

Uso Problemático de Internet en la población joven portuguesa: intervención clínica

NOTA BIOGRÁFICA

Ivone Martins Patrão

Psicóloga clínica, con Maestría y Doctorado en Psicología de la salud (ISPA-Instituto Universitario), Terapeuta familiar y de Pareja (SPTF). Desde hace varios años, desarrolla la intervención clínica en el Servicio Nacional de Salud, con niños, jóvenes y familias, específicamente, en los últimos años, en el área de las dependencias de la tecnología. Docente e investigadora (ISPA-IU, Grupo de Investigación, Promoción del Potencial Humano), con varias publicaciones de artículos científicos y libros. Colaboradora del NUPI-Núcleo de la Utilización Problemática de Internet (HSM-CHLN). Técnica Superior de Salud en ARSLVT, IP.

TÍTULO: Uso Problemático de Internet en la población joven portuguesa: intervención clínica.

AUTORA: Dra. Ivone Patrão, ISPA-Instituto Universitario (Grupo de Investigación de la Promoción del Potencial Humano)

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo presentar la experiencia clínica en la intervención con jóvenes con uso problemático de Internet y con sus familias. Se debate la cuestión de los criterios de diagnóstico del uso problemático de Internet y se presentan estudios con jóvenes portugueses que evidencian los perfiles de riesgo.

PALABRAS CLAVE: Uso problemático de Internet, gente joven, intervención clínica.

INTRODUCCIÓN

Para percibir los comportamientos *online* de los jóvenes y sus familias, se diseñó un termómetro (Patrão & Sampaio, 2016). Las temperaturas bajas indican una casi ausencia de vida *online*. Será el caso de los info-excluidos, o hasta aquellos que rehúsan acceder a las nuevas tecnologías. Este comportamiento es más común en las generaciones mayores, que hicieron un camino de adaptación e integración de la tecnología en su vida.

Las temperaturas moderadas indican que estamos en la presencia de quien gusta usar la tecnología de forma recreativa. A medida que la temperatura sube, se pierde de vista la moderación y aparece el uso excesivo y problemático hasta un pico de dependencia de *estar online*.

Kimberly Young (2015) dice que la entrada en una zona de *redline* (zona más caliente del termómetro) pasa por cinco fases: Descubrimiento, Experimentación, Escalada, Compulsión, Desesperación.

Cuanto más tiempo está un joven en Internet, ¿es mayor la probabilidad de ser considerado un adicto o ser dependiente? Sí, pero no es solamente esto.

El tiempo empleado en Internet, por sí solo, no es una indicación suficiente de que existe un problema. Hay muchos jóvenes que pasan horas *online*, y pierden la noción del tiempo.

De la investigación con jóvenes portugueses se sabe que pasan una media semanal *online* para estudiar, según su nivel en la enseñanza, 2 horas (enseñanza básica), 6 horas (enseñanza secundaria) y 42 horas (enseñanza universitaria). Aquellos que se consideran como dependientes de estar *online* presentan

perturbaciones del sueño, del estado emocional, aislamiento social y alteraciones de la dinámica familiar (Patrão, 2016; Patrão, Machado & Leal, 2016).

Es necesario valorar la función que el comportamiento *online* tiene para el joven.

Los jóvenes considerados dependientes utilizan Internet esencialmente en aplicaciones interactivas de comunicación instantánea (por ejemplo, redes sociales, juegos *online*), mientras que los usuarios regulares no dependientes utilizan Internet esencialmente para la comunicación personal (por ejemplo, email) y la búsqueda de información (por ejemplo, búsquedas para trabajos escolares, búsqueda de intereses personales).

Aunque ambos pueden pasar el mismo tiempo *online*, los que tratan de satisfacer sus necesidades sociales o utilizar Internet para escapar, están en mayor riesgo de desarrollar un uso problemático de Internet.

Cuando las preferencias *online* se convierten en la mayor parte de la vida del joven, estamos frente a un comportamiento en escalada, cada vez se pasan más horas *online* con pérdida de otras funciones importantes (por ejemplo, alimentación, sueño, socialización, actividades lúdicas).

Varios estudios indican los factores de riesgo que están asociados al desarrollo de un uso excesivo o problemático de Internet (Patrão y al, en prensa, revisión de literatura)

La siguiente tabla sistematiza algunos de esos factores de riesgo, de acuerdo con el género. (Patrão, 2016):

Perfil de riesgo para el desarrollo de UPI, de acuerdo con el género*

Perfil de Riesgo	Perfil – Chicos	Perfil – Chicas
Inicio de acceso a <i>Internet</i> *	5 - 8 años	5 - 8 años
Acceso a Dispositivos Móviles*	Fácil	Fácil
Media de horas <i>online</i> por día**	6 horas	6 horas
Preferencias <i>online</i>	Juegos <i>online</i>	Redes Sociales
Se consideran dependientes de <i>Internet</i>	Sí	Sí
Ausencia escolar***	Sí	Sí
Práctica de ejercicio físico	No	No
Medio Urbano	Sí	Sí
Niveles Superiores UPI	Sí	Sí
Utilizan <i>Internet</i> para hacer frente a problemas emocionales	Sí	Sí
Alteraciones del humor, del sueño, del bienestar psicológico y del funcionamiento familiar	Sí	Sí

* Sin control parental; ** incluidos el número de horas en la escuela, en espacios públicos y en la casa, *** por lo menos un año de ausencia escolar.

Los perfiles de riesgo son semejantes en ambos géneros. Las preferencias *online* son la única característica que distingue a niños y niñas. Los niños prefieren los juegos *online* y las niñas prefieren las redes sociales.

Para los padres, la mayor señal de alerta está en el inicio del acceso a Internet. El acceso precoz a Internet y sin supervisión paterna, será un desafío para el desarrollo del niño y para la relación con los padres.

Para la escuela existen varias señales de alerta, las cuales pasan por comportamientos alterados en el aula (por ejemplo: inquietud, somnolencia en clase), ausencia escolar y por supuesto, el acceso al Wi-Fi.

Este puede ser un escenario preocupante para la salud mental de los jóvenes, si bien muchas veces, es la familia que busca ayuda. Especialmente cuando el joven ya tiene comportamientos muy disfuncionales y con un impacto significativamente negativo en su desarrollo.

Este artículo tiene como objetivo el compartir la experiencia de intervención clínica con las familias y los jóvenes con un uso excesivo o problemático de Internet.

DESARROLLO

Es importante percibir qué tipo de respuestas terapéuticas existen, ya sea desde el punto de vista psicoterapéutico como desde el punto de vista farmacológico. Basándonos en la literatura y en la experiencia clínica, se presentan algunas propuestas de intervención a nivel individual, de grupo y familiar.

El tratamiento es un desafío complejo. En primera instancia, se trata de una situación clínica aún en fase de estudio, cuya naturaleza sigue siendo altamente debatida. En segundo lugar, los estudios científicos existentes en esta área son aún escasos y los que existen poseen limitaciones y problemas de metodología importantes (King, Delfabbro, Griffiths & Gradisar, 2012; Wölfling, Beutel, Dreier & Müller, 2014). Hasta que haya consenso, el abordaje necesariamente reflejará la conceptualización individual de quién hará el tratamiento.

Uno de los mayores consensos entre los especialistas y los investigadores en esta área, es que el objetivo del tratamiento, cualquiera sea la metodología aplicada, tiene que ser realista. Internet y las TIC son, en la actualidad, omnipresentes en la vida cotidiana. Así, al contrario de lo que se hace, por ejemplo, con el consumo problemático de sustancias como el alcohol y los estupefacientes, donde se promueve una abstinencia total de la adicción, en este caso el tratamiento deberá pasar por un uso controlado y moderado de Internet, aproximándose al tratamiento de las dolencias de comportamiento relacionadas con la alimentación, donde se procura obtener un equilibrio o autocontrol en la relación con los alimentos.

En un meta-análisis de varios estudios sobre las intervenciones psicológicas y farmacológicas en la dependencia de Internet (generalizada y específica) se concluye que son eficaces en la reducción de los síntomas y en el tiempo que se pasa *online*. De manera beneficiosa, las intervenciones psicológicas mantienen el efecto en *el seguimiento* (Winkler, Dörsing, Rief, Shen, Glombiewski, 2013).

Las intervenciones terapéuticas que han sido más estudiadas incluyen una entrevista motivacional, técnicas de psicoterapia cognitivo-conductual, intervenciones multi-modales (con intervenciones familiares, individuales y de grupo simultáneamente) y el uso de psicofármacos.

En casi todos los países de Europa, hay centros de tratamiento ambulatorio e internación y consultas con especialistas en los servicios psiquiátricos de los hospitales centrales. La experiencia de los profesionales, en la mayoría de los casos, está asociada a la intervención en la dependencia de sustancias y la posibilidad de aplicar, con las debidas adaptaciones, ese modelo de intervención en los casos de uso problemático de Internet.

En algunos centros se encuentra descrito *online* el modelo de intervención que se sigue, unos centrados en una intervención cognitivo-conductual, otros en un modelo de 12 pasos. Ningún modelo presenta la eficacia en cuanto a la intervención con sus muestras clínicas. Solamente hay informes y testimonios.

En Portugal el NUPI (Núcleo de uso problemático de Internet) constituye una de las primeras respuestas creadas en el Servicio Nacional de Salud (HSM-Hospital de Santa María) en 2013, para atender a los jóvenes y a las familias afectadas por el uso problemático de las tecnologías.

Recibe a jóvenes de 14 a 30 años, en el área de cobertura del HSM. La mayoría de los casos atendidos son jóvenes entre los 15 y los 25 años, estudiantes y de sexo masculino.

En la práctica se constata que las manifestaciones clínicas se dan esencialmente en las esferas emocionales y sociales, causando así sufrimiento para la persona, perjudicando su disponibilidad para el trabajo y el avance académico, alterando sus estilos de vida (promoviendo el sedentarismo y haciendo distante la interacción física) y las relaciones con los demás miembros de la familia, las relaciones afectivas y las relaciones con los amigos.

De entre los muchos tipos de uso problemático de Internet descritos en la literatura (como el uso de Internet, con fines personales, en el lugar de trabajo; el uso de redes sociales *online*; la descarga de ficheros e información; la visualización de pornografía; las apuestas *online* y los videojuegos), el tipo de uso que aparece más frecuentemente en la consulta, es el uso de videojuegos *online*. Los jóvenes, típicamente de sexo masculino, muy a gusto con el uso de ordenadores y otros dispositivos electrónicos desde la infancia, comienzan progresivamente a jugar videojuegos a través de Internet hasta que se alteran sus vidas en las áreas referidas: socialización, vida emocional, rendimiento académico/profesional u ocupación del tiempo libre.

El problema se agrava progresivamente hasta que la persona comienza a jugar ocho o más horas por día (normalmente un único juego específico), pudiendo desarrollar características como: dificultad en cuanto a reconocer el problema, desvalorizando u ocultando el número de horas que pasa jugando; teniendo reacciones de rabia o agitación cuando, por cualquier razón, no consigue jugar; pasan un significativo tiempo del día anticipando el momento de jugar o reviviendo las experiencias tenidas en el juego; pérdida de la noción del tiempo cuando están *online*; negligencia de las necesidades y cuidados personales (negligencia en la higiene personal, hacer las comidas delante del ordenador, pérdida de horas de sueño); aislamiento social progresivo; cansancio crónico.

Existen 2 categorías de pedidos de ayuda. Una categoría está constituida por aquellos que van a buscar ayuda libremente, acompañados o no de un miembro de la familia, generalmente jóvenes mayores (entre los 20 y los 30 años), con conciencia de las limitaciones sociales del uso problemático de la tecnología. La otra categoría la constituyen jóvenes (entre los 13 y los 19 años) que no reconocen la necesidad de ayuda, son traídos bajo coacción familiar o sin saber que vienen a pedir ayuda, y por esto, con la motivación seriamente comprometida.

La consulta en el NUPI pasa por 3 fases:

1. Detección
2. Valoración
3. Intervención individual y con la familia

En la Detección se aplica al joven un protocolo *online* para una valoración inicial, la cual permite percibir el grado de dependencia de Internet, determinar la existencia de otras perturbaciones psiquiátricas en comorbilidad y la alteración del funcionamiento general. Se da prioridad al establecimiento de una relación donde la tecnología puede estar presente, ya que uno de los principios de la intervención es el control y no la abstinencia total de su utilización.

Se promueve la asistencia a una segunda consulta de valoración psicológica del joven y de la familia, a fin de encuadrar el problema en una perspectiva sistémica y familiar.

Después de realizar un contrato terapéutico, comienza el seguimiento del joven en el NUPI (con o sin psicofármacos) y en paralelo se realiza una intervención familiar y/o multifamiliar.

CONCLUSIÓN

Las tecnologías han venido para quedarse. Luchar contra esta realidad o prohibirla, como sucede en algunas familias, regiones o incluso países, es una estrategia que parece ineficaz.

Los jóvenes en particular, están en riesgo de desarrollar un uso problemático de Internet, por tener una elevada exposición y carecer de un completo pensamiento crítico, así como de límites. Es característico de la adolescencia presentar un autocontrol reducido, lo cual hace que los jóvenes se arriesguen más, incluso virtualmente y que esto tenga un efecto directo de forma positiva en su autoestima (Park, 2014).

En la promoción de un uso pro-social de Internet, es importante que cada familia, cada escuela, cada joven y cada persona, consiga reflexionar sobre la importancia del respeto por sí mismo y por los demás, sobre la responsabilidad social y cívica, la responsabilidad global y la conciencia como ciudadano del mundo.

La interacción con la tecnología no es problemática en la mayoría de los casos y su estudio no se agota en las áreas médicas y psicológicas, teniendo también importantes implicaciones sociológicas, antropológicas y pedagógicas, las cuales deben ser integradas.

El uso problemático de Internet es un problema creciente en todo el mundo y los servicios de salud deben, como en otras áreas, dar respuestas lo más eficaces posibles, para combatirlo.

El abordaje psicoterapéutico de base cognitivo-conductual, la intervención familiar y el tratamiento de la comorbilidad son básicos para la recuperación del uso problemático de Internet y en el establecimiento del equilibrio en el uso de las tecnologías (King, Delfabbro & Griffiths, 2012).

REFERENCIAS

King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2012). Clinical interventions for technology-based problems: Excessive Internet and video game use. *Journal of Cognitive Psychotherapy* 26(1), 43-56 (Intervenciones clínicas para problemas basados en la tecnología: Uso excesivo de Internet y videojuegos. *Revista de Psicoterapia cognitiva*, 26(1), 43-56).

King, D., Delfabbro, P., Griffiths, M., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of clinical psychology*, 68(11), 1185-1195. (Enfoque cognitivo-conductual para el tratamiento ambulatorio de la adicción a Internet en niños y adolescentes. *Revista de psicología clínica*, 68(11), 1185-1195).

Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357. (Relación social en la problemática del uso de Internet (PIU) entre adolescentes en Corea del Sur: Modelo de mediación moderada de la auto-estima y el autocontrol. *El ordenador en el comportamiento humano* 38, 349-357).

Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). Dependencias *online*: el poder de las tecnologías. Lidel: Pactor.

Patrão, I. (2016). Comportamientos *online* en jóvenes portugueses: Estudio de la relación entre el bienestar y el uso de Internet. *Actas del 11º Congreso Nacional de Psicología de la Salud*, 341-346.

Patrão, I., Machado, M. & Leal, I. (2016). Jóvenes e Internet: Relación entre el bienestar y la calidad del sueño. *Actas del 11º Congreso Nacional de Psicología de la Salud*, 347-353.

Patrão, I., Reis, J., Paulino, S., Croca, M., Moura, B., Gonçalves, J., Carmenates, S., Barandas, R., Madeira, L. & Sampaio, D. (en prensa, revisión de la literatura). De la Teoría a la Intervención Terapéutica en el Uso Problemático de Internet (UPI) en los Jóvenes: Revisión de la Literatura. *Revista del Niño y el Adolescente*.

Young, K. The Evolution of Internet Addiction Disorder (La evolución de Internet Desórdenes de Adicción. (p.3-20). C. Montag y M. Reuter (eds.), *Internet Addiction (Adicción a Internet)*, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics (Estudios en Neurociencia, Psicología y Comportamiento Económico), 2015, DOI 10.1007/978-3-319-07242-5_1, Suiza: Springer International Publishing.

Winkler A, Dörsing B, Rief W, Shen Y, Glombiewski JA. (2013). Treatment of Internet addiction: a meta-analysis (Tratamiento de la adicción a Internet: un meta-análisis). *Clin Psychol Rev.* Mar;33(2):317-29.

Wölfling, K., Beutel, M., Dreier, M., & Müller, K. (2014). Treatment Outcomes in Patients with Internet Addiction: A Clinical Pilot Study on the Effects of a Cognitive-Behavioral Therapy Program (Resultados del tratamiento en pacientes con adicción a Internet: un estudio clínico piloto sobre los efectos de un programa de terapia cognitivo-conductual). *Bio Med Research International*, 2014, 1-8.