



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

"Istmo" N.º 276. 2005. Págs
30-34.

428/05.

Adicción a las computadoras:

Aquilino Polaino-Lorente

Es innegable que las computadoras han hecho más fácil nuestra vida. Actualmente ha surgido una emergencia ante la aparición de una nueva psicopatología que, dado los numerosos usuarios de la red, puede predecirse que aumentará en un futuro. Las destrezas y habilidades de algunas personas con las computadoras pueden disminuir o limitar su libertad personal.

El arribo de las computadoras al ámbito profesional y familiar, y su posterior generalización en la sociedad entera, constituye una revolución cultural que afecta en forma positiva el despliegue de la vida humana. Ninguna investigación se concibe ya sin su uso. Y lo mismo puede afirmarse de empresas, hospitales, periódicos e incluso los gobiernos de las naciones. Tampoco la psiquiatría escapa a esta poderosa necesidad.

Como era lógico y obligado, las personas más jóvenes se han incorporado a esta revolución. Pero no hay revolución sin riesgo. La informática ha invadido no sólo las aulas universitarias, sino hasta las guarderías infantiles. La mayor potencialidad de que están dotados niños y adolescentes para aprender les permite transformarse en eficaces usuarios, hasta virtuosos cibernautas, altamente especializados, cuando aún no disponen de la suficiente madurez para el ejercicio de su razón.

Este aprendizaje ha sido todavía más eficaz porque desde sus orígenes se asoció a actividades lúdicas –videojuegos y consolas–, que han reforzado su motivación.

La prensa suele publicar noticias que escandalizan como, por ejemplo, que niños de 12 años piratean programas o entran a la información de las computadoras de instituciones, extorsionan a videotiendas o se exponen a contenidos pornográficos, que son nocivos incluso para los adultos.



Aquilino Polaino-Lorente

Especialista en Psiquiatría y Psicología Clínica. Catedrático de Psicopatología en la Universidad Complutense. Director del Departamento de Psicología de la Universidad San Pablo-CEU. Autor prolífico de artículos y libros. apolaino@istmoenlinea.com.mx

nueva psicopatología emergente

Aunque esos contenidos y la edad del usuario puedan escandalizar, en otro sentido no hay lugar para tal. La informática ha ampliado el poder de niños y adolescentes más allá de los límites razonables, cuando su personalidad no está dotada para ello de suficiente madurez. De aquí que se dé una fuerte disonancia entre su modo de ser y el poder que se pone en sus manos. La disonancia podría amenguarse, o al menos autorregularse, si al tiempo que aprenden a manejar la computadora reciben la pertinente educación sobre cómo usarla dignamente. Sin esa necesaria educación, es lógico que los efectos perniciosos se multipliquen. Pero descalificar o demonizar a niños y jóvenes no solucionará estas cuestiones.

ATRAPADOS EN LA RED

Nada de lo que hacen las personas resulta indiferente para ellas; en cierto modo, la acción reobra sobre el agente y lo modifica. La acción humana no sólo transforma el mundo, también es autotransformante de quienes la realizan.

Las consecuencias de los actos son todavía más relevantes cuando el actor, por la plasticidad de su ser, es más vulnerable. Así que puede admitirse que el uso de las computadoras por los más jóvenes contribuye también —y en modo significativo— a moldear su comportamiento.

Niños y jóvenes suelen ser inquietos y estar hambrientos de conocimiento, dado que muchas de las cosas de su entorno les son novedosas. En esa edad temprana no les basta las indicaciones de los mayores; necesitan del conocimiento experiencial y vívido que, aunque suponga muchos más riesgos, tiene la frescura y lozanía de quien hace lo que elige y, a su modo, descubre personalmente la realidad.

Los hábitos y destrezas que aprenden con las computadoras son ciertamente nuevas disposiciones que facilitan y optimizan sus recursos para habérselas con la realidad, pero no siempre les hace crecer. En ocasiones, algunas de estas destrezas pue-

den disminuir o limitar su libertad personal, recortar el ámbito de sus futuras posibilidades, entorpecer su desarrollo; en una palabra, amordazar su libertad, haciendo de ella una cautiva.

Esto sucede cuando la natural inquietud por un conocimiento más profundo de la realidad deviene en mera *curiositas*. No es la *studiositas*, el estudio y el afán de aprender, lo que está en la raíz de la conducta que conduce a niños y jóvenes a la adicción a las computadoras. Quedan atrapados en la red cuando, guiados por la curiosidad, saltan de un «servidor» a otro para «bajar» información irrelevante que contribuye a adensar su aburrimiento inicial, sin que les aporte nada o casi nada.

Describo la historia de un joven paciente adicto a las computadoras, uno entre varios a los que he asistido en consulta.

Me visita un chico de 14 años, presionado por sus padres, alarmados por lo que han descubierto. Antes de finalizar las vacaciones de verano, por razones de conveniencia de la familia, el chico adelantó dos días su regreso a casa. Al llegar, sus padres lo encontraron muy cambiado: su lenguaje era un tanto incoherente, hablaba de temas extraños y no había comido ni dormido nada durante los dos días que vivió solo. Además de irritable, perdió peso, no contesta cuando se le pregunta ni da ninguna explicación de lo que le pasa. Su comportamiento se ha vuelto explosivo y ha llegado a amenazar físicamente a su padre, cosa que jamás había sucedido. Ni siquiera ha abierto su maleta en el tiempo transcurrido, ni se ha aseado ni mudado de ropa. Su actitud es insolente y su conducta manifiestamente ansiosa.

Durante la entrevista clínica mantenida con él a solas, se relaja un poco y, venciendo ciertas dificultades, manifiesta lo que le ha sucedido: por espacio de dos días consecutivos y de forma continua ha estado «enganchado» a la computadora sin ninguna intención concreta. Ha saltado de un programa a otro, de una a otra base de datos, de un servidor a otro. En realidad, no buscaba nada, pero tampoco era capaz de apartar su mirada fija en la pantalla. En ningún momento se sació su curiosidad ni su hambre de navegar por el ciberespacio.

Lo que más le enriqueció, según su opinión, fue «chatear», establecer contacto con desconocidos y comunicarse con ellos. También se impresionó por las numerosas páginas web disponibles, a pesar de que apenas encontró información que le satisficiera. Durante esa primera entrevista no quedó claro si había establecido contacto o no con alguna página de contenidos pornográficos.

El niño tuvo que ser hospitalizado y tratado psiquiátricamente. Durante su seguimiento, pudo comprobarse que también accedió a material pornográfico, lo que explica que pasara dos días consecutivos sin comer ni dormir. Los padres ratificaron este hecho con los datos suministrados por la factura de teléfono.

Este caso no debe considerarse excepcional, no ha sido el único ni el más dramático en mi experiencia clínica, pero tampoco sería justo considerar estos sucesos como muy generalizados. Sin embargo, es mucho peor cuando se da este comportamiento en personas adultas, sobre todo casadas. Esta adicción a lo que se ve no es sólo cosa de «quinceaños» desocupados y aburridos, también sucede entre adultos, aunque con un perfil comportamental más diversificado.

Cuando he tratado a personas adultas y casadas por estas circunstancias, casi siempre la iniciativa de la consulta estaba generada por el otro cónyuge. En casi todos fue necesario derivarles a terapia familiar, y al menos en uno de ellos el divorcio se cobró su factura.

¿ADICTOS A LA PORNOGRAFÍA?

La exhibición de material pornográfico condiciona mucho la adicción a internet en niños y adolescentes y, sobre todo, en adultos. Es lógico que sea así, puesto que la satisfacción de la conducta sexual humana es, sin duda alguna, una de las actividades más reforzantes de la persona, cualquiera que sea el modo en que se satisfaga.

La conducta adictiva en este caso está movilizada y gravita sobre una fuerte tendencia que es natural en el ser humano. Esta especial circunstancia hace todavía más grave este hecho abusivo, pues contribuye a desnaturalizar una función de la persona, cuya grandeza queda reducida a casi un automatismo hedonista y mecánico.

Este caso especial de adicción a las computadoras debiera inscribirse justo en el ámbito que le corresponde: la manipulación de la persona. Y ello porque simultáneamente que se produce la adicción a la computadora se produce también la adicción a un cierto modo de satisfacción sexual, en una palabra, la adicción al sexo.

«ENGANCHE» PSICOPATOLÓGICO

El caso descrito no constituye un ejemplo emblemático de los trastornos psicopatológicos que surgen en la adicción a las computadoras, a internet y a la informática en general. Sin duda, estamos ante la emergencia y casi eclosión de una nueva psicopatología que, dado los numerosos usuarios de la red, puede predecirse que aumentará en un futuro próximo.

Expongo con más detalle algunas manifestaciones que, en mi opinión, configuran una determinada constelación, relativamente fácil de observar, en estos pacientes:

1. Un patrón de comportamiento desadaptativo en lo relativo a la frecuencia y duración con que se conecta a la red.
2. Un patrón de comportamiento desadaptativo en función de la «necesidad», motivación o atracción que experimenta en esas circunstancias.

Los dos anteriores criterios podrían matizarse en función de que satisficieran en mayor o menor número los ítems que a continuación se señalan:

- a) La aparición de tolerancia comportamental al uso de la computadora, tanto en lo que se refiere a la «necesidad» de dedicarle más tiempo, como al grado de satisfacción, cada vez menor, cuando se mantiene estable o disminuye su duración.

- b) La aparición de un cierto «síndrome de abstinencia» cuando las circunstancias le impiden el uso de la computadora o cuando se compensa por el consumo de otras sustancias o el empleo de otras actividades sustitutivas. La abstinencia suele aparecer a través de manifestaciones psicopatológicas –casi siempre en el ámbito comportamental– de naturaleza muy distinta a las que caracterizan la adicción a otras sustancias.
 - c) El tiempo de exposición suele aumentar progresivamente y casi siempre mucho más allá de lo que inicialmente se había decidido o programado.
 - d) Los deseos persistentes y el necesario esfuerzo para interrumpir o autorregular el tiempo de exposición resultan infructuosos.
 - e) Por lo general, emplean mucho tiempo en actividades periféricas o subsidiarias de la computación (estudio de catálogos y revistas, visitas a exposiciones, solicitud de nueva información a amigos y compañeros, indagaciones en nuevos programas, etcétera).
 - f) Disminución y/o empobrecimiento de otras actividades y relaciones (lúdicas, escolares, deportivas y sociales) a causa de este consumo abusivo.
 - g) Exposición continua a actividades con la computadora, a pesar de haber comenzado a experimentar algunos efectos perniciosos y una importante pérdida de libertad respecto de ella.
3. La recurrencia y persistencia de este comportamiento se agrava progresivamente y se acompaña de otras manifestaciones disruptivas, en mayor o menor grado, como las que se señalan a continuación:
- a) Preocupación excesiva y casi única por esta actividad, que resulta invasiva y sustituye a otras actividades alternativas.
 - b) Ausencia de autocontrol, por el deseo imperioso de procurarse la última novedad informática, aunque para ello tenga que sustraer dinero en casa o en otros ámbitos.
 - c) Comportamiento explosivo, ansiedad, inquietud psicomótor e irritabilidad cuando una causa externa e imperiosa le obliga a interrumpir su actividad.
 - d) La conducta del cibernauta responde a una estrategia para escapar a problemas personales (fracaso escolar, aburrimiento, desengaño afectivo, conflicto con sus padres, etcétera) o para procurarse cierto alivio de lo que le hace sufrir (tristeza, ansiedad, sentimientos de culpa, aislamiento social, timidez...).
 - e) Se autoengaña cada vez que inicia su actividad con la computadora, diciéndose «esta es la última vez, después lo dejaré».
 - f) Oculta a familiares, profesores, terapeutas y amigos el grado de implicación de su conducta adictiva, incluso con mentiras.
 - g) Inclusión en actos delictivos (falsificación de firmas y documentos, hurto, venta de objetos ajenos, fraudes...) con el propósito de ganar una competición con otro cibernauta, optimizar su computadora, usar otros numerosos servidores, etcétera.
 - h) El comportamiento adictivo le hace perder sus relaciones sociales, aislarse, fracasar en su trabajo, «hacer novillos» (irse de pinta), falsear calificaciones escolares y renunciar a la mayoría de las oportunidades educativas que se le ofrecen.

i) Satisfacer su necesidad apremiante de adquirir el último programa le lleva a pedir dinero prestado y a endeudarse con amigos y compañeros.

4. El comportamiento de adicción a la informática no se explica mejor por la presencia en el usuario de cualquier otro trastorno psiquiátrico, con independencia de que también pueda padecerlo.

Los criterios descritos constituyen sólo una propuesta tentativa, dado el vacío de criterios existente y la imposibilidad de establecer este diagnóstico sin el oportuno marco de referencias⁵.

En mi experiencia, es frecuente encontrar en el adicto a la computadora otros diversos trastornos psicopatológicos. Por el momento, es muy difícil establecer si hay entre ambos algún tipo de relación causal, interacción o comorbilidad, o si son sólo dos procesos que evolucionan de forma completamente independiente. Esperemos que la experiencia clínica futura pueda poner un haz de luz sobre este problema. Mientras tanto, con independencia de cuáles sean esas relaciones, puede sostenerse que el aprendizaje y moldeamiento social de niños y adolescentes constituye un factor principal en el desencadenamiento y puesta en marcha de este trastorno.

PSICODINAMIA DE LA ADICCIÓN

Parece obligado incidir en la psicodinamia de este trastorno, puesto que se presenta muy diferente a la de cualquier otro. En el comportamiento de esta adicción, el sujeto actúa en solitario, sin apenas relación social, cosa que no acontece por ejemplo en la adicción a otras sustancias o en el juego patológico.

En segundo lugar, su conducta adictiva es sobre todo interactiva, con una interacción muy especial: la que media la relación hombre-máquina, que compromete profundamente la percepción y la atención (en especial la modalidad visual), además del comportamiento motor, puesto que la persona se relaciona con la máquina emitiendo operantes motores. Esto significa que la visión y la motricidad –la percepción y las referencias motrices– se articulan de un modo *sui generis*. Al mismo tiempo, el programa que se utiliza suele ser activo, bien por su propio diseño o, como sucede en los videojuegos, porque la versatilidad disponible ha sido previamente establecida en función de la pericia o destreza del usuario.

Esto, sin duda alguna, constituye un nuevo reto que motiva al usuario y hace que su «pregnancia» respecto de la computadora no sea pasiva sino más bien muy activa. En otras circunstancias, el hecho de poder navegar por el ciberespacio le confiere un cierto espíritu aventurero. A ello se añade la posibilidad de explorar ámbitos completamente ignotos y de establecer comunicación con personas reales, además de con numerosas imágenes virtuales.

El abanico de posibilidades que se abre al usuario vía internet constituye, sin discusión, un *novum* hasta hace poco insos-

pechado. Además dispone de muchas otras posibilidades, como copiar y editar textos, películas, discos compactos, transformarlos y formatearlos según desee, dejando constancia de todo ello en un exagerado protagonismo del propio yo. Todo ello sin que medie ninguna otra relación humana: sólo la persona y la máquina.

Existe también la posibilidad de saltarse las leyes establecidas y entrar subrepticamente en las computadoras de ciertas instituciones (grandes establecimientos, cuentas bancarias, ministerios, universidades, etcétera), aunque todo ello constituya un hecho delictivo y, por supuesto, penalizable.

Esto constituye otro nuevo reto, con suficiente «tirón», que puede resultar muy atractivo para los adolescentes. Entre otras cosas porque, conscientes de lo que hacen, juegan –poderosa razón para optar por este entretenimiento– a competir, a ser más sagaces y eficaces que las personas que pueden descubrirles, en definitiva, a ser más que los demás. Todo ello tiene un enorme poder de emulación y constituye una tentación próxima –desde su propia habitación– a la que es muy difícil resistir.

Estas y otras muchas características con las que podría explicarse la psicodinamia de este trastorno no debieran valorarse, siempre y en todos los casos, como estrictamente negativas. No cabe duda que algunas de estas características mejoran la conducta atencional, estimulan la madurez viso-motora y la imaginación, acrecen la memoria selectiva y sirven al desarrollo de nuevas destrezas motoras.

Desde que se añadió la audición musical a estos instrumentos, la soledad del adolescente, en apariencia, suele ser menor. Mientras «navega» puede escuchar durante horas la música que ha seleccionado y según la secuencia que ha decidido. Esto le reviste de cierta «omnipotencia», justamente aquella que con toda seguridad ni sus padres ni sus profesores le atribuyen. ¿Tiene algo de particular que esta nueva adicción tenga entre niños y adolescentes tantos clientes potenciales?

INDICADORES DE RIESGO Y PERFIL PSICOLÓGICO DEL ADICTO

La adicción a las computadoras suele ser más frecuente en el hombre que en la mujer y en solteros que en casados. Suele darse más en adultos que en jóvenes y en unos y otros con un significado muy distinto.

En los jóvenes, esta adicción suele ser transitoria y más por esnobismo que por otra razón. Por lo general, comienza de manera espontánea o a raíz de una frustración o de una pequeña crisis evolutiva y remite espontáneamente.

En el adulto, en cambio, suele comenzar progresiva y tediosamente, y más tarde hacerse crónica. En su comienzo no suele haber una causa bien establecida. Acaso el aburrimiento, el tedio y el cansancio de la vida lo arrastren de manera gradual



hacia dónde tal vez libremente nunca se propuso ir. Lo rutinario de la vida familiar y profesional contribuye mucho a ello. En algunos casos un fatal desengaño acerca de los éxitos profesionales, las esperanzas puestas en los hijos o el fracaso de su vida conyugal condicionan la emergencia del nuevo trastorno.

Modificar este comportamiento en los adultos es mucho más difícil que en los jóvenes, sea por la menor flexibilidad de que disponen para el cambio, sea por la soledad y el modo más poderoso con que este comportamiento se arraiga. Son personas de un aceptable nivel cultural, cuyas edades oscilan entre 35 y 45 años.

Con relación a los indicadores de riesgo de este comportamiento también pueden hallarse diferencias relativamente significativas entre adultos y jóvenes.

En los adultos, algunos de los posibles indicadores de riesgo son los siguientes: insatisfacción familiar y laboral, escasas relaciones sociales, intolerancia a la frustración, ausencia de prácticas deportivas, habilidades sociales deficitarias, conflictos conyugales, etcétera.

En las personas adultas solteras aparecen algunos de los anteriores indicadores, pero también se manifiestan otros como el aislamiento social, el individualismo, el miedo al compromiso, el tedio y la presencia de estrategias para escapar, huir o evitar el encuentro interpersonal.

Por lo que respecta a niños y adolescentes, los indicadores de riesgo son mucho más variados y menos específicos en este comportamiento adictivo. Además se ven influenciados por variables situacionales y contextuales muy diversas, lo que amplía todavía más su versatilidad.

En todo caso, padres y profesores debieran mejorar su atención a los hijos y alumnos en los que aparecen: escasa motivación para el trabajo, fracaso escolar, timidez, ausencia de prácticas deportivas, excesiva vinculación con compañeros adictos a la computación, retraimiento social, conflictos familiares, comportamiento impulsivo, presencia de rasgos obsesivos, incomunicación, excesiva preocupación que se traduce con frecuencia en su conversación sobre contenidos relativos al tema, y una callada pero excesiva y eficaz voracidad por experimentar nuevas sensaciones.

Ninguno de estos indicadores considerado de manera aislada, ni la totalidad de ellos, debieran tomarse como predictores del comportamiento adictivo a las computadoras. Esto quiere decir que un niño o adolescente puede sufrir esta adicción —la mayoría de las veces sólo transitoriamente— aunque no se manifieste en él ninguno de estos indicadores.

Conviene, sin embargo, tomarlos en cuenta, pero sin darles el alcance y significado que no tienen. Y no olvidar que la nota que caracteriza a estas edades tempranas de la vida es la versatilidad, el cambio, la continua transformación. Por eso,

precisamente, los anteriores indicadores de riesgo no debieran entenderse desde el fijismo y la rigidez que son tan impropios e inadecuados respecto de niños y adolescentes.

DE LA «CULTURA DE LA COMPUTADORA» A SU «SATANIZACIÓN»

Podemos concluir, puestos en razón, que la realidad es positiva, que la «cultura de la computadora» también es positiva y que las personas que han hecho posible su advenimiento son mucho más positivas.

Pero, al mismo tiempo, no deja de ser curioso que entre los motivos a los que hoy se apela para solicitar el divorcio se encuentre el abuso de uno de los cónyuges de internet, con total indiferencia e ignorancia respecto del otro cónyuge. El «culpable» según el interesado, claro está, es este medio electrónico. Pero en mi opinión, internet no es culpable de nada. La culpabilidad es algo que se predica y atribuye a seres libres, con capacidad de decidir aunque sea erróneamente, es decir, a las personas.

Calificar de culpable a internet es una atribución infundada, el nuevo «chivo expiatorio» al que el hombre moderno apela para simular su «inocencia», ciertamente sospechosa. Este problema no se resuelve satanizando el internet, sino asumiendo la cuota de responsabilidad que proporcionalmente correspondía a cada usuario, en función de cuáles sean sus actitudes y decisiones respecto de su uso.

La persona siempre es mucho más que las acciones que pueda realizar. La suma de todas las actividades humanas es siempre inferior a la persona que las realiza. Ciertas actividades humanas, sin duda alguna, están limitadas y restringidas por el horizonte tecnológico. Pero la persona no se subordina a él; a ella le compete modificarlo, ampliarlo, dilatar la pequeñez que le restringe, en una palabra, conquistar y acrecer su libertad personal aunque para ello tenga que modificar o innovar la necesaria tecnología.

La libertad sólo puede predicarse de la persona. Sin elección no es posible la satanización. Por eso no hay que satanizar a las computadoras, pero tampoco divinizarlas —sería más erróneo aún—, como al parecer algunos pretenden, haciendo de su uso una «mística» a la que se entregan y en cuyos brazos se abandonan, y renunciando, en cierto modo, a su libertad personal. ■

¹ Los anteriores criterios son deudores de los que se establece, respecto de los diagnósticos de «dependencia de sustancias» y «juego patológico», en P. PICHOT. (Coord.) *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-IV). Masson, Barcelona, 1995. pp., 187 y 634. Considero que se dan fuertes analogías entre estos dos diagnósticos y la adicción a las computadoras, por lo que se podría incorporar como tal trastorno a los actuales criterios de la psiquiatría clínica internacional. En los criterios que acabo de proponer sigo un orden análogo al de aquellos, matizando su contenido para que se adecuen lo más posible a la naturaleza de este trastorno.