

## EL ADOLESCENTE ANTE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: INTERNET, MÓVIL Y VIDEOJUEGOS

Montserrat Castellana Rosell, Xavier Sánchez-Carbonell, Carla Graner Jordana  
 y Marta Beranuy Fargues  
 Universidad Ramón LLull (URL)

*Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) generan profundos cambios en nuestra sociedad. Como esta influencia es especialmente notable en los adolescentes, se hace imprescindible describir posibles desadaptaciones para evaluar el impacto en el desarrollo psicosocial, concretamente en el proceso de socialización y adquisición de la identidad personal. Así mismo no cabe duda de la importancia de implicar en la prevención a los agentes socializadores- en tanto que personas significativas- porque está demostrada su influencia en los usos que hace el adolescente de las TIC, especialmente de Internet, móvil y videojuegos. Se proporcionan orientaciones preventivas. Se concluye haciendo hincapié en la necesidad de definir criterios diagnósticos sobre el comportamiento adictivo y promoción de hábitos saludables, especialmente en la adolescencia.*

**Palabras clave:** TIC, Adolescentes, Uso Patológico de Internet, Móvil, Videojuegos, Adicción, Adicciones Conductuales.

*Information and Communications Technology (ICT) produces deep changes in our society. As this influence is particularly remarkable in adolescents, the description of possible misadjustments is essential to assess the impact on psychosocial development, especially in the process of socialization and personal identity acquisition. Likewise, it is also important to involve socializing agents –as they are significant people- in prevention, because their influence on the adolescent’s use of ICT, particularly Internet, mobile phone, and videogames, has been proven. Some preventive guidance is provided. In conclusion, we stress the need to define diagnostic criteria about addictive behaviour and promotion of healthy habits, especially in adolescence.*

**Key words:** ICT, Adolescents, Pathological use of Internet, Mobile Phone, Videogames, Addiction, Behavioural Addictions.

**L**a sociedad actual se establece en un mundo cambiante, en una época de transformaciones y en un periodo de transición a la adaptación de la sociedad a las tecnologías. Internet, móviles y videojuegos ocupan un espacio importante en el proceso de socialización, influyendo en comportamientos y actitudes (Levis, 2002); en consecuencia la psicología, como ciencia y como practica profesional no puede permanecer ajena a esta transformación (Saldaña, 2001).

Así mismo, están emergiendo un nuevo tipo de desadaptaciones conductuales producto de la generalización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Si bien estas herramientas fueron creadas como tecnologías para informar y comunicar, su propio diseño es susceptible de afectar a la voluntad de control, lo cual junto con otros factores personales y ambientales, facilita la conducta adictiva (Saldaña, 2001). Ni el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (American Psychiatric Association, 2000) ni la Clasificación Internacional de las Enfermedades (World Health Organization, 1992) reconocen las adicciones conductuales como trastornos mentales,

excepto el juego patológico en el epígrafe de trastornos del control de impulsos. Tampoco ayuda el hecho de que no existe consenso en la nomenclatura sobre el fenómeno. Se conoce como *internet addiction* (Young, 1998), *internet addiction disorder* (Grohol, 2005; Simkova y Cincera, 2004), *compulsive internet use* (Black, Belsare y Schlosser, 1999; Meerkerk, Van den Eijnden y Garretsen, 2006), *pathological internet use* (Davis, 2001), *problematic internet use* (Shapira y cols., 2000; Shapira y cols. 2003), *unregulated internet usage* (LaRose, Lin y Eastin, 2003) por citar algunos de los términos más utilizados. No obstante, el uso de las TIC requiere de una mayor atención, sobre todo si causa problemas o interfiere en la vida diaria, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

Por otro lado, las TIC están presentes en todos los ámbitos de la realidad científica, cultural y social, y constituyen un elemento esencial del funcionamiento de nuestra vida cotidiana. La adolescencia es una etapa que merece una atención especial con respecto a sus relaciones con las TIC, sobre todo porque es un colectivo muy sensible al momento y al entorno social en el que vive y también porque estas tecnologías están especialmente presentes en su vida. Los adolescentes, fascinados por Internet, el móvil y los videojuegos, han encontrado en estas tecnologías un me-

Correspondencia: Montserrat Castellana Rosell. FPCEE Blanquerna. Universidad Ramón LLull (URL). C/Císter 34. 08022 Barcelona. España. E-mail: [montserrater@blanquerna.url.edu](mailto:montserrater@blanquerna.url.edu)

dio extraordinario de relación, comunicación, aprendizaje, satisfacción de la curiosidad, ocio y diversión. Poco a poco, esto conlleva que las TIC se conviertan en un elemento importante e imprescindible en sus vidas (Machar-go, Luján, León, López y Martín, 2003).

### ADICCIONES CONDUCTUALES Y TECNOLÓGICAS

El estudio de las adicciones conductuales es un fenómeno emergente por varias razones. En primer lugar, existe un interés creciente por contemplar muchas conductas como adictivas, estas conductas pueden ser tan diversas como las compras, el trabajo, el sexo y el juego de apuestas (Alonso-Fernández, 2003; Echeburúa, 1999). En segundo lugar, llegar a comprender las características de las adicciones conductuales incrementa nuestro conocimiento de la psicología de las adicciones químicas. Y, en tercer lugar, la evolución tecnológica plantea un periodo de adaptación a las nuevas formas de adquirir información y comunicación que pueden generar trastornos o desadaptaciones psicológicas más o menos permanentes. Griffiths (1997) entiende por adicciones tecnológicas aquellas que involucran la interacción hombre-máquina, y las divide entre pasivas (como la televisión) y activas (Internet, móvil y videojuegos).

El diagnóstico de la *adicción* a las TIC parte del mismo principio que las adicciones a sustancias. Se señalan tres síntomas nucleares (Echeburúa, 1999; Griffiths, 2000; Washton y Boundy, 1991):

- Incapacidad de control e impotencia. La conducta se realiza pese al intento de controlarla y/o no se puede detener una vez iniciada.
- Dependencia psicológica. Incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible (*craving*) y la polarización o focalización atencional (la actividad se convierte en la más importante al dominar pensamientos y sentimientos).
- Efectos perjudiciales graves en diferentes ámbitos para la persona (conflicto intrapersonal: experimentación subjetiva de malestar) y/o su ámbito familiar y social (conflicto interpersonal: trabajo, estudio, ocio, relaciones sociales, etc.).

Los síntomas no esenciales más frecuentes son: a) Tolerancia y abstinencia; b) Modificación del estado de ánimo. Sensación creciente de tensión que precede inmediatamente el inicio de la conducta. Placer o alivio mientras se realiza la conducta. Agitación o irritabilidad si no es posible realizar la conducta; c) Euforia y trance mientras se desarrolla la actividad; d) Negación, ocultación y/o minimización; e) Sentimientos de culpa y dismi-

nución de la autoestima; y f) Riesgo de recaída y de reinstauración de la adicción

A continuación, se presentan una serie de síntomas, frecuentes en los adolescentes que pasan muchas horas en Internet (Charlton, 2002; Davis, 2001; Echeburúa, 1999; de Gracia, Vigo, Fernández y Marcó, 2002; Greenfield, 1999; Kandell, 1998; Kubey, Lavin y Barrows, 2001; Morahan-Martin y Schumacher, 2000; Sandoz, 2004; Suler, 2004; Viñas y cols., 2002).

Un indicador destacable es que la intensidad de los síntomas aumenta gradualmente. Se permanece muchas horas conectado y/o se pierde la noción del tiempo, si bien no es posible establecer un límite temporal que diferencie el uso seguro del uso adictivo. El adolescente es incapaz de interrumpir la conexión ('un minuto más', 'ahora voy') y se conecta, pese a no pretenderlo, argumentándose diferentes excusas o se conecta antes de lo habitual y durante más tiempo. En este contexto, empiezan los comentarios de amigos y familiares, por lo que se niega o minimiza la duración de la conexión. También se descuida el aspecto, se pierden horas de sueño y se alteran los hábitos de alimentación. Así mismo, podemos observar cómo se utiliza Internet para obtener satisfacción inmediata y huir de los problemas. Se siente una intensa intimidad en línea y se busca euforia, 'colocón' o estado de 'trance' a través de la red.

Todo gira en torno a la realidad virtual. La red domina su vida con una total focalización atencional (Young, 1999). Se observan, a nivel escolar, efectos perjudiciales graves (fracaso escolar, abandono de estudios) y se pueden producir pequeños hurtos para compras de elementos y créditos para juegos como *Habbo Hotel* o *Everquest*. Aparecen sentimientos de culpa y disminución de la autoestima. El adolescente siente que Internet es el único lugar donde puede sentirse bien, pero a la larga aparece soledad, y reducción del bienestar psicológico (Young, 1998).

Para conseguir la excitación del principio, y debido a la tolerancia, se recurre a trucos como aumentar el número de conversaciones abiertas en un *chat*. Se pueden observar síntomas físicos y psicológicos de abstinencia (alteraciones del humor, irritabilidad, impaciencia, inquietud, tristeza, ansiedad) en caso de verse obligados a interrumpir la conexión, a no poder llevarla a cabo, a la lentitud de la conexión o por no encontrar qué o a quién se busca (Griffiths, 2000). Algunos casos pueden tener 'cibercrisis' mostrando agitación y movimientos como el de mecanografiar pese a no estar delante del ordenador (Wieland, 2005).

### ADOLESCENCIA Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

La adolescencia es un fenómeno psicológico, biológico, social y cultural. Es el periodo donde el individuo se desarrolla hacia la adquisición de la madurez psicológica a partir de construir su identidad personal (Castellana, 2003; 2005). También es un periodo importante por sus propias características evolutivas: omnipotencia, tendencia a buscar la causa de sus problemas en el otro (culpar al exterior), poca experiencia de vida, dificultad de reconocer adicciones sutiles y necesidad de normalizar conductas de riesgo.

Todas estas características convierten a la adolescencia en un periodo sumamente susceptible de sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos relacionados con el uso de alguna de las aplicaciones de las TIC. Un 1,98 % de una muestra de 3237 adolescentes noruegos entre 12 y 18 años cumplirían criterios de adicción y un 8,66 % presentarían un uso de alto riesgo (Johansson y Götestam, 2004). Aunque, para Matute (2003, pág. 66), se trata sobre todo de usuarios inexpertos y no de posibles adictos, no se debe olvidar que la necesidad del adolescente para acceder a la comunicación e información (actualmente elevada, heterogénea y cambiante) y el hecho de que siempre son usuarios inexpertos, aumenta la vulnerabilidad de este colectivo. Mientras los usuarios experimentados dedican más tiempo al correo electrónico, actividades relacionadas con su trabajo, consulta de noticias y de información, los usuarios noveles pasan más tiempo en *chats* y otros servicios de ocio (Matute, 2003).

#### *Adolescentes y Internet*

Internet puede definirse como una red de redes de ordenador para compartir datos y recursos (Madrid, 2000). El abaratamiento de los costos de conexión, las mejoras tecnológicas y la llegada masiva de ordenadores personales a los hogares, provoca un crecimiento exponencial del número de usuarios; por este motivo, cada vez adquieren mayor importancia las respuestas de los usuarios y conviene valorar algunos efectos que la irrupción de Internet produce en sus conductas (Chamarro y Hernández, 2005).

El uso que hace el adolescente de Internet es relevante. Las horas de conexión son distintas según la edad con la tendencia de las chicas a conectarse más que los chicos (Fundación Catalana per a la Recerca, 2004). Respecto al entorno de conexión, la mayoría se conecta desde sus respectivos hogares (78'4 %), de los cuales la mitad tienen su propio ordenador y línea de Internet personal; el

resto se conectan desde la escuela (26 %), biblioteca (8 %) o cibercafé (5 %) (Estallo, 2000). A través del *Chat*, el 32 % de los menores facilitan su teléfono, el 17 % ha quedado físicamente con alguien y se han conocido personalmente a través de una cita y el 34 % se han sentido incómodos en la red en alguna ocasión (Fundación Catalana per a la Recerca, 2004).

Respecto a los motivos que mueven al adolescente a conectarse a la red, se ha venido observando que giran en torno a la posibilidad de estar en contacto y vincularse con su grupo de iguales superando la distancia física, así como expresar y hablar de temas que desde la relación cara a cara les sería difícil o imposible de realizar. El efecto desinhibidor del anonimato y la ausencia de contacto visual le permite expresar alguna necesidad o emoción desagradable o, en otras ocasiones, ser honesto, abierto y expresar emociones sobre asuntos personales que no podrían ser fácilmente discutidos frente a frente (King, 1996). El adolescente se encuentra en un mundo diferente, sin las limitaciones del mundo "real", un lugar donde se oculta la vergüenza y surgen las intimidades de su mundo interno (Fiel, 2001).

Así mismo, en estas edades el atractivo de Internet aumenta porque incluye la relación virtual con amigos y desconocidos y porque la ausencia de elementos de la comunicación no verbal facilita la interacción y posibilita enmascarar la identidad personal, hecho que puede provocar la vivencia de una experiencia placentera y de excitación aliviando el aburrimiento, la tensión, la depresión y la ansiedad (Fiel, 2001); también permite la correspondencia con los iguales las veinticuatro horas, contactar con personas que de otra forma no habría conocido, mantener el contacto con amigos al mínimo coste y ser tenido en cuenta (Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Graner, 2006)

El uso que el adolescente hace de Internet puede ser problemático cuando el número de horas de conexión afecta al correcto desarrollo de la vida cotidiana, causándole estados de somnolencia, alteración del estado de ánimo, reducción de las horas dedicadas al estudio o a sus obligaciones. Al igual que en el adulto, puede darse ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones, o por no encontrar a quien busca, irritabilidad en el caso de interrupción y dificultad para salir de la pantalla (Echeburúa, 1999). Los adolescentes adictos a Internet entrevistados por Tsai y Lin (2003) tenían síntomas de uso compulsivo y abstinencia, tolerancia y problemas escolares, sanitarios, familiares, económicos y de gestión del tiempo. Así mismo, Internet se asocia a un mayor

malestar psicológico donde se limitan las formas de diversión y se reducen las relaciones sociales (Viñas, Juan, Villar y cols., 2002).

Conviene tener en cuenta que todas las aplicaciones a Internet no tienen la misma capacidad adictiva. El riesgo de adicción a Internet en la adolescencia está directamente relacionado con el grado de relación social de cada aplicación, la naturaleza de la relación que el jugador establece con otros internautas, la dimensión para explorar, la incertidumbre y la posibilidad de alcanzar un estatus que le diferencie de los demás Sánchez- Carbonell y cols. (en prensa). Otros factores son la interacción que se establece entre el adolescente y el ordenador (Echeburúa, 1999; Griffiths, 2000) y la sincronía de la respuesta (prácticamente en tiempo real). Por ejemplo, los juegos de rol en línea denominados Massively Multiplayer Online Games (MMOG) son altamente adictivos debido al alto grado de comunicación, al tipo de interacción con el ordenador y a la rapidez de la respuesta.

El uso excesivo de Internet puede llegar a ser peligroso para el adolescente. En la Tabla 1 se exponen algunos aspectos para que escuela y familia pueda reorientar al adolescente.

### Adolescentes y Móvil

Los adolescentes se han convertido en los principales usuarios de los diferentes servicios que ofrece la telefonía móvil a los que dedican cada vez más tiempo y recursos económicos. Para esta generación, los teléfonos móviles son objetos que siempre han existido, hecho que les convierte en expertos para poder elegir el medio, lugar y el momento en que hace falta utilizar el móvil.

Encontramos dos explicaciones sociológicas sobre el éxito del móvil entre los adolescentes. Por un lado, Ling (2002) lanza un concepto enormemente fértil, en el que la adquisición del teléfono móvil se considera un "ritual de paso", al igual que el reloj o la pluma en la primera comunión, el móvil puede ser un objeto de iniciación a la adolescencia. Por el otro, Forutnati y Manganeli (2002) hablan de "hermandad virtual", fenómeno entendido como el sentimiento de fraternidad que surge entre jóvenes por compartir sentimientos, emociones, y pensamientos.

Mientras los más jóvenes ven el móvil como consola de juegos y adoptan, ante él, una actitud lúdica (Oksman y Rautiainen, 2002), los mayores utilizan el móvil para organizarse y coordinarse (O'Keefe y Sulanowski, 1995). Todos los usos provocan unos gastos importantes que asumen, en parte o totalmente, los padres.

El teléfono móvil tiene varios significados en la vida de

los adolescentes. Por un lado, el móvil constituye una parte natural e importante de su cotidianidad y lo utilizan como medio para organizar las actividades de la vida diaria, también se ha convertido en un medio para construir

TABLA 1  
ACTUACIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR EL USO DE  
INTERNET BASADAS EN YOUNG (1999)

- ✓ *Practicar lo contrario en el tiempo de uso de Internet:* La técnica consiste en romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario. Por ejemplo, si lo primero que hace el adolescente al levantarse es comprobar el correo, podemos sugerir que lo haga después de desayunar.
- ✓ *Interruptores externos:* Se trata de usar cosas que el adolescente tenga que hacer o sitios donde ir como señales que le indiquen que debe desconectar. Como ayuda a estas alarmas naturales se pueden usar relojes o alarmas de tiempo.
- ✓ *Fijar metas:* Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo. Se puede elaborar un esquema de conexiones breves pero frecuentes. El tener un horario tangible puede permitir tener sensación de control.
- ✓ *Abstinencia de una aplicación particular:* Una vez se ha identificado la aplicación que resulta más problemática para el adolescente, éste debe dejar de utilizarla. Esto no significa que no pueda usar otras aplicaciones relacionadas con la red. Si el adolescente encuentra problemas con las salas de chat, entonces no debe usarlas más, pero sí puede usar el correo electrónico o los navegadores Web.
- ✓ *Usar tarjetas recordatorias:* Podemos pedirle al adolescente que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los cinco principales beneficios de estar desconectado de Internet o abstenerse de usar una aplicación.
- ✓ *Desarrollar un inventario personal:* Podemos sugerir que cultive una actividad alternativa. El adolescente debe elaborar un inventario personal de las cosas que ha dejado de hacer a causa de su adicción, para luego clasificarlas en "muy importante", "importante" o "no muy importante". Debemos hacer que examine especialmente las actividades "muy importantes" para que se haga consciente de lo que ha perdido y le gustaría recuperar.
- ✓ *Educar en el uso de Internet como fuente de información y formación:* Incorporar su uso en las metodologías de estudio del adolescente, de manera que la red sea un espacio de comunicación vinculado a la reflexión y al conocimiento.
- ✓ *Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención:* Existen una serie de programas que se pueden instalar en el ordenador para bloquear el acceso del navegador a contenidos nocivos, para limitar el tiempo de conexión o para registrar las webs visitadas. El navegador Firefox tiene una aplicación (pageaddict.com) que permite autorregular las webs visitadas y el tiempo invertido.
- ✓ *Hablar de Internet con el adolescente:* Las valoraciones que hacen los adultos sobre el uso de Internet de los adolescentes son mayoritariamente negativas. Los adolescentes ante esta actitud se alejan e intentan evitar hablar de estos temas con el adulto. Estas actitudes tocan de pleno al proceso de socialización adolescente y le dejan ante un vacío de referentes adultos con quien contrastar las ventajas e inconvenientes de usar estas herramientas.
- ✓ *Entender el exceso de Internet como una forma de reaccionar al malestar psicológico:* Preguntarse por qué el adolescente centra su vida de ocio y de relación en Internet. Tener una actitud de escucha activa ante su aislamiento.

un vínculo social y para definir el propio espacio de cada cual en relación con los otros (Oksman y Rautianien, 2002). Por otro, el móvil interviene significativamente en la socialización porque permite definir la identidad del adolescente tanto individualmente, a base de personalizar el aparato de varias formas, colores, tonos, etc., como colectivamente creando un lenguaje especial de grupo, mensajes de texto y llamadas perdidas. El móvil se utiliza predominantemente para establecer contactos a corta distancia. Así mismo, el móvil actúa de barrera de seguridad frente a los padres desde el momento en que estos no pueden acceder a su teléfono personal (Lorente, 2002). Paralelamente, hay dos razones por las cuales los padres comprarían un móvil a sus hijos, la primera es la necesidad de control y la segunda asegurar una unión con ellos (Kamibeppu y Siugiura, 2005)

Según Sánchez-Carbonell y cols. (en prensa) las razones por las cuales el móvil es tan atractivo para el adolescente son variadas: a) *tipología de la comunicación* que permite el contacto continuo e inmediato con la red de relaciones sociales y expandirla, b) *tiempo y privacidad* porque el móvil es atemporal, este hecho permite conectarse con rapidez a cualquier hora del día o de la noche, así como “escapar” del control paterno; c) *identidad personal* ya que el grado de personalización que permite el móvil facilita el proceso de adquisición de la identidad personal; d) *socialización* en tanto que el móvil fomenta el proceso de emancipación de los padres y entre los adolescentes es un símbolo de estatus social; e) *instrumentalidad* referida al uso del aparato como despertador, reloj de bolsillo, grabadora, agenda, plataforma de juegos o radio.

La telefonía móvil a esta edad tiene unas características de uso completamente diferentes de las del adulto. Las actividades que forman parte esencial de la cultura del teléfono móvil de los adolescentes son el uso intensivo de SMS, las llamadas perdidas, los juegos (Kasesniemi y Rautiainen, 2001); el alto porcentaje de conversaciones con los amigos y una fuerte necesidad de personalización (Mante y Piris, 2002)

Además, se observan conductas desadaptativas alrededor del uso del móvil que modifican la vida diaria de los adolescentes y son indicadores de riesgo. Según de la Gándara y Álvarez (2004), el riesgo llega cuando no son capaces de desprenderse de su móvil incluso en situaciones técnicamente dificultosas, comprueban rápidamente la

batería o la cobertura y además no se caracterizan tanto para la necesidad de llamar sino para sentirse receptores constantes de llamadas. Conviene tener presente, cuando se trata de adolescentes, su vulnerabilidad frente al uso del móvil, debida a que aun no tienen un control completo de sus impulsos, son más fácilmente influenciados por campañas publicitarias y han aceptado el móvil como un símbolo de estatus, provocando sentimientos negativos y problemas de autoestima en los que no tienen móvil o que no reciben tantas llamadas o sms como sus compañeros (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005)

La *Adicción al móvil* está muy cuestionada. Aunque no se dispone de literatura científica con datos fiables sobre su prevalencia, sintomatología o casos clínicos, los medios de comunicación insisten en su poder adictivo e informan de centros para su tratamiento (Beranuy y Sánchez-Carbonell, en prensa). De hecho, hay mucha menos literatura científica sobre adicción al móvil que sobre adicción a Internet (Guardiola, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Bellés, 2006). El móvil, no tiene la capacidad reforzante inmediata de Internet. Por tanto, en este caso parece prudente hablar de uso desadaptativo y no de un patrón adictivo. Uso que podría remitir en adultos y adolescentes con las adecuadas pautas educativas.

A continuación exponemos algunos síntomas producto de un uso excesivo y desadaptativo del móvil: incapacidad para controlar o interrumpir su uso (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005), mantener la conducta a pesar de tener conciencia de los efectos negativos que conlleva, adolescentes y niños pueden llegar a engañar, mentir o robar a los padres para recargar el saldo, siendo éste el signo más evidente y que produce una alerta más intensa en los padres (Criado, 2005), incurrir en infracciones al emplear el móvil en circunstancias indebidas o en los lugares donde está prohibido (Adès y Lejoyeux, 2003; Muñoz-Rivas y Agustín, 2005), efectos secundarios en la salud, sobre todo efectos en el sueño debidos a las redes nocturnas<sup>1</sup> (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005) y problemas en el ámbito, social, familiar y escolar como llegar tarde, o contestar un sms en medio de una clase (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005).

Muchos adolescentes no pueden evitar desatender una conversación cara a cara por la irrupción de una llamada o de un sms; este hecho impacta en sus relaciones sociales de forma excesiva (Kamibeppu y Sugiura, 2005; Bianchi y Phillips, 2005) y provoca que estén más pendientes de las

<sup>1</sup> Entre los adolescentes son muy comunes los mensajes de “buenas noches” creando así una red virtual de amigos nocturnos que tienen lugar cuando se encuentran solos, normalmente antes de acostarse.

relaciones telefónicas que de las personales (Adès y Lejeux, 2003). Todo ello tiene influencia en los estilos de comunicación y podría ayudar a explicar por qué con el tiempo los usuarios más jóvenes que hablan mucho por el móvil no saben qué decir cuando se encuentran cara a cara. (Criado, 2005). Así mismo ayuda a comprender las dificultades que se observan en los adolescentes cuando han de conversar cara a cara y poner palabras en lo que sienten y piensan (Castellana, 2005).

Por último, el teléfono móvil no es sólo un dispositivo técnico, sino que también es un objeto personal y social sometido, como ningún otro, a las influencias de la moda y, a esta edad- tan determinante de la identidad individual y grupal - se ha convertido en una auténtica revolución social.

En la Tabla 2 se proponen pautas de prevención para ayudar al adolescente a realizar un buen uso del móvil.

### Adolescentes y Videojuegos

Los videojuegos son una forma de entretenimiento que no deja de crecer y hoy en día representa un negocio millonario. Miles de personas (mayoritariamente niños y adolescentes) juegan con los videojuegos en sus distintas formas y tipos (Levis, 2002).

Las motivaciones que llevan al adolescente a practicar con los videojuegos son variadas (Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Graner, 2006): permiten vivir una aventura en primera persona donde el adolescente pone en practica estrategias en un entorno virtual sin consecuencias en la vida real; infieren en valores como la tecnología, la informática y la novedad; son cómodos, accesibles y económicos y se pueden realizar en grupo o en solitario, en casa o en un *cyber*; influyen en la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de superación y son emocionalmente estimulantes debido a su intensidad y rapidez.

Podemos dividir los videojuegos según su temática (Rodríguez, 2002): juegos de plataforma (*Supermario BROS*), simuladores (*GT2*, *Fly Fortress*), deportivos (FIFA), de estrategia deportiva (PCFutbol), de estrategia no deportiva (*The Sims*), de disparo (*Quake*), de lucha (*Mortal Kombat*), de aventura (*Tomb Raider*) y de rol (*Final Fantasy*). Los más jóvenes (7-11 años) prefieren juegos de lucha y de aventura, los de más edad (11-18 años) eligen videojuegos tipo simuladores, de rol y deportivos.

En cuanto al género, observamos que la inclusión de las chicas en el mundo de los juegos electrónicos no sigue el mismo ritmo ni intensidad que la de los chicos

(Pifarré y Rubiés, 1997). Los chicos disponen de videoconsolas con mayor porcentaje en comparación con las chicas. Los chicos parecen muy interesados por este tipo de juego, a través del cual pueden demostrar las habilidades, imaginación y competitividad, mientras que las chicas están más interesadas en otro tipo de tecnologías como el móvil (Malo y cols., 2005) o los *chats* y el correo electrónico (Figueroa y cols., 2005). Por lo que se refiere al tipo de juego, los chicos prefieren simuladores, deportivos, de estrategia deportiva y de lucha, mientras que las chicas muestran preferencia por juegos con una connotación de género no tan marcada, por ejemplo, *The Sims* (Pifarré y Rubiés, 1997).

Según Estallo (1995), el adolescente pasa a utilizar con más frecuencia el videojuego por el efecto de la novedad, y en la mayoría de casos esta conducta remitirá espontáneamente o con la ayuda de la familia. No obstante, muchos jóvenes explican que durante un periodo de su vida los videojuegos perjudicaron su rendimiento escolar, motivaron tensiones familiares y

TABLA 2  
ACTUACIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR  
EL USO DEL MÓVIL

Usos propios del Adolescente	Actuaciones preventivas
<i>Alto porcentaje de posesión</i>	Retardar al máximo la edad de posesión del móvil.
<i>Alto porcentaje de tarjetas de prepago</i>	Asumir la responsabilidad del coste de las llamadas estableciendo "semanadas", trabajos alternativos, etc., fomentando la pedagogía del esfuerzo.
<i>Uso intensivo de los juegos y sms</i>	Educar en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera. Pactar el modelo de móvil buscando un equilibrio entre necesidades e ilusiones.
<i>Fuerte necesidad de personalización</i>	Tener un móvil no es suficiente. Permitir la personalización marcando límites.
<i>Alto porcentaje de conversación con los amigos</i>	Conversar sobre el tema con el objetivo que tome conciencia del tiempo invertido.
<i>Delimitar espacios de uso</i>	El adolescente debe tener claro donde no puede usar el móvil. Es el adulto quien ha de poner los límites desde el respeto y el dialogo y debe actuar, si es preciso, como elemento de autoridad.

redujeron sus relaciones sociales. Reconocen que escondieron a su familia síntomas como la pérdida de control (jugar más de lo previsto), perder la noción del tiempo y obsesionarse por un juego concreto.

Los videojuegos reciben críticas desde su aparición y siguen siendo vistos con la misma desconfianza y inquietud que hace más de veinte años. Según la revisión realizada por Estallo (1995), las críticas más frecuentes en relación a la adolescencia son; en primer lugar, el tiempo de juego es visto en detrimento de tiempo dedicado al estudio o a otras actividades de ocio más positivas y educativas; en segundo lugar, favorecen una pauta de conducta impulsiva, agresiva y egoísta en los usuarios que más lo utilizan, sobre todo cuando se juega con juegos violentos; y en último término la conducta adictiva de estos jugadores inhibe el desarrollo de pautas de conducta más constructivas.

Sin embargo, no deben olvidarse los argumentos favorables a los videojuegos: entretienen y divierten; estimulan la coordinación óculo-manual; promueven procesos cognitivos complejos como atención, percepción visual, memoria y secuenciación de información; se adquieren estrategias para 'aprender a aprender'

**TABLA 3**  
**ACTUACIONES PREVENTIVAS PARA EL USO**  
**DE LOS VIDEOJUEGOS**

- ✓ **Ubicación.** Ubicar la consola o el ordenador (al igual que la televisión) en un espacio común facilita la interacción con padres y hermanos y el que se pueda observar informalmente qué hacen cuando se conectan, ver a qué juegan, cuando juegan y con quién juegan.
- ✓ **Compartir.** Jugar con ellos es una buena manera de participar en una actividad motivadora para ellos, compartir emociones, aprender juntos y conocerlos mejor. Igual que caminar por la montaña o viajar en coche, es una buena excusa para escuchar y transmitir nuestro punto de vista.
- ✓ **Duración.** El tiempo dedicado al videojuego se mide en periodos diarios y semanales. En el cómputo global debe considerarse también el tiempo que dedican a la televisión y al ordenador para fines no educativos. Una hora al día son siete horas a la semana. Si sólo puede jugar los fines de semana, dos horas cada día o tres horas un día (no siete horas en un día). Valorar diferente el tiempo de juego individual que el grupal.
- ✓ **Tipo de videojuego.** Participar activamente en la elección y pactar el tipo de videojuegos de acuerdo con los valores familiares. Informarse del nivel de violencia, la edad mínima y las habilidades requeridas. Los criterios de las revistas especializadas en videojuegos no son criterios pedagógicos ni éticos; se basan, sobre todo, en la calidad de los gráficos, la novedad y el precio.
- ✓ **Autorregulación.** El primer paso para ayudarles a autorregularse es que tomen conciencia del tiempo que dedican. Hablar con ellos y pactar la duración juego, al igual que se pacta la dedicación a otras tareas como estudiar y salir con los amigos.

en entornos nuevos; refuerzan el sentido del dominio y control personal, reducción de otras conductas problemáticas, potencian la autoestima y facilitan las relaciones sociales entre jugadores (Estallo, 1995; Gee, 2004; Rodríguez, 2002). En la Tabla 3 se proponen algunas actuaciones preventivas.

### CONCLUSIONES

La mayor parte del conocimiento popular sobre Internet, móvil o videojuegos está basada en las opiniones que reflejan los medios de comunicación que con excesiva frecuencia ponen el énfasis en hipotéticos problemas que raramente se ven corroborados por resultados de la investigación científica.

Dada la alarma social que ha producido el mal uso de las TIC por parte de los adolescentes, se habría de facilitar la investigación sobre el uso que hacen de estos recursos con el fin de prevenir futuros problemas relacionados con la utilización de estas tecnologías y promocionar hábitos saludables para que el menor se relacione con ellas de forma adecuada. En este sentido, nuestras orientaciones preventivas pueden ser un buen punto de partida. Y, por último, constatar la necesidad de definir criterios diagnósticos sólidos y contrastados de la adicción a Internet, móvil y videojuegos que tengan en cuenta las particularidades de cada tecnología.

### AGRADECIMIENTOS

Parte de este estudio se ha realizado gracias a la ayuda CER105C06/06-07 de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna de la Universitat Ramon Llull y a una ayuda del Consell de l'Audiovisual de Catalunya.

### REFERENCIAS

Adès, J. y Lejoyeux, M. (2003). *Las nuevas adicciones: Internet, sexo, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona: Kairós.

Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders IV. Text Revision*. Washington: APA. Traducción castellana: *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-IV. Texto revisado*. Barcelona: Masson 2000.

Beranuy, M. y Sánchez-Carbonell, X. (En prensa). El móvil en la sociedad de la comunicación. En A. Talarn (Ed.), *Psicopatología en la sociedad global*. Barcelo-

- na: Herder.
- Bianchi, A. y Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (1), 39-51.
- Black, D. W., Belsare, G. y Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 839-844.
- Castellana, M. (2003). *La relació de l'adolescent amb les persones significatives*. Barcelona: p.a.u. education.
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Graner, C. (2006). La relació de l'adolescent amb les TIC: Un tema de rellevància social. *Full Informatiu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya*, 192, 22-23.
- Castellana, M. (2005). El adolescente y sus personas significativas. *ROL Enfermería*, 28 (9), 18-29.
- Chamarro, A. y Hernández, E. (2005). Nuevos estilos de vida en la sociedad red: una propuesta teórica enfocada a la intervención en salud. *Iberpsicología*, 10, 2-15.
- Charlton, J. P. (2002). A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement. *British Journal of Psychology*, 93, 329-344.
- Criado, M. A. (2005). Enfermos del móvil. Consultado el 30 de noviembre de 2006 en: <http://www.el-mundo.es/ariadna/2005/218/1106327395.html>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- de Gracia, M., Vigo, M., Fernández, J. y Marcó, M. (2002). Características conductuales del uso excesivo de Internet. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 29 (4), 219-230.
- de la Gándara, J. J. y Álvarez, M. T. (2004). Patologías emergentes en salud mental. ¿Modas, enfermedades o trastornos psicosociales? *Semergen*, 30 (1), 3-15.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Estallo, J. A. (1995). *Los videojuegos. Juicios y prejuicios*. Barcelona: Planeta.
- Estallo, J. A. (2000). Usos y abusos de Internet. *Anuario de Psicología*, 32, 98-108.
- Fiel, G. (2001). *Los grupos de charla de Internet como objeto de adicción: caso IRC*. Consultado el 16 de noviembre de 2006 en: [www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/3\\_fiel\\_martinez.htm](http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/3_fiel_martinez.htm)
- Figuer, C., González, M., Malo, S. y Casas, F. (2005). El món adolescent en l'entorn de l'ús de l'ordinador i Internet. *Perspectiva Escolar*, 299, 36-41.
- Forunati, L. y Magnanelli, A. M. (2002). El teléfono móvil de los jóvenes. *Estudios de Juventud*, 57(2), 59-78.
- Fundació Catalana per a la Recerca. (2004). *II estudio sobre los hábitos de uso de Internet entre jóvenes de 12 a 17 años*. Día Internacional para una Internet Segura: Madrid, 6 de febrero de 2004.
- Gee, J. P. (2004). *Lo que nos enseñan los videojuegos sobre el aprendizaje y el analfabetismo*. Málaga: Ediciones Aljibe y Enseñanza Abierta de Andalucía.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (1997). *Technological addictions: Looking to the future*. Artículo presentado en la 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218.
- Grohol, J. (2005). *More spin on "Internet addiction disorder"*. Consultado el 16 de noviembre de 2006 de <http://psychcentral.com/blog/archives/2005/04/16/internet-addiction-disorder/>
- Guardiola, E., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Bellés, A. (2006). *¿Qué se sabe de la adicción a las TIC? Un análisis a través de las bases de datos de bibliografía científica*. En 10enes Jornades Catalanes d'Informació i Documentació. Barcelona, 25-26 de mayo, 2006.
- Johansson, A. y Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Kasesniemi, E. y Rautiainen, P. (2001). *Mobile Culture of Children and Teenagers in Finland*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kamibepu, K. y Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friends hips in the Tokyo metropolitan area. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 121-130.
- King, S.A. (1996). Is the Internet Addictive, or Are Addicts Using the Internet? Consultado el 13 de Diciembre en: <http://webpages.charter.net/stormking/iad.html>

- Kubey, R. W., Lavin, M. J. y Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication*, 51, 366-382.
- LaRose, R., Lin, C., y Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5, 225-253.
- Levis, D. (2002). Videojuegos: cambios y permanencias. *Comunicación y pedagogía*, 184, 65-69.
- Ling, R. (2002). Chicas adolescentes y jóvenes adultos varones: dos subculturas de teléfono móvil. *Estudios de Juventud*, 57(2), 33-46.
- Lorente, S. (2002). Juventud y teléfonos móviles: Algo más que una moda. *Estudios de Juventud*, 57(2), 9-24.
- Madrid, R. I. (2000). La Adicción a Internet. *Psicología Online*. Consultado el 16 de noviembre de 2006 en: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
- Mante, E.A., Piris, D. (2002). *El uso de la mensajería móvil por los jóvenes en Holanda*. *Estudios de Juventud*: 57(2), 47-58.
- Machargo, J., Luján, I., León, M. E., López, P. y Martín, M. A. (2003). Videojuegos por los adolescentes. *Anuario de Filosofía, Psicología y Sociología*, 6, 159-172.
- Malo, S., Figuer, C., González, M. y Casas, F. (2005). El teléfono móvil: un rápido cambio tecnológico i també de relació. *Perspectiva Escolar*, 299, 28-35.
- Matute, H. (2003). *Adaptarse a Internet*. La Coruña: La Voz de Galicia.
- Meerkerk, G., Van den Eijnden, R. y Garretsen, H. (2006). Predicting compulsive internet use: it's all about sex! *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 95-103.
- Morahan-Martin, J., Schumaker, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 16 (1), 13-19.
- Muñoz-Rivas, M., Navarro, M. E. y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15(2), 137-144.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13(3), 481-493.
- Oksaman, V. y Rautiainen, P. (2002). Toda mi vida en la palma de mi mano: la comunicación móvil en la vida diaria de niños y adolescentes de Finlandia. *Estudios de Juventud*, 57(2), 25-32.
- O'Keefe, G.J.; Sulanowski, B.K. (1995). More than just talk: Uses, gratifications, and the telephone. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 72, 922-933.
- Pifarré, M., Rubiés, T. (1997). Nenes, nens i videojocs. *Perspectiva escolar*, 220, 67-75.
- Rodríguez, E. (2002). *Jóvenes y videojuegos: espacio, significación y conflictos*. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
- Saldaña, D. (2001). Nuevas tecnologías: nuevos instrumentos y nuevos espacios para la psicología. *Apuntes de Psicología*, 19(1), 5-10.
- Sánchez-Carbonell, X., Castellana, M. y Beranuy, M. (en prensa). De los que padecen adicciones tecnológicas. En J. Riart (Ed.), *Tutoría y orientación en la diversidad*. (pp. 319-329). Madrid: Pirámide
- Sandoz, J. (2004). Internet Addiction. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 7, 34.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T.D., Keck, E., Khosla, U.M. y McElroy, S.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- Shapira, N. A., Lessig, M. G., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M. y Gold, M. S. (2003). Problematic Internet Use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Simkova, B. y Cincera, J. (2004). Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 536-539.
- Suler, J. (2004). Computer and Cyberspace "Addiction". *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359-362.
- Tsai, C. C. y Lin, C. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6, 649-656.
- Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparrós, B., Pérez, I. y Cornellà, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y salud*, 13, 235-256.
- Washton, A. M. y Boundy, D. (1991). *Querer no es poder: Cómo comprender y superar las adicciones*. Barcelona: Paidós.
- World Health Organization (1992). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders*. Geneva: O.M.S. Traducción castellana: *CIE-10. Trastornos mentales y del comportamiento*. Madrid: Meditor.
- Wieland, D.W. (2005). Computer Addiction: Implications for nursing psychotherapy practice. *Perspective Psychiatric Care*: 41(4), 153-161.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. En L. VandeCreek y T. Jackson (Ed.), *Innovations in Clinical Practice: A source book*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of as new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.