (Smartphone)

- Instagram (fotos e Instagram Stories)
- YouTube (youtubers o influencers)
- WhatsApp (Telegram)
- Twitter o Facebook
- Spotify
- Tinder



**ADICTOS EN
INTERNET**

ADICCIONES EN INTERNET

(Potenza, 2006; Echeburúa, 2012)

- **TRASTORNO DEL JUEGO (Juego on-line)**
- **ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS**
- **ADICCIÓN AL CIBERSEXO**
- **ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

Clasificación no exhaustiva

Juegos de apuestas preferidos en Internet

- ➡ Póquer *on-line*
- ➡ Apuestas deportivas
- ➡ Casinos
- ➡ Bingos

PELIGROS DEL JUEGO EN INTERNET

- ✓ Exposición continua al juego
- ✓ Dificultad para proteger a los menores y a las personas vulnerables
- ✓ Problemas para controlar a personas que se hallan intoxicadas o que están en el trabajo
- ✓ Satisfacción inmediata del ansia de jugar las 24 horas
- ✓ Dinero virtual y carencia de controles inhibitorios
- ✓ Actividad solitaria (sin control social)
- ✓ **CONCLUSIÓN:**
El juego *on-line* resulta ESPECIALMENTE ADICTIVO

TRASTORNO POR VIDEOJUEGOS

(OMS, 2018)

Pérdida de control de la conducta de juego (p.e., World of Warcraft) (frecuencia, intensidad, duración).

Prioridad absoluta sobre otro tipo de intereses.

Escalada a pesar de las consecuencias negativas.

Interferencia grave en la vida cotidiana.

Duración de, al menos, 12 meses.

CONCEPTO DE ADICCIÓN SEXUAL

(Carnes, 1992; Goodman, 1993)

- Impulso incontrolado al sexo inmediato
- Conducta breve a intervalos cortos
- Parejas distintas
- Pérdida de control sobre los daños causados
- Tolerancia. Necesidad de estímulos más excitantes
- Sexo como estrategia de afrontamiento y como alivio del malestar

CIBERSEXO

- ✓ Accesible, anónimo y asequible
- ✓ Variantes
 - Cibersexo solitario: *webs porno*
 - Cibersexo social: *ligochats (Tinder), sexting, webcam*
- ✓ Reforzador: fomenta la fantasía
- ✓ Vía de escape para las personas más inhibidas

REDES SOCIALES: MOTIVACIONES

- **VISIBILIDAD SOCIAL**
- **IDENTIDAD ANTE EL GRUPO**
- **RELACIÓN CON AMIGOS**
- **AMIGOS # CONTACTOS**

Las redes no son buenas ni malas: la clave está en el uso que se haga de ellas.

FRECUENCIA DEL USO PROBLEMÁTICO

(Ministerio de Sanidad, 2018)

14-18 años

- **ABUSO: 18%**
- **ADICCIÓN: 2%-3%**

Epidemia silenciosa que no genera un rechazo social

PROBLEMAS GLOBALES

- **MULTITAREA** (mentes errantes)

- **PÉRDIDA DE INTIMIDAD**

Íntimo
Privado
Público

- **VERTEDERO DE INSULTOS O INTROMISIÓN EN LA VIDA AJENA**

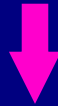
PROBLEMAS ESPECÍFICOS DEL WHATSAPP

- **ALTERACIONES DE LA COMUNICACIÓN**
(potenciación de los vínculos *débiles*)
- **VALOR DE LOS EMOTICONOS**
- **CONDUCTAS CONTROLADORAS**

WhatsApp nos acerca a quienes tenemos lejos, pero nos aleja de quienes tenemos cerca.

COMORBILIDAD

*(Blaszczynski y Steel, 1998;
Fernández Montalvo y Echeburúa, 2004)*







- **DEPRESIÓN**
- **FOBIA SOCIAL**
- **CONSUMO DE DROGAS**
- **TRASTORNO DE PERSONALIDAD**

FACTORES DE RIESGO





FACTORES PSICOLÓGICOS DE PREDISPOSICIÓN (1)

VARIABLES DE PERSONALIDAD

-  **BÚSQUEDA DE EMOCIONES FUERTES**
-  **IMPULSIVIDAD**
-  **AUTOESTIMA BAJA/INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL**
-  **INTOLERANCIA A LOS ESTÍMULOS DISPLACENTEROS Y FALTA DE RECURSOS DE AFRONTAMIENTO**

FACTORES PSICOLÓGICOS DE PREDISPOSICIÓN (y 2)

VULNERABILIDAD EMOCIONAL

-  **ESTADO DE ÁNIMO DISFÓRICO**
-  **CARENCIA O PÉRDIDA DE AFECTO**
-  **COHESIÓN FAMILIAR DÉBIL**
-  **POBREZA DE RELACIONES SOCIALES**

EVALUACIÓN

PREGUNTAS DE SCREENING (1)

(Chóliz, Echeburúa & Ferre, 2017, Int J Ment Health Addiction)

Pérdida de control:

¿Has intentado controlar de alguna forma tu conducta porque la consideras problemática?

Mentiras:

¿Has mentido a tus familiares o amigos sobre el tipo de conductas que llevas habitualmente a cabo o sobre el tiempo que estás conectado?

Preocupación:

Estoy realmente obsesionado descargándome aplicaciones, buscando enlaces, jugando, conectado a chats, or subiendo fotos o vídeos.

PREGUNTAS DE SCREENING (y 2)

(Chóliz, Echeburúa & Ferre, 2017, Int J Ment Health Addiction)

Discusiones:

¿Discutes frecuentemente con tus padres o amigos porque pasas demasiado tiempo con tu smartphone o tu videoconsola?

Interferencia en tu vida cotidiana:

¿Has dejado de hacer otras actividades porque tu conexión a la Red o tu dedicación a la videoconsola te lleva demasiado tiempo?

MUCHAS GRACIAS

Enrique Echeburúa

