

ADICCIONES TECNOLÓGICAS Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES Y JÓVENES. EXPERIENCIAS INVESTIGATIVAS DESDE EL CENTRO DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Autora: Fernández Castillo, Evelyn¹

1. Doctora en Ciencias Psicológicas. Profesora del Departamento de Psicología. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Correo: efernandez@uclv.edu.cu
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9721-3568>

Sumario:

- Adicciones tecnológicas. Definición. Características fundamentales. Algunos conceptos relacionados: uso, abuso, dependencia.
- Consecuencias para la salud mental de las adicciones tecnológicas en adolescentes y jóvenes.
- Algunos resultados investigativos desarrollados desde el Centro de Bienestar Universitario

Objetivo:

- Reflexionar sobre las características de las adicciones tecnológicas en los adolescentes y jóvenes desde las experiencias investigativas desarrolladas por el Centro de Bienestar Universitario.

INTRODUCCIÓN

Con frecuencia hemos escuchado a alguien preguntarse “paso mucho tiempo con el celular, ¿seré adicto?”; “se pasa todo el día y la noche jugando, así no se puede vivir”, en otras ocasiones, nosotros mismos nos hemos realizado preguntas similares a estas. Lo cierto es que constituyen interrogantes frecuentes a las que la ciencia ha intentado dar respuesta. La Covid-19 ha acelerado estos procesos, pues en esta etapa de distanciamiento físico y confinamiento, las tecnologías han ganado protagonismo en los diferentes ámbitos de nuestra vida: ocio, recreación, trabajo, estudio, relaciones de amistad y de pareja, servicios básicos.

En esta conferencia pretendemos adentrarnos en algunos conceptos básicos y características fundamentales de las adicciones tecnológicas y haremos referencia a su impacto en la salud mental de nuestros adolescentes y jóvenes. Presentaremos algunos resultados científicos desarrollados desde el Centro de Bienestar Universitario perteneciente al Departamento de Psicología. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Estos resultados responden a una línea de investigación que desde el año 2017 se ha implementado en este centro.

DESARROLLO

El creciente interés de la comunidad científica por el estudio de las adicciones ha generado un aumento en el número de investigaciones en este campo desde diversas perspectivas, ya sea desde lo teórico (Losada Salgado & Chica Lasso, 2017) como desde la práctica preventiva (Marco & Chóliz, 2013). Independientemente de su alcance, estos estudios van, en su mayoría, dirigidos a la población adolescente y juvenil, la cual, por sus características resulta ser el sector poblacional más propenso a padecer adicciones. A continuación, precisaremos algunos aspectos conceptuales.

Uso, abuso, dependencia y adicción

¿Cómo separar el uso no problemático, del excesivo y del patológico? No resulta sencillo dar respuesta a esta interrogante. Las distintas herramientas tecnológicas han pasado a formar parte de nuestra vida, su uso se ha generalizado y normalizado, pero hay casos en los que aparecen problemas. Cuando aumenta el uso de Internet o los videojuegos, aparece malestar si no puede utilizarse, o se experimenta una importante necesidad de conectarse o jugar a pesar de las consecuencias que pueda implicar dicha conducta. En estos casos es posible que nos encontremos ante un problema de dependencia. El hecho de que se produzca una interferencia con otras actividades y áreas de la vida de la persona probablemente sea un criterio especialmente relevante (Marco & Chóliz, 2013).

En el CIE-10 se hace una diferenciación entre los conceptos de abuso frente a tolerancia, y dependencia por otra, entendida ésta última como pérdida de control sobre la conducta, sean sustancias, tecnología o juegos. La conducta de abuso está más relacionada con el descontrol de los impulsos, y aunque comparte con la adicción el conocimiento de las consecuencias negativas, no aparece tolerancia, dependencia o abstinencia. Consecuentemente, una conducta de abuso no es necesariamente una adicción; se puede abusar de forma continuada sin llegar a la pérdida del control y dependencia que la caracterizan (Sola et al., 2018)

El abuso implica un consumo peligroso o desadaptativo con consecuencias negativas, sería un patrón de descontrol impulsivo en búsqueda de refuerzos positivos, donde el tránsito a la adicción se encontraría mediado por factores de vulnerabilidad. Sin embargo, un consumo ocasional puede no resultar peligroso, sin consecuencias adversas (Sola et al., 2018). En próximos momentos de nuestra conferencia veremos como los resultados investigativos en nuestro contexto apuntan un predominio de un uso recreativo de estos medios.

También pueden establecerse diferencias entre abuso y adicción en el campo de las adicciones comportamentales. Estas diferencias se han basado esencialmente en los criterios de la adicción a las sustancias, del juego patológico reconocido en el DSM-5 o de Internet, cuyos criterios a su vez se apoyaron en los de las drogas.

El abuso podría igualmente conllevar su utilización en situaciones peligrosas o prohibidas, con daños físicos o personales como el abandono de costumbres saludables y conflictos con el entorno social, familiar o laboral, pero sin los criterios de pérdida de control, dependencia, tolerancia o abstinencia (Sola et al., 2018)

De esta forma se pueden considerar los siguientes criterios a la hora de determinar una adicción comportamental (Echeburúa et al., 2009; Sola et al., 2018)

- Pérdida de control, dependencia, tolerancia.
- Interferencia grave en la vida cotidiana.
- Abstinencia.
- Preocupación en la consecución de la conducta

Las adicciones tecnológicas constituyen el tipo más reciente de adicciones comportamentales y se caracterizan por un consumo abusivo de las nuevas tecnologías: ordenador, internet, móvil, videojuegos y redes sociales (Griffiths et al., 2012). Si bien este tipo de adicción puede afectar a todas las edades, la población de adolescentes resulta muy vulnerable debido a las propias peculiaridades de esta etapa de desarrollo (Menéndez-García et al., 2020).

El término “adicciones tecnológicas” o ciberadicción, es definido por Young (1998) como un trastorno de control de impulsos, debido a que presenta particularidades afines a los trastornos de dependencia, pero con la peculiaridad de que en estas no hay presencia de una sustancia que las genere (Young, 1998; Young & Nabuco de Abreu, 2011)

Griffiths (1995) amplía que son adicciones no químicas que implican la interacción hombre-máquina y que pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador o Internet), lo que marca su diferencia con otros tipos de adicciones no químicas (Griffiths, 1995; Luengo, 2004).

En el caso de las adicciones tecnológicas, la dependencia constituye el elemento fundamental que las identifica y que a su vez acompaña al resto de drogodependencias. Se instaura cuando existe un consumo excesivo y disfuncional de las tecnologías de la información, comunicación y entretenimiento como son: la televisión, videojuegos, teléfono móvil, Internet y redes sociales (Marco & Chóliz, 2017)

No obstante, en la actualidad no existe un consenso sobre la definición de las adicciones tecnológicas ya que, mientras algunos autores aseguran que se trata de las más recientes adicciones comportamentales, otros las consideran más bien como un uso problemático y no (Caro-Mantilla, 2017). Ello se debe a que se trata de un fenómeno relativamente reciente, en constante estudio y evolución.

De este modo, las adicciones tecnológicas no habían sido reconocidas como patologías adictivas por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) por lo cual no se encuentran categorizadas en los manuales de diagnóstico de los trastornos mentales (Carbonell, 2020; Caro-Mantilla, 2017). Un hito importante constituyó la inclusión como posible problema adictivo, del *Internet Gaming Disorder* (IGD) en la sección tercera del DSM-V, dedicada a los diagnósticos que necesitan más investigación (p.795-798). Por su parte, la OMS da un paso más en el año 2018, al incluir el trastorno por uso de videojuegos en la oncenava revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11).

¿Qué consecuencias tiene para la salud humana las adicciones tecnológicas?

Ámbito familiar: falta de cooperación en las actividades del hogar, ausencia de honestidad en relación al tiempo que invierten en la realización de la conducta adictiva o el hecho de que no pueden dejar de llevar a cabo esta conducta.

Ámbito escolar: disminución del rendimiento académico, dificultades en las relaciones con los demás.

Ámbito laboral: bajo rendimiento laboral, dificultades en las relaciones interpersonales.

Ámbito personal: pueden llegar a producirse desequilibrios e incumplimientos en los hábitos de vida de la persona, lo cual se traduce en la pérdida de las rutinas de higiene personal, así como la presencia de alteraciones en la regulación fisiológica de la conducta de comer y de los ciclos de sueño.

Ámbito psicológico: también se observa una euforia excesiva e incapacidad para abandonar su uso abusivo, incluso para mantener relaciones interpersonales con la familia y amistades. Cuando se priva de su comportamiento adictivo el individuo afectado se siente vacío, con ánimo deprimido e irritable. Sin embargo, cuando está realizando la conducta presenta un sentimiento placentero (o una disminución del malestar) similar al que se produce en cualquier otra adicción. Se constatan efectos negativos como la depresión e inestabilidad emocional; y ansiedad por realizar de forma abusiva la conducta adictiva, el empobrecimiento afectivo, agresividad, confusión entre el mundo real-imaginario, infantilismo social, inmadurez, fantasía extrema y falta de habilidades de afrontamiento (Arias et al., 2012).

Ámbito físico: al mantener un alto nivel de activación el sistema inmunitario se resiente y se observan efectos físicos en la persona como los ojos secos, migrañas, el síndrome del túnel carpiano y dolores de espalda. Otras consecuencias fisiológicas a tener en cuenta en el momento de la evaluación del uso abusivo de las tecnologías son: el sedentarismo, cansancio, sueño, desnutrición, cefaleas, fatiga ocular, problemas musculares, agotamiento mental, epilepsias, convulsiones, retraso en el desarrollo y alteraciones del sistema inmune (Marco & Chóliz, 2013).

Por último, otra repercusión del auge exponencial en el uso de las TIC, tiene que ver con la aparición de nuevas formas de maltrato entre iguales (Prats et al., 2018). Esta nueva forma de maltrato, denominada ciberacoso o cyberbullying cuando los implicados son menores, consiste en una agresión intencional y repetida, por parte de un grupo o un individuo, utilizando recurrentemente formas digitales de contacto social (internet, móvil y videojuegos online) sobre una víctima, que no puede defenderse por sí sola (Polo del Río et al., 2017)

Aproximaciones investigativas desarrolladas desde el Centro de Bienestar Universitario

El Centro de Bienestar Universitario ha desarrollado una línea de trabajo relacionada con la prevención de las adicciones tecnológicas en adolescentes y jóvenes, con especial énfasis en

los estudios realizados en población universitaria. Entre los principales resultados se encuentra el proceso de validación de varios instrumentos de evaluación para esta problemática, por ejemplo, el *Internet Addiction Test (IAT)*, el Test de dependencia a los videojuegos (TDV) y el Test de dependencia al teléfono móvil (TDM). Se han realizado varias caracterizaciones en poblaciones de adolescentes y jóvenes universitarios cubanos que nos han permitido acercarnos a este tema para de esta forma orientar las acciones preventivas con mayor efectividad. En la Tabla 1 se muestra un resumen de las investigaciones desarrolladas en la etapa 2017-2021.

CONCLUSIONES

Las adicciones tecnológicas constituyen una problemática de creciente impacto en nuestra sociedad. Es necesario conocer sus características, consecuencias y particularidades en la población de adolescentes y jóvenes por las vulnerabilidades propias de esta etapa del desarrollo. Las investigaciones desarrolladas en el contexto cubano, nos han permitido constatar un predominio de un patrón recreativo en su uso, con mayores indicadores de dependencia para el sexo masculino. Se destaca la importancia de trabajar factores protectores de la salud mental y de intensificar las acciones psicoeducativas en la temática. Se cuentan con instrumentos validados para la exploración de este tema.

Tabla 1: Resultados investigativos sobre las adicciones tecnológicas obtenidos desde el Centro de Bienestar Universitario

Título	Autores/ año	Participantes	Resultados
Evaluación de las propiedades psicométricas de la versión adaptada del <i>Internet Addiction Test</i> para el contexto universitario	(Alvarez-Portela & Fernández-Castillo, 2017)	n= 740 estudiantes universitarios	Los resultados obtenidos avalan la existencia de tres factores asociados al uso de las TIC e Internet: el primero referido a la interferencia en las relaciones interpersonales provocadas por ello, el segundo a la pérdida de control sobre su uso y el tercero a la evitación de la realidad, utilizando estos medios como vía principal. Los resultados de la aplicación del instrumento mostraron un nivel medio de ciberadicción con una tendencia más desfavorable en los primeros años y en el sexo masculino.
Propiedades psicométricas de la versión adaptada del <i>Internet Addiction Test</i>	(Álvarez-Portela & Fernández-Castillo, 2019)	n= 740 estudiantes universitarios cubanos	Se confirmó una estructura de dos factores de la versión adaptada del IAT para el contexto universitario. El primer factor fue denominado interferencia en las relaciones interpersonales y explica el 35.07% de la varianza y el segundo factor “pérdida de control y evitación de la realidad”, explica el 10.97%. Estas dimensiones permiten explicar el 46.04% de la varianza de los puntajes de la prueba. El análisis revela un adecuado nivel de fiabilidad del instrumento en general y de cada una de sus dimensiones.
Evaluación de las propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil en estudiantes universitarios cubanos.	(Fernández-Castillo et al., 2019)	n= 536 estudiantes universitarios cubanos	Se realizó la adaptación lingüística y sociocultural del instrumento. Fueron identificados cuatro factores (Tolerancia, Abstinencia, Dificultades relacionadas con su uso y Dificultades en el control) y adecuados niveles de confiabilidad. El Factor 2 Abstinencia mostró medias mayores en los estudiantes que se encontraban más cercanos a la etapa de la adolescencia. No se encontraron diferencias en cuanto al sexo y los factores obtenidos.
Caracterización de la adicción a los videojuegos en	(Curbelo et al., 2019)	n= 668 estudiantes	Se encontraron diferencias en el uso y frecuencia de los videojuegos dependiendo del sexo, con mayor prevalencia para el sexo masculino. Se identificó un uso recreativo de

Título	Autores/ año	Participantes	Resultados
estudiantes universitarios		universitarios cubanos	los videojuegos en la muestra. Entre las variables que mejor predicen la agrupación de los estudiantes en los diferentes conglomerados se encuentran: el tiempo de juego y las afectaciones en otras áreas de la vida del estudiante
Caracterización del uso de los videojuegos en adolescentes cubanos.	(Martínez & Fernández-Castillo, 2021)	n= 621 adolescentes cubanos	Se encontró el predominio de un patrón recreativo en el uso de los videojuegos. Un mayor uso disfuncional de los videojuegos por parte de los participantes pertenecientes al sexo femenino. Las respuestas ofrecidas por los adolescentes al Test de dependencia a los videojuegos permitieron la identificación de tres conglomerados con predominio de los resultados intermedios. Entre las variables que mejor predicen la agrupación de los adolescentes en los diferentes conglomerados se encuentran: la búsqueda de videojuegos para jugar; la dificultad para parar de jugar; y la necesidad de su uso al ser evocados.
Uso de los videojuegos y su relación con factores protectores de la salud mental en una muestra de adolescentes cubanos	(Concepción-Martínez et al., 2021)	n= 163 adolescentes cubanos	Se ubicó la edad de inicio de juego entre los 5 y 10 años, percibiéndose un aumento en el uso de estos durante la pandemia por COVID 19, con una tendencia a manifestar patrones de abuso para el sexo masculino. Se evidenció un adecuado desarrollo de los factores protectores como la resiliencia, el optimismo, el proceso de toma de decisiones y la conducta prosocial, donde el sexo femenino mostró una conducta social positiva. Se obtiene una relación significativa, inversa y débil, entre el uso de los videojuegos y los factores protectores de la salud mental. En la medida en que estos adolescentes aumenten el uso de los videojuegos van a presentar un menor desarrollo de los factores protectores analizados
Factores protectores de la salud mental y uso del teléfono móvil en adolescentes cubanos.	(Rodríguez et al., 2021)	n= 163 adolescentes cubanos	Se encontró un nivel medio de adicción al teléfono móvil en los adolescentes. Se encontró un mayor uso del teléfono móvil en las mujeres y en los estudiantes que cursan el décimo grado obteniéndose significaciones positivas. Se encontraron correlaciones entre el Test de Dependencia al Móvil y los factores de riesgo, la empatía y el liderazgo y los factores protectores con la falta de control y la abstinencia.

Título	Autores/ año	Participantes	Resultados
Uso de dispositivos móviles y estrés académico en adolescentes cubanos de preuniversitario.	(García-Fernández et al., 2021)	n= 103 adolescentes cubanos	El comienzo de empleo es entre 9 y 12 años en su mayoría, el dispositivo más usado es el teléfono móvil seguido de las computadoras y tabletas. El uso del dispositivo para conectarse a las redes sociales fue más elevado en las chicas, mientras que en el caso de los videojuegos predominaron los varones, percibiéndose un aumento en el uso de estos durante la pandemia por COVID 19, con una tendencia a manifestar patrones de abuso. La autoestima, las habilidades sociales y toma de decisiones aportaron indicadores favorables, predominio de adecuada capacidad de resiliencia, satisfacción con el contexto del preuniversitario no ocurriendo así con poseer una visión optimista. Existe correlación entre las dimensiones tolerancia, abstinencia y falta de control respecto al móvil con la satisfacción en el contexto preuniversitario. Los adolescentes no perciben elevados niveles de estrés, sí poseen sensación de sobrecarga en una proporción elevada, tensión ante la espera de calificaciones y presión por los resultados académicos en función de su ubicación en el escalafón escolar. Una relación significativa positiva entre estresores y dependencia al teléfono móvil.
Caracterización del uso de la telefonía móvil en adolescentes cubanos	(González Martínez et al., 2021)	n= 621 adolescentes cubanos	Se constata una tendencia al uso del teléfono móvil por adolescentes de ambos sexos, sin diferencias significativas entre estudiantes de áreas urbanas y rurales. Predomina un patrón de uso con fines recreativos y comunicativos siendo el servicio de mensajería (SMS) el más empleado. Se definen dos conglomerados donde resaltan los resultados favorables. Entre las variables que mejor predicen la agrupación de los adolescentes en los clústers se encuentran el incremento en la frecuencia de uso del móvil, comunicación ante sentimientos de soledad y disminución de horas de sueño.

REFERENCIAS

- Alvarez-Portela, D., & Fernández-Castillo, E. (2017). *Evaluación de las propiedades psicométricas de la versión adaptada del Internet Addiction Test para el contexto universitario* Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas]. Santa Clara.
- Álvarez-Portela, D., & Fernández-Castillo, E. (2019). Propiedades psicométricas de la versión adaptada del Internet Addiction Test. *Salud & Sociedad*, 1(2), 174-185. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2019-02-007>
- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J., & del Pozo, M. A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1.
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del Psicólogo*, 41(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2935>
- Caro-Mantilla, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *Medisur* 15(2), 251-260.
- Concepción-Martínez, A., Fernández-Castillo, E., & Herrera, L. F. (2021). *Uso de los videojuegos y su relación con factores protectores de la salud mental en una muestra de adolescentes cubanos* Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas]. Santa Clara.
- Curbelo, R., Fernández-Castillo, E., & Broche-Pérez, Y. (2019). *Caracterización de la adicción a los videojuegos en estudiantes universitarios* [Trabajo de Diploma, Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas]. Santa Clara.
- Echeburúa, E., Labrador, F., & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Pirámide.
- Fernández-Castillo, E., Chóliz, M., Concepción-Martínez, A., Rodríguez, Y., & Monteagudo, P. (2019). Evaluación de las propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil en estudiantes universitarios cubanos *Katharsis*(27), 73-85. <https://doi.org/10.25057/25005731.1150>
- García-Fernández, R., Herrera, L. F., & Fernández-Castillo, E. (2021). *Uso de dispositivos móviles y estrés académico en adolescentes cubanos de preuniversitario* Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas]. Santa Clara.
- González Martínez, E., Martínez-Rodríguez, L., & Fernández-Castillo, E. (2021). *Caracterización del uso de la telefonía móvil en adolescentes cubanos* Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas]. Santa Clara.

- Griffiths, M., Kuss, D., & King, D. (2012). Video Game Addiction: Past, Present and Future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4).
- Griffiths, M. D. (1995). The relationship between gambling and videogame playing: a response to Johansson and Gotestam. *Psychological Reports*, 96, 644–664
- Losada Salgado, N., & Chica Lasso, M. F. (2017). Drogas y educación: una revisión bibliográfica. *Drugs and Addictive Behavior*, 2(2), 67-83.
- Luengo, A. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. . *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*. , 2, 22- 25.
- Marco, C., & Chóliz, M. (2013). *Prevención de la adicción a videojuegos: eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en el programa Prevtec 3.1* [Tesis de Doctorado, Universidad de Valencia]. Valencia.
- Marco, C., & Chóliz, M. (2017). Eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en la prevención de la adicción a videojuegos. *Terapia Psicológica*, 31(1), 57-69. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100006>
- Martínez, G., & Fernández-Castillo, E. (2021). *Caracterización del uso de los videojuegos en adolescentes cubanos*. [Tesis de Maestría, Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas]. Santa Clara.
- Menéndez-García, A., Jiménez-Arroyo, A., Rodrigo-Yanguas, M., Marin-Vila, M., Sánchez, F., Roman-Riechmann, E., & Blasco-Fontecilla, H. (2020). Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: un estudio de casos y controles. *Adicciones*, 20(10).
- Polo del Río, M. I., Mendo, S., Leon, B., & Felipe, E. (2017). Abuso del móvil en estudiantes universitarios y perfiles de victimización y agresión. *Adicciones*, 20(10). <https://doi.org/https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/837/0>
- Prats, M., Torres-Rodríguez, A., Oberst, U., & Carbonell, X. (2018). Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y redes sociales en la adolescencia: descripción de un estudio piloto. *Pixel-Bit. Revista De Medios Y Educación*, 52, 111-124. <https://doi.org/https://doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i52.08>
- Rodríguez, Y., Fernández-Castillo, E., & Herrera, L. F. (2021). *Factores protectores de la salud mental y uso del teléfono móvil en adolescentes cubanos* Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas]. Santa Clara.

- Sola, J. D., Fonseca, F. R., & Rubio, G. (2018). *EL uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental*. [Tesis de Doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. Madrid.
- Young, K. S. (1998). Cyber Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. . *Psychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S., & Nabuco de Abreu, C. (2011). *Internet Adiction. A Handbook and guide to evaluation and treatment*. . Hoboken.