



CiberAdicción

Dr. Juan Moisés de la Serna



Juan Moisés De La Serna
Ciberadicción

Содержание

PreÁmbulo	5
Ándice	6
Agradecimientos	7
Aviso Legal	8
Capítulo 1. Definición de la Ciberadicción	9
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ciberadicción

Por

Juan Moisés de la Serna

Copyright © 2017

www.juanmoisesdelaserna.es

Preámbulo

La tecnología está cada día más presente en nuestras vidas, lo que supone un evidente adelanto, pero también un peligro especialmente entre las personas jóvenes, ya que pueden caer en lo que se llama CiberAdicción.

Esta se ha convertido en una realidad de nuestros días, un problema de salud que no existía apenas hace una década, y que cada día se cobra nuevas víctimas, y cada vez más jóvenes.

Aunque las consecuencias a largo plazo todavía se desconocen, el que en algunos estudios hablen de que afecta a un 30% de los jóvenes que usan cotidianamente internet, supone que uno de cada tres está en riesgo de padecer una adicción comportamental.

Si bien algunos países están empezando a tomar medidas para prevenirlo, en otros todavía no se han dado cuenta de la gravedad de la situación, de ahí la necesidad de divulgar los resultados de las últimas investigaciones al respecto para dar visibilidad a un problema social que requiere de medidas tanto preventivas como de tratamiento.

Índice

Preámbulo

Índice

Agradecimientos

Aviso Legal

Capítulo 1. Definición de la Ciberadicción

Capítulo 2. Sintomatología de la Ciberadicción

Capítulo 3. Diagnóstico de la Ciberadicción

Capítulo 4. Tipos de Ciberadicción

Capítulo 5. Tratamiento de la Ciberadicción

Conclusión

Sobre Juan Moisés de la Serna

Dedicado a mis padres

Agradecimientos

Aprovechar desde aquí para agradecer a todas las personas que han colaborado con sus aportaciones en la realización de este texto, especialmente a D. Cam Adair, co-autor del Manual de la Adicción de videojuegos para padres.

Aviso Legal

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a C.E.D.R.O. (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con C.E.D.R.O. a través de la web www.conlicencia.com o por el teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Juan Moisés de la Serna, 2015

Capítulo 1. Definición de la Adicción

El uso extensivo e intensivo de las nuevas tecnologías, especialmente entre los jóvenes ha acarreado una nueva realidad, la de la adicción a Internet.

Si bien ya se tenían noticias desde hace unos años de este fenómeno, en la actualidad la adicción a Internet se ha convertido en un problema de salud mental "habitual".

Las adicciones, sobre todo las comportamentales no parecen distinguir entre género ni edad, pudiéndose presentar en cualquier momento de la vida, aunque es durante la adolescencia donde parece que algunas se hacen más patentes.

Quizás porque existe cierto nivel de permisividad social en los jóvenes en cuanto a la exploración de nuevas conductas, incluso las de riesgo, algo que no es permitido a ninguna otra edad.

Algunos defienden esta postura indicando que se trata de una forma de descubrir el mundo, pero sobre todo a uno mismo, con sus posibilidades y limitaciones.

Donde al igual que se experimentan conductas saludables, también es cuando aparecen las primeras prácticas adictivas, ya sea a sustancias o comportamentales, tal y como sucede con la adicción a Internet.

Pero si hay un colectivo especialmente sensible dentro de los jóvenes a la adicción a Internet estos son los estudiantes universitarios, sobre los cuales se está realizando multitud de investigaciones, aunque no está claro si es porque tenga la adicción una mayor incidencia sobre ellos, o porque sea un grupo especialmente accesible para investigar, en lo que algunos han denominado como investigación de campus, pero ¿Qué problemas de salud entraña Internet?

Esto es precisamente lo que trata de averiguarse mediante una investigación realizada conjuntamente por el Departamento de Medicina Comunitaria, Facultad de Medicina HiTech y el Departamento de Estadística, Universidad Utkal (India) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research*.

En el estudio participaron cien estudiantes elegidos al azar con edades comprendidas entre los 17 a 23 años, de los cuales el 95% eran mujeres.

A todos ellos se les administró un test para evaluar su nivel de adicción a Internet a través del I.A.T. (Internet Addiction Test) y otro para evaluar las implicaciones en el mundo emocional del estudiante a través del P.A.N.A.S. (Positive and Negative Affect Schedule).

Igualmente se recogieron datos sobre el tiempo que dedican a Internet, el propósito de su uso, los lugares que visita y el número de horas que dedica a navegar por la red.

Los resultados muestran que el 74% del uso de Internet lo

emplean para aspectos personales, mientras que únicamente un 26% lo dedican a temas relacionados con sus estudios.

Llevando el 76% de los estudiantes entre 2 a 4 años como usuarios de la red; mostrando el 93% un uso no intensivo de las redes, por debajo de las dos horas diarias.

Con respecto a los lugares que visitan, el 23% lo hacen en las redes sociales, mientras que el 76% restante lo usan para explorar Internet en busca de información relacionada con sus estudios.

A pesar de que se trata de una amplia muestra, esta se centra exclusivamente en un tipo de carrera tecnológica, por lo que los resultados no pueden ser extensibles a otros estudiantes de carreras menos relacionadas con la tecnología.

Igualmente, y a pesar de informar de que en los grupos de participantes se incluía tanto a hombres como a mujeres, no se analizan los datos por separado, luego con este estudio no es posible conocer la incidencia de la adicción a Internet en relación al género.

A pesar de haber sido evaluados, los resultados no indican el grado de estudiantes que presentan adicción a Internet, ni tampoco explican los efectos significativos positivos para el estado de ánimo que se han hallado en el uso de Internet.

Pero si hay que destacar un dato, es que los jóvenes del estudio dedican demasiado tiempo a "asuntos propios" centrado casi en exclusiva en las redes sociales, en comparación con los que emplea para sus estudios, donde el uso de Internet es más amplio.

Esto también debe de servir para reflexionar sobre el modelo educativo, el cual se muestra "distante" del modo en que los jóvenes se relacionan en la red, siendo necesaria la incorporación de nuevas estrategias para "explotar" las posibilidades de las redes sociales.

Ya que hoy en día es difícil pensar que un joven no conozca y tenga cuenta en Facebook, Twitter o Tuenti entre otros, pues han nacido en la era de las redes sociales, considerándose unos "nativos digitales", es decir, aquellos que nacieron después de los ochenta y que tuvieron desde pequeño acceso a las nuevas tecnologías.

Los que tienen más edad, aquellos que nacieron antes de los años 80, tienen que hacer un esfuerzo por mantenerse informado y formado con esto de las redes sociales, y es a lo que se denomina "inmigrantes digitales", es decir, personas que nacieron sin estas posibilidades y que ahora tienen que adentrarse en este mundo, a veces confuso y otras desconcertante, pero en todo casos útil y necesario.

Igual que con anterioridad se solicitaba para algunos puestos de trabajo tener el carnet de conducir y un nivel educativo mínimo, ahora se requiere que los candidatos tengan unas destrezas suficientes en el manejo del ordenador y de las redes sociales.

A raíz de estas nuevas herramientas han surgido empleos impensables hace unos años, como el de Community Manager, responsable de foros y comunidades virtuales, o los más técnicos encargados de la promoción de los sitios web como

los consultores S.E.O. y S.E.M., que buscan lograr una mayor visibilidad en las redes de una determinada marca o empresa.

Los jóvenes por su parte han ido incorporando las herramientas que ofrece esta nueva tecnología dentro de su vida, tanto académica como de ocio, por lo que ya son muchas las universidades que imparten parcial o totalmente su docencia online, pudiéndose conectar desde cualquier dispositivo fijo o móvil, como tabletas, iPads, o teléfonos inteligentes.

Teniendo los docentes una doble función, la de organizar y grabar las clases a impartir y la de la tutorización virtual, para resolver las dudas que hayan podido surgir de las mismas.

Esto ha posibilitado abrir las puertas de las universidades a estudiantes de todo el mundo, con el único requisito de que tengan las destrezas lingüísticas necesarias para seguir las clases, y eso sí, un dispositivo con conexión a Internet.

A este respecto, lo único que no se ha podido solventar ha sido a la hora de la realización de los exámenes, los cuales se exige que sean presenciales, bien en la propia universidad o en un centro concertado en el país del estudiante. De forma que se da veracidad de que el estudiante que se presenta al examen conoce adecuadamente la materia de la que se examina.

Una forma de garantizar el nivel de formación alcanzado por el estudiante, ya que de otra forma, con los exámenes no presenciales cabe la posibilidad de que otra persona lo responda, sin que fuese el estudiante.

En mi caso particular, tras llevar varios años impartiendo

docencia presencial en distintas universidades, tuve que realizar un curso de capacitación para poder continuar con mi labor docente, pero esta vez a través de las internet, para lo que tuve que adaptar las herramientas tecnológicas que con anterioridad empleaba a las nuevas demandas, incluyendo la familiarización de plataformas de formación como Moodle, o el uso de programas de videoconferencias para impartir la docencia on-line, lo que me permitió poder dictar las clases en España, tanto en la Península como en las Islas, a la vez que eran seguidas desde Iberoamérica.

Pero existen riesgos de Internet que surgen cuando el ocio juvenil se convierte casi en exclusiva en el uso intensivo de esta tecnología, perdiendo el contacto social y a veces, con la propia realidad.

Son muchos los estudios que se están realizando al respecto, a raíz de esta nueva modalidad, en donde cada día se detectan nuevos casos de ciberadictos, es decir, personas que son incapaces de desconectarse de la red, facilitando el aislamiento social, y el descuido de la higiene mental y personal, asociado además a una alimentación inadecuada, pero ¿Se puede predecir la futura adicción a internet?

Esto es lo que se ha tratado de responder con una investigación realizada conjuntamente desde el Instituto de Medicina, Universidad Médica Kaohsiung y el Hospital Municipal Hsiao-Kang (Taiwán), cuyos resultados han sido publicados en la revista científica J.A.M.A. Pediatrics.

En el estudio participaron dos mil doscientos noventa y tres jóvenes a los cuales se les realizó un seguimiento durante 2 años, siendo evaluados a los 6, 12 y 24 meses.

A todos ellos se les evaluó el nivel de adicción a través de la escala estandarizada denominada C.I.A.S. (Chen Internet Addiction Scale); los niveles de depresión mediante la versión china de la escala C.E.S.-D. (Center for Epidemiological Studies Depression); el déficit de atención con hiperactividad evaluado mediante el A.D.H.D.S. (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Self-rated Scale); la fobia social mediante la escala F.N.E. (Fear of Negative Evaluation); y la hostilidad de los participantes mediante el B.D.H.I.C.-S.F. (Buss-Durkee Hostility Inventory-Chinese Version-Short Form).

Los resultados informan que aquellos jóvenes varones que tenían altos niveles de hostilidad mostraban mayores niveles de adicción después de los 2 años, convirtiéndose así en el mejor predictor de esta psicopatología.

En cambio, las adolescentes que participaron en el estudio, mostraron que el mejor predictor de la adicción futura se relaciona con padecer un trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Tanto en chicos como en chicas, no resultaron relevantes los niveles previos de fobia social ni de depresión, a la hora de predecir una futura adicción a las tecnologías.

El estudio, además, ofrece un dato "revelador" en cuanto que, en sólo 2 años, más del 10% de los participantes se

vieron afectados por la adicción a Internet, siendo insignificante la diferencia en el número de casos entre los "adictos" masculinos y femeninos.

Estudios necesarios para poder crear programas específicos con lo que prevenirlo, haciendo especial hincapié en la educación, como factor determinante de la autorregulación en el manejo de las nuevas tecnologías, esto es, con una correcta educación cabría esperarse que el joven sea capaz de usar adecuadamente la tecnología y no abusar de ella.

Pues si bien el fenómeno de la ciberadicción es reciente, este ha ido evolucionando rápidamente, así los primeros adictos a los videojuegos o a Internet, pasaban horas y horas sin salir de sus cuartos, incapaces de desconectarse de los juegos de rol o de cualquier otro videojuego para sumar más puntos y aumentar en el ranking; como si eso fuese lo más importante de todo.

De estos primeros casos surgió el término del síndrome de "hikikomori", originariamente identificado en Japón durante la década de los ochenta y noventa.

Los jóvenes que lo sufrían, literalmente daban la espalda a la sociedad, y se negaban a interactuar con los demás, si no era a través de las computadoras, algo que en ocasiones llevaba a una mala nutrición e incluso al abandono de la higiene personal.

Ejemplo de ello se ha observado en mayor o menor grado a lo largo de todo el globo, donde la pantalla del ordenador se convierte en la "realidad" del joven, no existiendo nada

más allá; fuera de las cuatro paredes de su cuarto.

Actualmente, y gracias a los dispositivos móviles, como las tabletas, iPads, Smartphone o teléfonos inteligentes, ya no es preciso quedarse en casa para estar conectado a Internet.

Además, la incursión de las redes sociales ha hecho que las posibilidades de comunicación aumenten, más allá; de los videojuegos, o el chat de hace unos años, lo que ha traído como consecuencia un incremento del número de casos de adicción a Internet, pero ¿Cuál es el porcentaje de adictos a Facebook?

Esto es precisamente lo que ha tratado de responderse desde el Departamento de Sistema de Información y el Departamento De Fundamentos de la Educación y Ciencias Sociales, Facultad de Educación, Universidad Tecnológica de Malasia (Malasia), junto con el Departamento de Computación y Tecnología de la Información, Universidad Islámica Azad (Irán) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica International Journal of Information and Education Technology.

En el estudio participaron cuatrocientos cuarenta y un estudiantes universitarios, con una media de 24 años, de los cuales el 49% eran mujeres.

A todos se les evaluó mediante la escala estandarizada para conocer el nivel de adicción a Facebook denominada B.F.A.S. (Bergen Facebook Addiction Scale); igualmente se evaluó el nivel de locus de control mediante el L.O.C. (Locus of Control); y el nivel de egoísmo personal mediante el Ego Strength Scale.

Los resultados informan que los jóvenes mostraban niveles muy elevados de adicción a Facebook, llegando al 47% de los mismos, esto quiere decir que casi la mitad de los usuarios de Facebook eran adictos a esta red social.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.