

6. ¿Existe la adicción a Internet?

“Se enfrascó tanto en su lectura, que se le pasaban las noches leyendo de claro en claro, y los días de turbio en turbio; y así, del poco dormir y del mucho leer se le secó el cerebro de manera, que vino a perder el juicio.”

(Miguel de Cervantes)

Son muchos los psicólogos, periodistas, educadores, políticos, psiquiatras, profesionales varios, que hablan de una nueva patología que consiste en la *adicción a Internet*. Incluso circula ya el chiste por la red: “¿Cómo puedes saber si te has convertido en un adicto a Internet? Si al levantarte en mitad de la noche para ir al baño no tienes más remedio que conectar el maldito e-mail antes de regresar a la cama...”

Pero estamos confundiendo las cosas al hablar en términos de diagnóstico clínico. En resumidas cuentas, hablar de adicción a Internet es algo así como hablar de adicción a leer el periódico: hay muchas personas que cuando se levantan por la mañana tienen un intenso deseo, una necesidad casi imperiosa de leer el periódico. Lo leen todas las mañanas. Y sin embargo, no desarrollan tolerancia, y tampoco sufren síndrome de abstinencia si dejan de leerlo. ¿Que a algunos les quita mucho tiempo? Claro, pero las adicciones no se definen por el tiempo que nos ocupan. También ver la televisión o leer el periódico quita tiempo a la gente y sin embargo nadie es adicto al periódico ni a la televisión. Ni siquiera a don Quijote, a pesar de que de tanto leer se le secó el cerebro, lo tachó nunca nadie de adicto a la lectura.

Son muchos también los psicólogos, psiquiatras, sociólogos, pensadores de Internet, que han pedido una y otra vez que no se confunda la utilización excesiva de Internet con las adicciones. Sherry Turkle, por ejemplo, advertía ya en 1995 del peligro que encierra el uso del término adicción, que iguala la utilización de Internet con la utilización de drogas y de alcohol, algo que siempre es malo para el organismo.

También la Asociación Americana de Psicología ha insistido en que lo que la gente está llamando adicción a Internet no tiene nada que ver con lo que caracteriza a las adicciones (tolerancia, dependencia, síndrome de abstinencia...):

“A pesar de la relevancia del tema, los estudios científicos publicados sobre la adicción a Internet son escasos. La mayoría son meras encuestas, con muestras autoseleccionadas y sin grupos de control. El resto son especulaciones sobre aspectos filosóficos de Internet pero que no proporcionan datos”, escribe T. DeAngelis en un artículo titulado “*Is Internet addiction real?*”, publicado en la revista de la Asociación Americana de Psicología, *Monitor on Psychology*.

Lo cierto es que en nada se parece la famosa adicción a Internet a las adicciones que se describen en los manuales de psicología y psiquiatría. No figura en el DSM-IV, el manual más utilizado para el diagnóstico de desórdenes mentales, editado por la Asociación Americana de Psiquiatría (1994). Tampoco ha sido aceptada por la Asociación Americana de Psicología, ni por la Organización Mundial de la Salud.

Los defensores de la existencia de la adicción a Internet se escudan en que la red es aún muy joven y en que por eso no ha sido aún aceptada esta adicción por las principales asociaciones profesionales. Lo comparan con la adicción al juego, al sexo, a la comida, a las compras, llamándolas a todas ellas, de manera colectiva, “adicciones no químicas”. Y sin embargo, el DSM-IV no considera ninguna adicción no química: las adicciones se definen según la sustancia que las causa. Los trastornos del control de impulsos (como el juego patológico), o los trastornos de la conducta alimentaria, pertenecen a categorías diagnósticas diferentes a la de los trastornos relacionados con sustancias. Tampoco figura en el DSM-IV la adicción a la televisión ni a la lectura (véase también Grohol, 1998, 1999).

La adicción a Internet surgió como una broma de correo electrónico

El término “adicción a Internet” fue originalmente una broma de esas que acaban dando la vuelta al mundo por correo electrónico. En un foro de profesionales de la psicología, Ivan Goldberg intentaba hacer una parodia del DSM-IV. Goldberg afirmaba irónicamente haber descubierto un nuevo síndrome, el síndrome de adicción a Internet, detallaba los criterios “oficiales” para su diagnóstico (por supuesto, sin ningún tipo de datos ni referencia “oficial”) y proponía, además, crear el primer grupo virtual de ciberadictos anónimos. O sea, algo así como el primer grupo de alcohólicos anónimos que se reúne tomando copas en los bares.

Esto ocurría en 1995 y lo triste es que hubo mucha gente que se lo creyó; o que no leyó el mensaje despacio antes de reenviarlo a sus amistades; o que, sencillamente, no tuvo interés en aclarar el malentendido que empezaba a extenderse, quizá para así dar cobertura a la alarma sobre el nuevo síndrome de adicción a Internet. Incluso quizá, algunos, para poder sentar las bases de un nuevo negocio bien rentable: el del tratamiento on-line de la adicción a Internet. El mismo Goldberg, sorprendido por el éxito, se dedicó a reenviarlo una y otra vez a numerosos foros.

Afortunadamente todavía puede consultarse el mensaje de Goldberg¹ en las secciones de humor de algunas universidades. También puede seguirse parte de la historia de esta broma en diferentes grupos de noticias a través de la incorporación al buscador Google de los mensajes antiguos publicados en grupos de noticias.²

Como es lógico, las primeras clínicas virtuales especializadas en tratar la adicción sin dejar de usar Internet no tardaron en aparecer. La psicóloga estadounidense Kimberly Young (1998), directora del Center for Online Addiction³, es una de las personas que más defiende en la actualidad la idea de que Internet es adictivo. Su sitio web es absolutamente convincente. Y rentable. Ofrece terapias, libros, videos... A padres preocupados, a empresas, a abogados, a instituciones, tiene recursos para todos. Ofrece incluso un test para saber cuando alguien es o no adicto a Internet, aunque los datos de fiabilidad y validez de este test no aparecen por ningún lado.

¹ <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>

² Si hacen una búsqueda en <http://www.google.com> (opción “Grupos”), encontrarán numerosas referencias y reenvíos del mensaje original de Goldberg, muchos de ellos realizados por él mismo. Uno de los primeros es un mensaje firmado por Ivan Goldberg y publicado en sci.psychology el 16 de marzo de 1995. Este mensaje se encuentra en <http://groups.google.com/groups?selm=psydocD5ItB6.DA4%40netcom.com&output=gplain>

³ <http://www.netaddiction.com/>

Como niños con zapatos nuevos

Hay muchos, pero sobre un dato, que indica clarísimamente que no se trata de una adicción. Todos los autores, incluso los mayores defensores de la adicción a Internet, incluso Kimberly Young, coinciden al afirmar que la gran mayoría de las personas a las que se ha catalogado como “adictas” son personas que llevan poco tiempo en la red (p. ej., Grohol, 1998; Kraut y cols. 1998; Young, 1998; Wallace, 1999).

Las cifras más elevadas son las de Young⁴: el 83% de las personas a las que ella ha clasificado como adictas son personas que llevan menos de un año en la red, sólo el 17% de los supuestos adictos tiene más de un año de experiencia, y el porcentaje de adictos con más de dos años de experiencia ni siquiera lo menciona. ¿Desde cuándo una adicción disminuye con el paso del tiempo? En otras palabras, los supuestos adictos son en realidad novatos, novatos fascinados por la red.

Parece claro que hay bastante gente que pasa un primer momento obnubilada y fascinada por la red. Pero eso se pasa. La novedad no es adictiva. Las cosas suelen volver a su cauce y la mayoría de la gente vuelve a invertir su tiempo en actividades más productivas en cuanto se hace consciente de cómo se le evaporan tardes enteras frente al ordenador y sin vender una escoba (Grohol, 1998; Kraut y cols. 1998; Young, 1998; Wallace, 1999). Al principio, además, se pierde mucho el tiempo por no saber utilizar bien la red, por ir a menudo a páginas equivocadas, por tardar mucho más tiempo del necesario en hacer las búsquedas, por escribir a los sitios equivocados, por bajarse archivos gigantescos o entrar en páginas de esas llenas de sonido y animación que bloquean la conexión durante horas. Es necesario invertir mucho tiempo al principio en conocer bien la red para poder luego utilizarla con eficacia.

En relación con esto, se ha observado también que no es sólo que los usuarios más noveles pasen más tiempo en Internet, sino que incluso la forma en que utilizan Internet los usuarios que llevan menos de un año en la red y los que llevan más de cinco años es sustancialmente diferente: mientras los usuarios experimentados dedican más tiempo al correo electrónico, actividades relacionadas con su trabajo, consulta de noticias y de información, los usuarios noveles pasan más tiempo en chats y otros servicios de ocio (UCLA Center for Communication Policy, 2001). Supongo que puede tratarse de una forma de aprendizaje y exploración muy necesaria, y muy propia por otro lado, de toda situación nueva (¿se han dado cuenta de todo el tiempo que invierten los niños en jugar y de lo necesarios que son el juego y la exploración en toda situación de aprendizaje?).

Parece por tanto, según estos datos, que la mayoría de la gente acaba por cambiar sus hábitos de utilización de la red para, con el tiempo, usarla de manera cada vez más racional y menos “adictiva”. De hecho, los usuarios que utilizan más Internet leen más libros, escuchan más CDs de música... son en definitiva, más selectivos que los que no utilizan Internet (UCLA Center for Communication Policy, 2001). Como ya he comentado antes, las actividades que más descienden al aumentar el uso de la red son escuchar la radio y ver la televisión. Y no es de extrañar, pues quien está acostumbrado a buscar directamente las noticias y actividades que más le interesan ¿por qué razón iba a sentarse delante de un aparato que le obliga a estar pendiente de todo un programa de dos horas (publicidad incluida) para poder escuchar la noticia o la canción que le interesa?

También se sabe que el 91% de los supuestos adictos (y sigo con datos de Young, que son los más alarmistas en cuanto a la adicción a Internet), lo que hacen cuando están en Internet es participar en actividades de relación social: chat, correo

⁴ <http://www.netaddiction.com/whatis.htm>

electrónico, foros... son las actividades más adictivas según Young⁵. ¿Cómo podemos llamar adictas a personas que todo lo que están haciendo en Internet es charlar? Algunas personas pueden estar preocupadas pensando que son adictas cuando a lo mejor lo único que tienen es una necesidad tremenda de relacionarse con gente. ¡Es tan distinto ese diagnóstico!

O a lo mejor se trata de una persona depresiva que se está refugiando en Internet. O quizá tenga un problema de personalidad. O quizá únicamente se encuentre sola. Quién sabe. También podría tratarse de un condicionamiento sin más consecuencias y fácilmente superable, como luego veremos. No hay manera de hacer un diagnóstico colectivo para todos ellos. Por eso es tan importante un diagnóstico individual que se aleje del cajón de sastre en que se ha convertido esa adicción a la red (véase también, p. ej., Shaffer, Hall y Vander-Bilt, 2000).

¿Qué es un uso “normal” de Internet?

Para empezar, no sabemos todavía qué es normal, dice Leonard Holmes⁶, que se pregunta cómo pueden algunos estar hablando de utilización patológica de Internet si ni siquiera sabemos todavía qué es un uso “normal” de la red. Convendría también preguntarse, como hace Grohol (1999), qué será normal dentro de unos pocos años, cuando ya todos podamos pasar en Internet el mismo tiempo que ahora pasamos viendo la televisión. ¿Se dan cuenta de que cuando llegue ese momento todos los desórdenes mentales que ya existen podrían acabar siendo atribuidos a la adicción a Internet? Porque es evidente que lo que en este momento se considera normal es muy inferior a lo que probablemente será normal dentro de muy pocos años, cuando todo el mundo pueda elegir en casa entre ver la televisión o conectarse a Internet por el mismo precio.

Sí puede resultar preocupante, por ejemplo, observar cómo algunas personas, especialmente algunos estudiantes, pueden pasar más tiempo charlando con amigos en Internet que fuera de la red. En general tendemos a pensar que las relaciones físicas son siempre positivas para el individuo mientras que las virtuales son siempre una especie de aberración puesto que sólo sirven para quitar tiempo a las físicas. Pero ni siquiera en este caso la cuestión es tan sencilla como parece. Hay un artículo excelente de John Grohol (1998), donde se pregunta, por ejemplo, por qué razón han de ser necesariamente mejores los amigos que están en el mismo lugar físico que los que están en el mismo lugar virtual. ¿Y si ese estudiante “adicto a Internet” se acaba de instalar en una nueva universidad donde no conoce a nadie, donde se encuentra solo, donde quizá no acaba de adaptarse bien, y sin embargo tiene en la red una serie de buenos amigos que comparten sus mismos intereses y con los que puede disfrutar mejor de su tiempo libre?

Quizá hoy en día todavía pueda sonar un tanto extraña la pregunta de Grohol, a pesar de que, quien más quien menos, todos mantenemos cada vez más contacto a través de Internet con familiares y amigos que se encuentran lejos. Pero pensemos un poco en un tiempo no muy futuro en el que quizá podamos acceder a Internet desde casa con las mismas facilidades con las que hoy accedemos a la televisión. Es muy posible que cuando llegue ese momento se convierta en normal hacer amistades virtuales, y también que éstas acaben mereciendo el mismo respeto que las amistades físicas. Quiero decir que es muy posible que en ese momento ya a nadie se le ocurra decir que una persona es

⁵ <http://www.netaddiction.com/whatis.htm>

⁶ Holmes, L.: *What is “normal” Internet use?* Disponible en: <http://mentalhealth.miningco.com/library/weekly/aa100697.htm>

adicta a Internet porque establezca lazos emocionales con los amigos de Internet, tal y como hoy propone, por ejemplo, K. Young.

Es más, volviendo a ese mundo no muy futuro en el que podamos elegir con total igualdad de condiciones si vemos la televisión o nos conectamos a Internet, el número medio de horas que pasaremos en Internet podría aumentar tanto que sería posible que muchos de los casos que llegaran a la consulta del psicólogo fueran personas que pasan muchas horas en Internet, tienen amigos en Internet a los que echan de menos cuando no coinciden con ellos, participan en foros de discusión en los que tienen que participar casi a diario para no caer en el olvido, y además, tienen problemas en sus estudios o en sus trabajos. Sería demasiado fácil hacer un diagnóstico genérico de “adicción a Internet” para todos ellos, sin tener para nada en cuenta las condiciones particulares de cada uno. Esto no ayudaría en nada a solucionar sus problemas.

El uso excesivo no es adicción

Pero si no existe la adicción a Internet, ¿qué hay, entonces, de esas personas que pasan tantas horas en la red y tienen tanta dificultad para desconectar? Sí, podemos hablar, claro está, de personas que utilizan Internet de manera excesiva; como podemos hablar también de personas que ven la televisión en exceso, y de personas que hacen más deporte de lo normal, incluso de personas que leen más de lo normal para nuestro modo de vida. Y esto a veces puede causar problemas.

Dedicar muchas horas a una actividad se ha de traducir, por fuerza, en una disminución de las horas que dedicamos a otras actividades. El estudiante que pasa demasiadas horas leyendo lo que le apetece en vez de los libros de texto acabará teniendo problemas en sus estudios, al igual que el que pase muchas horas por ahí con los amigos, o haciendo deporte, o charlando con gente en Internet.

Es posible, además, que no sólo tenga problemas en los estudios, sino que a lo mejor también pueda llegar a tener problemas con su familia y amigos si su actividad preferida acaba convirtiéndose en un obstáculo para estar con ellos. Pero conviene dejar claro que ni Internet, ni el deporte, ni los libros, ni los amigos son adictivos. Internet es sólo una tecnología de comunicación humana. Y los amigos, los libros, el deporte... bueno, ya saben ustedes lo que son.

El problema, en todo caso, será que ese estudiante de nuestro ejemplo no está dedicando el tiempo necesario a otros aspectos de su vida que también son importantes, y por tanto, tendrá que aprender a distribuir mejor su tiempo si le interesa conservar también esas otras cosas. Pero un diagnóstico como ese no se parece en nada a un diagnóstico de adicción. Y su tratamiento también deberá ser muy distinto.

Quizá un tratamiento para mejorar los hábitos de estudio sea lo único que necesita ese estudiante. O quizá no, quizá necesite mejorar algún aspecto de su personalidad, quizá una simple timidez que le impide relacionarse de otra forma con la gente. Quién sabe. Como siempre, eso tendrá que determinarlo un profesional tras un diagnóstico individualizado.

Adaptación al ambiente (sí, pero, ¿a cuál?)

A pesar de lo que estoy diciendo, sí que hay una necesidad general, en cualquier especie animal, a adaptarse al ambiente en el que a cada uno le toca vivir. Quiero decir con esto que puede estar muy bien desarrollar una vida virtual paralela a la vida física, pero siempre que esto no se convierta en algo que interfiera con la adaptación al

ambiente físico. Volviendo al ejemplo del estudiante inadaptado que les comentaba antes, la llegada a la nueva universidad, el sentimiento de soledad, la falta de amigos en el espacio físico en el que se encuentra, pueden contribuir a que se refugie en Internet, bien con sus viejos amigos que se encuentran ahora en otra universidad, bien con nuevas amistades que pueda hacer a través de la red, donde siempre es más fácil conocer a gente con intereses afines.

Pero en la era pre-Internet, ese estudiante no habría tenido más remedio que hacer esfuerzos por adaptarse a sus nuevos compañeros y a la universidad en la que se encontraba. Ahora en cambio, el peligro está en que quizá no se moleste en hacer esos esfuerzos, siendo siempre, por tanto, un inadaptado en el lugar físico en el que está viviendo. En cualquier caso, esto son sólo posibilidades. Sin conocer el caso concreto sigue sin tener sentido hacer un diagnóstico genérico. Es más, incluso en los casos en los que pueda haber problemas graves, no resulta fácil saber, hoy por hoy, y menos aún de manera genérica, si esa persona está tanto tiempo en Internet porque tiene problemas, o si es el uso de Internet lo que le está causando los problemas. Quien más quien menos todos hemos sufrido una época de estrés, o de depresión, o de ansiedad. Decir ahora, por ejemplo (o dentro de unos años cuando todos usemos Internet), que toda persona deprimida, está deprimida *porque* usa Internet, puede ser bastante catastrófico.

Sobre la adicción a Internet he preguntado también a varios hackers (o a personas que dicen serlo), pues supuestamente se trata de personas que pasan mucho tiempo en la red. Muchos se rieron, como era de esperar, pero otros se lo tomaron más en serio que yo misma, estaban convencidos de la existencia de la adicción: *“Yo pasé una temporada espantosa, no podía desconectar, ahora es diferente”* decían. O *“Tengo varios amigos enganchados. Además, tienen necesidad de ir siempre a un sitio concreto, siempre al mismo sitio web, todos los días; no tienen adicción a la red sino a un único sitio; y lo pasan muy mal si un día no pueden ir. Eso es lo que indica que es una adicción, que tengan necesidad de ir todos los días al mismo sitio”*, decía uno de ellos.

Intenté explicarles que no se trataba de una adicción pero no me hicieron mucho caso. Lo cierto es que les importaba bastante poco, y con razón, creo, que los psicólogos lo llamáramos adicción o como quisiéramos llamarlo. *“El problema está ahí, llámalo como quieras”*, decían. Comprendo que lo único que quieran es solucionar el problema, pero para eso es necesario comprender que no se trata de una adicción, que es necesario conocer las circunstancias concretas de cada uno para poder solucionarlo.

Efectivamente puede haber un problema si una persona no puede dejar de ir todos los días al mismo sitio. ¿Se imaginan una persona que todos los días del año tenga que ir al mismo bar a jugar la misma partida de cartas o a charlar un rato, siempre con la misma gente? Sí, también hay mucha gente así, muchísima, pero sigo pensando que esto tampoco tiene nada que ver con una adicción. En contra de lo que ellos pensaban, precisamente el hecho de tener necesidad de ir siempre a un sitio concreto está indicando que el problema no es de “adicción a la red”, sino que hay algo en *ese sitio*, ya sea sitio físico o sitio virtual, que resulta enormemente gratificante para esa persona. Por alguna razón se ha convertido en un lugar central en su vida.

Y sí, efectivamente podría haber un problema, pero no sería de adicción, y es importante comprenderlo para poder solucionar el problema. Sería el equivalente al de una persona que cada vez que sale de casa tiene que ir al mismo bar porque no sabe o no quiere o le da pereza o no le interesa intentar divertirse en otros lugares o de otra forma. Lo que hay que averiguar, en ese caso, y suponiendo que esto cause problemas al individuo, es qué es eso que le resulta tan gratificante para poder así contrarrestarlo de alguna manera. Quizá sean los comentarios y halagos que recibe de otras personas que

también van a menudo al mismo lugar, quizá sea que le resulta especialmente interesante lo que allí aprende, quizá se encuentra con gente que tiene unos intereses comunes, quizá sea la oportunidad que así obtiene de influir en las decisiones que se toman en ese grupo; quizá se trate de un sitio de contenido sexual, y sea sencillamente un reforzador sexual que no obtiene de otra forma lo que le hace volver una y otra vez al mismo lugar. Eso es precisamente lo que hay que averiguar.

El mero entretenimiento, el juego, la posibilidad de desarrollar personalidades y experiencias que no sería posible poner a prueba en el mundo físico puede ser también un buen aliciente para mucha gente obligada a una vida monótona por circunstancias diversas. Y esto puede ser bueno o puede ser malo. A veces puede ser peligroso, a veces puede ser saludable y a veces puede incluso ayudar en la superación de problemas personales, una personalidad tímida e insegura, incluso una depresión. Internet es sólo una tecnología y todo dependerá de cómo la utilicemos y de con quién nos relacionemos. El hecho de que ese juego o entretenimiento sea problemático o saludable o neutro dependerá de si influye o no, y de cómo lo hace, en la vida y en el bienestar psicológico de esa persona. Y cada persona, individualmente, debería ser capaz de decidir si tiene un problema con el uso de Internet y necesita ayuda profesional para superarlo, o si, por el contrario, Internet está ayudándole a solucionar sus problemas. O si ni una cosa ni la otra, vaya.

De igual manera, el hecho de generar fuertes lazos emocionales con los amigos virtuales, que es una de las características que Young⁷ atribuye a los supuestos adictos a Internet, no tiene, como ya comenté más arriba, por qué ser patológico. A no ser, claro, que esos lazos emocionales impidan que esa persona se adapte al lugar y a las personas que tiene más cerca físicamente, o que, debido a las posibles desilusiones generadas por la idealización de esos amigos virtuales, el mantenimiento de esos lazos esté produciendo más daño que apoyo emocional. Por eso, conocer a fondo qué es exactamente lo que está reforzando el comportamiento de esa persona, y si interfiere o no con otras facetas de su vida (física o virtual) es esencial para poder realizar un diagnóstico, por supuesto, individualizado.

Condicionamiento instrumental

Pero, claro, seguro que muchos de ustedes lo están pensando: hay personas que no tienen ningún otro problema excepto que utilizan Internet de manera excesiva. Es más, como comentaba antes, algunos de ellos utilizan un único sitio de Internet de manera excesiva. Van todos los días a ese sitio. Si no tienen adicción y tampoco tienen ningún otro problema, ¿por qué lo hacen?

Hay un principio muy conocido en psicología: *“una conducta que va seguida por consecuencias agradables, tenderá a repetirse”*. Es la Ley del Efecto, postulada por Thorndike en 1898. Hay muy pocas leyes en psicología y esta es una de ellas. Se cumple en todas las especies animales y en todo tipo de situaciones, tanto en la adquisición de hábitos saludables como de hábitos perjudiciales para el organismo. Y el caso de Internet no es la excepción de la regla: también en Internet las conductas que van seguidas por consecuencias agradables tienden a repetirse y las otras no.

Es fácil observar el funcionamiento de la Ley del Efecto en ratas de laboratorio, al igual que en voluntarios humanos que participan en experimentos. El ejemplo más clásico es el de una rata de laboratorio que se encuentra en una caja de Skinner y recibe comida por presionar una palanca. Al principio la rata presionará la palanca por puro

⁷ <http://www.netaddiction.com/>

azar, pero al observar que esta conducta va seguida por la consecución de comida, tenderá a repetirla la próxima vez que se encuentre cerca de una palanca y tenga hambre. Y llegará a hacerlo con una frecuencia realmente elevada si el programa de reforzamiento ha estado bien aplicado. Algunos dirían que la rata es adicta a presionar palancas, pero lo que ha ocurrido es un sencillo aprendizaje o condicionamiento instrumental: la conducta de presionar la palanca queda condicionada al ir seguida ocasionalmente por la comida y por lo tanto, tiende a repetirse. No hay adicción ni misterio alguno.

De la misma manera, una persona puede adquirir un condicionamiento a utilizar Internet con frecuencia si las consecuencias que se derivan de ello son gratificantes. Los diseñadores de sitios web conocen bien este principio. Algunos de manera intuitiva, otros, cada vez más, con conocimientos técnicos⁸. Y lo utilizan en su propio beneficio, claro está.

Pero existe también otra cosa que se llama extinción: por muy fuerte que sea el condicionamiento, si desconectamos el dispensador de comida, llegará un momento en que la rata se dará cuenta de que ya no merece la pena malgastar tiempo y energías, y dejará de presionar la palanca. Por tanto, no se trata de una conducta que una vez que se condiciona tiene que darse siempre, una y otra vez de manera inevitable, sino que lo mismo que se ha condicionado, puede también extinguirse. O incluso contracondicionarse. Esto último ocurre cuando la conducta que habitualmente iba seguida por consecuencias agradables va seguida ahora por consecuencias desagradables, o viceversa: si cambia el resultado la conducta cambiará. Y funciona lo mismo en ratas, que en palomas, que en personas. No somos tan diferentes a nuestros parientes del reino animal como a veces creemos.

Existen, además de la extinción y el contracondicionamiento, otras muchas técnicas que pueden utilizarse para eliminar una respuesta condicionada o para disminuir su intensidad. Por tanto, no se trata de un problema que deba ser tratado como una adicción, aunque sí que es cierto que en algunos casos puede ser necesario un tratamiento profesional.

Estos principios han sido bien estudiados por los psicólogos experimentales durante muchos años, siendo B.F. Skinner el principal impulsor de la investigación en este campo (véase, p. ej., Skinner, 1938, 1953)⁹, y han sido aplicados con éxito durante años en todas las áreas de la psicología aplicada (p. ej., psicología clínica, escolar, industrial, deportiva, etc.). Gracias a ello, se conocen en profundidad los mecanismos de funcionamiento del condicionamiento instrumental, en qué condiciones se hace más fuerte, en cuáles más resistente a la extinción, en cuáles más débil.

Comparemos, por ejemplo, una situación en la que cada vez que la Rata 1 presiona una palanca consigue comida, con la de la Rata 2, que ha aprendido que debe presionar la palanca para conseguir comida, pero sin embargo, sabe que la comida no se presenta cada vez que presiona la palanca, sino sólo algunas veces y además, de manera aleatoria. Esto último es lo que se llama reforzamiento parcial de la conducta. En un caso así, como es lógico, la Rata 2 adquirirá una mucho mayor persistencia conductual y resistencia a la frustración y a la extinción que la Rata 1, y esto se notará incluso si desconectamos el dispensador de comida. Ya no existe el reforzador, pero como había aprendido antes que era cuestión de persistir una y otra vez en la misma conducta para

⁸ Conozco a varios psicólogos experimentales que en los últimos años han abandonado la investigación académica para trabajar en empresas como Microsoft y otras similares. Una verdadera pena para la ciencia; no para sus bolsillos.

⁹ El lector interesado puede consultar también la B.F. Skinner Foundation, <http://www.bfskinner.org/>

poder conseguir el reforzador, la Rata 2 seguirá presionando la palanca una y otra vez mucho más tiempo que la Rata 1. Y con personas ocurre exactamente igual. Por algo son los programas de reforzamiento parcial los que utilizan las máquinas de juego que podemos encontrar en los bares.

El reforzamiento parcial, por tanto, provoca una persistencia conductual mucho mayor que el reforzamiento continuo de una conducta. Volviendo a nuestro ejemplo, la Rata 2, que ha estado expuesta a un programa de reforzamiento parcial, sabe demasiado bien que lo que no puede hacer es dejar de presionar la palanca; ni siquiera dejar de hacerlo durante unas horas: si dejara de hacerlo perdería la oportunidad de conseguir esa comida tan preciada que anda buscando. La Rata 1, en cambio, en cuanto vea unas pocas veces que el reforzador ya no aparece, dejará inmediatamente de malgastar esfuerzos en el sitio equivocado, extinguirá la conducta de presionar palancas, y empezará a buscar comida en otro sitio.

Con las personas ocurre igual y las máquinas tragaperras no son un ejemplo aislado sino todo lo contrario. También en Internet se aprecia cómo funciona este principio: la persona que participa en un foro de discusión, o en una lista de correos, no recibe reforzamiento continuo, sino parcial. Por tanto, sabe que tiene que estar ahí, y sabe que tiene que escribir con frecuencia en el foro para poder recibir ese reforzador social tan deseado. Lo recibirá sólo de vez en cuando, pero dejar de pasarse por esa página o dejar de escribir supone perder la oportunidad de conseguir el reforzador, que en este caso será probablemente aprobación social, amistad, cariño, o quizá la posibilidad de influir en decisiones importantes. Es necesario conocer el efecto tan resistente que produce el reforzamiento parcial para poder vencerlo.

Otro factor muy importante es la contigüidad temporal entre la conducta y el reforzador. Hay conductas que son seguidas de manera inmediata por una consecuencia agradable, pero que a largo plazo producen efectos indeseados. En esos casos suele resultar difícil el autocontrol, puesto que son las consecuencias a corto plazo las que más influyen sobre nuestra conducta. Pongamos por caso la conducta de comer en exceso. La mayoría de las personas somos, en mayor o menor grado, víctimas de este efecto del reforzamiento inmediato: las consecuencias a largo plazo de comer en exceso son desagradables, pero las consecuencias inmediatas suelen ser bastante placenteras. Por tanto, tendemos a comer en exceso una y otra vez y luego nos pasamos media vida quejándonos de los michelines.

Una vez más, el caso de Internet no es diferente. El reforzador inmediato que se obtiene al llegar a una determinada página web y observar que varias personas han respondido al mensaje que publicamos el día anterior es un reforzador potente. La consecuencia menos positiva de esa acción, el hecho de estar perdiendo días y días enteros en ese foro sin hacer nada productivo mientras tanto, es algo de lo que sólo se puede ser consciente más tarde. Y será cuestión, como en el ejemplo de comer en exceso, de valorar hasta qué punto esa gratificación inmediata interfiere o nos perjudica posteriormente en otras áreas de nuestra vida, para, en consecuencia, tratar de fortalecer el autocontrol. Si es necesario, con ayuda de un profesional.

En relación con esto es importante indicar que lo que lleva a una persona a entrar en Internet un día tras otro no es un impulso irrefrenable, una especie de acción refleja del tipo estímulo-respuesta contra la que no se puede hacer nada, como muchos afirman. Antiguamente se pensaba que todo condicionamiento instrumental era debido a la creación de una conexión estímulo-respuesta que de alguna manera *obligaba* al sujeto a dar la respuesta cada vez que se encontrara frente al estímulo. Hoy sabemos, sin embargo, que la respuesta instrumental incluye una intencionalidad muy clara por parte del sujeto, un ejecutar voluntariamente la acción *para* conseguir algo. Pero, ¿cómo lo

sabemos? ¿Cómo sabemos que ese Internauta que entra en Internet, una y otra vez, “contra su voluntad”, lo está haciendo, en realidad, para conseguir algo (aunque él mismo no sepa exactamente qué es, o prefiera no saberlo)? Veamos un ejemplo:

En un famoso experimento realizado en la Universidad de Cambridge, Adams y Dickinson (1981) enseñaron a unas ratas a presionar una palanca para conseguir un determinado tipo de comida. Cuando este comportamiento ya estaba bien adquirido y las ratas presionaban la palanca con elevada frecuencia, devaluaron el atractivo de esa comida concreta por un procedimiento conocido como aversión al sabor y que consiste en inyectar al animal una sustancia que le provoca malestar gástrico, de manera que el sabor de esa comida le provoque náuseas. Cuando posteriormente las ratas tuvieron oportunidad de volver a presionar la palanca para obtener esa comida, las ratas que habían pasado por el procedimiento de aversión al sabor no presionaron la palanca, mientras que las otras ratas la seguían presionando normalmente. Y, por supuesto, todas ellas estaban igualmente hambrientas. Este experimento demuestra que las ratas condicionadas, cuando presionan la palanca, no lo hacen de manera mecánica o inevitablemente. Al contrario, tienen una representación mental muy clara de qué es lo que quieren obtener cuando presionan la palanca. Si esperan conseguir algo interesante, ejecutarán la acción; de lo contrario no lo harán.

El funcionamiento de estos principios en Internet, al igual que en todas las demás áreas de nuestra vida, es evidente. La diferencia entre una persona que pasa muchas horas en Internet y aquella que pasa pocas horas hay que buscarla, más que en las propiedades adictivas de la red, que como ya he comentado, no existen, en el valor del reforzador que cada persona espera obtener en la red comparado con el que obtiene fuera de ella. ¿Son mayores y de mayor calidad los reforzadores sociales, personales, económicos, profesionales etc., que obtiene fuera de la red? En ese caso no utilizará Internet de manera excesiva. ¿Obtiene mayores reforzadores sociales, personales, profesionales, sexuales, artísticos, o de cualquier otro tipo en la red que fuera de la red? En ese caso sí lo hará. Y puede que esto interfiera con otras áreas de su vida, o puede que no. Pero si esa persona pasa tantas horas en Internet que acaba descuidando la obtención de otros reforzadores que sólo puede obtener en el mundo físico y que también son importantes para ella, entonces será necesario plantearse en serio la necesidad de reducir el tiempo en Internet.

Sugerencias para reducir el tiempo en Internet

Como decía antes, los datos sugieren que la gente tiende a pasar un primer momento obnubilada por la red, pero también que esto normalmente se corrige con el tiempo. La mayoría de las personas acaba utilizando la red de manera racional y saludable en cuanto se dan cuenta del tiempo (¡y los reforzadores!) que están perdiendo al utilizar Internet de manera excesiva.

Ahora bien, si a pesar de todo usted es de los que después de un año sigue ahí anclado en los chats y demás servicios “adictivos”, vuelve una y otra vez a determinado foro, chat, web, lo que sea... y ha decidido no volver nunca más, pero no consigue dejar de pasarse por ahí, necesita un poco de ayuda.

Si el problema es grave, lo mejor será buscar un psicólogo que trabaje en su propia ciudad y al que pueda visitar en persona, de manera que no tenga que seguir aumentando sus horas de conexión a Internet para poder ir a una terapia virtual. Sin embargo, estoy convencida de que la mayoría de las veces no se trata de un problema grave; debería ser suficiente con seguir una serie de consejos y ayudas que pueden encontrarse de manera cómoda, gratuita y anónima, en la misma red, y que resumiré

brevemente aquí abajo. Ya que usted pasa de momento muchas horas en Internet, pruebe primero estas recomendaciones, sígalas en serio, y dese un plazo de unos seis meses. Si no logra utilizar Internet de manera más adecuada en ese plazo, acuda a una terapia personal.

Hay un excelente artículo de Nacho Madrid, publicado en Psicología Online¹⁰, donde podrá encontrar consejos muy valiosos para reducir el uso de Internet. Visite también la página de Grohol¹¹. También pueden ser de ayuda los consejos que proporciona Young¹². A pesar de las críticas del apartado previo, sus consejos para reducir el tiempo en Internet tienen bastante sentido. Y haga también unas cuantas búsquedas, porque hay información muy buena sobre esto en Internet. Adaptando las diversas sugerencias que he encontrado en diferentes sitios a lo que he comentado antes sobre cómo funciona el condicionamiento, les recomendaría que comiencen probando los siguientes trucos:

Despídase de sus amistades en ese foro que le resulta tan “adictivo”, dígales que no podrá volver en mucho tiempo, y dedíquese durante una temporada a entrar en ese sitio únicamente como observador. No participe, observe. Verá cómo empieza a disminuir la fuerza del condicionamiento en unas pocas semanas. Los comentarios interesantes seguirán teniendo lugar, pero ahora ya no podrá atribuirlos a su propio comportamiento. De lo que se trata es de romper la asociación respuesta-reforzador. Seguirá entrando en el foro si le interesa lo que allí se dice, pero con una frecuencia más normal, pues ya no tendrá esa necesidad de pasarse a todas horas por allí a ver si alguien ha contestado su mensaje. Si no participa, con una vez por semana puede ser suficiente para mantenerse al día.

Cambie también sus hábitos: si tiene la costumbre de conectar cuando llega a casa, empiece a hacerlo después de cenar (véase el artículo de N. Madrid mencionado arriba¹³). Si va a determinados sitios web en un orden más o menos fijo, cámbielo. De lo que se trata es de ir disminuyendo la fuerza de las asociaciones que usted ha ido formando. Por ejemplo, que el llegar a casa no se convierta en una señal para entrar en Internet.

¿Que no le funciona nada de lo anterior y sigue participando en el foro a pesar de haber decidido ir sólo como observador y a pesar de haber cambiado de hábitos? Pruebe el plan B. Lo leí en algún foro y parece que a algunos internautas les ha ido bien: cambie la contraseña tecleando letras y números al azar; después, cuando le pidan confirmar la contraseña, haga un “cortar y pegar” con esos mismos caracteres generados al azar para que le resulte imposible recordarlos en el futuro. Desmarque también la casilla “guardar la contraseña en el disco duro” si es que existe. Cambie también al azar la dirección de correo electrónico y la “pregunta secreta” que utilizarán en el sitio web para darle una contraseña de repuesto cuando usted diga que no recuerda la vieja. Asunto arreglado: nunca más podrá volver a entrar en ese foro con esa identidad que tanto trabajo le ha costado labrarse. Ya no tendrá sentido participar si la gente no le reconoce, tendría que empezar a labrarse desde cero una nueva reputación. Las consecuencias de su visita, cuando vuelva como observador, ya no serán tan sumamente gratificantes. Es una forma de hacer que la conducta se extinga por sí sola si usted no consigue dominarla por vías menos drásticas.

¹⁰ <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>

¹¹ <http://psychcentral.com/>

¹² <http://www.netaddiction.com/>

¹³ <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>

Busque también vías alternativas de conseguir los reforzadores, es importante: salga con amigos, haga amistades fuera de la red, lea, escuche música que tenga grabada (pero no baje más música). Incluso visite otros sitios web que no sean los que está acostumbrado a visitar, y no participe en ellos, límitese a observar. Observe que incluso si usted no dice nada, incluso si pasa días enteros sin conectarse a Internet, la red sigue ahí y sigue habiendo contenidos que le interesan... aunque ya no tanto. Los reforzadores de la red perderán valor frente a los que empezará a redescubrir fuera de la red.

Piense también en otras posibilidades que podrían ser válidas en su caso particular aunque no hayan sido reflejadas aquí directamente. Con todo lo que hemos visto hasta ahora, recuerde que de lo que se trata, sobre todo, es de (1) reducir la contigüidad temporal entre su respuesta y el reforzador (en el peor de los casos, sustituya al menos el chat por el correo electrónico, que funciona más lentamente); (2) hacer que el reforzador no dependa de su conducta (no haga nada, no participe, y observe que sigue habiendo comentarios interesantes en el foro aunque usted no escriba); (3) haga que pierda valor el reforzador (reste importancia a lo que se dice en ese foro, busque otros similares, esfuércese por encontrar otros reforzadores valiosos también fuera de la red).

Y si nada de lo anterior le sirve o le interesa o le apetece, piense si de veras desea reducir su uso de Internet y si es así, visite a un profesional. Lo más normal es que no se trate de un problema grave, y un profesional podrá aconsejarle sobre la manera de reducir el tiempo en Internet que mejor se ajusta a su caso particular. Pero en cualquier caso, como decía antes, visite siempre a un terapeuta en persona: una terapia virtual sólo le serviría para hacerle pasar aún más tiempo conectado.