

LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

Vol.2 Núm. 2 2020

ISSN-L: 2695-2785

DOI: -

## LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

**Consellería de Sanidade.** Dirección Xeral de Saúde Pública, Santiago de Compostela. Galicia, España.

**Resumen:** Internet y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se convirtieron en las últimas décadas en una herramienta imprescindible en la vida cotidiana, especialmente para la población más joven. Los problemas relacionados con el uso de internet y las TIC surgen cuando las personas empiezan a descuidar sus rutinas y actividades diarias para permanecer conectadas, modificando rutinas cotidianas, eliminando comidas, restando horas de descanso y alterando los horarios de sueño. Tanto en 2015 como en 2017 casi un 3% de la población de 15 a 64 años realizó un posible uso compulsivo de internet en España, lo que supondría una cifra estimada de aproximadamente 900.000 personas. La adicción a internet, o los problemas derivados del uso de internet y las TIC hoy en día es categoría diagnóstica que no está incluida en ninguno de los dos manuales de referencia: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) Y Código Internacional de Enfermedades (CIE). En virtud de lo anterior, se observa una gran heterogeneidad a la hora de referirse al fenómeno y, además, existen multitud de herramientas diagnósticas que intentan medir este fenómeno valorando diferentes aspectos relacionados con el uso de internet y las TIC.

**Palabras clave:** Uso de internet, uso problemático de internet, adicción a internet, tecnologías de la comunicación.

LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

## PROBLEMS RELATED TO THE USE OF THE INTERNET AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES

**Abstract:** In recent decades, the Internet and information and communication technologies (ICT) have become an essential tool in everyday life, especially for the younger population. Problems relating to the use of the Internet and ICT arise when individuals begin to neglect their daily routines and activities in order to stay online, thus modifying daily routines, skipping meals, subtracting hours of rest, and altering sleep schedules. In both 2015 and 2017, almost 3% of the population aged between 15 and 64 years old had a possibly compulsive usage of the Internet in Spain, which would mean an estimated figure of approximately 900,000 individuals. Internet addiction, otherwise known as problems relating to the use of the Internet and ICT, is today a diagnostic category that is not included in either of the two reference manuals: the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) and the International Classification of Diseases (ICD). As a result, a great amount of heterogeneity may be observed when referring to this phenomenon. There is also a wide range of diagnostic tools that try to measure this phenomenon by assessing different aspects related to the use of the Internet and ICT.

**Keywords:** Internet use, problematic Internet use, Internet addiction, information and communication technologies.

## OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

**Resumo:** Nas últimas décadas, a Internet e as tecnologias da informação e da comunicação (TIC) converteram-se numa ferramenta imprescindível na vida cotidiana, especialmente para a população mais jovem. Os problemas relacionados com o uso da Internet e das TIC surgem quando as pessoas começam a negligenciar as suas rotinas e atividades diárias para permanecerem ligadas, modificando rotinas diárias, eliminando refeições, subtraindo horas de descanso e alterando os horários de sono. Tanto em 2015 como em 2017, quase 3% da população de 15 a 64 anos fez um possível uso compulsivo da Internet em Espanha, o que seria um número estimado de aproximadamente 900.000 pessoas. A atual adição à Internet ou os problemas decorrentes do uso da Internet e das TIC pertencem a uma categoria de diagnóstico que não está incluída em nenhum dos dois manuais de referência: Manual Diagnóstico e Estatístico de Distúrbios Mentais (DSM) e Código Internacional de Doenças (CID). Em virtude do exposto, observa-se uma grande heterogeneidade ao referir-se ao fenómeno e, além disso, existem variadíssimas ferramentas de diagnóstico que tentam medir este fenómeno, avaliando diferentes aspetos relacionados com o uso da Internet e das TIC.

## LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

**Palavras-chave:** Uso da internet, uso problemático da internet, adição à internet, tecnologias da comunicação.

### INTRODUCCIÓN

Internet y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se convirtieron en las últimas décadas en una herramienta imprescindible en la vida cotidiana, especialmente para la población más joven, que las utilizan para acceder a una gran variedad de contenidos a través de múltiples dispositivos, para relacionarse, aprender, divertirse y jugar (Cho et al., 2014). Las investigaciones disponibles muestran cómo una parte de la población, especialmente entre los más jóvenes, está desarrollando patrones de uso desadaptativos. Estos patrones están dando lugar a la aparición de problemas en la vida cotidiana de esas personas, en sus relaciones familiares e interpersonales y también en su estabilidad emocional (Griffiths & Meredith, 2009; Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012).

Los problemas relacionados con el uso de internet y las TIC surgen cuando las personas empiezan a descuidar sus rutinas y actividades diarias para permanecer conectadas, modificando rutinas cotidianas, eliminando comidas, restando horas de descanso y alterando los horarios de sueño. Permanecer conectados más de 3 o 4 horas diarias facilita el aislamiento, el desinterés por otras actividades, el bajo rendimiento académico o laboral, los trastornos de conducta, así como el sedentarismo y la obesidad (referencia 14 niño sano).

El término “adicción a internet” fue utilizado por primera vez por Young (Young, 1998), y hace referencia a un problema que recibe cada vez más atención de la comunidad científica. En los últimos años se han realizado diversos trabajos dirigidos a conocer mejor la magnitud del fenómeno y su etiología, proponer herramientas de cribado y diagnóstico y, paralelamente, proponer intervenciones preventivas y de ayuda a personas con esta problemática.

El informe sobre adicciones comportamentales citado anteriormente (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2019) señala que tanto en 2015 como en 2017, casi un 3% de la población de 15 a 64 años realizó un posible uso compulsivo de internet en España, lo que supondría una cifra estimada de aproximadamente 900.000 personas (la prevalencia es similar entre hombres y mujeres). La prevalencia de posible uso compulsivo de internet es superior entre los más jóvenes (15-24 años) y, cuando se valora la presencia de diferentes patologías autodeclaradas entre las personas con un posible uso compulsivo de internet frente a la población general, se observa que, los primeros, refieren padecer en mayor medida ansiedad, insomnio y depresión.

Sin embargo hoy en día aún se trata de una categoría diagnóstica que no está incluida en ninguno de los dos manuales de referencia (DSM y CIE). En virtud de lo anterior, se observa una gran heterogeneidad a la hora de referirse al fenómeno (Consellería de Sanidade, 2019). Al margen de “adicción a internet”, existen trabajos que catalogan el fenómeno como “uso patológico” (Morahan-Martin & Schumacher, 2000), “uso problemático” (Caplan, 2002), “uso excesivo” (Hansen, 2002) o “dependencia”. Esta inconsistencia afecta también al conjunto de síntomas que cataloga cada autor y, derivado de lo anterior, se encontrarán herramientas diagnósticas que medirán diferentes aspectos relacionados con el uso de internet y las TIC. De este modo en nuestro entorno se utilizan diferentes escalas como la de “Problemas Relacionados con el Uso de Internet” (De Gracia Blanco, Vigo Anglada, Fernández Pérez, &

## LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

Arbonès, 2002), el “Test de Adicción a Internet” (Echeburúa, 2000) o el “Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet” (Beranuy Fargues, Chamarro Lusa, Graner Jordania, & Carbonell Sánchez, 2009) o la “Escala de Uso Problemático de Internet en Adolescentes” (Rial Boubeta, Gómez Salgado, Isorna Folgar, Araujo Gallego, & Varela Mallou, 2015).

### CRIBADO DEL USO PROBLEMÁTICO

Una reciente revisión (Laconi, Rodgers, & Chabrol, 2014) encontró 45 herramientas diseñadas para evaluar la adicción a Internet (en 23 idiomas). Entre estas escalas, solo 17 tenían más de un estudio evaluando sus propiedades psicométricas, y solo 10 tenían tres o más estudios de evaluación. Esta revisión señala que la Escala de uso compulsivo de Internet (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009) es una herramienta bien validada, con buenas propiedades psicométricas y breve, que consta de 14 ítems (Tabla 1. Escala de uso compulsivo de internet (CIUS)) medidos en una escala de 5 puntos (0, nunca; 1, rara vez; 2, a veces; 3, a menudo; y 4, muy a menudo). La puntuación total es, por tanto, 56 puntos y una puntuación mayor o igual a 28 indicaría riesgo para de un posible uso compulsivo de internet.

*Tabla 1. Escala de uso compulsivo de internet (CIUS)*

<b>Escala de uso compulsivo de internet (CIUS)</b>
1. ¿Le resulta difícil dejar de usar Internet cuando está en línea?
2. ¿Sigue utilizando Internet a pesar de su intención de dejar de hacerlo?
3. ¿Alguien (su pareja, hijos o padres) le dice que debería usar menos Internet?
4. ¿Prefiere conectarse a Internet en lugar de pasar tiempo con otras personas (como su pareja, hijos o padres)?
5. ¿Tiene falta de sueño debido a su uso de Internet?
6. ¿Piensa en conectarse a Internet, incluso cuando no está en línea?
7. ¿Piensa sobre la próxima vez que se va a conectar a Internet?
8. ¿Cree que debería usar Internet con menos frecuencia?
9. ¿Ha intentado sin éxito pasar menos tiempo conectado a Internet?
10. ¿Se da prisa en sus actividades en el trabajo (o en casa) para conectarse a Internet?
11. ¿Descuida sus obligaciones diarias (como trabajo, escuela o vida familiar) porque prefiere conectarse a Internet?
12. ¿Se conecta a Internet cuando se siente mal?
13. ¿Se conecta a Internet para escapar de sus penas u aliviar los sentimientos negativos?
14. ¿Se siente inquieto, frustrado o irritado cuando no puede conectarse a Internet?

La escala CERI (Beranuy Fargues et al., 2009), es breve (10 ítems) y cuenta con estudios de validación en población española (Tabla 2. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI)). Los ítems tienen cuatro alternativas de respuesta (1 casi nunca; 2 algunas veces; 3 bastantes veces y; 4 casi siempre). Contempla 2 factores distintos: uno analiza los conflictos intrapersonales y el otro los conflictos interpersonales.

## LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

Los autores establecen 3 puntos de corte: usuarios que no tienen problemas (10 a 17 puntos), personas que tienen problemas ocasionales (18 a 25 puntos), y personas que padecen problemas frecuentes (26 a 40 puntos).

*Tabla 2. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI)*

<b>Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI)</b>
1. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a internet te ayuda a evadirte de ellos?
2. ¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red?
3. ¿Piensas que la vida sin internet es aburrida, vacía y triste?
4. ¿Te enfadas o te irritas cuándo alguien te molesta mientras estás conectado/a?
5. Cuando navegas por internet, ¿te pasa el tiempo sin darte cuenta?
6. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de internet que en persona?
7. ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a internet?
8. ¿Con qué frecuencia abandonas cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado/a a la red?
9. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de internet?
10. Cuando no estás conectado a internet, ¿te sientes agitado/a o preocupado/a?

Otra herramienta breve y sencilla de aplicar es la Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes (EUPI-a) (Rial Boubeta et al., 2015). Se trata de un cuestionario de 11 ítems valorables en una escala tipo Likert de 5 puntos (0, nada de acuerdo a 4, totalmente de acuerdo).

En el caso de no utilizar ninguna herramienta en concreto, la valoración de la severidad del problema podría llevarse a cabo valorando la presencia de las siguientes señales de alarma (Cía, 2013):

1. Tiempos de conexión anormalmente altos.
2. Privación de sueño para estar conectado.
3. Descuido de otras actividades (contacto con la familia, relaciones sociales, estudio o cuidado de la salud).
4. Reducción del rendimiento escolar.
5. Quejas del entorno sobre el uso de Internet.
6. Pensamientos recurrentes sobre el uso de Internet.

## LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

7. Síntomas negativos (irritabilidad, ansiedad) cuando no se está utilizando, o cuando no se puede conectar.
8. Intentos fallidos de limitar el tiempo de conexión.
9. Intentos de ocultar (mentir, engañar) sobre el tiempo real dedicado a conectarse a Internet.

## TRATAMIENTO

---

Una revisión de 2016 analizó la literatura existente sobre intervenciones para ayudar a personas con problemas relacionados con el uso de Internet (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). Este trabajo identificó un conjunto de investigaciones que analizaban tratamientos de psicofarmacoterapia, terapia psicológica y tratamiento combinado. Los autores enumeran algunas estrategias que parecen ser efectivas en algunas poblaciones, sin embargo concluyen que es necesario un consenso con respecto a los criterios y medidas de diagnóstico para mejorar la confiabilidad entre los estudios y desarrollar enfoques de tratamiento efectivos y eficientes para quienes buscan tratamiento.

La OMS y la Academia Americana de Pediatría han emitido recientemente una serie de recomendaciones sobre el uso de Internet y las TIC que se abordan en el siguiente artículo.

LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Beranuy Fargues, M., Chamarro Lusar, A., Graner Jordania, C., & Carbonell Sánchez, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480–485. Retrieved from [www.psicothema.com](http://www.psicothema.com)
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Lee, S. K., Choi, J. S., Choi, S. W., & Kim, D. J. (2014). Development of the Internet addiction scale based on the Internet Gaming Disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39(9), 1361–1366. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.020>
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76, 210–217. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Consellería de Sanidade. (2019). *Uso y uso problemático de internet en Galicia. Boletín Epidemiolóxico de Galicia*.
- De Gracia Blanco, M., Vigo Anglada, M., Fernández Pérez, M. J., & Arbonès, M. M. (2002). *Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio*. 18(2), 273–292.
- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones Sin Drogas? Las Nuevas Adicciones: Juego, Sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009, December). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, Vol. 39, pp. 247–253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>
- Hansen, S. (2002). Excessive Internet usage or 'Internet Addiction'? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 235–236. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012, January 1). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, Vol. 27, pp. 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Laconi, S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, Vol. 41, pp. 190–202. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.026>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>

LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2019). Informe sobre Adicciones Comportamentales. Juego y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES. In *Informe sobre Adicciones Comportamentales. Juego y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES*. Retrieved from [http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019\\_Informe\\_adicciones\\_comportamentales.pdf](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019_Informe_adicciones_comportamentales.pdf)

Rial Boubeta, A., Gómez Salgado, P., Isorna Folgar, M., Araujo Gallego, M., & Varela Mallou, J. (2015). EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27, 47–63. Retrieved from [http://www.adicciones.es/files/vol27\\_1\\_es.pdf](http://www.adicciones.es/files/vol27_1_es.pdf)

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

## LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

### RINSAD

La *Revista Infancia y Salud (RINSAD)*, ISSN: 2695-2785, surge de la colaboración entre administraciones Portugal, Galicia, Castilla y León, Extremadura y Andalucía dentro del proyecto [Interreg España-Portugal RISCAR](#) y tiene como objetivo la divulgación de artículos científica relacionados con la salud infantil, aportando a los investigadores y profesionales de la materia una base científica donde conocer los avances en sus respectivos campos.

El proyecto RISCAR está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020, con un presupuesto total de 649.699 €.

Revista fruto del proyecto [Interreg España - Portugal RISCAR](#) con la [Universidad de Cádiz](#) y el [Departamento Enfermería y Fisioterapia del Universidad de Cádiz](#).

Las obra publicadas en la revista RINSAD están bajo licencia de [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-ShareALike 4.0 Internacional](#).