Descargado el: 9-11-2026 ISSN 1727-897X

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa?

Technological Addictions: Disease or Adaptive Behavior?

María Magdalena Caro Mantilla[1]

[1] Hospital Psiquiatrico, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba, CP: 55100

Cómo citar este artículo:
Caro-Mantilla M. Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa?. **Medisur** [revista en Internet]. 2017 [citado 2026 Nov 9]; 15(2):[aprox. 9 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3279

Resumen

En la sociedad actual constantemente están apareciendo diversas afecciones, y tanto los medios audiovisuales como parte de la comunidad científica, acuñan nuevos términos para nombrarlas. Desde hace algunos años, se habla de las llamadas adicciones comportamentales y a todos resultan familiares supuestas enfermedades como la adicción al trabajo, a las compras, al ejercicio, etcétera. Con la llegada de las nuevas tecnologías, la avalancha de enfermedades se ha incrementado aún más. Se habla de adicción a video-juegos, al móvil, a internet y ya en los últimos años, a las redes sociales, entre otras; sin embargo, hasta qué punto se trata de verdaderas adicciones, es un tema de profundo debate, toda vez que no están reconocidas como enfermedades en las clasificaciones oficiales vigentes. Es objetivo de esta revisión, aportar nuevos elementos al tema de las adicciones tecnológicas, según las clasificaciones vigentes en salud mental, acerca de la repercusión de las nuevas tecnologías en la conducta de las personas, y desde la perspectiva de la creciente polémica de considerarlas patológicas o sencillamente conductas adaptativas.

Palabras clave: Desarrollo tecnológico, redes sociales, conducta adictiva, adaptación psicológica

Abstract

In today's society, various affections are constantly appearing, and both the audiovisual media and part of the scientific community are coining new terms to name them. For some years, there has been a discussion of the so-called behavioral addictions and all are supposed to be familiar diseases such as addiction to work, shopping, exercise, etcetera. With the arrival of new technologies, the avalanche of diseases has increased even more. It has emerge the idea of addiction to video games, to mobile, to the internet and in recent years, to social networks, among others; however, to what extent they are true addictions, is a subject of deep debate, since they are not recognized as diseases in the current official classifications. The objective of this review is to contribute new elements to the technological addiction topic, according to the current mental health classification, about the new technologies impact on people's behavior, and from the growing controversy perspective of considering them pathological or simply adaptive behaviors.

Key words: Technological development, social networking, adaptation, psychological

Aprobado: 2016-09-28 14:24:33

Correspondencia: María Magdalena Caro Mantilla. Hospital Psiquiatrico. Cienfuegos mariamc@jagua.cfg.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El caudal de conocimientos que el ser humano acumuló a lo largo de siglos de evolución, ha traído consigo inmensos beneficios. Se dispone no solo de una gran capacidad cognoscitiva, sino de avances tecnológicos cada vez más innovadores. En la sociedad moderna la estrecha relación existente entre ciencia y tecnología, que la mayoría de los autores denominan tecnociencia, ha dotado al hombre de un enorme poder para conocer y transformar el mundo, ejerciendo una influencia cada vez mayor en las personas.

La ciencia y la tecnología son procesos sociales y, como tal, ejercen gran impacto en la humanidad, dicho impacto puede ser bueno o malo, dependiendo de la manera en que las personas utilicen los avances que la tecnociencia provee. Se ha señalado la necesidad de entender el profundo enraizamiento social de la ciencia y la tecnología, que ineludiblemente están moldeados por una serie de circunstancias económicas, políticas, culturales, educativas, técnicas y sociales, que en gran medida determinan sus usos, riesgos y beneficios.

Si bien es evidente que todo este desarrollo científico-técnico tiene un fin, que es el bienestar del ser humano, muchas veces se utiliza incorrectamente, ya sea porque su verdadera función es mal entendida o porque se espera todo de él, en la creencia de que el camino a la felicidad está en el confort material, confundiendo comodidad con realización personal.

Vivimos el periodo de la tercera revolución industrial, caracterizada por el liderazgo de las tecnologías de la información y la comunicación, el protagonismo de la biotecnología y la búsqueda de nuevas formas de energía. En este escenario también se ha modificado la forma en que el ser humano gestiona la información; ya no se trata de la antigua comunicación unidireccional desde el experto científico hasta el gran público, ahora existe un aprendizaje recíproco por parte de todos los involucrados, cada interesado se convierte en un igual en el proceso de evaluación de la innovación científica y tecnológica.[1]

Podrían citarse múltiples ejemplos de impactos beneficiosos o perjudiciales al hombre, derivados de este desarrollo de la tecnociencia, pero este artículo se interesa específicamente en las enfermedades mentales y en especial, las adicciones. Ha sido concebido con un enfoque cognitivo-conductual, nexo indisoluble entre tecnología, conocimiento y capacidad adaptativa del ser humano.

Es objetivo de esta revisión, aportar nuevos elementos al tema de las adicciones tecnológicas, según las clasificaciones vigentes en salud mental acerca de la repercusión de las nuevas tecnologías en la conducta de las personas, y desde la perspectiva de la creciente polémica de considerarlas patológicas o sencillamente conductas adaptativas.

DESARROLLO

En la actualidad, un concepto amplio de tecnologías se refiere fundamentalmente al conjunto de recursos, procedimientos y técnicas usadas en el procesamiento, almacenamiento y transmisión de información, lo que se ha denominado tecnologías de la información y comunicación, y además, abarca las áreas de biotecnología y la producción de nuevos polímeros.

Tecnologías de la información y comunicación

Las tecnologías de información y comunicación (TIC), objeto de análisis en este trabajo, comprenden aplicaciones, sistemas, herramientas, técnicas y metodologías asociadas a la digitalización de señales analógicas, sonidos, texto e imágenes, manejables en tiempo real. Se relaciona con equipos de computación, software, telecomunicaciones, redes y bases de datos. Las TIC se refieren a todos los instrumentos, procesos y soportes que están destinados a optimizar la comunicación humana. Se puede incluir a los medios de comunicación masiva (radio, prensa, televisión), ya que son instrumentos que facilitan y mejoran el proceso comunicativo del hombre.

El surgimiento de internet en 1969, el uso cada vez más popular de las computadoras, y principalmente el advenimiento a partir de los 90’ de la World Wide Web, marcan pauta en este sentido. Aparecieron los correos electrónicos, las páginas web, los blogs, los videos de YouTube, iPods; se imponen a nivel global los teléfonos móviles con aplicaciones cada vez más diversas; los video-juegos se han vuelto más sofisticados y se prefieren los juegos de roles y los juegos en línea; a esto se suman las archiconocidas redes creadoras de comunidades virtuales, como

MySpace, Facebook, LinkedIn y Twitter.

La enorme popularidad de Facebook hizo que algunos autores hablaran en su comienzo de uso problemático de la red y desarrollaran instrumentos para evaluar su potencial adictivo, lo que fue criticado convenientemente en la comunidad científica.[2] Se han realizado varias investigaciones en todo el mundo sobre el uso excesivo de estas redes y sus aplicaciones por parte de adolescentes y adultos jóvenes fundamentalmente y se han descrito relaciones significativas con los trastornos del sueño, aislamiento social, bajo rendimiento académico y problemas de autoestima;[3,4] sin embargo, las redes sociales online no constituyen una amenaza para la construcción de la identidad de los jóvenes, por el contrario, es un entorno que influye positivamente en el proceso de formación identitario al validar procesos propios de interacción social, donde los perfiles que se crean no son estáticos, por lo que se genera una identidad más flexible y ajustada a la sociedad.[5]

El crecimiento incesante de las TIC ha posibilitado que sea muy fácil comunicarse con alguien distante, trabajar en proyectos lejanos al hogar, conocer de primera mano lo que ocurre en cualquier país, en fin, un sinnúmero de ventajas que eran impensables a inicios del siglo pasado; todo esto gracias a internet, que no solo lleva la información a cualquier rincón del planeta, sino que también constituye un medio de relación para muchos, por lo que algunos estudiosos del tema hablan del surgimiento de un nuevo paradigma de civilización.

Al mismo tiempo, el uso cada vez mayor de estas tecnologías hace que crezca la brecha generacional, se influye notoriamente en la opinión pública, se imponen modas y artículos de consumo que además pueden comprarse a distancia, se dedica cada vez menos tiempo al encuentro y la comunicación directa entre las personas, priorizándose en no pocas ocasiones el comentario de cualquier tema banal con alguien que solo se conoce virtualmente, se leen menos libros y se prefiere la fantasía ya elaborada de los materiales audiovisuales, que por razones obvias contiene la publicidad no siempre deseada de sus creadores.

Las tecnologías de la información y comunicación, han dado un gran aporte a la sociedad, creando formas simples de alcanzarlo todo. El uso de esta herramienta tecnológica ha acortado las distancias y constituye, en resumen, otra forma de ver la vida.

Para la mayoría de las personas, es impensable la renuncia al uso de estas tecnologías como algo cotidiano. La sociedad actual, a pesar de los inconvenientes citados anteriormente, ya no puede prescindir de estos avances. Esta rápida conexión entre personas y acontecimientos que posibilita la tecnología, ha modificado para siempre la manera en que las personas procesan la información social.

Cognición social

La cognición social hace referencia al conocimiento que tienen las personas sobre otras personas y sus actividades, y a los procesos mediante los cuales se adquiere y utiliza esa información; dicho de otra forma, es el modo en que las personas reciben, asimilan, almacenan y finalmente, utilizan la información en los diferentes escenarios sociales.

Fue a finales de los años sesenta y durante los setenta, cuando los psicólogos sociales empezaron a centrarse en el estudio de las respuestas cognitivas del individuo y los procesos mediante los cuales codifica e interpreta la información del entorno social. En la misma época, los psicólogos cognitivos empezaron a interesarse por la conducta y el razonamiento de los individuos en su contexto real, y en relación con tareas relevantes para la vida cotidiana. Puede representarse la cognición social como todos aquellos procesos que median entre la situación social y la conducta del individuo.

Son inherentes a la cognición social, contenidos y procesos de los contenidos. Temas como el conocimiento del ser humano de sí mismo y de los otros, las normas sociales y morales, las relaciones interpersonales como la amistad y la autoridad y la comprensión del funcionamiento de la sociedad en sus distintos aspectos políticos, económicos e institucionales, han sido bastante estudiados. Así mismo, se han realizado investigaciones sobre la organización de la información social en la memoria a largo plazo, inferencia y razonamiento social, atribución causal y la influencia de factores afectivos y motivacionales en la conducta y el razonamiento social.[6]

La cognición social incluye, desde esta perspectiva, los distintos contextos, acontecimientos y formas de interacción social, y

en general, las múltiples facetas del mundo social cuyo conocimiento se organiza en torno a categorías y principios cognitivos diferentes. De todos estos estudios es necesario señalar los aportes de Jean Piaget, psicólogo y pedagogo suizo que a través de su concepción constructivista del conocimiento dejó uno de los legados más importantes a la psicología de la cognición social: el conocimiento -social o no social- es un sistema organizado que se construye a partir de las interacciones del sujeto con su medio físico y social, y no una mera «copia» del entorno, ni tampoco una emergencia de estructuras pre adaptativas. Piaget insistió como pocos en la función adaptativa del conocimiento. Interpretó el conocimiento como hecho biológico superior en la adaptación (cognitiva, de los esquemas) y distinguió dos modalidades: la asimilación, que es incorporación e integración de experiencias nuevas a esquemas preexistentes; y la acomodación, que es modificación de los esquemas para ajustarse a (y poder integrar) nuevos objetos.[8] Todo esto conduce a una mejor comprensión de la interrelación existente entre lo cognitivo y lo social. Es importante destacar que el desarrollo de los procesos cognitivo-sociales influye en la comprensión que se tenga del entorno, así como en el comportamiento, el cual puede distinguirse por las habilidades sociales que se manifiesten.

Tirapu cita a varios autores para plantear que, de acuerdo con las perspectivas más actuales, la cognición social se compondría de los siguientes subprocesos:[7]

- Percepción social. Incluye las capacidades para valorar reglas y roles sociales, así como para valorar el contexto social.
- Conocimiento social o conocimiento de los aspectos propios de cada situación social. Permite a la persona saber cómo debe actuar, cuál es su rol y el de los demás en esa situación, las reglas que rigen en ese momento y los motivos por los que se encuentra ahí.
- Estilo o sesgo atribucional. Forma en que cada persona interpreta y explica las causas de un resultado determinado, ya sea positivo o negativo.
- Procesamiento emocional. Hace referencia a la capacidad para comprender, expresar y manejar las emociones. Se ha demostrado que las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco) son reconocidas facialmente de forma universal.
- Empatía. Existen múltiples definiciones de este término, aunque actualmente la más aceptada es: “conjunto de constructos que incluyen los procesos de ponerse en el lugar del otro y respuestas afectivas y no afectivas”.

En su relación con el mundo, el ser humano está envuelto en un entramado sociotecnocognitivo, su actividad es siempre contextual, espacial y temporal y tiene que ver con conocimientos y artefactos, es sociotecnocognitiva en esencia.[9]

La tecnología provee de una avalancha de información que a su vez impone nuevos retos adaptativos en el manejo de esta; ante la rapidez de los avances tecnológicos, el ser humano desarrolla estrategias adaptativas que se traducen en una nueva variedad de conductas no siempre saludables, porque justamente esa rapidez dificulta la adaptación social.

La relación con el mundo ha cambiado y el comportamiento humano también. Hace ya algunos años la comunidad científica debate el efecto reforzante que han tenido en algunas personas, actividades habituales como comprar, trabajar, jugar, hacer ejercicio, surgiendo así el término de adicciones conductuales o no tóxicas, ya que en ningún caso se deben al consumo de sustancias. Sin embargo, estos comportamientos no pueden ser considerados adictivos, de hecho, con la excepción del juego patológico (ludopatía) ninguno de ellos aparece en las clasificaciones de enfermedades mentales.

Con la eclosión de las nuevas tecnologías, este debate se reactivó aún más y aparece el término de adicciones tecnológicas o tecnoadicciones, centradas en el uso, supuestamente adictivo, de internet, teléfono móvil, video-juegos y redes sociales; no obstante, en la actualidad aún no son reconocidas como patologías adictivas por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA).[10]

El impacto sobre los procesos cognitivos no proviene en el caso de estas supuestas adicciones, del deterioro de las funciones neuronales por el efecto deletéreo sobre el cerebro de las diferentes sustancias (alcohol, anfetaminas, cocaína, etc.) que se consumen, sino de la necesidad de procesar con éxito la avalancha informativa proveniente de esos medios tecnológicos.

En la mayoría de los casos, el uso excesivo de internet no merece probablemente el calificativo de adicción y se aclara que este tema ha sido

exagerado en los medios de comunicación. Es importante para ellos diferenciar cuando hablamos de uso abusivo de internet, de que ámbito se trata, si de redes sociales y sus diferentes aplicaciones, correo electrónico, o los juegos online, ya que estas tienen sus particularidades respecto a regiones y países; por ejemplo, en el contexto latinoamericano existen muchos usuarios sin acceso directo a internet y lo hacen a través de familiares, amigos o lugares disímiles; estas personas son los llamados proxy users.[11] En estos ámbitos son los juegos de rol los que sin duda han demostrado capacidad para generar adicción con un claro predominio de usuarios masculinos.

En cuanto a las redes sociales, ahora mismo está ocurriendo un fenómeno interesante y es que se ha producido un incremento considerable de nuevos usuarios en Instagram, y una disminución de nuevos perfiles en Facebook, al menos entre los adolescentes españoles. Este incremento no tiene nada que ver con conductas adictivas, sino con la necesidad de los jóvenes de conocer y darse a conocer a las demás personas a partir de la fotografía como una manera más atractiva, con lo que crean su propio espacio y su identidad. Curiosamente son las muchachas las que más visitan esta aplicación.[12]

Clasificaciones actuales para los trastornos mentales y del comportamiento

Inglaterra y Francia fueron los primeros países en proponer mecanismos para clasificar enfermedades. La idea de una Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) se acuerda en el primer congreso internacional de estadística, lo cual se concreta a finales del siglo XIX en una lista única internacional de defunciones, que sería revisada cada diez años. Los primeros países del mundo en usar esta lista única fueron Canadá, México, Estados Unidos, Francia e Inglaterra.[13]

Para clasificar las enfermedades se requiere asignar un nombre único a cada enfermedad que pueda ser diagnosticada. La idea de establecer una Nomenclatura Internacional de Enfermedades (NIE) fue propuesta por la Asociación Médica Americana en 1930. En 1975 el Consejo de Organizaciones de Ciencias Médicas se asoció con la OMS para desarrollar conjuntamente esta iniciativa.[13]

En la actualidad se utiliza internacionalmente la décima revisión de la CIE, para clasificar enfermedades y problemas relacionados y, en este sentido, tomar decisiones administrativas y epidemiológicas a partir de los datos diligenciados por los profesionales de salud.[13]

Una clasificación es “un conjunto exhaustivo de categorías mutuamente excluyentes para agregar datos en un nivel de agregación predefinido para un propósito específico”, según la norma internacional ISO 17115.[14]

La CIE puede definirse como un sistema de categorías mutuamente excluyentes, a las cuales se asignan enfermedades, lesiones y motivos de consulta de acuerdo con criterios previamente establecidos.[15] La CIE-10 fue aprobada en la Asamblea Mundial de la Salud realizada en Mayo de 1990, adoptada por la mayoría de los países miembros de la OMS a partir de 1994, traducida a más de 40 idiomas en el mundo y estará en vigor hasta el año 2018, momento en el cual se espera que entre en vigencia la CIE-11.[13] La otra clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento en vigor actualmente, es el DSM-V de la APA.[16]

En ninguna de estas clasificaciones se reconocen como enfermedades las llamadas adicciones tecnológicas, y ni siquiera aparece este término, vale aclarar que ambas solo reconocen como enfermedad el juego patológico o de azar (ludopatía).[17] La CIE-10 lo clasifica como un trastorno de los hábitos y del control de los impulsos mientras que el DSM-V, que obviamente es más actual, ya lo acepta como un trastorno adictivo, de hecho, es el único trastorno que activa circuitos de recompensa similares a los activados por las drogas, según ellos.

Por todo lo anterior, es posible afirmar que dichas adicciones no existen “oficialmente” y la controversia continua, no obstante el impacto de los videojuegos en línea, ha culminado con la incorporación del *Internet Gaming Disorder* (IGD), traducido al español como trastorno de juego por internet, descrito en la sección III del DSM-5 como un trastorno que necesita más estudio.[18] En ese sentido, han aparecido en los medios científicos serias propuestas orientadas a los decisores de políticas sobre mecanismos regulatorios de los juegos de azar, como medidas preventivas de esta adicción.[19]

¿Adicciones tecnológicas?

Considerar que una conducta puede ser adictiva

en el mismo sentido que lo son las sustancias psicoactivas, se debate profundamente en la actualidad. Para muchos las adicciones no se limitan a aquellas generadas por el consumo incontrolable de sustancias (cannabis, anfetaminas, cocaína, opiáceos, cafeína, nicotina o alcohol), sino que existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

Al decir de muchos estudiosos de la conducta, cualquier actividad normal que resulte placentera para un individuo, puede convertirse en una conducta adictiva. Lo esencial del trastorno es que el enfermo pierde el control sobre la actividad elegida y continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas de todo tipo que ella produce. Una adicción sin droga, para ellos, es toda aquella conducta repetitiva que produce placer y alivio tensional, sobre todo en sus primeras etapas, y que lleva a una pérdida del control de esta, perturbando severamente la vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social, a medida que transcurre el tiempo. Para Griffiths, cualquier comportamiento que cumpla los siguientes seis criterios, será definido operacionalmente como adicción:[20]

1. Saliencia: La conducta adictiva se convierte en la más importante en la vida de la persona y domina sus pensamientos, sentimientos y conductas.

2. Cambios de humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

3. Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos positivos que se tenían antes.

4. Síndrome de abstinencia: Efectos desagradables que ocurren cuando la conducta adictiva es interrumpida o repentinamente reducida.

5. Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto personal) que están involucrados con la conducta adictiva.

6. Recaída: Es la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

De los muchos argumentos de algunos sobre el peligro de estos avances, el del uso de las nuevas tecnologías introduce formas de comunicación menos controladas, más frías, solitarias y distantes, y es tema recurrente en la literatura científica que las redes sociales pueden contribuir a sentimientos de depresión o aislamiento social.

Según varios autores la dependencia de las redes sociales seguiría un patrón de uso excesivo asociado a una pérdida de control, síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, tolerancia (necesidad creciente de más tiempo de conexión) y repercusiones negativas en la vida cotidiana.[21] Se han desarrollado instrumentos para evaluar el potencial adictivo de estos medios, pero realmente no existen estudios concluyentes.[22-26]

Se han descrito incluso rasgos de personalidad relacionados con este patrón, a saber: personas narcisistas; sentimientos de soledad y aburrimiento; extraversión, neuroticismo y apertura a la experiencia, asociados positivamente con la frecuencia de uso; alto grado de extraversión junto a un bajo grado de responsabilidad. Para estos autores, las personas más vulnerables a un uso problemático de Facebook tienen baja estabilidad emocional, son extravertidos y poco responsables.

Al mismo tiempo que surgen y se perfeccionan tecnologías, se acuñan nuevos términos y definiciones tales como, nomofobia (abreviatura de la expresión inglesa *nomobile phone phobia*), miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil, según el cual los usuarios de teléfonos móviles tienden a sentir ansiedad cuando pierden su móvil, se les agota la batería o no tienen cobertura porque se sienten aislados de familiares y amigos, o porque su trabajo les exige estar permanentemente conectados; o el menos conocido FOMO (*fear of missing out*), o sea, la necesidad constante de estar enterado de lo que hacen los otros.[22,27]

A pesar de la constante aparición de términos y argumentos en contra, en definitiva entre todas las nuevas tecnologías y sus usos lo que

realmente puede resultar en patología es el abuso de los juegos online, que serían la versión moderna e informatizada de los juegos de azar conocidos desde la antigüedad.

Adaptación a los cambios

El ser humano ha logrado evolucionar sus formas de comunicación desde rudimentarios métodos, como la escritura jeroglífica, el alfabeto y el papel, hasta la llegada de la imprenta, y la aparición del teléfono, el cine, la radio y la televisión. Todos estos instrumentos significan un avance en las formas de comunicación del hombre y han sido posibles gracias a la tecnología. Los cambios tecnológicos son una constante a lo largo de la historia y parecen correr más rápido de lo que las personas pueden asimilar. Esto impone sin dudas nuevos retos adaptativos, no solo a nivel individual, sino sobre todo a nivel macro social. La puesta en funcionamiento de servicios como la digitalización de datos, ha causado un impacto extraordinario en la sociedad, provocando cambios en las estructuras de mercado y de poder. Como consecuencia, los expertos anuncian la sustitución de las estructuras físicas de las organizaciones para adaptarse a una descentralización, segmentación y hasta a la personalización de sus servicios lo más cerca posible de sus usuarios.

Los perfiles profesionales tendrán que ser redefinidos porque ya no será posible mantener un empleo estable y una especialidad tan definida como la de hoy. No sólo desaparecen muchas actividades tradicionales, sino que las que se mantienen vigentes requieren una base tecnológica mucho más amplia e interdisciplinar para su efectivo ejercicio. Las transformaciones tecnológicas siempre exigieron grandes adaptaciones sociales.

Las personas deben lidiar diariamente con un enorme caudal de información y discriminar por un proceso de selección muy rápido aquello que es de su interés o los motiva. Se dispone de una riqueza, variedad e inmediatez informativa nunca antes vista. Se ha introducido la frase “aldea global” para designar el hecho de que los medios de comunicación convierten en globales los asuntos de alcance local.

En la actualidad, el desarrollo alcanzado por los productos informáticos tiende a reemplazar también la parte más rutinaria y mecánica de la actividad mental humana por el trabajo de las computadoras. Por lo tanto, desaparecen numerosos puestos de trabajo que sólo exigen fuerza muscular y niveles bajos de capacitación. En cambio aparecen nuevos tipos de tareas que antes no existían. En el momento que vivimos, quien no sabe manejar un ordenador, aunque sólo sea elementalmente, se considera casi un analfabeto.

La información adquiere nuevas características debido a las posibilidades de las nuevas tecnologías, demandando de los sujetos nuevas formas para acceder, procesar y generar conocimiento, en definitiva, nuevas competencias cognitivas, que hacen preciso ajustar las habilidades tradicionales para operar con la información.

Es necesario adaptarse a un nuevo entorno comunicativo en el que es muy fácil quedarse al margen por su rápida transformación. Mantenerse activos y permanecer conectados a las redes sociales aumenta las oportunidades académicas y profesionales y los beneficios derivados de los contactos personales; es esencial recalcar que la comunicación no es adictiva.

Están cambiando no solo el entorno social, político y económico y las formas de comunicación, sino también los referentes culturales, de manera que los individuos se ven obligados a realizar ajustes acelerados para adaptarse a las nuevas normas que impone la tecnología, el llamado inconsciente colectivo según las escuelas psicoanalíticas, y que no es otra cosa que el sustrato compartido de recuerdos y modos de pensamiento, se modifica vertiginosamente, aparecen nuevos mitos, símbolos e ídolos.

Las redes sociales son comunidades virtuales en las que las personas pueden crear su propio perfil con todo tipo de información personal e interactuar con los perfiles de sus amigos en la vida real, así como conocer a nuevas personas con las que compartan algún interés. Estas han ido experimentando un crecimiento significativo en la última década, ramificándose y especializándose cada vez más. Los extrovertidos usan las redes sociales para mejorar sus relaciones. Los introvertidos las utilizan para compensar sus relaciones sociales. Ambas dimensiones parecen estar asociadas con un uso elevado.[28]

La dinámica de la interacción social apoyada en

las redes virtuales, se transforma e involucra aspectos de convivencia y educacionales, porque enfrentamos nuevos códigos audiovisuales y en este proceso la vanguardia social, como siempre, es de los jóvenes, que con las inevitables variaciones territoriales y de género la han hecho suya, viendo como oportunidad lo que quizás otros observan con reserva o temor.[29,30]

A nuestro juicio, lo que sin dudas representa un serio riesgo de adicción, son los juegos online, que como ya se ha mencionado en este artículo, son la variante moderna y por consiguiente, sofisticada de los juegos de azar conocidos desde siempre, por lo que tanto las medidas que se toman en el hogar como las que ya en otras latitudes se proponen para limitar el acceso y uso de estos por los menores, son muy necesarias en la prevención de futuras adicciones.[31]

Los seres humanos han experimentado en pocos años un salto evolutivo sin precedentes en la historia de la civilización. La primera y principal herramienta comunicativa, el lenguaje, como envoltura de la conciencia se modificó para siempre. El lenguaje humano es el resultado de varias adaptaciones evolutivas para expresar ideas o pensamientos, y no es una conducta instintiva, sino que debe ser adquirida por contacto o transmisión con otros seres humanos. Internet, con sus disímiles herramientas y redes virtuales, constituye un fenómeno que supera todo lo establecido en materia de comunicación hasta el momento, ya la información no es unidireccional, podemos convertirnos gracias a la tecnología en emisores y en editores de nuestra propia información. La universalidad del lenguaje es posible por su expresión continua y sin dudas los medios electrónicos favorecen esa universalidad.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta que el tema tratado está en plena discusión por parte de la comunidad científica y que la tecnología prosigue su indetenible avance, así como indetenible también es la capacidad adaptativa del ser humano, resultaría como mínimo pretencioso terminar con ideas concluyentes. En las dos últimas décadas se ha evidenciado una revolución tecnológica, que ha transformado la forma de ver y pensar de la sociedad desde lo político, social y económico. La sociedad actual se diferencia de las anteriores en la forma de transmitir la información, y de generar el conocimiento. Si bien es cierto que la tecnología puede traer algunas consecuencias negativas, hay que saber diferenciar estas disfunciones transitorias y propias de todo proceso adaptativo, de la patología mental, ya que hasta el momento no se consideran enfermedades adictivas ninguno de los comportamientos que se generan por el uso de la tecnología. No se trata de una adaptación pasiva a las circunstancias, sino de un proceso activo e interactivo, que constituye un atributo interno de la conducta, pues como decía el célebre psicólogo y pedagogo Jean Piaget, “la inteligencia no es otra cosa que la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. González SP, Núñez J. Desafíos emergentes en los vínculos entre ciencia, naturaleza y sociedad: la Ciencia de la Sostenibilidad. Humanidades Médicas [revista en Internet]. 2014 [cited 10 Mar 2016] ; 14 (2): [aprox. 50p]. Available from: http://www.humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/581/391.

2. Griffiths MD. Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations. Psychol Rep. 2012 ; 110 (2): 518-20.

3. Turel O, He Q, Xue G, Xiao L, Bechara A. Examination of neural systems sub-serving Facebook “addiction”. Psychol Rep. 2014 ; 115 (3): 675-95.

4. Zhang R. Internet dependence in Chinese high school students: relationship with sex, self-esteem, and social support. Psychol Rep. 2015 ; 117 (1): 8-25.

5. Renau V, Oberst U, Carbonell X. Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. Anuario de Psicología [revista en Internet]. 2013 [cited 10 Mar 2016] ; 43 (2): [aprox. 30p]. Available from: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97029454002.

6. Enesco I. Cognición social. In: Diccionario Crítico de Ciencias Sociales [Internet]. Madrid y México: Editorial Plaza y Valdés; 2009. [cited 10 Mar 2016] Available from: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/C/cognicion_social.pdf.

7. Tirapu J. Cognición social en adicciones. Trastornos Adictivos [revista en Internet]. 2012 [

cited 10 Mar 2016] ; 14 (1): [aprox. 15p]. Available from: http://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-cognicion-social-adicciones-X1575097312403162.

8. Piaget J. El lenguaje y el pensamiento del niño pequeño. 2da. ed. Barcelona: Paidós; 1984.

9. Figaredo Curiel FH. Fundamentación teórica del campo ciencia-tecnología-sociedad. Humanidades Médicas [revista en Internet]. 2013 [cited 10 Mar 2016] ; 13 (2): [aprox. 21p]. Available from: http://www.humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/395/208.

10. Demetrovics Z, Griffiths MD. Behavioral addictions: Past, present and future. J Behav Addict. 2012 ; 1 (1): 1-2.

11. Beranuy M, Fernández J, Carbonell X, Cova F. Características del uso de Internet en los cybercafés. Ter Psicol [revista en Internet]. 2016 [cited 10 Mar 2016] ; 34 (1): [aprox. 19p]. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082016000100001.

12. Prades M, Carbonell X. Motivaciones sociales y psicológicas para usar Instagram. Communication Papers [revista en Internet]. 2016 [cited 10 Mar 2016] ; 5 (9): [aprox. 20p]. Available from: http://ojs.udg.edu/index.php/CommunicationPapers/article/view/283/pradescarbonell.

13. Gómez A. Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE): Descifrando la CIE-10 y esperando la CIE-1. Monitor estratégico [revista en Internet]. 2015 [cited 19 Ene 2016] (7): [aprox. 16p]. Available from: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/SSA/cie10-cie11.pdf.

14. International Organization for Standardization. ISO 17115:2007 Health informatics- Vocabulary of compositional terminological systems [Internet]. Geneva: ISO; 2007. [cited 10 Mar 2016] Available from: https://www.iso.org/standard/32881.html.

15. Organización Mundial de la Salud. Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y problemas relacionados con la salud. Décima Revisión [Internet]. Ginebra: OMS; 2003. [cited 10 Mar 2016] Available from: http://ais.paho.org/classifications/Chapters/pdf/Volume2.pdf.

16. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Washington: APA; 2013.

17. Carbonell X. La adicción a los videojuegos en el DSM-5. Adicciones [revista en Internet]. 2014 [cited 10 Mar 2016] ; 26 (2): [aprox. 10p]. Available from: http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/10/11.

18. Torres A, Carbonell X. Adicción a los videojuegos en línea: tratamiento mediante el programa PIPATIC. Aloma [revista en Internet]. 2015 [cited 10 Mar 2016] ; 33 (2): [aprox. 20p]. Available from: http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/268/186.

19. Chóliz M, Saiz-Ruiz J. Regular el juego para prevenir la adicción: hoy más necesario que nunca. Adicciones [revista en Internet]. 2016 [cited 10 Mar 2016] ; 28 (3): [aprox. 16p]. Available from: http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/820/797.

20. Griffiths MD. The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. Int J Ment Health Addict. 2010 ; 8 (1): 119-25.

21. Gil F, Del Valle G, Oberst U, Chamarro A. Nuevas tecnologías-¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. Aloma [revista en Internet]. 2015 [cited 28 Mar 2016] ; 33 (2): [aprox. 16p]. Available from: http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/277/188.

22. Gomes F, Sendín JC. Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. Comunicar [revista en Internet]. 2014 [cited 28 Mar 2016] ; 22 (43): [aprox. 18p]. Available from: http://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=43&articulo=43-2014-04.

23. Carbonell X, Oberst U. Las redes sociales no son adictivas. Aloma. 2015 ; 33 (2): 13-9.

24. Chamarro A, Carbonell X, Manresa MJ, Muñoz R, Ortega R, López MR, et al. El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos

(CERV): Un instrumento para detectar el uso problemático de videojuegos en adolescentes españoles. Adicciones [revista en Internet]. 2014 [cited 10 Mar 2016] ; 26 (4): [aprox. 8p]. Available from: http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/31.

25. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale. Psychol Rep. 2012 ; 110 (2): 501-7.

26. Bertran E, Chamarro A. Videojugadores del League of Legends: El papel de la pasión en el uso abusivo y en el rendimiento. Adicciones [revista en Internet]. 2016 [cited 10 Mar 2016] ; 28 (1): [aprox. 14p]. Available from: http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/787/752.

27. Bragazzi NL, del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychol Res Behav Manag. 2014 ; 7: 155-60.

28. Fernández T, Alguacil J, Almaraz A, Cancela JM, Delgado M, García M, et al. Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. Adicciones [revista en Internet]. 2015 [cited 10 Mar 2016] ; 27 (4): [aprox. 22p]. Available from: http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/751/720.

29. Bernal C, Angulo F. Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales. Comunicar. 2013 ; 40 (20): 25-30.

30. Roberts JA, Pirog SF. A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. J Behav Addict. 2013 ; 2 (1): 56-62.

31. Buil P, Solé MS, García P. La regulación publicitaria de los juegos de azar online en España. Una reflexión sobre la protección del menor. Adicciones [revista en Internet]. 2015 [cited 28 Mar 2016] ; 27 (3): [aprox. 14p]. Available from: http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/706/701.