

# ¿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**

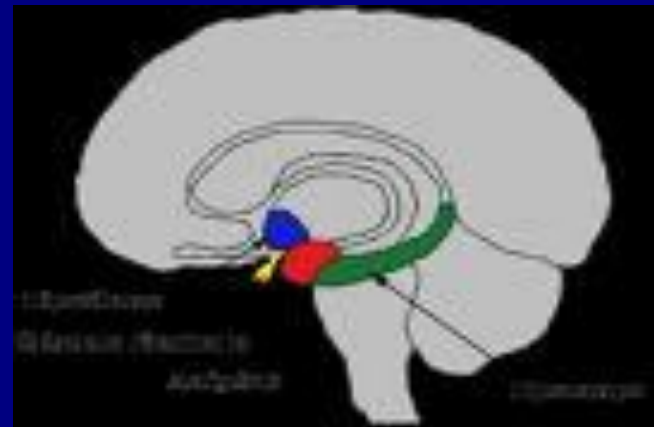
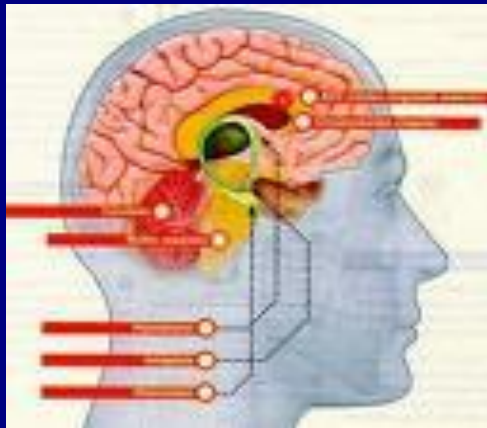
**27 de junio de 2018**



**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**

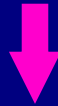
# PROBLEMAS ESPECÍFICOS DEL WHATSAPP

- **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*

