Papeles del Psicólogo, 2012. Vol. 33(2), pp. 82-89
http://www.cop.es/papeles

ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES

Xavier Carbonell[1], Héctor Fúster[1], Ander Chamarro[2] y Ursula Oberst[1]
[1]*Universitat Ramon Llull.* [2]*Universitat Autónoma de Barcelona*

Determinar los factores que diferencian el uso de Internet y móvil saludable del patológico. Método: Se revisaron doce estudios empíricos publicados por investigadores españoles sobre adicción a Internet y teléfono móvil entre 2002 y 2011, obtenidos a partir de una búsqueda en PsycINFO *y en Psicodoc. Resultados y Discusión: Se observó una relación entre el uso problemático de Internet y diversos trastornos psicológicos y entre el uso problemático y el tiempo conectado. La comunicación alterada de identidad podría explicar la diferencia entre uso seguro y problemático de Internet y móvil. La cautela de los investigadores sugiere que no se puede confirmar la existencia de un trastorno adictivo grave y persistente relacionado con el móvil e Internet en base a encuestas poblacionales.*
Palabras clave*: Adicción a internet, Adicción al teléfono móvil, Uso problemático de internet, Adolescentes, Adultos jóvenes.*

Determine the factors that differentiate problematic from healthy use of Internet and mobile. Method: Twelve empirical studies about Internet addiction and mobile phone published by Spanish researchers between 2002 and 2011 were reviewed. They were obtained from a search in PsycINFO and Psicodoc. Results and Discussion: There was a relationship between problematic Internet use and psychological disorders and between problematic use and time online. Altered identity communication could explain the difference between safe and problematic Internet and mobile phone use. The researchers caution suggests that we cannot confirm the existence of a serious and persistent addictive disorder associated with the mobile and the Internet based on population surveys.
Key words*: Internet addiction, Cell phone addiction, Problematic Internet use, Teenagers, Young adults.*

Desde que Goldberg en 1995 parodió el DSM en base a la adicción a Internet y Young presentó su comunicación *Adicción a Internet: la emergencia de un nuevo trastorno* en el congreso de la American Psychological Association, celebrado en Toronto en 1996, el tema ha sido ampliamente discutido en los medios de comunicación y en la literatura científica (Carbonell, Guardiola, Beranuy y Belles, 2009). El interés en la posible adicción a los videojuegos, juegos de rol online, televisión y teléfonos móviles ha dado lugar a un nuevo campo de estudio, el de la adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicaciones (TIC) o como Griffiths (1995) acuñó, "adicciones tecnológicas".

Durante los últimos quince años, los investigadores se han interesado por determinar la distribución, la frecuencia y las causas de la adicción a las TIC, especialmente de Internet y teléfono móvil (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009; Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner y Beranuy, 2007; Widyanto y Griffiths, 2009) sin que todavía se haya resuelto si el uso de TIC es capaz de generar un trastorno adictivo de la misma naturaleza que las adicciones conductuales. Esta preocupación también ha tenido eco en los investigadores españoles que, desde el año 2002, han publicado doce artículos empíricos sobre adicción a las TIC: cinco sobre adicción a Internet, cinco sobre adicción a TIC y teléfono móvil y dos sobre adicción al teléfono móvil. Estos estudios han generado un valioso conocimiento sobre el uso problemático de Internet y móvil en estudiantes de secundaria y de universidad, permitiendo una oportunidad única de análisis.

Desde nuestra perspectiva, uno de los temas pendientes en este campo es determinar si existe la adicción a las TIC. Por tanto, el principal objetivo de este estudio fue determinar los factores que diferencian el uso saludable del patológico utilizando para ello los resultados obtenidos en estudios empíricos realizados con población estudiantil de cultura española.

MÉTODO

Se revisaron doce estudios empíricos publicados por investigadores españoles sobre la adicción a Internet y al teléfono móvil entre 2002 y 2011, obtenidos a partir de una búsqueda en PsycINFO y en Psicodoc, a los que se añadió un manuscrito pendiente de publicación y un capítulo de libro. Todos ellos utilizaron encuestas aplicadas a estudiantes de secundaria y/o universidad. Estos doce estudios evaluaron la adicción/ abuso de Internet y/o teléfono móvil, así como dimensiones de la personalidad y/o síntomas psicopatológicos mediante instrumentos

Correspondencia: Xavier Carbonell. *Universitat Ramon Llull. C/ Císter 34. 08022 Barcelona. España.*
E-mail: xaviercs@blanquerna.url.edu

cuantitativos. El análisis de los datos fue en todos los estudios de tipo correlacional. Once artículos se publicaron en revistas españolas o internacionales y uno en un capítulo de libro especializado. La Tabla 1 resume los datos básicos de estos estudios: (i) autores e institución, (ii) revista y año de publicación, (iii) tipo de TIC estudiada, (iv) tamaño, sexo y edad de la muestra. En la Tabla 2 se listan los instrumentos utilizados en cada estudio y en la Tabla 3 se resumen sus principales resultados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Instrumentos

Se utilizaron una amplia variedad de instrumentos para medir la adicción a nuevas tecnologías por medio de cuestionarios centrados en su uso y escalas específicas sobre sintomatología psicopatológica (Tabla 2). Los estudios 1, 2, 5, 6, 7, 8 y 9 crearon instrumentos propios para la evaluación de nuevas tecnologías (estudios 1, 2, 5, 6, 7, 8 y 9). En el estudio 4 se adaptaron instrumentos de evaluación de adicción a nuevas tecnologías creados

TABLA 1
DATOS BÁSICOS DE LOS ESTUDIOS ESPAÑOLES SOBRE USO PROBLEMÁTICO DE LAS TIC ENTRE ADOLESCENTES Y ESTUDIANTES JÓVENES.

Estudio	Autores	Revista y año de publicación	Tipo(s) de TIC estudiada	Tamaño de la muestra, género y edad
1	Viñas, Juan, Villar, Caparros, Pérez y Cornella	Clinica y Salud 2002	Internet	1.277 estudiantes de la Universidad de Girona 64,1% mujeres, 35,9% hombres
2	Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega	Adicciones 2003	Internet	1.301 estudiantes de las universidades de San Pablo-CEU and UCM 71,3% mujeres, 28,7% hombres
3	García, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón y Sitges	Adicciones 2008	Internet	391 estudiantes de la Universidad Miguel Hernández (Elche) 74% mujeres, 26% hombres Edad media: 19,6 años
4	Estévez, Bayón, de la Cruz y Fernández-Líria	Capítulo del libro: Adicción a las nuevas tecnologías 2009	Internet	699 estudiantes entre 14 y 18 años de tres escuelas de la Comunidad Autónoma de Madrid (41% privada, 27% pública and 31% concertada). 51% mujeres, 49% hombres
5	Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadiz	The Spanish Journal of Psychology 2010	Internet	1.301 estudiantes universitarios 71, 3% mujeres, 28,7 % hombres
6	Beranuy, Oberst, Carbonell y Chamarro	Computers in Human Behavior 2009	Internet y teléfono móvil	365 estudiantes de la Universidad Ramon Llull (Barcelona) 75,1% mujeres, 24,9% hombres Edad media: 21,37 años
7	Jenaro, Flores, Caballo, González y Gómez	Addiction Research and Theory 2007	Internet y teléfono móvil	337 estudiantes de la Universidad de Salamanca 72% mujeres, 24% hombres
8	Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell	Psicothema 2009	Internet y teléfono móvil	322 estudiantes de la Universidad Ramon Llull y 1.557 estudiantes de secundaria de Cataluña. 45,5% hombres. Edad media 15,5 años.
9	Sánchez-Martínez y Otero	Cyberpsychology and Behavior 2009	Teléfono móvil	1.328 estudiantes de secundaria de la Comunidad de Madrid 46,3 % hombres y 53,7% mujeres entre 13 y 20 años
10	Labrador y Villadangos	Psicothema 2010	Internet, teléfono móvil, TV y vídeo Juegos	1.710 estudiantes de 6 escuelas en la Comunidad Autónoma de Madrid 41% mujeres, 59% hombres. Edad media: 14,03 años, entre 12 y 17 años
11	Chóliz, Villanueva y Chóliz	RED 2009	Teléfono móvil	1.944 adolescentes valencianos entre 12 y 18 años 51% mujeres, 49% hombres
12	Carbonell, Chamarro, Beranuy, Griffiths, Oberst, Cladellas y Talarn	Anales de Psicología (En prensa)	Internet y teléfono móvil	322 estudiantes de la Universidad Ramon Llull y 1.557 estudiantes de secundaria de Cataluña. 45,5% hombres. Edad media 15,5 años.

por otros autores (Test de adicción a Internet de McOrman y Test de adicción a Internet de Young). Dado que no existía una adaptación previa, los resultados deberían ser considerados con prudencia.

Se utilizaron instrumentos para medir características psicológicas: sintomatología clínica general (el Symptoms Checklist, SCL-90-R; y el Inventario de salud general de Goldberg, GHQ-28), sintomatología clínica específica (el Inventario de depresión de Beck, BDI; la Escala de desesperanza de Beck, BHS; y el Inventario de Ansiedad de Beck, BAI), rasgos de personalidad (el Inventario de temperamento y carácter de Cloninger, TCI-R; y el In-

TABLA 2
RESUMEN DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LOS ESTUDIOS ESPAÑOLES DE USO PROBLEMÁTICO DE TIC ENTRE ADOLESCENTES Y ESTUDIANTES JÓVENES

Estudio	Instrumentos
Estudio 1 Viñas	Inventario de depresión de Beck (BDI) Escala de desesperanza de BECK (BHS) Symptom Checklist (SCL-90-R) Cuestionario de datos generales. Éste era un cuestionario de creación propia en el que se evaluaban variables sobre el uso de Internet y el grado de satisfacción en diversas áreas de su vida
Estudio 2 Muñoz-Rivas, Navarro	Instrumento de creación propia de 19 ítems categóricos y 69 ítems dicotómicos (verdadero/falso) que medían variables demográficas, sobre el uso global de internet y el uso de recursos específicos, motivaciones para el uso y la interferencia con la vida cotidiana
Estudio 3 García	Cuestionario socio-demográfico Cuestionario de expresión social: Motor EMES-M y Cognitivo (EMESC) Extroversion Personality Inventory (EPI) Cuestionario de uso y abuso de Internet
Estudio 4 Estévez	Test de adicción a Internet de McOrman Test de adicción a Internet de Young Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ-28) Inventario de temperamento y carácter (TCI-R) Cuestionario de creación propia que evalúa los servicios de Internet más utilizados, así como sustancias tóxicas o práctica de otras conductas adictivas
Estudio 5 Muñoz-Rivas, Fernández	Cuestionario con 19 ítems categóricos y 69 ítems dicotómicos (verdadero/falso) de variables demográficas, aspectos generales y específicos sobre el uso de Internet, razones para el uso de Internet, relaciones sociales en línea y indicadores de uso patológico de internet
Estudio 6 Beranuy, Oberst	Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM) Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R)
Estudio 7 Jenaro	Inventario de depresión de Beck (BDI) Inventario de ansiedad de Beck (BAI) Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ-28) Dos instrumentos de creación propia con 23 ítems cada uno en una escala Likert de 6 puntos: Escala de abuso de Internet (IOS) y la escala de abuso de móvil (COS)
Estudio 8 Beranuy, Chamarro	Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM)
Estudio 9 Sánchez-Martínez	Cuestionario de creación propia que evalúa variables socio-demográficas, características del uso de móvil, rendimiento académico, relaciones familiares y con los amigos, actividades de tiempo libre, consumo de drogas y síntomas depresivos.
Estudio 10 Labrador	Cuestionario de detección de nuevas adicciones (DENA), instrumento de creación propia que evalúa variables demográficas, frecuencia de uso de las TIC y la percepción subjetiva de problemas derivados con internet, teléfono móvil, videojuegos y televisión
Estudio 11 Chóliz	Cuestionario socio-demográfico y de rendimiento escolar Parámetros básicos de uso del teléfono móvil Imagen del teléfono móvil Problemas derivados del coste del móvil
Estudio 12 Carbonell	Cuestionario de creación propia que evalúa el uso de Internet y telefonía móvil. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM)

ventario de personalidad de Eysenck, EPI), habilidades sociales (Multidimensional scale of social expression, EMES) y, por último, inteligencia emocional (Trait meta-mood scale, TMMS-24).

Del análisis de los instrumentos se desprende la diversidad de instrumentos utilizados por los investigadores para evaluar el uso adictivo o problemático de Internet y del móvil y las características y trastornos psicológicos asociados. Esta dispersión es difícil de evitar, a pesar de las recomendaciones constantes sobre el tema (Griffiths, 1998; Widyanto y Griffiths, 2009), y no nos permite establecer una recomendación sobre la instrumentación más adecuada en este tipo de estudio.

Consecuencias psicológicas

Los universitarios que abusaban de Internet tenían más

TABLA 3
RESUMEN DE LOS PRINCIPALES RESULTADOS DE LOS ESTUDIOS ESPAÑOLES SOBRE USO PROBLEMÁTICO DE TIC ENTRE ADOLESCENTES Y ESTUDIANTES JÓVENES

Estudio	Resultados más relevantes de cada estudio
Estudio 1	Se observó una correlación positiva entre el uso de Internet (principalmente el chat) y varios indicadores psicológicos (depresión, ansiedad y alteraciones del sueño). El 5% de los estudiantes utilizaban Internet más de una hora al día. El uso del chat de Internet se asoció a un mayor malestar psicológico, mayor insatisfacción en las relaciones con la familia, con la pareja y, particularmente, en con la capacidad o habilidad para mantener relaciones sociales.
Estudio 2	Los chicos utilizaban más Internet que las chicas. Se registró una conexión de más 20 horas semanales en un 3,7% se conectaba más de 20 horas semanales y un 17% percibía que Internet interfería en su vida cotidiana: un 11% descuidaba sus obligaciones, un 3,6 % informaba de problemas familiares, un 2,4% informó de problemas académicos y/o ocupacionales y un 0,2% perdió amistades.
Estudio 3	No se observó abuso de Internet. Los usuarios frecuentes de Internet estaban más propensos a abusar de Internet. Los que la utilizaban más, tenían mayores "pensamientos negativos" que interferían en sus situaciones sociales.
Estudio 4	Según el l IAT de McOrman, el 20% eran usuarios de riesgo y el 3,7% tenían un uso problemático. Según el IAT de Young el 43,3% eran usuarios de riesgo y el 3,3% de usuarios problemáticos. Los hombres utilizaban más páginas web y las mujeres utilizaban más el correo electrónico. No encontraron diferencias en el uso de chats. El mayor riesgo de uso problemático estaba relacionado con las puntuaciones más elevadas en las cuatro subescalas de el GHQ. Los usuarios problemáticos tuvieron puntuaciones más bajas en las dimensiones de autodirección y cooperación, y más altas en la búsqueda de novedades. Había una elevada proporción de posibles casos psiquiátricos en el grupo de riesgo y también en el de uso problemático.
Estudio 5	El 9,9% eran usuarios excesivos. El grupo de uso excesivo eran hombres, pasaban más tiempo conectados y preferían conectarse por la noche. Una conexión abusiva reduce la tensión emocional, algunos síntomas pueden interpretarse como tolerancia, abstinencia y pérdida de control, lo que sugiere que los problemas asociados con un uso excesivo de Internet son similares a los de otras adicciones conductuales y tecnológicas.
Estudio 6	El malestar psicológico está relacionado con uno desadaptativo de Internet y el teléfono móvil; las mujeres puntuaron más alto que los hombres en el cuestionario de teléfono móvil, mostrando más consecuencias negativas de su uso desadaptativo. Los componentes de la Inteligencia Emocional Percibida contribuían a la explicación de los diferentes indicadores de malestar psicológico, pero en un grado menor que en el uso desadaptativo de Internet y del teléfono móvil.
Estudio 7	El 6,2% eran usuarios patológicos de internet, el 10,4% de teléfono móvil y el 3,9% de ambos. No se onbservó una asociación significativa entre el uso de Internet o teléfono móvil y el abuso/dependencia de sustancias y juego patológico. Los usuarios excesivos de Internet eran más propensos a experimentar otros trastornos psiquiátricos como insomnio, disfunción social, depresión y ansiedad.
Estudio 8	El móvil es menos adictivo que Internet. Los hombres presentaron un uso más adictivo de Internet, mientras las mujeres se caracterizaron por usar el móvil como medio para expresar y comunicar las emociones. Parece que el uso de ambas tecnologías es más problemático en la adolescencia y se normaliza con la edad, hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas.
Estudio 9	El 26,1% de las mujeres y el 13% de los hombres eran dependientes al teléfono móvil. El uso intensivo de teléfono móvil se asoció a ser mujer, escuela localizada en medio rural, buen nivel económico familiar, fumar tabaco, consumo excesivo de alcohol, depresión y fracaso escolar.
Estudio 10	Los problemas de las TIC: Internet (5,7% mujeres, 4,7% hombres); videojuegos (0,3% mujeres, 2,4% hombres); teléfono móvil (10,3% mujeres, 6,2% hombres); televisión (10,2% para ambos, mujeres y hombres). Se observó correlación positiva entre la edad y la percepción de problemas con el uso de Internet y teléfono móvil, de la misma manera que entre el tiempo dedicado a su uso y la percepción de problemas en el uso de las TIC.
Estudio 11	Las chicas enviaron más mensajes de texto, hicieron más "llamadas perdidas" y, generalmente, pasaban más tiempo utilizando sus teléfonos móviles que los chicos. No se observaron diferencias en las llamadas. Las chicas utilizaban más el teléfono móvil más como un dispositivo de comunicación interpersonal y como un instrumento para hacer frente a estados emocionales desagradables. Los chicos utilizaban más las funciones tecnológicas de los teléfonos (por ejemplo, los juegos, las descargas de internet y la conexión a dispositivos electrónicos).
Estudio 12	No se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en Internet pero había más mujeres en el grupo de problemas frecuentes con el móvil. Se sugiere que: a) el tiempo conectado no es por sí sólo un buen indicador de uso problemático; b) emerge la relación entre uso problemático de Internet y malestar psicológico; y c) el factor que puede explicar este uso problemático son las comunicaciones alteradas de identidad que ocurren al esconder la verdadera identidad.

posibilidades de padecer insomnio, disfunción social, depresión y ansiedad (Jenaro et al., 2007), "pensamientos negativos" que interfieren en situaciones sociales (García et al., 2008), puntuaciones más altas en síntomas somáticos, ansiedad, disfunción sexual y depresión (Estévez et al., 2009), malestar psicológico (Beranuy, Oberst et al., 2009), depresión ansiedad y trastornos del sueño (Viñas et al., 2002), alivio del malestar emocional (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010) y malestar psicológico (Beranuy et al, 2009). El uso intensivo de teléfono móvil se asoció al consumo excesivo de alcohol, fumar tabaco, depresión y fracaso escolar (Sánchez-Martínez y Otero, 2009) y a ansiedad e insomnio (Jenaro et al., 2007). Como los estudios son de naturaleza correlacional se desconoce si el uso desadaptativo conduce al malestar psicológico y al trastorno mental o viceversa.

Uso de Internet

Los porcentajes reportados de prevalencia del consumo problemático de Internet en los estudios españoles varían entre el 3,7% (Estévez et al., 2009), el 5% (Viñas et al., 2002), el 6,1% (Carbonell et al., 2012), el 6,2% (Jenaro, et al., 2007) y el 9,9% (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010). El uso problemático fue mayor entre los más jóvenes. En estos estudios, las aplicaciones más utilizadas fueron webs académicas, chats (especialmente Messenger) y correo electrónico (Carbonell et al, 2012; Estévez et al, 2009; Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003; Viñas, et al, 2002). Estos resultados sugieren que algunos estudiantes tienen problemas con el uso de Internet y que el uso problemático se asocia con las aplicaciones relacionadas con la denominada comunicación mediada por ordenador. En el caso de chats, como Messenger, la consecuencia negativa más relevante parece ser la pérdida de tiempo, mientras que el aspecto positivo es mantener las relaciones sociales con amigos y conocidos y ampliar la red social.

Se observa una relación entre el uso problemático y el tiempo conectado (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010; Viñas et al, 2002). Pese a la evidencia de esta relación, la duración de la conexión no tiene por qué ser la causa del daño psicológico (Griffiths, 2010; Widyanto y Griffiths, 2006) porque no hay una relación causa-efecto entre el tiempo conectado y los problemas psicológicos, tal como se observa en las personas que permanecen ocho horas al día o más conectados a Internet por razones laborales o académicas y no desarrollan ningún trastorno psíquico o deterioro (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010, Griffiths, 2010). Estos resultados también parecen indicar que el género no está relacionado con el uso problemático de Internet, aunque los hombres utilizan más tiempo las TIC (Estévez et al 2009; Muñoz-Rivas et al 2003; Viñas et al 2002).

Uso de teléfono móvil

Las tasas reportadas de prevalencia del consumo problemático de teléfono móvil en los estudios españoles varían desde el 2,8% (Carbonell et al., 2012), el 7,9% (Labrador y Villadangos (2010), el 10,4% (Jenaro, et al., 2007) hasta el 26,1% de las adolescentes y el 13% de los adolescentes (Sánchez-Martinez y Otero, 2009). Los resultados de los estudios españoles sugieren que las mujeres tienen más dificultades con el uso del teléfono y perciben su uso como más problemático que los hombres (Carbonell et al, 2012; Beranuy, Oberst, et al, 2009; Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009; Jenaro, et al. 2007; Labrador y Villadangos, 2010; Sánchez-Martínez y Otero, 2009).

Según Sánchez-Martinez y Otero (2009), el uso intensivo de móvil estaba relacionado con fumar tabaco, el consumo excesivo de alcohol y la depresión. Para Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009), las chicas utilizan más el móvil para enfrentarse a estados de ánimo displacenteros. Un factor que emerge como indicador de uso problemático son las consultas frecuentes del móvil, lo que podría indicar la importancia de los mensajes de texto (Labrador y Villadangos, 2010) y del acceso a redes sociales.

Aun así, hay otros elementos, que puede proporcionar información adicional sobre la percepción del uso problemático del móvil. Por ejemplo, algunas personas pueden confundir la dependencia de una tecnología con una conducta adictiva. Por esta razón, algunas personas se consideran adictos al móvil, porque nunca salen de casa sin él, no lo apagan por la noche, están siempre esperando llamadas de familiares o amigos, o lo sobre-utilizan en su vida laboral o social. Finalmente, existe también la importancia de los costes económicos (Griffiths, 2005). La diferencia crucial entre algunas formas de juego y el juego patológico es que estas últimas implican un coste financiero. Los gastos importantes pueden ser indicativos de una adicción al móvil pero las facturas de teléfono de los adolescentes a menudo son pagadas por los padres, por lo tanto los problemas financieros pueden no afectar a los propios usuarios.

Es curioso cómo se confunde una adicción sexual a través de Internet con la adicción al sexo y, por ejemplo, no se ha planteado nunca una adicción al teléfono cuando

éste se usa para telefonear a las denominadas líneas eróticas con el consecuente descalabro económico y repercusión familiar. Probablemente nuestro conocimiento de la telefonía "fija" facilitó distinguir la "adicción al teléfono" de la "adicción al sexo a través del teléfono". Por otra parte, el teléfono móvil sufre un proceso de renovación permanente y la aparición de los *smartphones* ha propiciado que sus usos se confunden con los del ordenador (conexión a Internet y, por tanto, a redes sociales).

Por otro lado, conviene considerar la importancia de la edad en el objetivo que tienen los SMS. Los jóvenes y adolescentes pueden usar los mensajes de texto con una finalidad diferente. Mientras los adolescentes utilizan frecuentemente los SMS para expresar estados emocionales y los adultos para confirmar citas, los jóvenes pueden hacer un uso mixto en función de su proceso evolutivo.

La comunicación alterada de identidad

Es importante distinguir entre las aplicaciones utilizadas ya que sugieren ideas para explicar el uso problemático de Internet y de móvil en España. En nuestra opinión, las aplicaciones de comunicación en tiempo real donde el usuario no necesita identificarse (por ejemplo, salas de chat donde normalmente se oculta la verdadera identidad, o juegos de rol en línea donde se utilizan avatares y en los que la identidad se puede ocultar o alterar), son los que mejor explican este uso problemático y confirman las primeras especulaciones en el campo (por ejemplo, Griffiths, 1996, 1998) y el más reciente trabajo empírico (Widyanto, Griffiths y Brunsden, 2011). Así, podemos distinguir el uso de chats, como el *Messenger*, o la participación en redes sociales, como *Facebook*, *Tuenti* o *Twitter*, o las conversaciones telefónicas de otras aplicaciones que incluyen la comunicación alterada de identidad. En las comunicaciones alteradas de identidad, el juego identitario puede llegar a ser problemático porque la vivencia de la identidad falsa tiene la capacidad de proporcionar mayor satisfacción que su verdadero yo, lo que les permite escapar de sí mismos (Carbonell, Talarn, Beranuy, Oberst y Graner, 2009; Griffiths, 2000, Matute, 2003). Desde esta perspectiva, Internet tiene tres usos diferenciados: información (ya sea relacionado con el trabajo, la formación o el ocio), comunicación (por ejemplo, redes, sociales, correo electrónico, etc.), y la alteración de identidad (por ejemplo, juegos en línea y algunos chats); este último uso sería el único que tiene riesgo de generar adicción.

Algo similar ocurre con el teléfono. El uso tradicional de los teléfonos móviles ha sido la comunicación. Ya que las llamadas y los *sms* (y actualmente los *apps*) se intercambian con personas cuya identidad se conoce, no hay comunicación alterada de identidad y, por lo tanto, el riesgo de consumo problemático o adictivo es, des de la perspectiva de los autores, muy bajo.

¿Existe la adicción a Internet o al móvil en España?

Los investigadores españoles utilizan una amplia variedad de términos para referirse a los problemas causados por Internet y el móvil como *"intensive cell phone use"* (Sánchez-Martínez y Otero, 2009), *"*Internet *over-users"* y *"heavy* Internet *use"* (Jenaro, Flores, Caballo, González & Gómez, 2007), *"excessive* Internet *use"* (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010), "abuso de Internet" (García et al., 2007), "uso abusivo o patológico" (Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003), "uso excesivo" (Viñas et al., 2002), "maladaptive use of Internet" (Beranuy, Oberst et al., 2009), "adicción a Internet y abuso de móvil" (Beranuy, Chamarro et al., 2009) y "usuarios de riesgo" y "usuarios problemáticos" (Estévez et al., 2010). Esta cautela de los investigadores (Estévez et al., 2009; García et al. 2007; Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003; Viñas et al., 2002) sugiere que no estamos en condiciones de confirmar la existencia de un trastorno adictivo grave y persistente relacionado con el móvil y Internet, en base a encuestas poblacionales en España. Esta prudencia se apoya entre otros, en los siguientes factores: a) ausencia de demanda clínica de acorde al porcentaje de usuarios problemáticos identificados por estas investigaciones (aunque hay casos aislados en los hospitales de Barcelona); b) los cuestionarios podrían estar midiendo "preocupación" o "percepción" en lugar de adicción; c) la normalización de la conducta y/o ausencia de preocupación a medida que los usuarios crecen; d) adaptación social: los adolescentes perciben que la televisión genera el doble de problemas que Internet, y diez y cinco veces (niñas y niños, respectivamente) más problemas que los videojuegos (Labrador y Villadangos, 2010); e) distinguir entre la pérdida de tiempo durante períodos más o menos prolongados y una verdadera adicción; y f) la correlación significativa entre las puntuaciones CERI y CERM (Beranuy, Oberst, et al, 2009) sugiere un factor común de preocupación o de adaptación a la tecnología.

Cuando se pregunta a los estudiantes universitarios sobre su adicción con una sola pregunta, el 16,2% se considera adicto a Internet y un 27,7% al móvil (resultados no publicados), cifras muy superiores a las detectadas por los cuestionarios validados. Estos datos sugieren que los jóvenes son muy sensibles a la presión social y que se perciben a sí

mismos como usuarios excesivos de estas tecnologías. Algunos estudiantes de nuestra universidad nos explican que han sido "adictos al *Messenger*" en algún período de su adolescencia. En opinión de los autores, describen un período de su desarrollo con fuertes necesidades de vínculos sociales en lugar de una verdadera adicción. Estas necesidades de comunicación encontraron respuesta en el teléfono (fijo, en la década de los setenta), el *Messenger* en la década de los noventa y en las redes sociales en estos comienzos de siglo. Entender esta comunicación en un contexto de desarrollo, en lugar de utilizar un marco patológico, proporciona una perspectiva más alentadora del papel de las nuevas tecnologías. En palabras de Estévez et al. (2009), en la adolescencia la necesidad de establecer nuevas relaciones y el sentido de pertenencia e identidad a un grupo son claves para el buen desarrollo en este período e Internet se constituye como un perfecto facilitador. De la misma forma que algunos estudiantes universitarios se describen como antiguos adictos al *Messenger,* los más jóvenes han encontrado en otras aplicaciones (*Facebook*, por ejemplo) una herramienta más útil de comunicación y no han utilizado nunca el *Messenger.*

Estas consideraciones nos llevan a plantear ¿en qué medida tiene sentido utilizar la expresión "adicción a Internet"? Los quince años de investigación transcurridos desde el año 1995 han dejado claro que es necesario un término más específico. Nuestro criterio es que utilizar el término "adicción a Internet" es equiparar los problemas con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación con la adicción a cualquier tipo de sustancia tóxica. Internet es un término muy amplio que incluye usos seguros de la tecnología (laborales, académicos) con otros potencialmente peligrosos (comunicaciones alteradas de identidad en mundos virtuales como chats y juegos de rol en línea). En este sentido, parece claro que una vez que se eliminan las adicciones secundarias (o adicciones en Internet, por ejemplo, usar Internet para apostar), las verdaderas adicciones a Internet se limitan, en nuestra opinión, a aquellas que implican comunicaciones alteradas de identidad. Los restantes usos de Internet parecen ser seguros (en cuanto a la adicción) y por ello creemos que el término "adicción a Internet" no debe utilizarse en el caso de España. En la historia reciente de Internet ya se han dejado de utilizar, por obsoletos, términos como adicción al ordenador ("computer addiction") y el de programadores compulsivos y se incorporan nuevas preocupaciones como la adicción a las redes sociales (Echeburúa y de Corral, 2010).

La preocupación social por la adicción al móvil parece haber descendido en España, a medida que ha disminuido la factura que pagan las familias y, en cambio, ha aumentado la alarma por la adicción a las redes sociales (Echeburúa y de Corral, 2010), posiblemente hasta que, por obsoleta, sea superada por una nueva tecnología más adecuada al contexto social. Este cambio podría deberse a que las redes sociales, a las que se accede desde el móvil o desde un ordenador, han pasado a ser el medio favorito de los adolescentes para la comunicación a corta distancia, es decir, para citas con los amigos próximos y la comunicación de emociones rápidas. Este éxito viene de la mano de "*whatsapp*" una aplicación que permite enviar mensajes gratuitos entre teléfonos que disponen de Internet. En este sentido, empieza a generarse una nueva preocupación en los medios de comunicación, denominada *fear of missing out* (FOMO) la preocupación por perderse esa llamada o ese sms, de quedarse fuera de los circuitos de información; el usuario sabe que otros usuarios suponen que está conectado y teme que los demás podrían estar desconcertados al no verse respondidos.

Por tanto, nuestra interpretación de los resultados de los estudios españoles sugiere que no es conveniente utilizar el término adicción a Internet y a móvil en estudiantes españoles, excepto en los casos de algunos jugadores de MMORPG. Así mismo, la relación entre malestar psicológico y uso problemático de tecnología parece establecida y se debe aclarar en qué sentido se produce. Sin embargo, parece que un periodo de adaptación a estas nuevas tecnologías supondría una reducción en la problemática asociada. Pese a las limitaciones de esta revisión, a nuestro entender, se desprenden tres recomendaciones para la investigación futura. En primer lugar, proponemos estudiar muestras clínicas de adictos a TIC en tratamiento y recurrir a estudios longitudinales para distinguir los problemas de naturaleza adictiva de síntomas transitorios y menos dañinos. Nuestra segunda propuesta es comprobar si el factor que diferencia el uso patológico (¿adictivo?) del uso excesivo y del uso laboral es la comunicación alterada de identidad, tal como hemos postulado en esta revisión. Una tercera propuesta es animar a los investigadores a desarrollar análisis confirmatorios a partir de los resultados de los análisis correlacionales de los estudios precedentes.

REFERENCIAS

Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C. y Carbonell, X. (2009).Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema, 21*(3), 480-485.

Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behaviour 25*, 1182–1187.

Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. y Talarn, A. (2012) Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicologia* (aceptado).

Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M. y Belles, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction. *Journal of Medical Library Association, 97*(2), 102-107.

Carbonell, X., Talarn, A., Beranuy, M., Oberst, U. y Graner, C. (2009) Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol *online*. *Aloma, 25*, 201-220.

Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X, Graner, C y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo, 28*(3), 196-204.

Chóliz, M. Villanueva, V. y Chóliz, M.C. (2009). Ellos, ellas y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias, 34*(1), 74-88.

Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías*. Madrid: Pirámide.

Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones, 22* (2), 91-96.

Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Líria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.). Adicción a las nuevas tecnologías (pp. 101-130). Madrid: Pirámide.

García, J.A., Terol, M.C., Nieto, M., Lledó, A, Sánchez, S Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones, 20*(2), 131-142.

Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum, 76*, 14-19.

Griffiths, M.D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum, 97*, 32-36.

Griffiths, M.D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*. pp. 61-75. New York: Academic Press.

Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction - Time to be taken seriously? *Addiction Research, 8*, 413-418.

Griffiths, M.D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*, 191-197.

Griffiths, M.D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction, 8*, 119-125.

Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cellphone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory, 15*(3), 309-320.

Labrador, F.J. y Villadongos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema, 22*(2), 180-188.

Matute, H. (2003). Adaptarse a Internet. Galicia: La Voz de Galicia.

Muñoz-Rivas, M. J., Navarro, M. E. y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones, 15*, 137-144.

Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology, 13* (2), 697-707.

Sánchez-Martínez, M y Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology and Behavior, 12* (2), 131-137.

Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparros, B., Perez, I. y Cornella, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud, 13*, 235-256.

Widyanto, L. y Griffiths, M.D. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction, 4*, 31-51.

Widyanto, L. y Griffiths, M.D. (2009). Unravelling the Web: Adolescents and Internet Addiction. In R. Zheng, J. Burrow-Sanchez & C. Drew (Eds.), *Adolescent Online Social Communication and Behavior: Relationship Formation on the Internet*. (pp. 29-49). Hershey, Pennsylvania: Idea Publishing.

Widyanto, L., Griffiths, M.D. y Brunsden, V. (2011). A psychometric comparison of the Internet Addiction Test, the Internet Related Problem Scale, and Self-Diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14* (3), 141-149.