

## **CLASIFICACIÓN DE LOS SUBTIPOS, CONSECUENCIAS Y CAUSAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET**

Kimberly S. Young<sup>1</sup>

*St. Bonaventure University, NY (Estados Unidos)*

### **Resumen**

Internet, por sí mismo, es un medio neutral desarrollado originalmente para facilitar la investigación entre organismos académicos y militares. Sin embargo, el modo en que algunas personas han llegado a utilizar este medio de comunicación ha creado una cierta conmoción entre los estudiosos de la salud mental en su discusión sobre la adicción a Internet. Nuevas áreas de investigación han identificado usuarios que llegan a colgarse de las salas de chat, de los mensajes instantáneos, de los juegos interactivos e incluso de las subastas por *eBay*, hasta el punto de ver cómo sus vidas se vuelven cada vez más inmanejables debido a su uso de Internet. Teniendo en cuenta la relativa novedad del trastorno, existe poca información que describa claramente la naturaleza formadora de hábitos de Internet, sus subtipos, sus consecuencias y sus causas. Este artículo analiza las características diagnósticas asociadas con la adicción a Internet y proporciona una visión general de este nuevo fenómeno clínico. De forma específica, el artículo define la adicción a Internet de modo que los lectores tengan un modelo operativo para comprender el problema desde una perspectiva clínica. Considerándolo un nuevo fenómeno de salud mental, este artículo clasifica varios subtipos de abuso de Internet y subraya los posibles desencadenantes para entender mejor su potencial adictivo. Finalmente, se discuten las implicaciones para el tratamiento del trastorno en nuestra cultura compulsivamente tecnológica y se plantean áreas para la investigación futura.

*PALABRAS CLAVE: Adicción a Internet, nuevas adicciones, estado del área.*

### **Abstract**

The Internet itself is a neutral device originally designed to facilitate research among academic and military agencies. However, how some people have come to use this communication medium has created a stir among the mental health community by great discussion of Internet addiction. New areas of research have identified users who became hooked on online chat rooms, instant messaging,

---

<sup>1</sup> *Correspondencia:* Kimberly S. Young, Executive Director, Center for Online Addiction, P.O. Box 72, Bradford, PA 16701 (USA). Email: dr.young@atlanticbb.net

interactive games, and even to eBay, only to see their lives become increasingly unmanageable because of the Internet. Given the relative newness of the disorder, little exists that clearly outlines the habit-forming nature of the Internet, its sub-types, consequences, and its causes. This article examines the diagnostic features associated with Internet addiction and provides an overview of this new clinical phenomenon. Specifically, the article defines Internet addiction so that readers have a workable model to understand the problem from a clinical perspective. As a new mental health phenomenon, this article classifies various sub-types of online abuse and outlines potential triggers to better understand its potential for addiction. Finally, implications for treating the disorder in our technology driven culture and areas for future research are discussed.

KEY WORDS: *Internet addiction, new additions, state of the art.*

## Introducción

Internet, por sí mismo, es un medio neutral desarrollado originalmente para facilitar la investigación entre organismos académicos y militares. Sin embargo, el modo en que algunas personas han llegado a utilizar este medio de comunicación ha creado una cierta conmoción entre los estudiosos de la salud mental en su discusión sobre la adicción a Internet. Nuevas áreas de investigación han identificado usuarios que llegan a colgarse de las salas de chat, de los mensajes instantáneos, de los juegos interactivos e incluso de las subastas por eBay, hasta el punto de ver cómo sus vidas se vuelven cada vez más inmanejables debido a su uso de Internet (p.ej., Greenfield, 1999; Scherer, 1997; Young, 1998a, b). La investigación anterior sobre el campo de las adicciones ha explorado las cualidades adictivas que mantenían la adicción al alcohol y a las drogas en general, al juego patológico e incluso a los videojuegos. Sin embargo, teniendo en cuenta la relativa novedad del trastorno, existe poca información que describa claramente la naturaleza formadora de hábitos de Internet, sus subtipos, sus consecuencias y sus causas.

Dado que Internet impregna nuestras vidas en la casa, la escuela y el trabajo, este artículo analiza las características diagnósticas asociadas con la adicción a Internet y proporciona una visión general de este nuevo fenómeno clínico. De forma específica, el artículo define la adicción a Internet de modo que los lectores tengan un modelo operativo para comprender el problema desde una perspectiva clínica. Considerándolo un nuevo fenómeno de salud mental, este artículo clasifica varios subtipos de abuso de Internet y subraya los desencadenantes potenciales para entender mejor su potencial adictivo. Finalmente, se discuten las implicaciones para el tratamiento del trastorno en nuestra cultura compulsivamente tecnológica y se plantean áreas para la investigación futura.

## Definiendo la adicción a Internet

Aspectos de las adicciones tecnológicas (Griffiths, 1996) y de la adicción a los ordenadores (Shotton, 1991) han sido estudiadas anteriormente en Inglaterra. Sin

embargo, cuando la adicción a Internet se presentó inicialmente en 1996 en la Asociación Psicológica Americana (Young, 1996), originó un controvertido debate. A diferencia de la dependencia química, Internet presenta algunos beneficios directos como avance tecnológico de nuestra sociedad y no como un instrumento para ser criticado como «adictivo» (Levy, 1996). Estos beneficios van desde aplicaciones prácticas como el llevar a cabo una investigación, realizar transacciones comerciales, acceder a las bibliotecas, comunicarse con colegas, hacer planes para las vacaciones. Se han escrito libros esbozando los beneficios psicológicos y funcionales de Internet en nuestra vida diaria (Rheingold, 1993; Turkle, 1995) y, en comparación, la dependencia química no constituye una parte integral de nuestras vidas profesionales ni ofrece ningún beneficio directo.

Además, muchos investigadores alegan que el término «adicción» debería aplicarse sólo a casos que implican la ingestión de una droga (p.ej., Rachlin, 1990; Walker, 1989). Sin embargo, la definición de adicción ha ido más allá para incluir una serie de conductas que no implican un agente tóxico, como es el caso del juego de azar compulsivo (Griffiths, 1990), jugar a los videojuegos (Keepers, 1990), comer en exceso (Leseure y Blume, 1993), hacer ejercicio en exceso (Morgan, 1979), relaciones sentimentales (Peele y Brody, 1975) y ver la televisión (Winn, 1983). A lo largo de la década pasada, un creciente número de artículos adoptaron el término adicción a Internet y lo aceptaron como un trastorno legítimo y maduro (p.ej., Ferris, 2001; Greenfield, 1999; Hansen, 2002).

En general, Internet es una herramienta tecnológica muy promovida, lo que hace difícil la identificación y el diagnóstico de la adicción. Por consiguiente, es esencial comprender los criterios que diferencian el uso de Internet normal y el patológico. El mismo diagnóstico se complica a menudo por el hecho de que no existe actualmente un conjunto de criterios para la adicción descritos en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales — 4ª edición (DSM-IV, *American Psychiatric Association*, 1995). De todos los diagnósticos incluidos, el juego patológico es el considerado más afín a la naturaleza compulsiva del uso de Internet (Young, 1996), definiéndose como un trastorno del control de los impulsos que no implica un tóxico y que satisface los siguientes criterios:

1. ¿Te preocupas por Internet (piensas sobre la última actividad que realizaste sobre Internet o anticipas la siguiente sesión de Internet)?
2. ¿Sientes la necesidad de utilizar Internet durante periodos cada vez más amplios de tiempo con el fin de sentirte satisfecho?
3. ¿Has realizado de forma repetida esfuerzos fracasados para controlar, limitar o detener el uso de Internet?
4. ¿Te sientes intranquilo, malhumorado, deprimido o irritable cuando intentas limitar o detener el uso de Internet?
5. ¿Sigues en Internet más tiempo del que originalmente habías previsto?
6. ¿Has arriesgado o puesto en peligro relaciones interpersonales, oportunidades laborales, educativas o profesionales a causa de Internet?
7. ¿Has mentado a los miembros de tu familia, a tu terapeuta o a otras personas para ocultar el grado de tu implicación con Internet?

8. ¿Utilizas Internet como una forma de escapar a los problemas o para aliviar el estado de ánimo de malestar (p.ej., sentimientos de desamparo, culpa, ansiedad, depresión)?

Sólo se debería evaluar el uso del ordenador o de Internet que no sea esencial (p.ej., que no esté relacionado con los aspectos laborales o académicos) y se supone que existe la adicción cuando los pacientes contestan «sí» a cinco (o más) de las preguntas presentes durante al menos un periodo de seis meses. Esa lista ofrece una definición operativa de la adicción a Internet para ayudarnos a diferenciar el uso de Internet normal o compulsivo, pero estas señales de aviso pueden enmascarse a menudo por nuestras normas culturales que fomentan y refuerzan su uso. Es decir, incluso si una persona satisface todos los ocho criterios, los síntomas de la adicción pueden racionalizarse a través de expresiones como, «lo necesito para mi trabajo» o «es sólo una máquina», cuando en realidad Internet está causando problemas importantes en la vida de un usuario.

Aunque el tiempo no es una función directa a la hora de diagnosticar la adicción a Internet, los adictos generalmente muestran un exceso en el uso de Internet, pasando desde cuatro hasta ochenta horas a la semana, con sesiones que podrían durar hasta veinte horas. Los patrones de sueño se perturban debido a sesiones nocturnas y los adictos generalmente permanecen navegando hasta las dos, tres o cuatro de la mañana, teniéndose que levantar temprano para ir al trabajo o a la escuela. En casos extremos, se emplean pastillas de cafeína para facilitar sesiones de Internet más largas. Esa privación de sueño provoca fatiga excesiva, deteriorando el rendimiento académico o laboral y puede disminuir el sistema inmune, haciendo al adicto más vulnerable a las enfermedades. Sentarse delante del ordenador durante esos periodos prolongados de tiempo significa también que los adictos no están realizando el ejercicio adecuado y, a veces, los adictos tienen un mayor riesgo para el síndrome del túnel carpiano.

Al igual que un alcohólico necesita consumir mayores niveles de alcohol con el fin de conseguir satisfacción, el adicto a Internet habitualmente pasa cantidades importantes de tiempo en Internet. Además, los adictos realizarán un gran esfuerzo para enmascarar la naturaleza de sus actividades en Internet, principalmente para ocultar el grado y la naturaleza de su comportamiento. En la mayoría de los casos de los trastornos del control de impulsos, la compulsión de un individuo está asociada a menudo con estados cada vez más molestos de tensión y agitación que se alivian por medio de la realización del acto. Por ejemplo, un alcohólico se ve impulsado a beber o un sujeto con bulimia se ve impulsado a comer en exceso durante momentos de tensión. En cada caso, el comportamiento compulsivo sirve para reducir la tensión emocional subyacente y funciona como una recompensa para la conducta futura. De la misma manera, un adicto a Internet utiliza menos el ordenador como una herramienta para conseguir información y más como un escape psicológico para afrontar los problemas de la vida.

## Subtipos del abuso de Internet

Internet es un término que denota una variedad de funciones accesibles a través de su conexión, como navegar por la red (*World Wide Web* [www]), lugares para «chatear», sistemas de mensajería instantánea, juegos interactivos, casinos virtuales, casas de subastas, grupos de noticias y bases de datos. Los adictos a Internet normalmente se vuelven adictos a una aplicación particular que actúa como un desencadenante del uso excesivo de Internet. El centro del uso de Internet se produce con respecto a un lugar de «chat» específico, un juego determinado, un casino virtual particular o un grupo especial de sitios de adultos. Los intentos iniciales de categorizar la conducta sugieren que los patrones encajan en cuatro subtipos de abuso de Internet, la adicción cibersexual, las relaciones en Internet a través de «chats» y sistemas de mensajería instantánea, el juego por Internet y la sobrecarga de información (Young, 1998b).

### *La adicción cibersexual*

Los individuos que sufren de adicción cibersexual se dedican normalmente a ver, descargar e intercambiar pornografía por Internet o se implican en salas de representación de papeles de fantasías adultas. Los sitios adultos en Internet incluyen el segmento más amplio de desarrollo y comercio electrónico por Internet al servicio de una extensa variedad de intereses sexuales. Según estudios recientes (Young, 2001), teniendo en cuenta la extensa disponibilidad de material sexual explícito en Internet, la adicción cibersexual ha sido la forma más frecuente de conducta problema de Internet entre los nuevos usuarios (65%) y tiene una elevada tasa de recaídas entre los sujetos que ya habían padecido esas compulsiones sexuales anteriormente (55%). Algunos investigadores han intentado explicar el atractivo del sexo en Internet. Cooper (1998) encontró tres factores principales: la accesibilidad, la asequibilidad y el anonimato, que facilitan el aumento de la sexualidad a través de Internet. Denominado la máquina Triple A, los factores se definen como *accesibilidad*, indicando que hay millones de sitios para adultos disponibles 24 horas al día los siete días de la semana; *asequibilidad*, refiriéndose a que la competencia en Internet mantiene bajos los precios y existen muchas formas de acceder «gratuitamente» a páginas de sexo; y *anonimato*, ya que la gente percibe que sus comunicaciones son anónimas. Cooper (1998) afirma que los componentes de la máquina Triple A parecen ser factores de riesgo para los usuarios de Internet que ya tienen un problema con la compulsividad sexual o para aquellos que tienen vulnerabilidades psicológicas que les hacen estar en riesgo de desarrollar esa compulsividad.

Young *et al.* (2000) desarrollaron una variante de la máquina Triple A, que llamaron el modelo ACE por lo de anonimato (*Anonymity*), asequible (*Convenience*) y escape (*Escape*). Ni el ACE ni la AAA son estrictamente modelos, ya que ninguno explica el proceso de cómo se desarrolla la compulsividad sexual en Internet. Sin embargo, proporcionan un marco para comprender los factores contribuyentes implicados en la adquisición, desarrollo y mantenimiento de las relaciones emo-

cionales o sexuales a través de Internet. Otros factores subrayados por Schneider (2000) incluyen el hecho de que el cibersexo es legal, está disponible en la privacidad de la propia casa, es barato y no plantea riesgos para el usuario de enfermedades de transmisión sexual. Es ideal también para ocultar la actividad a la pareja, ya que no deja ninguna evidencia obvia de una relación sexual. Schneider sugiere también que el sexo por Internet proporciona un acceso seguro y sencillo a posibles compañeros, especialmente en el caso de grupos discriminados (p.ej., homosexuales).

### *Relaciones por Internet y su adicción potencial*

Los individuos que se llegan a implicar en exceso en relaciones por Internet a través de la mensajería instantánea, las salas de chat, las conversaciones orales, el correo electrónico, corren el riesgo de desarrollar un patrón adictivo hacia esas relaciones (Young, 1998b). Los amigos de Internet rápidamente se vuelven muy importantes para el individuo a menudo a expensas de las relaciones con la familia y los amigos de la vida real. Entre las pareja casadas, esto llevaría al conflicto conyugal y a la inestabilidad de la familia. Los adictos generalmente utilizan ambientes interactivos en Internet para buscar apoyo, seguridad y aceptación que les proporcionen una sensación de pertenencia de una forma no amenazante. Alternativamente, los adictos utilizan el anonimato asociado a estos ambientes interactivos para adoptar el papel de otras personas e incluso pueden representar impulsos o sentimientos reprimidos. Es importante entender que los contactos por Internet se diferencian dinámicamente de las relaciones por Internet que son potencialmente seductoras. En primer lugar, teniendo en cuenta la naturaleza global de Internet, las relaciones por Internet pueden ser culturalmente variadas y, en consecuencia, pueden verse más glamorosas que las que se tienen con la gente que uno ya conoce en el diario vivir (Joinson, 1997). La comunicación electrónica permite también que al menos algunos individuos se sientan, de modo subjetivo, menos inhibidos (Young, 1998b). Por consiguiente, en la expresión de sus emociones, es más probable que la gente sea abierta, honesta y directa al revelar sus verdades personales. Como consecuencia, la aparición de la intimidad que podría llevar meses o años en una relación fuera de Internet puede darse en días o semanas por medio de Internet. Esta sensación percibida de confianza, intimidad y aceptación tiene el potencial de animar a los usuarios de Internet a utilizar estas relaciones como una fuente principal de compañerismo y apoyo (Cooper y Sportolari, 1997).

Además, una vez que la persona ha empezado a utilizar las relaciones por Internet para satisfacer sus necesidades, ese apoyo por Internet puede volverse fácilmente en un diálogo erótico mutuo, o cibersexo, dañando la intimidad emocional de una, hasta ese momento, pareja estable (Young, 1998b). La compulsividad con el uso general del ordenador puede crear el marco para pasar un tiempo cada vez mayor conectado a Internet. Además, aquellas personas con características sexuales compulsivas pueden encontrar Internet como un lugar atractivo en el que perseguir sus intereses. Para algunos individuos, el tiempo conectado a Internet puede desembocar rápidamente en hablar con un ciberamante o en formas distin-

tas de cibersexo. En cualquier caso, conseguir satisfacer las propias necesidades por medio de una ciberrelación impactará de forma negativa sobre una relación cara a cara, de largo plazo, ya existente y puede llevar a la separación de la pareja y al divorcio (Quittner, 1997).

### *El juego a través de Internet*

Jugar a través de Internet puede dividirse en dos subcategorías, interactivo y no interactivo. El *juego interactivo* comprende una multitud de actividades en Internet, incluyendo jugar a los casinos virtuales, participar en los juegos multiusuario (p.ej., *EverQuest* es un popular juego sobre Internet) y juegos tradicionales como *Yahzee* o *Backgammon* que pueden jugarse en Internet. Los juegos interactivos tienen un componente social al mezclarse con nuevas personas a través de Internet y, en algunos casos, un componente de fantasía, ya que los usuarios pueden adoptar el papel de otras personas en esos juegos, permitiéndoles crear virtualmente caracterizaciones de sí mismos cuando juegan en Internet. Estos caracteres por Internet pueden resultar tan interesantes que para los usuarios que padecen baja autoestima puede gustarles más lo que son en Internet que lo que son en la vida real. En el caso de los casinos por Internet, los riesgos económicos están asociados también con el mismo comportamiento que en las adicciones al juego fuera de Internet, ya que esos usuarios apostarán más, aumentarán su deuda personal y sufrirán continuas pérdidas. Las casas de subastas por Internet caen también dentro de esta categoría ya que existe un elemento de ganar más que de comprar asociado con el comportamiento y puede darse fácilmente inestabilidad económica entre los que se quedan colgados, gastando de forma excesiva en objetos que no necesitan y quieren tener.

El *juego no interactivo* incluye los juegos de ordenador de los años 80, como el Solitario y el Buscaminas, programas que se incluyen con los ordenadores y que no son accesibles a través de Internet. Los investigadores encontraron que dedicarse a los juegos de ordenador de forma obsesiva se convirtió en problemático en algunas organizaciones, ya que los empleados pasaban la mayoría de los días jugando en vez de trabajando (p.ej., Griffiths, 2003), pero dado que el juego interactivo se ha extendido y popularizado más en los 90, este tipo de juego parece ser un problema más frecuente en los centros clínicos. Sin embargo, la adicción a los juegos de ordenador no interactivos sigue siendo una cuestión de preocupación (Roberts, 1995).

### *La sobrecarga de información*

La riqueza de los datos disponibles en red (www) ha creado un nuevo tipo de comportamiento compulsivo relativo a la navegación excesiva por la *web* y la búsqueda de datos. Algunos individuos pasarán cada vez mayores cantidades de tiempo buscando y recogiendo datos en la *web* y organizando la información. Las tendencias obsesivo-compulsivas y la reducción de la productividad laboral están asociadas normalmente con esta conducta. Sin embargo, desde una perspectiva clínica, no hay muchas personas que sufran una sobrecarga de información hasta el

extremo de necesitar evaluación y tratamiento. Si se desarrollan problemas debido a este comportamiento, se vería a menudo como una forma de «tecno-estrés», en la que los individuos empezarían a sentirse abrumados por la tecnología (Rosen y Wilder, 1998). Ya que la tecnología permite a la gente hacer más cosas, puede cargarse con demasiadas tareas, acabando por sentirse abrumada y realmente no «terminar» nunca porque está constantemente conectada. Aunque la tecnología nos ayuda a ser más productivos, puede también conducir al estrés y a sentirse quemados, haciendo que la gente trabaje 24 horas al día los siete días de la semana.

### **Consecuencias de la adicción a Internet**

Aunque la mayoría de las personas están de acuerdo en que Internet constituye una herramienta productiva, los hallazgos de la investigación documentan consecuencias negativas serias cuando se utiliza de una manera adictiva. En particular, la investigación reciente sugiere que el uso compulsivo de Internet está asociado con un aumento de los niveles de aislamiento social, un incremento de la depresión, conflictos familiares, divorcio, fracaso académico, pérdida del trabajo o deudas económicas importantes, como resultado de un comportamiento obsesivo con respecto a los juegos de azar, las compras o los videojuegos por Internet (Cooper, 1998; Cooper, Putnam, Planchon y Boies, 1999; Cooper, Scherer, Boies y Gordon, 1999; Griffiths, 1996, 2000; Morahan-Martin, 1997; Scherer, 1997; Young, 1998b, 1999).

#### *Las relaciones sentimentales por Internet*

Una de las consecuencias más frecuentes asociadas con la adicción de Internet es el problema de las relaciones sentimentales por Internet. Con una alarmante frecuencia, matrimonios que eran duraderos y estables han sido destruidos por una ciberrelación. Una ciberrelación sentimental se define como una relación romántica o sexual que se inicia a través de Internet y se mantiene de forma predominante por medio de conversaciones electrónicas que tienen lugar a través del correo electrónico, las salas de chat o los juegos interactivos (Young, 1998b). Estas comunidades virtuales permiten que extraños de todo el mundo contacten de forma instantánea a lo largo de 24 horas al día, siete días a la semana, lo que crea una tierra fértil para que se desarrolle relaciones sentimentales por Internet. Sin embargo, el alcance de los problemas en las relaciones provocados por Internet puede rebajarse a causa de su popularidad y notable utilidad. Por ejemplo, Young encontró que el 53% de los adictos a Internet encuestados informaba de serios problemas en las relaciones, lo que condujo a conflictos de pareja, separación e incluso al divorcio.

Los clínicos se encuentran cada vez con más pruebas de esto, ya que los pacientes acuden a la clínica con preocupaciones sobre cómo esta nueva forma de infidelidad, la relación sentimental por Internet, está impactando su relación y, por ello, necesita darse cuenta de esta tendencia, puesto que evalúa a parejas y planifica



estrategias de tratamiento (Young, Pistner y O'Mara, 2000). A diferencia de los cónyuges que pillan a sus maridos o esposas en un claro adulterio, uno de los cónyuges puede acudir a terapia inicialmente con poco más que una sospecha de una pareja que comparte palabras íntimas con otra mujer u hombre a través del ordenador. No obstante, teniendo en cuenta su relativa novedad, la planificación del tratamiento es difícil, ya que los terapeutas que se especializan en parejas no están familiarizados con la dinámica asociada a las ciberrelaciones y con el proceso electrónico del «engaño» de base virtual.

Con una frecuencia sorprendente, las relaciones sentimentales por Internet ha sido la causa de una tendencia creciente de casos de divorcio. Una reciente encuesta de la Academia Americana de Abogados Matrimonialistas (*American Academy of Matrimonial Lawyers*), los 1600 abogados matrimonialistas más importantes de la nación, encontró que casi dos tercios de los abogados informaron que Internet ha jugado un papel importante en divorcios que han llevado durante el último año (Paul, 2003). Casi el 80% de los abogados dijo que los mensajes de correo electrónico incriminatorios han constituido parte de los procedimientos de divorcio, mientras que el 65% dijo que el registro de los gastos económicos y del ordenador se habían incorporado a los registros del divorcio. Además, los mensajes de correo electrónico incriminatorios y las pruebas de los discos duros, los registros financieros y las discusiones de las salas de chat se están incorporando cada vez más como parte de los procedimientos de divorcio.

### *Abuso de Internet por parte de los estudiantes*

Internet se ha vendido como una herramienta educativa esencial impulsando a las escuelas a integrar los servicios de Internet entre los materiales de la sala de clase. Sin embargo, una encuesta reveló que el 86% de los profesores, bibliotecarios y coordinadores de programas de ordenador que respondieron creía que la utilización de Internet por parte de los niños no mejoraba el rendimiento (Barber, 1997). Alegaban que la información en Internet está demasiado desorganizada y poco relacionada con el currículum de la escuela para ayudar a los estudiantes y puede incluso servir para distraerles. Young (1998b) encontró que el 58% de los estudiantes tenía hábitos de estudio incorrectos, calificaciones bajas o fracasaba en la escuela debido el uso excesivo de Internet. Cada vez más, los administradores de las universidades reconocían que han invertido todo su dinero en una herramienta educativa de la que fácilmente se puede abusar.

Los psicólogos asesores de las universidades han señalado que los estudiantes constituyen la población con más riesgo de desarrollar una adicción a Internet debido a que su utilización se ve fomentada en los campus, los laboratorios de informática, los dormitorios con conexión a Internet y los aparatos móviles que se conectan a Internet hacen posible el acceso a la red en cualquier momento del día o de la noche. En un caso, la Universidad de Maryland puso en marcha un grupo de apoyo para la adicción a Internet con el fin de ayudar a los estudiantes que abusaban (Murphy, 1996) y, de forma gradual, más grupos de este tipo de apoyo

se están creando en diferentes campus. Varios son los factores que contribuyen al abuso de Internet en los campus por parte de los estudiantes.

Young (1998b) sugirió que los estudiantes de primer año corren un mayor riesgo de desarrollar una adicción a Internet y a menudo los campus se enfrentan a cómo proporcionar acceso a Internet, por una parte, y establecer controles para evitar su abuso, por la otra. Esta accesibilidad ilimitada a Internet constituye claramente un factor contribuyente a este uso excesivo entre los estudiantes universitarios (Kandall, 1998). Un elevado porcentaje de universidades tienen presencia en Internet, proporcionando a los estudiantes un acceso instantáneo a la red, así como correo electrónico y actividades relacionadas con Internet. Utilizada frecuentemente como una estrategia de selección, la accesibilidad a Internet se proporciona a menudo gratuitamente, existiendo muchas universidades que tienen conexiones a Internet en la planta baja de las residencias de estudiantes o que están disponibles en los campus 24 horas al día.

Según Anderson (1998), aspectos del desarrollo colocan a los estudiantes universitarios en una situación de mayor riesgo de abuso de Internet. Aunque algunos estudiantes universitarios prosperan en una atmósfera que proporciona oportunidades frecuentes para conocer a nuevas personas y desarrollar nuevas relaciones, otros estudiantes con una menor inclinación social pueden tener dificultades para establecer relaciones en la vida real. La sensación de seguridad que acompaña al anonimato de Internet proporciona a algunos estudiantes oportunidades menos arriesgadas para el desarrollo de relaciones virtuales. Esta estrategia puede verse inicialmente como un método eficaz de iniciar relaciones sociales. Sin embargo, como señala Kandell (1998), los estudiantes universitarios utilizan el anonimato del ciberespacio para crear o recrear un sentido de sí mismo o para formar una «identidad en Internet». En una realidad virtual, pueden intentar definirse a sí mismos como más extravertidos o menos tímidos, más inteligentes, más divertidos o más habilidosos socialmente en general. Pueden creer incluso que estas características nuevas serán transferidas entonces a la persona que son en la vida real.

En los casos más extremos, el abuso de Internet por los estudiantes se ha ligado a la tasa de abandono académico (Scherer, 1997) y su adicción se ha asociado con la disminución de las relaciones sociales y el aumento de la depresión (Morhan-Martin, 1997). La capacidad para conectar con otras personas en Internet podría convertirse en un sustituto de otras actividades sociales entre los estudiantes universitarios. Pudiera ser que aquellos que desarrollan relaciones por Internet, como en las salas de chat, estuvieran reemplazando sus relaciones de la vida real con otras que son, o llegan a ser, menos satisfactorias. Finalmente, los estudiantes universitarios pueden acceder a actividades que están normalmente prohibidas o les son al menos difíciles de conseguir en la vida real, como el acceso a la pornografía o a casinos virtuales, que ahora se encuentran sólo a un clic de ratón (Young, 1998b). Teniendo esto en cuenta, los estudiantes tienen que ejercer un gran autocontrol y en los casos de adicción a Internet los estudiantes se arriesgan a fracasar académicamente, a romper sus relaciones o a provocar la ira de sus padres cuando descubren que la inversión en la educación universitaria de su hijo se utiliza para favorecer sesiones de Internet durante toda la noche.

*Problemas relativos al trabajo*

Conforme las empresas han ido confiando en los sistemas de manejo de la información para que impregnasen cada aspecto de su negocio, el abuso de Internet por parte de los empleados y su potencial para la adicción se ha convertido en una posible epidemia a nivel laboral. Nuevos estudios muestran cómo los empleados que abusan de Internet durante las horas de trabajo reducen su productividad, están sujetos a una publicidad negativa y a una posible responsabilidad legal (Case y Young, 2002).

Según una encuesta en directores de recursos humanos, aproximadamente el 70% de las compañías proporciona acceso a Internet a más de la mitad de sus empleados y esa extendida confianza en Internet ha espoleado una serie de estudios financiados por las empresas para investigar la prevalencia del abuso de Internet entre los empleados. En una encuesta con 1439 empleados realizada por Vault.com, una empresa de analistas en Internet, el 37% admitía navegar constantemente por Internet mientras se encontraba en el trabajo, el 32% navegaba algunas veces al día y un 21% lo hacía algunas veces a la semana (DiSabatino, 2000). En una encuesta de 224 empresas realizada por Websense Inc., una compañía de registro electrónico, el 64% de las empresas ha tomado medidas disciplinarias, y más del 30% ha despedido, a empleados por un uso inapropiado de Internet (Websense, 2000). De forma específica, las principales causas para las acciones disciplinarias o el despido fueron el acceso a la pornografía (42%), a chatear (13%), a los videojuegos (12%), a las noticias deportivas (8%), a inversiones de dinero (7%) y a realizar compras durante el trabajo (7%).

Los empleados que se cuelgan de Internet a menudo manifiestan cambios comportamentales en su rendimiento en el trabajo y estos cambios pueden utilizarse como signos tempranos de adicción (Young, 1999). Un factor importante es la historia de trabajo del empleado. Si esta historia se ha encontrado siempre por debajo del promedio, entonces es más probable que el empleado se haya escaqueado siempre y abusar de Internet es sólo otra forma de perder el tiempo. Pero si el empleado ha mostrado un rendimiento ejemplar en el pasado, entonces puede que se esté enfrentando a un nuevo problema, un divorcio reciente, la muerte de un ser querido o problemas en casa, y dirigir su atención hacia Internet es una forma de escape (Young, 1998b).

Young encontró también que los empleados que muestran un repentino aumento de los errores puede que estén mostrando señales de aviso de una adicción a Internet. La mayoría de los trabajadores que se quedan colgados de Internet suelen oscilar rápidamente entre el trabajo legítimo y el juego interactivo en Internet. Esto hace más difícil concentrarse en los detalles del trabajo, especialmente cuando pasan una gran cantidad de tiempo en juegos interactivos o en hablar por chat, en donde se presta poco cuidado en corregir la gramática o la ortografía, en puntuar correctamente o incluso en producir patrones de pensamiento lógico. Cualquier cosa sirve en Internet, pero no pasa lo mismo con los detalles del trabajo. Un encargado ignorante puede suponer erróneamente que un repentino aumento de los errores de un empleado puede estar causado por el

estrés en su casa, cuando está provocado en realidad por malos hábitos cultivados en Internet.

Finalmente, los empleados que de repente manifiestan pereza social o se implican socialmente menos con los compañeros de trabajo pueden haber aumentado el tiempo que pasan en Internet (Sunoo, 1996). Debido a la creciente obsesión con Internet, empleados que antes eran sociables y extravertidos pueden dejar de ir a conversar con los compañeros en pausa de media mañana, cortar la conversación amistosa de buenos días, reclinar las invitaciones para ir a comer juntos o para socializarse después del trabajo, dedicando todo este tiempo a pasar más horas en Internet. En un estudio, Harriott (2004) analizó el comportamiento perezoso entre empleados que utilizaban Internet en relación con la conducta de aplazar las tareas. Encontró que los empleados que puntuaban alto en la «Escala general de aplazamiento» (*General Procrastination Scale*; Lay, 1986), una medida unidimensional que mide la conducta de aplazamiento en una serie de situaciones. Los resultados indicaban que los usuarios «dependientes» de Internet eran menos capaces de controlar su tiempo en Internet. Halló que el tiempo pasado en Internet constituía una distracción fácil e inmediata del estrés del trabajo, haciéndoles menos productivos en el trabajo, menos capaces de terminar los trabajos a tiempo y se adherían menos a las normas generales del uso de Internet para los empleados.

### **Causas potenciales del uso adictivo de Internet**

Ha habido muchos intentos por parte de la comunidad médica y de la salud mental para explicar los trastornos adictivos. Estas teorías incluyen explicaciones psicodinámicas y de personalidad, conductuales y biomédicas. Ninguna explica con perfección todas las adicciones y algunas son mejores que otras para explicar la adicción a Internet. En el intento de comprender mejor los factores etiológicos del abuso de Internet, estos modelos sirven como un medio útil para profundizar más en su estudio.

La causalidad de la adicción a Internet necesita examinarse dentro del contexto de las conductas adictivas en general. Una revisión de los modelos del beber controlado y del entrenamiento en moderación para los trastornos de la conducta alimentaria sugiere que ciertos desencadenantes o señales se encuentran asociados con el consumo pasado de alcohol, drogas o comida lo que sirve para iniciar la conducta de consumo excesivo. Los desencadenantes o señales para la adicción se presentan bajo formas diferentes, como personas, lugares o actividades específicos (Fanning y O'Neill, 1996). Por ejemplo, un bar favorito podría ser un desencadenante de la conducta de beber en exceso, compañeros de consumo de drogas podrían desencadenar el consumo de drogas de un paciente que ya había consumido antes, y un determinado tipo de comida podría llevar a la conducta de comer en exceso. Los desencadenantes van más allá de las situaciones o de personas concretas y pueden también incluir pensamientos y sentimientos (Fanning y O'Neill, 1996). Cuando se siente deprimido, desesperanzado y pesimista sobre el futuro, un alcohólico puede recurrir a la bebida. Cuando se siente solo, poco atractivo y triste sobre sí mismo, el

adicto recurre a la adicción como una forma de escapar de, evitar o afrontar temporalmente esos pensamientos y sentimientos negativos (Beck, 1991). Finalmente, las conductas adictivas puede desencadenarse o surgir como una reacción ante una situación desagradable en la vida de una persona (Peele, 2000). Es decir, situaciones vitales importantes, como un matrimonio conflictivo, la jubilación o un repentino desempleo pueden desencadenar la conducta excesiva. Por ejemplo, ante la pérdida de su trabajo un alcohólico reacciona yendo a un bar y bebiendo de forma excesiva en vez de ir a casa y contárselo a su mujer.

Las conductas adictivas a menudo actúan como un lubricante para vérselas con necesidades insatisfechas que surgen de acontecimientos o situaciones desagradables de la propia vida. Es decir, el propio comportamiento permite temporalmente que la persona olvide los problemas. A corto plazo, esto puede ser una forma útil de afrontar el estrés de una situación difícil. No obstante, las conductas adictivas utilizadas para escapar o huir de situaciones desagradables terminan empeorando el problema a largo plazo. Por ejemplo, un alcohólico que continúa bebiendo en vez de afrontar los problemas de su matrimonio sólo consigue aumentar la distancia emocional entre la pareja al no comunicarse con la esposa.

Los adictos suelen recordar los efectos de automedicación de sus adicciones y olvidan cómo empeora el problema cuando continúan implicándose en ese comportamiento de evitación. La situación desagradable se convierte, entonces, en un importante desencadenante para el consumo continuado y excesivo. Por ejemplo, conforme empeora el matrimonio del alcohólico aumenta la conducta de beber para escapar de la esposa que le regaña y conforme aumentan los regaños de la esposa el alcohólico bebe más. Las conductas relativas a Internet tienen la misma capacidad de proporcionar alivio emocional, escape mental y formas de evitar los problemas como lo hacen también el alcohol, las drogas, la comida o el juego de azar. De esta misma manera, los orígenes de la adicción a Internet pueden retrotraerse a un conjunto específico de desencadenantes: estados emocionales, cogniciones desadaptativas y acontecimientos vitales.

### *Estados emocionales*

Peele (2000) planteó la hipótesis de que el cuelgue psicológico de la adicción se debe a que «te proporciona sentimientos y sensaciones gratificantes que no eres capaz de conseguir de otras maneras». Según Peele y otros teóricos de la adicción, las adicciones satisfacen algún aspecto de la persona, por muy ilusorios o momentáneos que puedan realmente ser esos beneficios. Debido al placer mental que la gente encuentra en sus adicciones, empieza a comportarse de forma más intensa hacia ellas. En consistencia con estas observaciones, sensaciones de activación, euforia, y regocijo acompañan a la conducta sobre Internet que, a su vez, refuerza la compulsión. Los adictos a Internet tienen sensaciones agradables cuando están conectados, en contraste como se sienten cuando no lo están, y cuando más tiempo está desconectado de Internet, más intensos se vuelven esos sentimientos desagradables. Por consiguiente, la fuerza impulsora para muchos adictos a Internet es el

alivio obtenido al conectarse a Internet. Y debido a que las adicciones sirven a un propósito útil para el adicto, la sensación de apego podría crecer en tal proporción que dañase la vida de una persona.

Estos sentimientos se traducen en señales que cultivan un ansia psicológica de la euforia asociada con Internet y que permite a una persona olvidarse o sentirse «bien» frente a problemas insuperables. Internet proporciona una sensación de seguridad o de calma, de autovalía o logro, de poder y control, de intimidad o pertenencia, que es artificial y transitoria. Por consiguiente, la adicción a Internet sirve para bloquear las sensaciones de dolor, incertidumbre o malestar creando poderosas sensaciones distractoras que centran y absorben la atención. Son estos beneficios percibidos los que explican por qué una persona sigue regresando a la experiencia adictiva. Y cuando se le fuerza a pasarse sin ella, tienen una sensación de abstinencia con pensamientos recurrentes del tipo «tengo que tenerla», «no puedo pasar sin ella» o «la necesito». Los adictos a Internet explican que sienten una diferencia entre los estados afectivos de estar conectados y no estarlo. Se sienten frustrados, preocupados, airados, ansiosos, deprimidos cuando no están conectados, pero estos estados emocionales cambian cuando se conectan. Cuando están conectados se pueden sentir activados, emocionados, desinhibidos, atractivos, apoyados o más deseables, lo que refuerza la conducta compulsiva.

### *Cogniciones desadaptativas*

Los pensadores adictivos, sin ninguna razón lógica, se sentirán aprensivos cuando anticipan un desastre (Twerski, 1990). Aunque los adictos no son las únicas personas que se preocupan y anticipan sucesos negativos, suelen hacer esto más que otras personas. Young (1996) sugirió que este tipo de pensamiento catastrófico podría contribuir al uso adictivo de Internet al proporcionar un mecanismo de escape psicológico para evitar problemas reales o percibidos. En estudios posteriores encontró que cogniciones desadaptativas como la baja autoestima y la escasa valía y la depresión clínica desencadenaron el uso patológico de Internet (Young, 1998b). Young hipotetizó que aquellos que sufrían problemas psicológicos más profundos podrían ser los que sacan más de las capacidades interactivas anónimas de Internet con el fin de superar estas inadecuaciones percibidas.

Los adictos a Internet suelen sufrir múltiples errores cognitivos, como la sobregeneralización, el pensamiento todo o nada, la magnificación de los problemas personales y la abstracción selectiva de acontecimientos negativos, que conducen a la baja autoestima y a la escasa valía. Los adictos a Internet tienden más a los acontecimientos negativos y a los resultados inmediatos, no son capaces de realizar atribuciones internas precisas y tienen bajas tasas de autorrefuerzo y altas tasas de autocastigo en la vida real. Sin embargo, crean una vida virtual que proporciona un escape subjetivo para evitar los problemas reales o percibidos. Virtualmente, el adicto se sentirá más seguro, poseerá una mayor autoestima y logrará una autoevaluación más optimista. Esto alivia los sentimientos de inadecuaciones personales y

las creencias nucleares profundas sobre sí mismos, como «no soy bueno» o «soy un fracasado». Sin embargo, como este alivio es sólo temporal, se repite el acto.

### *Acontecimientos de la vida*

Una persona es vulnerable a la adicción cuando siente una falta de satisfacción en la propia vida, una ausencia de intimidad o de fuertes conexiones con otras personas, una falta de autoconfianza o de intereses importantes o una pérdida de esperanza (Peele, 1991). De forma similar, los individuos que están insatisfechos o molestos en un área específica o en múltiples áreas de sus vidas tienen una mayor probabilidad de desarrollar una adicción a Internet debido a que no entienden otra forma de afrontamiento (Young, 1998b). Por ejemplo, en vez de realizar elecciones positivas que procuren satisfacción, los alcohólicos normalmente beberán para ahogar las penas, evitarán el problema y les mantendrán en un estatus quo. Sin embargo, conforme van sintiéndose sobrios se darán cuenta de que sus problemas no han cambiado. No se modifica nada con la conducta de beber, aunque parece más fácil beber que enfrentarse a los problemas. Al igual que sucede con las conductas de los alcohólicos, los usuarios adictivos utilizan Internet para ahogar las penas, evitar el problema real y mantener las cosas en el estatus quo. Sin embargo, una vez que están desconectados, se dan cuenta de que no ha cambiado nada. Esta sustitución de necesidades no satisfechas a menudo permite al adicto escapar temporalmente del problema, pero las conductas sustitutivas no son el medio para solucionar ningún problema. Por consiguiente, es importante que el terapeuta evalúe la situación actual del paciente con el fin de determinar si está utilizando Internet como un «colchón de seguridad» para evitar una situación desagradable, como la insatisfacción laboral o marital, una enfermedad médica, el desempleo o la inestabilidad académica.

### **Áreas futuras de investigación y práctica**

A lo largo de la década pasada la aceptación de la adicción a Internet ha crecido en el campo de la salud mental y han surgido nuevas revistas como *CyberPsychology and Behavior* que se centran en la conducta y la adicción a Internet. Es difícil predecir los resultados de estos esfuerzos iniciales. No obstante, es posible que con años de esfuerzo colectivo, la adicción a Internet pueda ser reconocida como un legítimo trastorno del control de impulsos que tenga merecidamente su propia clasificación en revisiones futuras del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Hasta entonces, existe una necesidad para la comunidad profesional de reconocer y responder a la amenaza de su rápida expansión.

Con la creciente popularidad de Internet, el campo de la salud mental necesita desarrollar una infraestructura de programas de tratamiento elaborados específicamente para cuidar del paciente adicto a Internet. Puesto que esta es una adicción nueva y a menudo vituperada, los individuos son reacios a buscar tratamiento,

temiendo que los clínicos no tomen en serio sus quejas. Los centros de rehabilitación de alcohol y drogas, las clínicas de salud mental de la comunidad y los clínicos de la práctica privada deberían evitar minimizar el impacto sobre los adictos cuyas quejas implican la adicción a Internet y ofrecer programas eficaces de recuperación. La publicidad de esos programas, tanto por Internet como en el propio barrio o ciudad, podría animar a esos individuos tímidos a lanzarse a buscar la ayuda que necesitan.

La confianza tan rápidamente desarrollada sobre Internet tiene implicaciones futuras sobre la adicción a Internet, especialmente con la proliferación de ordenadores portátiles y aparatos para la conexión a Internet sin cables (*wireless*). Por ejemplo, el *Cahners In-Stat Group* informa que el mercado de los aparatos con acceso a Internet (lo que incluye ordenadores personales, teléfonos móviles y pequeños aparatos que conectan con Internet) se espera que crezca con una tasa anual del 41,6% de 2001 al 2005 (Abdur-Razzaq, 2002). Los ordenadores portátiles y con conexión sin cables harán que sea más difícil la detección de casos de adicción y conforme los ordenadores se vuelvan una parte más omnipresente de la sociedad, la prevención y el tratamiento del trastorno serán mucho más difíciles. Conforme la adicción a Internet se vea más reconocida, el campo de la salud mental puede considerar cómo utilizar mejor las innovadoras opciones de tratamiento basadas en Internet y prevenir nuevos casos de abuso.

Finalmente, para conseguir esos programas de recuperación eficaces se necesitan continuas investigaciones para comprender mejor las motivaciones subyacentes a la adicción a Internet. La investigación futura debería centrarse en cómo enfermedades psiquiátricas como la depresión o el trastorno obsesivo-compulsivo juegan un papel en el desarrollo del uso compulsivo de Internet. Los estudios longitudinales pueden revelar como los rasgos de personalidad, la dinámica familiar o las habilidades interpersonales influyen en la forma en la que la gente utiliza Internet. Para terminar, señalar que se necesitan estudios sobre resultados para determinar la eficacia de los enfoques de terapia especializada para tratar la adicción a Internet y comparar estos resultados con los modos de recuperación tradicionales.

## Referencias

- Anderson, K. J. (1999). *Internet use among college students: An exploratory study*. [online] <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.html> accessed on October 23, 2004.
- Abdur-Razzaq, B. M. (2002). Boom Times. *PC Magazine*, 21, 30.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4ª edición). Washington, DC: Autor
- Barber, A. (March 11, 1997). Net's educational value questioned, *USA Today*, p. 4D
- Beck, A.T., Wright, F.D., Newman, C.F., y Liese, B.S. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York, NY: Guilford.
- Brady, K. (April 21, 1997). Dropout rise a net result of computers. *The Buffalo News*, p. A1.
- Case, C. J. y Young, K. S. (2002) Employee internet management: current business practices and outcomes. *Cyberpsychology and Behavior*, 5, 355-361.



- Cooper, A. y Sportolari, L. (1997). Romance in Cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22, 7-14.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 181-187.
- Cooper, A., Putnam, D. E., Planchon, L. A. y Boies, S. C. (1999). Online sexual compulsivity: Getting tangled in the net. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 6, 79-104.
- Cooper, A., Scherer, C., Boies, S. C. y Gordon, B. (1999). Sexuality on the internet: From sexual exploration to pathological expression. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 154-164.
- DiSabatino, J. (2000). «A e-mail probe triggers firings.» *Computerworld*, 34:28, July 27, 1-2.
- Fanning, J. y O'Neil. (1996). *The addiction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Ferris, J. (2001). Social ramifications of excessive internet use among college-age males. *Journal of Technology and Culture*, 20, 44-53.
- Greenfield, D. (1999). *Virtual addiction: help for netheads, cyberfreaks, and those who love them*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Griffin-Shelley, E. (1990). *Sex and love: addiction treatment and recovery*. Nueva York: Praeger.
- Griffiths, M.D. (2003). Internet abuse in the workplace — Issues and concerns for employers and employment counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40, 87-96.
- Griffiths, M. (1996). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14 - 19.
- Griffiths, M. (1990). The cognitive psychology of gambling. *Journal of Gambling Studies*, 6, 31 - 42.
- Hansen, S. (2002). Excessive Internet usage or 'Internet Addiction'? Diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18, 235-239.
- Harriott, K. (2004). A correlational pilot study examining affect and procrastination on the Internet. [online] <http://www.carleton.ca/~tpychyl/internet.html> accessed Oct. 23, 2004.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 11-17.
- Keepers, G. A. (1990). Pathological preoccupation with video games. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 49 - 50.
- Joinson, A. N. (1997). Anonymity, disinhibition and social desirability on the Internet. Paper presented at the British Psychological Society, Social Section Annual Conference, University of Sussex.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lesieur, H. R. y Blume, S. B. (1993). Pathological gambling, eating disorders, and the psychoactive substance use disorders. *Journal of Addictive Diseases*, 12, 89-102.
- Levy, S. (Dec.30/Jan. 6, 1997). Breathing is also addictive. *Newsweek*, p. 52- 53.
- Morahan-Martin, J. (1997, August). *Incidence and correlates of pathological Internet use*. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, Chicago, IL.
- Morgan, W. (1979). Negative addiction in runners. *Physician and Sportsmedicine*, 7, 56-69.
- Murphy, B. (June, 1996). Computer addictions entangle students. *The APA Monitor*, p. 38.
- Paul. P. (January 19, 2003). The porn factor. *Time Magazine*, 163(3),17-19.
- Peele, S., y Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. Scarborough, Ontario: New American Library of Canada.
- Peele, S. (2000), What addiction is and is not. The impact of mistaken notions of addiction. *Addiction Research*, 8, 599-607.

- Quittner, J. (April 14, 1997). Divorce Internet Style. *Time*, p. 72.
- Rachlin, H. (1990). Why do people gamble and keep gambling despite heavy losses? *Psychological Science*, 1, 294-297.
- Rheingold, H. (1993). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Roberts, E. 1995, *Computer Addiction*, [Online] Available: <http://www-cse.stanford.edu/classes/cs201/Projects/computer-addiction/index.html> accessed on October 23, 2004
- Scherer K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-664.
- Schneider, J. (2000). Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. En A. Cooper (dir.), *Cybersex: the dark side of the force* (pp. 31-58). Philadelphia, PA: Brunner Routledge.
- Shotton, M. (1991). The costs and benefits of "computer addiction". *Behaviour and Information Technology*, 10, 219 - 230.
- Sunoo, B. P. (1996). This employee may be loafing can you tell? Should you care? *Personnel Journal*, 75, 54-62.
- Twerski, A. (1990). *Addictive thinking: Understanding self-deception*. Nueva York: HarperCollins.
- Turkle, S. (1995). *Life behind the screen: Identity in the age of the Internet*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Walker, M. B. (1989). Some problems with the concept of «gambling addiction»: should theories of addiction be generalized to include excessive gambling? *Journal of Gambling Behavior*, 5, 179-200.
- Websense Inc, (2000). *Survey on internet misuse in the workplace*. March 2000, 1-6.
- Weil, M.M. y Rosen, L.D. (1998). *Technostress: Coping with technology at work, at home, and at play*. Nueva York: Wiley.
- Winn, M. (1983). *The plug-in drug*. Nueva York: Viking Penguin.
- Young, K. S. (1996, agosto). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Comunicación presentada en el 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Young, K. S. y Rogers, R. C. (1998a). The relationships between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 25-28.
- Young, K.S. (1998b). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. Nueva York: Wiley.
- Young, K. S. (1999) The evaluation and treatment of Internet addiction. En L. VandeCreek y T.Jackson (dirs.), *Innovations in clinical practice: A source book* (pp. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K, Cooper, A., Griffin-Shelley, E., Buchanan, J. y O'Mara, J. (2000). Cybersex and infidelity online: implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7, 59-74.
- Young, K. S. (2001). *Tangled in the web: Understanding cybersex from fantasy to addiction*. Bloomington, IN: 1st Books Library.