

Instituto Politécnico Nacional

Escuela Superior de Comercio y Administración Santo Tomas

Tecnologías de Información y Comunicación.

Noel Eduardo Torres.

“Inter-@dictos”

Integrantes de equipo:

* Carmona Flores Bibiana
* Carrera Cerda Mariagna
* Cortes Huitron Emmanuel
* Cruz Pérez Martín Omar
* Lino Gaspar Asael
* Maraver Ferrer Antonio

Internet: Un grave problema social.  
  
El Síndrome de Adicción a Internet (InfoAdicction Disorder, IAD).  
Internet como cualquier otro comportamiento es susceptible de crear una adicción en función de la relación que el sujeto establezca con ese uso.  
  
Un intento de validar el diagnóstico de la adicción a Internet se debe a David N. Green Field, quien administró el cuestionario VAS (Virtual Addiction Survey), en 18 mil sujetos que visitaban la página de abcnews.com. Éste examinaba el uso general y abuso de Internet. Como resultado de este estudio, Green Field señala un conjunto preliminar de siete criterios para la identificación y predicción de la adicción a Internet:  
  
-- Número total de horas que pasas conectado.  
-- Otras personas piensan que tienes un problema con Internet.  
-- Experimentar serias consecuencias relacionadas con el uso de Internet.  
-- Experimentar una intensa intimidad en la red.  
-- Mantener la cantidad de tiempo que se pasa conectado como un secreto.  
-- Edad (entre más joven, se incrementa el riesgo de adicción).  
-- No poder esperar para conectarse.  
  
Es evidente que Internet está produciendo un cambio rápido en las costumbres y modos de vida de las personas, al modificar la forma en que nos relacionamos unos con otros.  
Kart y Cols examinaron el impacto de Internet sobre 169 personas en 73 hogares, y encontraron que un gran uso de Internet estaba asociado con un decremento en la comunicación con los miembros de la familia en este núcleo, un decremento en el tamaño de su círculo social y un incremento en su depresión y soledad.  
  
La relación entre un alto uso de Internet y el incremento en los niveles de depresión ha aparecido en varios estudios. Sin embargo, existe aún mucha controversia sobre si la depresión es la causa o el efecto de la adicción a Internet. Según Pratarelli y Cols, se produce un ciclo en el que la soledad y la depresión alimentan el uso de la computadora e Internet y esto lleva a una mayor soledad y depresión.  
  
Esto se explicaría por una conducta compensatoria según la cual la actividad de los usuarios se incrementa a medida que aumentan sus sentimientos de incomunicación. Green Field encuentra varios sentimientos que experimentan los cibernautas dependientes de Internet y que pueden llevar a la adicción:  
  
-- Los adictos informan de una intensa intimidad cuando está conectados.  
-- Existe un sentimiento de desinhibición.  
-- Muchos adictos informan también de una pérdida de ataduras.  
-- Sentimientos de que el tiempo se detiene o que pasa muy rápido.  
-- Sentirse fuera de control cuando se está conectado.  
  
Al tiempo que Internet se ha convertido en una parte cotidiana de nuestras vidas facilitándola en extremo hasta en las situaciones más simples y las más complejas, son muchas las voces que se escuchan sobre su lado oscuro, alertando especialmente de los peligros de su uso compulsivo. Tanto es así, que la adicción a la red podría ser incluida en la edición 2012 del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales.

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

La tarea de definir lo que es la adicción a Internet es algo que ya de partida nos supone un problema. Con lo ya expuesto en el apartado anterior podemos decir que el uso de Internet (como cualquier otro comportamiento) es susceptible de crear una adicción en función de la relación que el sujeto establezca con ese uso. Que el sujeto establezca con ese uso.

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

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

Por otro lado, Griffiths señala la existencia de lo que el llama "adicciones tecnológicas", que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas.

Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador o Internet). Esta sería una modalidad de las adicciones psicológicas o conductuales, que a su vez incluiría a la adicción a Internet.

Varios autores han señalado que Internet podría ser, en al mayoría se los casos, solo un medio o "lugar" donde alimentar otras adicciones o trastornos, aunque también señalan que existen casos de adicción a Internet por sí mismo.

La adicción al internet es una categoría que agrupa a una serie de desórdenes relacionados, a saber:

1.- compulsión por actividades en-línea

2.- adicción al cyber-sexo

3.- adicción a los cyber-romances

4.- adicción a la computadora

La adicción a las actividades en línea incluye, la compulsión por: las subastas, la navegación web, el juego de azar en línea.

La obsesión con la programación, con los juegos de computadora, así como la búsqueda compulsiva de sexo y relaciones disfuncionales a través del internet, forman parte de este síndrome:

El abandono de la vida familiar y/o social, el descuido de las funciones laborales, así como el deterioro de la higiene y salud física a raíz de la inversión de energía y el tiempo invertido en la adicción al internet, son característicos de este desorden.



[**Junkies de la sobreexposición: adictos a las redes sociales.**](http://unasartadementiras.blogspot.com/2011/09/junkies-de-la-sobreexposicion-adictos.html)

[](http://4.bp.blogspot.com/_QF5Iws2wdoQ/TQyZ77dOgOI/AAAAAAAACCo/8hVMi4Kip1I/s1600/5839_full1.jpg)  
  
"Hola, me llamo (coloque aquí su nombre, pinche junkie) y soy adicto a las redes sociales".  
  
Cuesta aceptarlo, pero es el primer paso. El que esté libre de Facebook, Twitter, Google+; el que no haya vivido un crush con los ahora dinosaúricos Hi5, Metroflog o Facepic, que tire el primer comment. Aunque el adicto a cada red social tiene un perfil distinto, todos comparten un rasgo común: sienten la compulsiva necesidad de emitir y recibir cantidades colosales de información basura. Bueno, todos "compartimos" esa necesidad, para incluirme en la bola.  
  
¿Qué chingados tienen las redes sociales que nos atrapan de esa forma? No puedo hablar por todo el mundo, pero en mi caso influye mucho un deseo compensatorio de ser alguien, de sentir que no somos anónimos y que además le importamos a alguien: que pertenecemos. Las grandes ciudades y los ritmos de vida propician el sentimiento de soledad, de auto percibirse pequeño, aislado y endeble. La otra cara del cosmopolitismo y la diversidad en las ofertas culturales, de entretenimiento y trabajo, es que el ciudadano se convierte en un grano de arena, un número sin carácter, color ni dimensiones.  
  
Entonces llegan redes sociales como Facebook y de repente ¡BAM!, ya podemos compartir con una bola de personas afines (que en lo general adolecen de nuestros mismos pedos) lo que pensamos, lo que nos gusta, dónde estudiamos, etcétera. En teoría eso no está mal: nos ayuda a vencer la sensación de aislamiento y nos pone en contacto con gente que a lo mejor en la vida creíamos que volveríamos a ver, como amigos de la primaria o familiares que viven lejísimos de nosotros.  
  
El problema, como en todo, viene con el abuso: en el caso de Facebook no falta el que postea hasta cuando eructa, o los que hablan de sus maratónicos fines de semana de ebriedad (desde el pre copeo hasta la cruda) como si fueran hazañas dignas de recopilarse y escribirse en letras de oro. Tampoco faltan los que te etiquetan en fotos tipo "¿te acuerdas de cómo nos conocimos?" junto a otros mil pelados, o el "descríbeme en una palabra". Pff.  
  
A nadie le importa tampoco que estés enamoradísimo, si lo estás ok, muy bien por ti y le pondremos un "like" a tu nuevo status sentimental, pero de ahí a tener que soportar todas tus demostraciones públicas de amor, la verdad qué hueva. Hartos de estas y otras conductas insoportables, muchos de los usuarios de Facebook se mudaron a Twitter en busca de otros aires. En teoría y sólo en teoría, Twitter es un lugar donde se valora más la inteligencia del usuario. Mientras en Facebook la gente gana "likes" por sus fotos (cada vez más encueradas, por cierto) en Twitter (y repito: en teoría) los retuits y los fans se ganan gracias a la capacidad creativa de escribir contenidos interesantes en 140 caracteres o menos.  
  
Sin embargo, Twitter se vició casi tan rápido como Facebook. El asunto de cosechar seguidores, retuits y Favs se volvió tan delirante y grotesco que es de verdad increíble. Para una persona que no tiene cuenta de Twitter podría parecer inexplicable cómo algunos viven y se desviven por convertirse en tuitstars y hacen hasta lo imposible por lograrlo: se conectan todo el día, intentan (y a veces lo logran) hacerse amigos de tuitstars para mendigarles menciones y "gomiseos" e incluso pagan a páginas como Favstar con tal de tener "bonus features", es decir, algunos beneficios especiales, como copas que puedes ofrecer a otros tuiteros como premio a su "creatividad".  
  
Si la obsesión por cosechar "amigos" y "me gusta" en Facebook es ingenua y estúpida, la de Twitter es aún peor porque, disfrazada de "talento" y "creatividad", se endiosa a peleles de egos enormes, se plagia a diestra y siniestra y se refritea una y otra vez el mismo tuit hasta matar el chiste y dejarlo carente de sentido. Ese afán por pertenecer y sentirse visto, valorado, por cosechar "JAJAJAs" y "+1000es" no es otra cosa que un síntoma de nuestros tiempos: seguimos buscando la estrellita en la frente, el pulgar arriba y el "tú muy bien". Necesitamos que nos digan que estamos guapísimos, que somos súper creativos, que tenemos un excelente cuerpo, que escribimos bien cagado.  
  
Hoy es Facebook y Twitter, ayer fue Metroflog y su "ráyame mi foto" o los que en Blogger publicaban para cosechar comentarios carentes de contenido, pero vaya, inflaban el ego de quien ahí escribía. Mañana nos olvidaremos de estas redes y otras vendrán, con sus respectivos junkies, hambrientos de esa sensación de visibilidad que nos dan las redes sociales en un mundo que nos mastica y nos escupe, digeridos a medias.  
  
¿En verdad necesitamos que nos digan que estamos bien chingones? A lo mejor en lugar de pagar por "bonus features" o por carísimos planes de datos para estar eternamente conectados, más nos valdría (y uso otra vez él nos, para no zafarme) pagar por un buen terapeuta que nos ayude a ordenar nuestras ideas y escalas de prioridades. No todas las drogas duras se ingieren: otras, como las redes sociales, se leen y se teclean.

**Productividad vs redes sociales**

[Por Shun](http://www.tecnolack.com/author/Shun) el 12 de octubre del 2009

¿Cuantas veces nos ha pasado que una simple tarea en el PC se transforma en una tarde de horas y horas de trabajo?

Como muchos soy una **estudiante** que reparte su tiempo entre **trabajos/tareas** y como es natural, ***Internet*** y sus muchas aplicaciones.  En lo personal me considero una adicta a [***twitter***](http://www.twitter.com)***,*** con mi ***twittdeck*** instalado con notificaciones cada 3 minutos es difícil no estar al tanto de lo que pasa en mi timeline,  simultáneamente  el notificador del ***gmail*** me indica hay un correo de ***Facebook***el cual  dice que fulano de tal ha comentado mi publicación  y por otra parte hago click en todos los links que me envían con vídeos de ***YouTube*** divertidos.  Con todas estas distracciones mi lectura de un documento de 15 paginas sobre *implantes dentales* que debía tardar un promedio de 45 minutos se transforma en una eterna pseudo-lectura de 3 ó 4 horas en la que me queda la mitad del texto en mi desnutrido cerebro.

Si se sintieron identificados con mi testimonio, les informo que no somos los únicos seres con este evidente síndrome de déficit atencional condicionado por el ***Internet*** puesto que existen numerosos programas para evitarnos dichas distracciones.

**SOLUCIONES**

1. **Control de los estímulos vinculados a la adicción:** En una primera fase de la terapia se ha de evitar la conexión, pero tras un periodo de abstinencia total se ha de tratar de limitar el tiempo de conexión (al margen de las obligaciones laborales) a no más de 120 minutos/día, atender el correo 1 vez al día y a una hora concreta, de conectarse en compañía, sin quitar horas al sueño y de eliminar los pensamientos referidos a la red cuando no se está conectado.
2. **Exposición prolongada a los elementos suscitadores del ansia por la conducta adictiva:** La evitación de los estímulos en la mayoría de los casos es insuficiente, pues esta no se puede mantener indefinidamente, ya que aumenta el riesgo de recaídas. La recuperación total se consigue cuando se expone a los indicios de riesgo de forma regular y progresiva y es capaz de resistirse a ellos sin escape.
3. **Solución de problemas específicos:** Deben controlarse varios aspectos relacionados con la abstinencia:
   * Control del ansia por implicarse de nuevo en la conducta
   * Control de la ansiedad
   * Control de la depresión
   * Control de los conflictos interpersonales
4. **Creación de un nuevo estilo de vida:** Lo esencial es promover un equilibrio adecuado entre deberes y deseos.
5. **Prevención de recaídas:** La mantención de los logros terapéuticos es más sencillo cuando hay abstinencia total, pero si esto no es posible el objetivo será enseñar a la persona a usar Internet de forma controlada. Algunas de las estrategias que podrían usarse son:
   * Identificación de situaciones de alto riesgo
   * Respuestas de enfrentamiento a situaciones problema
   * Cambio de expectativas sobre las consecuencias de la implicación en la conducta adictiva
   * Revisión del estilo de vida del paciente