

# La influencia de internet en la sociedad actual

## Índice

[1. Introducción](#)

[2. Origen y evolución histórica](#)

[3. ¿Qué es Internet?](#)

[4. Cómo se usa](#)

[5. Descarga de ficheros](#)

[6. Datos actuales](#)

[7. Teletrabajo](#)

[8. Comercio electrónico](#)

[9. Educación](#)

[10. Servicios online](#)

[11. Adicción a Internet](#)

[12. El lado oscuro de Internet](#)

[13. Entrevista a ex-hacker](#)

[14. Conclusión](#)

[15. Bibliografía](#)

[16. Sobre el autor](#)

## Adicción a Internet

Durante siglos la gente se ha encontrado dependiente psicológica o físicamente a muchos comportamientos y sustancias. Esto no se debe a un mero interés, sino que consiste en un patrón de uso que puede llevar a un eventual impacto negativo en el funcionamiento, afectando al matrimonio, relaciones, trabajo, economía e incluso al estatus legal (Greenfield, 1999b).

Según Echeburúa y Corral (1994) cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo.

Por lo tanto lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar.

Internet es una herramienta a la que se le atribuyen innumerables ventajas para la educación, el comercio, el entretenimiento y en última instancia para el desarrollo del individuo. La participación en grupos virtuales nos permite interaccionar con gente con nuestros propios intereses donde sea que estén ubicados físicamente. En un estudio con estos grupos de discusión McKenna y Bargh (1998) encontraron que este medio permitía a aquellos con personalidades estigmatizadas (por razones de sexo o ideología) llegar a una gran autoaceptación que en última instancia conducía a revelar a sus familiares y amigos su identidad oculta. Esto hace que la pertenencia al grupo virtual se convierta en una parte importante de su identidad.

Sin embargo a Internet también se le atribuyen propiedades negativas. En el estudio de Kraut y cols. (1998) se llegó a la conclusión de que Internet contribuía a reducir el círculo social y afectaba al bienestar psicológico, desplazando la actividad social y reemplazando los lazos de unión fuertes por otros más débiles. Las amistades creadas en la red parecen ser más limitadas que las respaldadas por una proximidad física.

En los últimos años, la evidencia sobre consecuencias negativas relacionadas con el uso de Internet ha llevado a varios autores (Echeburúa y cols., 1998; Griffiths, 1997; Young, 1996) a proponer la existencia de un desorden de adicción a Internet similar a los problemas que aparecen con otras conductas adictivas (juego, sexo, trabajo, etc.).

## Definición

Con el desarrollo de Internet y su crecimiento exponencial han aparecido también los primeros casos de psicopatología relacionados con la red. El trastorno de dependencia de la red se ha conocido con muchos nombres: desorden de adicción a Internet –Internet Addiction Disorder (IAD)- (Goldberg, 1995), uso compulsivo de Internet (Morahan-Martin y Schumacker, 1997), o uso patológico de Internet – Pathological Internet Use (PIU)- (Young y Rodgers, 1998b).

Uno de los aspectos problemáticos es: ¿a qué se hacen adictos los adictos a Internet? ¿Es al contenido al que acceden o es al Internet en sí? Respecto a esto Pratarelli y cols. (1999), utilizan el término de adicción al ordenador/Internet, y la definen como un fenómeno o desorden pautativo que depende tanto del medio como del mensaje, sin inclinarse a favor de ninguno.

Un ejemplo de la problemática lo encontramos en la relación entre adicción al sexo y adicción a Internet. Un individuo que fuese adicto a las páginas de contenido sexual, ¿sería un adicto al sexo, a Internet, o a ambos?. Guerricaecheverría y Echeburúa (1997) exponen un caso clínico de adicción a las líneas telefónicas de party line y eróticas, señalando que se trata de una variante de adicción al sexo. En este caso nos sería difícil de entender que existiera una adicción al teléfono en sí.

Por otro lado, Griffiths (1997) señala la existencia de lo que él llama "adicciones tecnológicas", que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de PC o Internet). Esta sería una modalidad de las adicciones psicológicas o conductuales, que a su vez incluiría a la adicción a Internet.

## Criterios del diagnóstico

Goldberg (1995) propone un conjunto de criterios para el diagnóstico del desorden de adicción a Internet (IAD) basados en los criterios diagnósticos del abuso de sustancias:

1. Tolerancia, definida por cualquiera de los siguientes:
  - Una necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en Internet para lograr satisfacción.

- Notable disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de tiempo en Internet.
2. Abstinencia, manifestado por cualquiera de los siguientes:
- A. El característico síndrome de abstinencia:
    - I. Cesación o reducción de un uso de Internet que ha sido grande y prolongado
    - II. Dos o más de los siguientes, desarrollados algunos días durante un mes antes:
      - a. Agitación psicomotora
      - b. Ansiedad
      - c. Pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en Internet
      - d. Fantasías o sueños a cerca de Internet
      - e. Movimientos de tecleo voluntarios o involuntarios
    - III. Los síntomas causan malestar o deterioro en el áreas social, laboral u otra área importante de funcionamiento.
  - B. El uso de Internet o un servicio similar esta dirigido a aliviar o evitar los síntomas de la abstinencia.
    - I. Se accede a Internet con más frecuencia o por periodos más largos de lo que inicialmente se pretendía.
    - II. Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir el uso de Internet.
    - III. Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas al uso de Internet (P.Ej., comprando libros sobre Internet, probando nuevos navegadores, indagando proveedores de Internet, organizando fichero o descargando materiales).
    - IV. Actividades sociales, ocupacionales o recreativas se dejan o reducen a causa del uso de Internet. Se continúa usando Internet un pesar de saber que se tiene un persistente o recurrente problema físico, social, ocupacional o psicológico que parece ser causado o exacerbado por el uso de Internet (privación de sueño, dificultades maritales, llegar tarde a las citas por las mañanas, abandono de los deberes profesionales, o sentimientos de abandono de personas significativas).

Greenfield señala un conjunto preliminar de siete criterios para la identificación y predicción de la adicción a Internet:

- N° Total de horas que pasas conectado
- Otras personas piensan que tienes un problema con Internet
- Experimentar serias consecuencias relacionadas con el uso de Internet
- Experimentar una intensa intimidad en la red
- Mantener la cantidad de tiempo que se pasa conectado como un secreto
- Edad (mas joven incrementa el riesgo de adicción)
- No poder esperar para llegar al ordenador y conectarse

Aunque ha habido varios esfuerzos centrados en detectar la Adicción a Internet tomando como criterio el excesivo uso de la red, parece haber quedado claro que este no es un criterio válido para el diagnóstico. Muchos individuos, por razones de trabajo o estudios, deben pasar muchas horas conectados, delante del ordenador, pero eso no les convierte automáticamente en adictos.

Thompson señala que, para la mayoría de las personas que pasan mucho tiempo conectados, lo que podría parecer una adicción no es sino el proceso de aprender lo máximo posible en poco tiempo. Griffiths analiza varios estudios referidos al uso excesivo de la red y concluye que en la mayoría de los casos esto es puramente sintomático.

### Efectos negativos

Uno de los aspectos que diferencian a una adicción psicológica de una adicción química es que la primera no tiene las terribles consecuencias físicas negativas que puede tener esta última. Aun así, en el caso de la adicción a Internet también se han señalado alguna consecuencia, sobre todo las derivadas de la privación de sueño (Young, 1999). La privación de sueño se produce por la inhabilidad del adicto a cortar la conexión, permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada, lo cual podría dar lugar a fatiga, debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud.

Es evidente que Internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros. Kraut y cols. examinaron el impacto de Internet sobre 169 personas en 73 hogares, encontrando que un gran uso de Internet estaba asociado con un decremento en la comunicación con los miembros de la familia en el hogar, un decremento en el tamaño de su círculo social y un incremento en su depresión y soledad.

La relación entre un alto uso de Internet y el incremento en los niveles de depresión ha aparecido en varios estudios. Sin embargo, existe aún mucha controversia sobre si la depresión es la causa o el efecto de la adicción a Internet. Según Pratarelli y cols., se produce un ciclo en el que la soledad y la depresión alimentan el uso del ordenador/Internet, y esto lleva a una mayor soledad y depresión. Esto se explicaría por una conducta compensatoria según la cual la actividad de los usuarios se incrementa a medida que aumentan sus sentimientos de incomunicación.

El medio en el que se desenvuelve la adicción acarrea también una serie de cambios psicológicos negativos, consistentes en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado (total focalización atencional), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla, etc.

Los problemas surgidos de la dependencia trascienden el ámbito de lo intrapersonal. Desde un punto de vista

sistémico, los efectos negativos de la adicción se expresan en los ámbitos familiar, académico y profesional. El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales.

### Mecanismos explicativos

El proceso por el cual una persona se convierte en adicto es siempre una interacción de factores relativos al objeto de la adicción, a las características de la persona que la hacen vulnerable y al entorno social. Los intentos de determinar las causas de la adicción a Internet deben de tener en cuenta que la conducta problema se desarrolla en un contexto virtual que no tiene por que seguir las leyes del mundo real.

Según Greenfield las cualidades de Internet que parecen contribuir al potencial de la adicción están relacionadas con la velocidad, accesibilidad e intensidad de la información a la que se tiene acceso, del mismo modo que la rapidez de absorción de una droga es directamente proporcional al potencial adictivo de la droga.

Desde mi punto de vista, la razón de que aparezcan adicciones a comportamientos que no son posibles fuera de la red (adicción a las líneas de chat o a los juegos MUD) tiene que ver con esa velocidad, accesibilidad e intensidad de la información. Las relaciones sociales son algo que resulta reforzante para la mayoría de las personas, sin embargo la mayoría de las veces no tenemos libre acceso a ellas por el límite que impone la sociedad o nosotros mismos. En las salas de chat se rompen todas esas reglas, una persona puede dirigirse a otra, decir lo que se le antoje, sentirse escuchada... y dejar de hacerlo cuando le apetezca, sin represalias. Algo parecido ocurre en el caso del cibersexo.

Un ejemplo que ilustra esta evolución en la fuerza adictiva lo encontramos en el caso de la adicción a las party line y líneas eróticas. Señalan varias características relativas al funcionamiento de estas líneas que facilitan la dependencia: disponibilidad ambiental, refuerzo inmediato, percepción de control y gran excitación emocional o sexual. Podemos ver que estas características no solo están presentes en el caso de Internet, sino que aparecen multiplicadas.

Otra característica que contribuye a la capacidad adictiva de la red es el anonimato de las transacciones electrónicas. Este anonimato contribuye a animar los actos desviados e incluso criminales como el visionado de imágenes obscenas o ilegales (p. Ej. Pedofilia), proveer un contexto virtual que permite a los tímidos interactuar en un contexto seguro, facilitar las infidelidades vía Internet y permitir la creación de personalidades virtuales dependientes del estado de ánimo de la persona.

Según Young son varios los refuerzos y mecanismos psicológicos que llevan a la formación del hábito:

- Aplicaciones adictivas: Se encuentra que las aplicaciones que más poder adictivo tienen son las que permiten al usuario interactuar con otros, como los chats y los MUDs. Al parecer, si hay algo que

diferencia a los usuarios dependientes de los que no lo son es el tipo de aplicaciones que utilizan. Los usuarios no dependientes usan Internet para encontrar información y mantener relaciones preexistentes, mientras que los dependientes la usan para socializarse y conocer nueva gente, para implicarse en un grupo. De acuerdo con esto se determinan tres principales áreas de reforzamiento: apoyo social, realización sexual y creación de un personaje.

- **Apoyo social:** Los grupos se forman rápido en el ciberespacio. Las visitas continuadas a un determinado chat o MUD hacen que se establezca una intimidad con los demás miembros, alentada por la desinhibición que se muestra en la red. Esta desinhibición es consecuencia directa del anonimato que proporciona la comunicación mediada por ordenador. Estos grupos llenan la necesidad de apoyo que tenga la persona en situaciones estresantes de enfermedad, jubilación o divorcio.
- **Satisfacción sexual:** Hay multitud de chats que han sido diseñados para la interacción erótica, desde los más clásicos basados en texto a los más novedosos que incorporan video en tiempo real. Estas aplicaciones permiten al usuario elegir la fantasía sexual que le apetezca en el momento con solo pulsar un botón (desde la homosexualidad hasta las diversas parafilias). En estos lugares se sienten libres de ataduras por el anonimato y el sentimiento de practicar "sexo seguro". Por otro lado las personas que se sienten poco atractivas físicamente se ven liberadas de este problema.
- **Creación de personalidad ficticia:** Internet permite crear un personalidad virtual modificando las propias características físicas que en el mundo real son inamovibles. Por ejemplo, un trabajador de la construcción de 40 años, casado y con sobrepeso, puede aparecer en la red como un joven millonario campeón de atletismo. Es una forma de reinventarse a sí mismo, de cubrir necesidades psicológicas previamente no afrontadas enmascarando la inseguridad interpersonal. Dos de estas necesidades psicológicas son la expresión de un rasgo de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder.
- **Personalidades reveladas:** Internet puede ayudar a sacar a la luz aspectos de la personalidad que estaban ocultos o reprimidos, como puede ser la agresividad. Una vez sacados a la luz, se debe de aprender a incorporarlos a la propia personalidad y no limitar esos roles al ciberespacio.
- **Reconocimiento y poder:** Este es un elemento que se deriva de los juegos MUD, en los que se crea un personaje que va aumentando su poder a medida que consigue puntos, pudiendo llegar al liderato de otros jugadores subordinados.

Greenfield encuentra varios sentimientos que experimentan los usuarios dependientes de Internet y que pueden llevar a la adicción:

- Los adictos informan de una intensa intimidad cuando está conectados
- Existe un sentimiento de desinhibición
- Muchos adictos informan también de una pérdida de ataduras
- Sentimientos de que el tiempo se detiene o que pasa muy rápido
- Sentirse fuera de control cuando se está conectado

Puesto que hemos analizado las características de Internet que pueden llevar a la adicción, cabe preguntarse qué es lo que hace que algunas personas se conviertan en adictos y otros no. Hasta ahora parece haber quedado claro que Internet en la mayoría de los casos lo que hace es cubrir un déficit en la personalidad del adicto. Ya que Internet es eminentemente un instrumento de comunicación interpersonal, es en este ámbito donde el mundo virtual puede convertirse en un sustituto de la vida real para las personas con déficit en habilidades sociales, timidez o algún tipo de complejo.

Del mismo modo que un adicto a la heroína lo es a la sustancia y no a la jeringa, es lógico pensar que en este caso lo importante es el contenido, la necesidad que cubre en una persona. Según Echeburúa y cols. la red permite cubrir dos tipos de necesidades básicas: la estimulación solitaria (búsqueda de información, imágenes, sonido, juegos, etc.) y la búsqueda de interacción social.

Hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. La vulnerabilidad psicológica hacia la adicción a Internet se expresa en los siguientes factores de riesgo:

- Déficit de personalidad: introversión acusada, baja autoestima y nivel alto de búsqueda de sensaciones.
- Déficit en las relaciones interpersonales: timidez y fobia social.
- Déficit cognitivos: fantasía descontrolada, atención dispersa y tendencia a distraerse .
- Alteraciones psicopatológicas: Adicciones químicas o psicológicas presentes o pasadas. Depresión.

Young y Rodgers administraron el cuestionario 16 PF a un grupo de personas auto – seleccionadas, encontrando puntuaciones altas en términos de confianza en sí mismos, pensamiento abstracto, disconformidad con las convenciones sociales, reactividad emocional hacia los otros y preferencia por las actividades solitarias. Las personas dependientes de Internet suelen ser susceptibles, vigilantes y privadas. Esta tendencia hacia la introversión también fue encontrada por Petrie y Gunn.

Young, cols. y Greenfield distinguen cuatro modalidades de adicción a Internet. Si bien Young y cols. añaden a esta clasificación una quinta modalidad relacionada con uso obsesivo del ordenador para juegos (Doom, Myst, solitarios, etc), no la tendremos en cuenta por considerar que en ese caso Internet no está presente. La clasificación se exponen en la siguiente tabla:

	MODALIDAD	APLICACIÓN	CONTENIDOS
<b>1</b>	Adicción cibersexual	Páginas web para adultos	Pornográficos o sexuales.
<b>2</b>	Adicción a las ciber - relaciones	Grupos de discusión, e – mail, chats, etc.	Comunicación interactiva con otros usuarios.

<b>3</b>	Compulsiones de la red	Páginas web, en la mayoría de los casos comerciales.	Juegos de azar, comercio electrónico, subastas.
<b>4</b>	Buscadores de información y "vagabundos electrónicos"	Robots de búsqueda, FTP, TELNET.	Simplemente navegar por la red sin una meta específica y buscar información sobre un tema de interés.