

Usos y abusos de Internet

Juan Alberto Estallo
Instituto Municipal de Psiquiatría, Barcelona

En este artículo se revisan los principales trabajos acerca de los patrones de uso de Internet, cuestionándose la validez del Internet Addiction Disorder (IAD), a partir de las importantes lagunas metodológicas de estos trabajos. Se plantea un modelo teórico que justifica un uso pseudo-adictivo y temporal, ya demostrado en el uso de videojuegos, y se ofrecen orientaciones –extraídas de la investigación– acerca de los parámetros de uso normal. Por último se extraen las cifras más recientes disponibles sobre la población española.

Palabras clave: *adicción a Internet.*

This paper reviews the main studies of patterns of Internet use and questions the validity of the Internet Addiction Disorder (IAD), given the serious methodological gaps in these studies. A theoretical model is presented that defends pseudoaddictive and temporal use, as proven in the use of videogames, and some suggestions drawn from research on parameters of normal use are given. Finally, the most recent figures available about the Spanish population are presented

Key words: *Internet Addiction Disorder.*

En los últimos meses han aparecido noticias relacionadas con la dependencia de Internet en numerosos medios de comunicación, junto a otras menciones que ensalzan el «lado oscuro» de la red. Para muchas personas Internet es además de una fuente de información, un punto de encuentro de terroristas y criminales organizados, como antes lo fue de usuarios y comerciantes de pornografía infantil. En ocasiones resulta sorprendente ver cómo las páginas de economía

de un periódico ensalzan y pontifican acerca de las ventajas del comercio electrónico en tanto que sus páginas de sociedad siembran el pánico al hablar del poder adictivo de Internet, mientras que las de sucesos dan parte de ataques de grupos organizados a las «instituciones» de la red. Hace un tiempo nadie, excepto los iniciados, había oído hablar de los «Hackers», hoy –y gracias a Internet– está en boca de todos. Sin embargo, esta popularización se ha realizado pagando un elevado precio a base de una pérdida de la calidad de la información.

Desde una perspectiva más especializada se puede establecer que la segunda mitad de la década de los 90 ha asistido a la publicación de diferentes trabajos que han alertado en unos casos y alarmado en otros acerca del componente adictivo-compulsivo de Internet. Nada o muy poco se ha dicho acerca de la metodología de estos trabajos, se han aceptado sin más y han dado lugar incluso a centros virtuales de tratamiento.

Este periodo coincide plenamente con el de la masificación de Internet: el paso de un recurso para iniciados a un recurso para todos.

Origen histórico del *Internet Addiction Disorder* (IAD)

En 1969 el profesor Joseph Weizembaum habló de los adictos a la informática en términos de «bohemos de las computadoras» o «programadores compulsivos» para referirse a los integrantes más jóvenes del laboratorio de inteligencia artificial del MIT, calificativo extensible a los jóvenes William Henry Gates, Steve Jobs, Steve Wozniak y Paul Allen.

A lo largo de los años 70 se desarrollaron una serie de estudios orientados a definir un perfil del informático de la época (Miller, 1970; Cross, 1972 y Barnes, 1984), donde se confirmaban escasamente las expectativas generadas por los medios de comunicación en el sentido de peculiaridades tales como la baja empatía, el distanciamiento de los demás, etc.

Con la popularización de la informática el interés se desplazó hacia las aplicaciones de tipo lúdico, iniciándose una serie de estudios alrededor del videojuego que se concretaron en la definición de los rasgos de personalidad de los jugadores de videojuegos y en la escasa proyección clínica de esta actividad, si bien los medios de comunicación siempre fueron por delante de la investigación en cuanto a vaticinios y afirmaciones gratuitas.

La evolución natural con el despegue y universalización de Internet eran las informaciones acerca de cibervampiros que navegan de noche y descansan durante el día o adictos a Internet.

De un modo más estricto el IAD nace a partir de la lista de correo *Internet Addiction Support Group* (IASG), moderada por Ivan Goldberg (1995), siendo definitivamente asentado este término por la Dra. Kimberly S. Young con la publicación de «Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder». Este trabajo se ve apoyado por el de Viktor Brenner y otros similares, si bien se debe mencionar que se trata de trabajos exploratorios cuya metodología no debe trascender más allá de esta finalidad.

El IAD se define a partir de los criterios diagnósticos del DSM-IV (APA, 1994) para el juego patológico, conceptualización que posteriormente ha sido ampliamente criticada.

Se describe un trastorno de características adictivas-compulsivas caracterizado por la existencia de tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia, que en todos los casos se definen a partir de la apropiación teórica de los contenidos del juego patológico.

Investigaciones que sostienen el IAD

Kimberly S. Young (1996)

«La aparición de un nuevo trastorno mental» (Young, 1996). Con este título publica los resultados de un estudio cuya conclusión es la existencia de un trastorno por dependencia de Internet similar al de juego patológico.

La autora parte de la existencia de la dependencia a los ordenadores y la dependencia a los videojuegos, además de aceptar en un rango de igualdad (con las clásicas) todo tipo de dependencias.

Adapta los criterios del juego patológico a términos relacionados con Internet, sin introducir ninguna otra modificación, de modo que si se cumplían los criterios positivos en cuanto a su número se aceptaba un diagnóstico de dependencia a Internet.

La autora reclutó los sujetos de su muestra insertando anuncios en los grupos de noticias de Usenet y en los campus de universidades y otros centros de enseñanza. Los datos más relevantes de este trabajo fueron los siguientes:

– El grupo experimental (adictos a Internet) estuvo formado por 157 varones y 239 mujeres.

– La edad media para los varones fue de 29 años y 43 para las mujeres, con un nivel académico de 15, 5 años de escolarización.

– El 42% de la muestra estaba formado por desempleados (amas de casa, discapacitados, jubilados o estudiantes).

– El grupo de control estaba formado por 64 varones y 36 mujeres con una edad media de 25 años para los varones y 28 para las mujeres y un nivel educativo de 14 años.

– El tiempo invertido en Internet por los sujetos del grupo experimental fue 38,5 horas/semana. Para obtener estas cifras se restó el tiempo de conexión que tenía una justificación laboral o académica.

Los recursos más utilizados por los sujetos de este grupo fueron los chats y MUD's,¹ en tanto que el grupo de control utilizó mayoritariamente la web y el correo electrónico.

La mayor parte de sujetos del grupo experimental reconoció tener problemas moderados o severos en las áreas familiar, laboral, académica y de la salud

1. Multi User Dungeons. Se trata de una forma primitiva de los actuales juegos en red.

secundarios a su uso de la red (la autora no especifica cómo se realizó la valoración de estos problemas).

La autora señala que un porcentaje importante de sujetos que se consideraba completamente atrapado por la red, no tenía ninguna intención de disminuir o eliminar esta conducta. Otro grupo importante de sujetos había realizado diversos intentos por reducir sus tiempos de conexión sin resultados positivos, viéndose obligados a tomar decisiones drásticas cuando las consecuencias de esta conducta se volvían insostenibles (deshacerse de sus módems, cancelar sus cuentas de acceso o incluso dismantelar toda la instalación informática). Cuando esta circunstancia se producía aparecía un intenso deseo (*craving*) similar al de otras adicciones.

La autora de este trabajo mantiene y dirige un sitio web en el que se ofrece tratamiento para todo tipo de dependencias psicológicas a través de Internet. (<http://netaddiction.com>).

Viktor Brenner (1997)

Como primer paso a la definición y aceptación del IAD o entidades afines, Brenner se plantea la necesidad de conocer los hábitos reales de utilización de la red de la comunidad cibernauta (su trabajo no se limita a la población estadounidense).

Diseñó un cuestionario en el que además de los datos de filiación, incluía 32 ítems relacionados con cuestiones extraídas de los criterios de abuso de sustancias del DSM-IV, reformuladas en dirección a las dificultades para organizar el tiempo adecuadamente. Además se añadieron cuatro ítems orientados a valorar la posibilidad de respuestas al azar.

El formulario obtuvo 408 accesos desde 25 países que supusieron 185 cuestionarios válidos.

– La edad media fue de 32 años ($sd = 10.5$), el nivel académico medio de 15 años de escolarización ($sd = 2.6$), permaneciendo conectados un promedio de 21 horas semanales ($sd = 14$). Cabe destacar que un 17% de la muestra reconoció permanecer conectado 40 o más horas semanalmente.

– El 32% de sujetos eran solteros, el 20% casados y el 38% divorciados.

– La antigüedad media en Internet fue de 24 meses ($sd = 22.0$) con un 24% de sujetos que tenían menos de 6 meses de antigüedad y un 11% con más de 5 años.

El autor incide en que estos estudios representan a un subgrupo de navegantes compuesto por personas interesadas en conocer el impacto de Internet en la sociedad. Por el contrario subdimensiona a aquellos grupos que buscan la relación interpersonal directa y que suelen ser usuarios de chats u otros recursos interactivos, por otra parte, estos sujetos –considera– son los más propensos a presentar problemas de alcance clínico.

El tiempo habitual de conexión por semana se sitúa alrededor de las 20 horas y eventualmente algo más. Prácticamente el 50% de la muestra reconoce alguna incidencia en su trabajo, pero menos del 10% han tenido problemas de relevancia con sus jefes o tutores académicos.

Respecto a las conductas de riesgo cabe destacar que casi el 40% de los sujetos reconocieron haber dado algún paso encaminado a conocer en el mundo real a alguien que sólo conocían en la red,² sin embargo muy pocas de estas acciones han cristalizado en conductas de riesgo (p. ej. nuevas parejas sexuales), resultando la mayoría de relaciones establecidas de carácter laboral o escolar.

Considera que hay un subgrupo de usuarios a quienes la red les ha producido una serie de problemas no objetivables en la mayor parte de la muestra.

El autor considera que antes de aceptar el concepto de adicción a Internet debe investigarse exhaustivamente su realidad y deben solventarse problemas metodológicos importantes derivados del hecho de obtener la información de voluntarios de la red que representan sólo a subgrupos muy específicos, iniciados en estos temas y con un elevado consumo secundario a sus intereses generales.

Instituto Federal Suizo de Tecnología (1996)

Egger y Rauterberg realizaron un estudio similar al de Viktor Brenner. Se basó en un cuestionario instalado en una página web, durante cuatro semanas. Se recogieron 450 cuestionarios considerados válidos, con origen, la mayor parte, en Suiza.

El grupo estuvo compuesto por un 84% de varones, con una media de edad de 30 años y con una formación de nivel secundario en un 55% de los casos.

Nuevamente los autores reconocen el sesgo que supone esta forma de recoger la información puesto que los sujetos interesados en las actividades de mayor potencial adictivo (chats y juegos en red) no necesariamente invierten cantidades de tiempo importantes en la navegación por la web.

Este trabajo cuenta con la particularidad de que se realizaron comparaciones entre un grupo experimental compuesto por «adictos a Internet» y un grupo de control formado por sujetos cuya conducta en la red se consideraba normativa. Cabe destacar que la asignación a uno u otro grupo se realizó basándose en la respuesta dada por los participantes a la pregunta «¿Se considera Vd. un adicto a Internet?». Este procedimiento supone que no existe un concepto de dependencia objetivo que sirva de guía, puesto que cada sujeto interpreta el término «adicto» desde su propia perspectiva. Está claro que en este grupo se concentrará un elevado número de usuarios de alta frecuencia si bien ello no debe necesariamente igualarse con la situación de dependencia.

En cuanto a los hallazgos derivados de este trabajo se puede señalar:

– Los sujetos adictos a Internet conocieron más gente mediante contactos en la red y se sintieron significativamente influidos (en negativo) en su trabajo, finanzas o entorno social.

– Los sujetos adictos a Internet mostraron una tendencia al alza en el uso de Internet durante el último año y utilizaron significativamente más los servicios de IRC (5,7 hrs/sem; 0,5 hrs/sem) y web (8,6 hrs/sem; 4,77 hrs/sem).

– Los sujetos del grupo de adictos sintieron más necesidad de conectarse, tendieron más a anticipar su próxima conexión, se sintieron más ansiosos cuando

2. Actualmente no se considera de riesgo el trascender las relaciones interpersonales del mundo virtual al real.

se inhibía su posibilidad de conexión, experimentaron sentimientos de culpa o preocupación cuando permanecían conectados durante periodos prolongados y se sorprendían a sí mismos con pensamientos acerca de lo que estaría sucediendo en la red cuando se hallaban fuera de ella.

– Se observó también una tendencia significativa a invertir más tiempo del originalmente planeado, así como una mayor frecuencia de las mentiras respecto al tiempo invertido, intentos espontáneos de restringir el uso, pérdida de la noción del tiempo durante las conexiones y quejas de los compañeros acerca del tiempo que se permanecía conectado.

– Por último cabe destacar que el grupo de adictos dedicaba más horas a su ordenador durante su tiempo libre que el grupo de controles.

No se registraron diferencias significativas en cuanto a la antigüedad en la red, en cuanto al número de personas con quienes se establece comunicación o en cuanto al uso de los servicios de Internet (excepto IRC y www).

Otros trabajos

Kathleen Scherer (1997) encontró que los sujetos clasificados como dependientes conectaban una media de 11 horas a la semana. En este estudio se aceptaron como dependientes a aquellos sujetos que puntuaron en 3 o más de los 10 ítems de la escala de dependencia, por lo que se puede esperar un elevado número de falsos positivos en relación al trabajo de Brenner.

Morahan-Martin y Schumaker (1997) establecieron la cifra de 8,5 horas a la semana como promedio del grupo de usuarios patológicos. Estos sujetos eran usuarios especialmente importantes de FTP y de los juegos interactivos. Curiosamente estos sujetos no usaban de un modo especialmente importante los chats.

Keith Anderson (1997), en un estudio en base a 1000 estudiantes de múltiples universidades en todo el mundo, estableció el uso medio de Internet en 9,5 horas a la semana. Este estudio constató que la FTP, juegos interactivos y chat se hallaban incrementados respecto a los sujetos no abusadores.

En los tres trabajos sorprenden los puntos de corte, extremadamente bajos, a partir de los que se valoró a los sujetos como dependientes de Internet.

Críticas al concepto de *Internet Addiction Disorder*

Las críticas más importantes se realizan sobre cuestiones metodológicas, que se dan de modo recurrente en estos trabajos, y que se relacionan de modo muy especial con el sistema de muestreo seguido y el sesgo que ello supone (evidente a la vista de algunos resultados). El muestreo mediante grupos auto seleccionados puede aceptarse para trabajos de naturaleza exploratoria, sin embargo supone un serio riesgo establecer juicios clínicos aceptando como representativos de la población de internautas aquellas muestras que llegan hasta los cuestionarios de encuesta que suelen alojarse en páginas web. Este procedimiento prima la presencia de aquellos internautas que pasan más tiempo conectados y

que por tanto tienen mayor facilidad para llegar a estos cuestionarios. En muchas ocasiones quedan fuera de estos estudios los navegantes de tipo ocasional (en cuanto a sus tiempos de conexión) obviándose también a aquellos que utilizan de modo monográfico un recurso en especial, como es el caso de los chat o de los juegos en red (aunque puedan permanecer conectados durante periodos de tiempo prolongados).

A todo ello se añadirán tamaños muestrales francamente cortos, pues recuérdese que muchos de los trabajos resultan cuando menos de ámbito nacional, cuando no continental; K. S. Young (n = 396; nacional), V. Brenner (n = 185; multinacional), Instituto Suizo de Tecnología (n = 450; multinacional), Malta (n = 388; nacional), Anderson (n = 1000; universitarios, multinacional).

La distribución por sexos suele ser otro de los factores que puede inducir sesgos importantes. En Estados Unidos (y probablemente en nuestro país) se considera que el número de sujetos conectados (o que potencialmente disponen de una conexión) es similar en función de los sexos (50% de varones y 50% de mujeres), sin embargo todos los estudios presentan una mayor proporción de hombres (70-80% de varones), error que introducirá un sesgo no despreciable en los resultados finales. La razón hay que buscarla en el hecho de que el número de hombres que son usuarios regulares es mayor que el de mujeres, no obstante la posibilidad de acceso a la red es prácticamente la misma para los dos sexos. Dado que la mayor parte de formularios se sitúan en páginas web es lógico que muchos más hombres que mujeres lleguen hasta ellos (Grohol, 1999).

Los estudios que se efectúen deberían tomar en consideración esta realidad y realizar muestreos estratificados, abandonando la costumbre de utilizar muestras auto seleccionadas.

Otra de las grandes críticas a este tipo de estudio es que se hayan tomado prestados los criterios diagnósticos del juego patológico (adicción psicológica, sin sustancia) y se hayan aplicado al uso de la red. Tras estos criterios existe una teoría y una formulación que justifica su desarrollo, teoría que evidentemente no es aplicable al uso de la red.

Las escalas que los estudios utilizan para asignar a los sujetos a grupos experimentales (dependientes) o de control (no dependientes) suelen derivarse de dichos criterios, lo que compromete seriamente la validez de dichos instrumentos, en ausencia de evidencia que demuestre la validez de este procedimiento. Éste puede considerarse válido desde el punto de vista del contenido, no obstante son muchas las objeciones que se podrían realizar desde la perspectiva de la validez empírica (en este caso, y dado que se habla de individuos que teóricamente presentan una característica clínica, se debería hablar de validez concurrente que no es posible establecer). Dado que tampoco existe un marco teórico, difícilmente se pueden cumplir los criterios de validez estructural para este tipo de clasificación. Por último, también cabe destacar la ausencia de comparaciones y correlaciones con otros parámetros que muestren la validez convergente y discriminante de las escalas que evalúan el IAD.

Dichos estudios constatan la existencia de un grupo de sujetos que permanecen conectados durante prolongados periodos de tiempo. No obstante, se sabe

muy poco acerca de si estos sujetos presentan algún problema, y en el caso de que así sea se desconoce de qué tipo son tales problemas (Squires, 1996).

En los estudios acerca del uso de Internet resulta habitual la ausencia de items relacionados con la existencia de antecedentes psiquiátricos personales, problemas médicos, discapacidades, déficits de relación, situaciones de soledad, dificultades de relación interpersonal, problemas de pareja, etc., que en muchas ocasiones podrían ser una alternativa razonable a los casos de abuso aparente de Internet (Grohol, 1999; Sullivan, 1997).

El tiempo de conexión no puede considerarse como un criterio por sí solo respecto a la dependencia o compulsión de Internet. Los valores temporales deberán considerarse en función de otras variables, muy especialmente la naturaleza de las actividades que un usuario en particular puede realizar en la red por causa de sus obligaciones académicas o laborales.

Los sujetos con una elevada dedicación temporal a la red no tienen por qué diferir sustancialmente de aquellos que permanecen durante largo tiempo en sus puestos de trabajo, o invierten ingentes cantidades de tiempo en otras actividades. En estos casos pueden producirse consecuencias negativas en las relaciones familiares, sociales, etc. Sin embargo ello no se acompaña (en el caso de los trabajadores, lectores, compulsivos etc.) de un diagnóstico psiquiátrico. En este sentido, debe plantearse qué es lo que realmente ocurre con el 42% de dependientes de K. S. Young que no tenían empleo, que eran discapacitados, jubilados, amas de casa, etc.

Otros trabajos (Shotton, 1989) presentan a los dependientes de Internet como personas jóvenes, brillantes intelectualmente, con profesiones liberales y con conocimientos de tecnología notables. Probablemente estas discrepancias son una muestra clara de la importante evolución de todo lo relacionado con la red (el trabajo de Shotton resulta ya de una cierta antigüedad) y fundamentalmente determinado por la tendencia a la universalización.

La utilización de Internet persigue reforzadores de carácter eminentemente social, donde la comunicación tiene un papel fundamental y muy diferentes a los que rigen la conducta del jugador patológico.

Joseph B. Walter en la Reunión Anual de la APA de 1999 señaló: «Es evidente que la comunicación en sí misma no es una sustancia, por lo que las interpretaciones basadas en igualar la comunicación a un tóxico nos llevarán a conclusiones falaces».

A propósito de esta crítica algunos autores proponen criterios más amplios para valorar cualquier conducta adictiva de esta índole (tanto en cuanto a Internet como respecto al uso de ordenadores en general) que se pueden resumir en los siguientes:

- Cambios drásticos en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse.
- Disminución generalizada de la actividad física.
- Descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en Internet.
- Evitación de actividades importantes a fin de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado.

- Deprivación o cambio en los patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en la red.
- Disminución de la sociabilidad que tiene como consecuencia la pérdida de amistades.
- Negligencia respecto a la familia y amigos.
- Rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la red.
- Deseo de más tiempo para estar frente al ordenador.
- Negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales

Todo ello hace que hoy por hoy sea poco viable atribuir a la dependencia de Internet un rango similar al de otras entidades psiquiátricas.

Hasta la fecha existen pocos indicios que lleven a suponer la existencia de algún trastorno ligado al uso de Internet, es decir, cuya causa directa sea el uso de la red. Las investigaciones existentes no aportan datos concluyentes, en muchas ocasiones se trata de estudios exploratorios encaminados a definir el uso adaptativo (Grohol, 1999). Habitualmente tampoco se distingue entre los diferentes servicios de Internet y su potencial para generar conductas desadaptadas y tampoco se desgaja el uso primario del secundario (donde la red se pone al servicio de intereses o motivaciones específicas).

Por otra parte, existe una tendencia entre los profesionales de la salud mental a convertir en diagnóstico todo aquello que no encaja en su modelo de normalidad. Internet es un claro ejemplo de esta situación, comprendiéndose y diagnosticándose de modo equivocado. Se habla de dependencia o abuso de Internet cuando en realidad todavía se ignora cuáles son los parámetros que determinan una utilización normal (Grohol, 1997).

Ya en 1995 el propio Grohol redacta un artículo en el que critica la ligereza con la que ha sido abordado este tema. Considera que el establecimiento de una nueva categoría diagnóstica es la culminación del esfuerzo de numerosos investigadores que, trabajando coordinados, invierten ingentes cantidades de recursos y de tiempo en la obtención de un consenso para una serie de criterios que definen dicha categoría: «El IAD ha surgido prácticamente por generación espontánea a partir de un estudio con una metodología cuestionable y evidentes sesgos en el muestreo.»

En el fondo, el IAD no es más que una de las muchas teorías que cada año se presentan en los círculos relacionados con la psicología. Muchas de ellas se olvidan rápidamente, otras resurgen cíclicamente. En este caso la única diferencia reside en que el IAD trascendió a los medios de comunicación

Un modelo explicativo del uso pseudoadictivo de Internet

Cuando se es un nuevo usuario o se descubre un nuevo recurso en Internet se produce una fase de encanto, que se caracteriza por elevados tiempos de consumo y cierta «obsesión». Tiempo después aparece una caída del uso que corresponde a una percepción más objetiva de lo que es Internet en sí, o el recurso recientemente descubierto, apareciendo una fase de desencanto.

Finalmente aparece una fase de estabilidad donde el recurso o el uso de Internet en sí mismo halla su espacio natural en las actividades del sujeto. De este modo es esperable que una vez alcanzado el tercer nivel se vuelva –episódicamente– al primero, aspecto demostrado por los trabajos que presentan el carácter fásico en el uso de Internet y que tienen su antecedente en los realizados sobre el uso de videojuegos. Este fenómeno fue constatado por primera vez por Creasey y Myers en 1986. Probablemente exista un equivalente a este fenómeno en la conducta de los sujetos que disponen por primera vez de una conexión a Internet, por lo que resulta evidente una llamada a la prudencia en la interpretación de las observaciones realizadas sobre sujetos recién llegados a la red o que puedan haber descubierto nuevos recursos que les hayan devuelto a la primera fase.

En cierto modo este fenómeno ha sido señalado por Roberts, Smith y Pollack (1996), quienes demostraron que actividades como el uso del IRC tienen un carácter fásico, apareciendo niveles iniciales elevados que se acompañan de bruscas caídas en el uso que devuelven al sujeto a su nivel basal.

Algunos investigadores barajan la idea de que características propias de Internet ejerzan alguna influencia sobre la conducta de los usuarios; es el caso del modelo «ACE» (anonimato, conveniencia y escape) (Young, 1999) para explicar el éxito y la gratificación obtenida mediante el cibersexo. No obstante, tales modelos teóricos todavía deben ser validados por futuras investigaciones, existiendo hoy día a modo de meras hipótesis.

Una vía alternativa reside en considerar la existencia de un uso abusivo de la tecnología en general, hipótesis propuesta por algunos autores en la propia red. Este uso podría evolucionar de modo adaptativo (de hecho son habituales los casos de sujetos que hacen un uso intensivo de sus ordenadores, teléfonos móviles, televisión en cualquiera de sus vertientes, etc.) o bien desviarse hacia situaciones desadaptativas, ya sea en modo generalizado o en algún aspecto específico.

Davis (1999) presenta un modelo cognitivo conductual que trata de superar el concepto de dependencia de Internet; hablando de «uso patológico de Internet» señala la existencia de dos formas clínicas, el «uso patológico de Internet» generalizado y el específico. Habla de uso patológico específico en aquellos casos en que entidades clínicas previas (juego patológico, uso excesivo de pornografía) se relacionan con el uso de la red, pudiendo incluso exacerbar estas situaciones, limitándose Internet al mero papel de vehículo de los síntomas.

El uso patológico generalizado se presentaría en sujetos con dificultades crónicas en el contexto social, aislados y que invierten ingentes cantidades de tiempo en la red en una actividad no orientada a ningún propósito concreto. Para estos sujetos Internet se convertiría en la principal vía de relación con el mundo exterior. Con frecuencia se podrían encontrar en estos sujetos antecedentes psiquiátricos.

Suler (1996) llegó a una distinción muy similar cuando estableció la existencia de internautas cuyo uso de la red se centraba en la recogida de información, tratándose de sujetos necesitados de control, introvertidos y que huían de la aparente anarquía de los chats.

Un segundo grupo lo constituirían los sujetos interesados por los chats, juegos en red, videoconferencias y todo tipo de utilizaciones en las que subyace la

relación interpersonal, interactiva y en tiempo real; siendo estos sujetos de naturaleza eminentemente extrovertida.

Uso normal frente a uso abusivo

En el uso de Internet resulta de vital importancia desligar el uso que se hace *per se* de aquel que se hace de modo instrumental, es decir que viene determinado por otra actividad o interés. De este modo, las actividades relacionadas con el sexo han copado la mayor parte de tiempo de conexión de un buen número de usuarios, actualmente la búsqueda de música en formato MP3 ha desbancado a esta actividad pero plantea una situación similar. La cuestión es: ¿el tiempo dedicado a estas actividades debe dar a la red un papel esencial (y contabilizarlo) o debe considerarse como meramente instrumental y no tenerlo en cuenta?

Muchos autores dudan acerca de las aseveraciones sobre el uso abusivo de Internet, cuando hoy día es difícil obtener un cierto consenso en cuanto a lo que sería el uso normativo.

Un estudio de IntelliQuest (compañía dedicada a los estudios de mercado) estimó que 52 millones de norteamericanos estaban conectados a Internet en el segundo cuatrimestre de 1997. Un 20% eran sujetos extraordinariamente activos y permanecían conectados 10 horas o más por semana. Un 40% de este grupo reconoció tiempos crecientes en cuanto al tiempo de conexión. ¿Entonces? ¿De dónde sale el tiempo para permanecer conectados? La respuesta es simple, ven menos TV. Esta afirmación se sostiene con una encuesta realizada a una muestra representativa de la población norteamericana, con un protocolo específico y cuidadosamente diseñado. Este dato se repite en otros trabajos. Según la encuesta AIMC de 1999 para la mayor parte de sujetos las actividades que disminuyeron fueron «ver TV» y «estar sin hacer nada». No obstante, cabe destacar que algo menos de la cuarta parte de la muestra (21,5%) reconoció robar horas al sueño para esta actividad. Contrariamente a muchas opiniones apriorísticas, las actividades de carácter social sólo sufrieron alguna merma en un 8,5% de los casos.

No existe unanimidad respecto a qué tiempo de conexión semanal puede considerarse normal. Viktor Brenner (1997) establece la cifra de 19 horas semanales.

Kathleen Scherer (1997) encontró que los sujetos clasificados como dependientes conectaban una media de 11 horas a la semana.

Morahan-Martin y Schumaker (1997) establecieron la cifra de 8,5 horas a la semana como promedio del grupo de usuarios patológicos.

Keith Anderson estableció el uso medio de Internet en 9,5 horas a la semana.

Respecto a nuestro país, y siguiendo la encuesta AIMC, se pueden considerar estas cifras como tranquilizadoras, ya que las 3/4 partes de los internautas españoles reconocen conectar durante tiempos realmente moderados (10 horas a la semana o menos). Cabe destacar el grupo que conecta entre 10 y 30 horas semanales (19,6), ya que si bien parte de estos sujetos (los que conectan menor número

de horas) no hacen suponer la existencia de problema alguno, es plausible considerar que el subgrupo más próximo a las 30 horas semanales sí puede entrañar ya alguna dificultad o cuando menos considerarse que sería prudente valorar qué actividades se llevan a cabo durante tan prolongados periodos de tiempo.

Finalmente se observa un grupo (que tiende a crecer) con tiempos de conexión semanales francamente elevados (mayores de 30 horas, lo que supone un mínimo de 4 horas diarias durante 7 días a la semana).

Todo ello nos lleva a considerar como cifras absolutamente normales las que oscilan alrededor de las 10 horas semanales. De hecho, y siguiendo un criterio diferente, se puede señalar que «Telefónica» prima el consumo de 50 horas mensuales de conexión,³ que supone una conexión de 11 horas y media por semana, cifra que se enmarca en la zona central del intervalo estimado.

Se debe considerar que existen –a grandes rasgos– dos tipos de usuarios de Internet:

Usuarios regulares. Se caracterizan por conectar prácticamente a diario (4 veces por semana o más), manteniendo actividades regulares en la red (contestar correo electrónico, seguir grupos de *news*, conversaciones en servidores IRC, mantenimiento de páginas personales, etc.) y suelen invertir un promedio de 10 horas cada semana en esta actividad.

Usuarios ocasionales. Conectan esporádicamente y no mantienen actividades regulares. Sus tiempos de conexión semanales son netamente inferiores y con frecuencia conectan desde cibercafés, centros académicos o bien utilizan como usuarios secundarios las conexiones disponibles en sus domicilios.

Muchos estudios consideran de igual modo ambos tipos de usuarios, por lo que no debe sorprendernos que, según sea el muestreo que se realice, se obtengan promedios de conexión notablemente bajos, que pueden hacer parecer significativas las cifras medias del grupo de usuarios habituales.

Las cifras españolas. Encuesta AIMC

La encuesta AIMC sobre el uso de Internet en España se realizó sobre la base de 35234 cuestionarios recogidos mediante un formulario alojado en una página web. Esta metodología comparte los sesgos de otros estudios, si bien en algunos aspectos el elevado número de sujetos permite aleatorizar algunas fuentes de error.

El navegante español tipo recogido por esta encuesta es un varón (77,7%), observándose una progresiva incorporación de la mujer a lo largo de las encuestas anuales, con una edad que se sitúa entre los 20 y 44 años (78,5%). Dispone de ingresos propios (72,4%) y su nivel de formación corresponde a estudios universitarios (56,3%) o de segundo grado (82%).

Vive en un hogar constituido por 3 o más personas (72,4%) situado en las comunidades de Madrid, Catalunya o Andalucía (55,40%), en medios eminentemente urbanos.

3. Este dato resultó válido hasta la aparición en nuestro país de la «Tarifa plana nocturna».

En el 58,2% de los casos se trata de navegantes aceptablemente veteranos, con una antigüedad de dos años o superior en la red. En el 92,8% de los casos usa la red activamente, con una frecuencia diaria o de varias veces por semana. El 50% de los encuestados realiza conexiones inferiores a una hora y el 30% conecta entre 60 y 120 minutos; con un montante semanal de algo menos de 10 horas semanales (72,5%). Estas cifras ofrecen un tiempo global de conexión que se sitúa dentro de los valores establecidos como normales en la literatura.

Respecto a los servicios utilizados cabe destacar el uso de la *www* (91,7%) y correo electrónico (90,5%). En segundo término aparecen servicios como FTP (33,1%) e IRC (27,2%).

A partir de los datos de esta encuesta se puede establecer la existencia de un segmento de usuarios caracterizados por elevados tiempos de conexión, de los que se debería obtener más información, orientando hacia ellos los estudios de naturaleza clínica

Conclusiones

En cuanto al tiempo de conexión a Internet se considerarán como plenamente normales aquellas cifras comprendidas entre las 7 y las 14 horas semanales, valores que según otros autores pueden ampliarse hasta las 20 horas.

Cabe preguntarse por aquellos sujetos cuyos tiempos de conexión resultan inferiores a los estimados para el usuario promedio y que en su gran mayoría corresponden a navegantes accidentales o casuales, sin actividad regular en la red y que futuros estudios deberían distinguir claramente de los usuarios habituales dada la existencia de un patrón de uso de los diferentes recursos distinto, tanto cualitativa como cuantitativamente.

Existe un porcentaje de navegantes cuya utilización de la red oscila entre las 30 y 40 horas por semana. Dicha dedicación resulta sin duda importante, sin embargo no deberá estigmatizarse a estos sujetos como usuarios patológicos hasta no disponer de una información fidedigna acerca de ellos. Es razonable suponer que en estos usuarios pueden confluír circunstancias atípicas (personales, sociales, clínicas e incluso laborales) que pudieran justificar este aparente abuso.

Se debe considerar también el secundarismo observado en algunos casos ilustrados de sujetos cuyo comportamiento en la red podría considerarse como abusivo.

En el futuro deberán definirse modelos teóricos de estas entidades, cuyas hipótesis etiológicas hayan sido contrastadas en la investigación. Los criterios diagnósticos que se sometan a prueba deberán derivarse de dichos modelos, considerándose inaceptable la tendencia actual a la apropiación de criterios de otras entidades conceptualmente similares.

Paralelamente deberá superarse la actual metodología basada en formularios alojados en páginas web, a fin de permitir una mayor representatividad de las muestras, evitando los sesgos evidentes en los actuales trabajos.

Las valoraciones clínicas en relación al uso o abuso de recursos en línea

deberán efectuarse distinguiendo claramente los recursos implicados en tales valoraciones, puesto que existen claras evidencias acerca del potencial para el abuso de algunos recursos (juegos en red y chats) frente a otros de un mínimo o nulo riesgo.

Por último, se debe destacar la necesidad de una extrema cautela para la aceptación de entidades nosológicas como el IAD, cuando menos hasta que se disponga de investigaciones metodológicamente rigurosas y con una base teórica sólida.

REFERENCIAS

- AIMC. Las encuestas pueden consultarse en la siguiente dirección (datos de 1996, 1998 y 1999) <http://www.aimc.es/aimc/html/internet.html>.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4ª ed.).
- Anderson, K. (Agosto 1997). *Internet survey results*. Texto preliminar.
- Barnes, P. (1974). A study of personality characteristics of selected computer programmer and computer programmer trainees. *Dissertation Abstracts*, 3 (3-A), 1440.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Creasey, G. & Myers, B. (1986). Video games and children: Effects on leisure activities, schoolwork, and peer involvement. *Merrill-Palmer Quarterly*, 32, 251-261.
- Cross, E. M. (1972). The behavior styles, work preferences and values of an occupational group: computer programmers. *Dissertation Abstracts*, 32 (7-B), 4273-4274.
- Davis, R. A., (1999). *A cognitive-behavioral model for pathological Internet use (PIU)*. Catalyst. Disponible en la www. http://www.victoriapoint.com/Y2K_anxiety.htm
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. Semester thesis; Federal Institute of Technology, Zurich. <http://www.ifap.bepi.eth.ch/~egger/ibq/res.htm>
- Grohol, J.M. (1995). *Unprofessional Practices*. Disponible en <http://www.psychcentral.com/pageone.htm>
- Grohol, J.M. (1997). What's normal? How much is too much when spending time online? Disponible en <http://www.psychcentral.com/pageone.htm>
- Grohol, J.M. (1999). *Internet Addiction Guide*. Disponible en <http://www.psychcentral.com/pageone.htm>
- Miller, J. (1970). Selecting computer programmers: A multivariate approach to the determination of predictors using an improved criterion for on-the-job success of male and female computer programmers. *Dissertation Abstracts*, 31 (4-b), 2341-2342.
- Morahan-Martin, J. and Schumaker, P. (1997, agosto) *Incidence and Correlates of Pathological Internet Use*. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association.
- Scherer, K. (1997, agosto). *College life online: Healthy and unhealthy Internet use*. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association.
- Shotton M. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency*. Basingstokc, UK: Taylor & Francis.
- Squires, B. P. (1996). Internet Addiction. *Canadian Medical Association Journal*, 154, 1823.
- Suler, J. (1996). Why is this eating my life? Computer and Cyberspace Addiction at the «Palace» World Wide Web. <http://www1.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.htm>
- Sullivan, P. (1997). Physicians debate Internet-related marital problems on CMA's online service. *Canadian Medical Association Journal*, 156, 1617-1618.
- Walter, J. B. (1999, August). *Communication adiction disorder: Concern over media, behavior and effects*. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association. Boston, August.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association. Toronto, Canada.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.