

## **Digitalidad y adicción: experiencias y reflexiones** ***Digitality and addiction: experiences and reflections***

**Xavier Carbonell Sánchez**

FPCEE Blanquerna, Universitat Ramon Llull

En este monográfico se presentan investigaciones y reflexiones sobre la digitalidad y la adicción, un campo de estudio al que podríamos denominar, muy osadamente, eso sí, adicciones 'digitales'. La adicción es un trastorno mental cuya afectación a la salud causa dependencia psicológica y consecuencias negativas graves de tipo físico, psicológico, emocional, familiar, financiero, laboral, académico, etc. (Sánchez-Carbonell et al., 2008) pero no fue hasta el año 2013 cuando el DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) reconoció por primera vez que una conducta podía ocasionar el mismo tipo de enfermedad que una conducta pero limitó esta capacidad al juego de apuestas. En el año 2018, la Organización Mundial de la Salud (2018) aceptó que además del juego, los videojuegos podían causar una enfermedad e incluyó el trastorno de juego en el borrador de la CIE-11 (Carbonell, 2020).

Por tanto, el objeto o agente adictivo puede ser una sustancia o una conducta.

Las conductas susceptibles de convertirse en adictivas abarcan un amplio espectro, tal vez demasiado, desde Harry Potter al tango argentino, pasando por el bronceado y el trabajo (Panova y Carbonell, 2018).

Desde que Young (1998) señalara su preocupación por la adicción a Internet, lo que Griffiths (1995) denominó adicciones tecnológicas, la investigación en este campo no ha dejado de crecer (Carbonell et al., 2009, 2016). Sin embargo, para titular este monográfico hemos introducido el término 'digital' con el fin de especificar que se trata de estudiar las posibles adicciones provocadas por tecnologías que transmiten la información digitalmente, es decir, que usan únicamente o principalmente dígitos (o alguna clase de números) y no tecnologías químicas, mecánicas o de otro tipo. La 'patologización' de las tecnologías de la información (analógicas) se remonta a la imprenta (como puso de manifiesto Cervantes con el Quijote) y se repitió con la televisión.

— Correspondencia a: —  
Xavier Carbonell  
Email: [xaviercs@blanquerna.url.edu](mailto:xaviercs@blanquerna.url.edu)



Formarían parte de estas posibles adicciones digitales los videojuegos, el teléfono móvil y las redes sociales. Una expresión que cuajado en lo popular y en lo periodístico, pero no en las publicaciones científicas, ha sido el de ‘adicción a las pantallas’ que admitiría la televisión como objeto adictivo. Aunque no se considera adicción digital, la variante en línea del juego de apuestas podría necesitar nuevas perspectivas etiológicas, diagnósticas y de tratamiento, lo que también podría suceder con el visionado de pornografía o con el visionado de personas comiendo (Kircaburun, Harris, et al., 2020; Kircaburun, Stavropoulos, et al., 2020).<sup>1</sup>

En este monográfico, Ana Estévez, Paula Jáuregui y Maite Aurrekoetxea-Casas indagan en la relación del abuso de videojuegos con otras conductas adictivas. Se ha empezado a avanzar en la investigación sobre la tipología de videojugadores que solicitan tratamiento (Matalí et al., 2020) al igual que hace unos años se hizo con los jugadores de azar (Blaszczynski y Nower, 2002; González-Ibáñez et al., 2003). Los videojuegos y los videojugadores no son iguales por lo que el estudio de sus motivaciones, consecuencias negativas y asociación con otras patologías es del máximo interés para diseñar programas de prevención y de tratamiento. Estévez y cols. se cuestionan hasta qué punto se pueden establecer tipologías de videojugadores en relación al consumo de sustancias y al juego de apuestas en línea, si los jugadores de FIFA y de Fortnite presentan diferentes patrones de consumo de sustancias y de juego, y si las ‘cajas de botín’ de estos

juegos se basan en los mismos principios de reforzamiento que el juego de apuestas y, por tanto, aproximan a los videojugadores al universo de los juegos de azar. Sin duda, se trata de un campo apasionante que indica la evolución de la investigación hacia preguntas cada vez más complejas.

Por su parte, Alexandra Torres-Rodríguez compara la terapia cognitivo conductual (TCC) con el Programa Individualizado Psicoterapéutico para la Adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación” (PIPATIC) en el tratamiento de adolescentes diagnosticados de trastorno de juego por Internet. El PIPATIC (Torres-Rodríguez et al., 2017; Torres-Rodríguez y Carbonell, 2015, 2017) es un programa de intervención pionero en el tratamiento del IGD que integra la intervención en seis áreas: psicoeducación, intervención estándar TCC en adicciones, interpersonal, intrapersonal, familiar y desarrollo de un nuevo estilo de vida. Los resultados son altamente esperanzadores y constatan la reducción de síntomas y la estabilidad de las mejoras tres meses después de finalizar el tratamiento de ambas intervenciones pero las reducciones con respecto a la mayoría de los síntomas específicos y las mejoras en otras áreas del funcionamiento de la vida son más importantes con el PIPATIC que con la TCC. Del estudio se desprende la importancia de utilizar un enfoque integrador que incluya las habilidades intrapersonales e interpersonales y la terapia familiar en el tratamiento de los adolescentes.

Héctor Fuster nos introduce en el diseño de los videojuegos. Solo al descifrar la arquitectura y la dinámica de los videojuegos podemos entender las conductas que elicitan en los jugadores. Los principios del

<sup>1</sup> El *mukbang* consiste en la emisión de un vídeo por internet de una persona ingiriendo grandes cantidades de alimentos mientras interactúa con su audiencia, muy popular en Corea del sur.



aprendizaje y de la modificación de conducta subyacen en el diseño de los videojuegos modernos tanto para despertar la motivación del jugador como para que la empresa desarrolladora pueda obtener un retorno crematístico del juego. Descifrar estas estructuras es primordial para que el clínico comprenda los procesos psicológicos subyacentes a los comportamientos adictivos de sus pacientes. El artículo abre un espacio de colaboración entre la psicología y el diseño y desarrollo de videojuegos sugiriendo una aproximación más abierta a los videojuegos. Un punto muy interesante es su reflexión sobre los aspectos éticos implícitos en el diseño de los videojuegos: podemos encontrar diseños más o menos éticos. Así, en los videojuegos denominados *premium* suelen utilizar programas dirigidos a finalizar exitosamente la experiencia de juego mientras en los modelos de negocio *free-to-play* y *freemium* (por ejemplo, las 'cajas de botín' de FIFA y Fortnite del artículo de Estévez, Jauregui y Aurrekoetxea-Casaus) se encuentran patrones de diseño que van más allá de la experiencia natural de juego, intrínsecamente relacionadas con el azar.

La adicción a las redes sociales también es motivo de interés y de crítica (Carbonell y Panova, 2017). En este monográfico Tayana Panova nos propone que no conceptualicemos las redes sociales como una adicción y busquemos otros puntos de vista más fructíferos para comprender las consecuencias negativas del uso de redes sociales. Las redes sociales pueden ser una forma de afrontar el miedo a quedarse fuera (*Fear of Missing Out*, FoMO), buscar validación y procrastinar la toma de decisiones o afrontar determinadas situaciones pero no verdaderas adicciones. El ser humano busca

y necesita interacciones sociales con otras personas tal como las restricciones sociales debidas al Covid-19 han evidenciado más que nunca. Las redes sociales facilitan esta interacción de una manera rápida, gratuita, fácil y divertida. En opinión de Panova, las redes sociales satisfacen una necesidad humana básica y los problemas relacionados con su uso (sueño, rendimiento académico y laboral, etc.) no constituyen un impedimento a nivel clínico, mientras que la adicción si lo es. Además, es muy osado argumentar que una herramienta que satisface la necesidad humana básica de socializarse, es aceptada socialmente y solo ocasiona consecuencias negativas leves, cree adicción.

Para finalizar el monográfico, Marta Marcos y Mariano Chóliz estudian la comorbilidad entre adicciones comportamentales y adicciones a sustancias. Sus resultados indican que se mantienen las diferencias de género y que los chicos juegan y apuestan más mientras que las chicas utilizan más el móvil y las redes sociales. Los autores no encuentran relación entre las diferentes adicciones comportamentales entre sí a excepción de la existente entre móvil y redes sociales. El estudio confirmaría que la enorme implicación y absorción en estas conductas disminuiría la posibilidad de involucrarse activamente en actividades cotidianas pero también en otras conductas adictivas a no ser que se trate de comportamientos topográficamente similares.

En suma, el monográfico que presentamos recoge algunas de las investigaciones y reflexiones más novedosas que se están llevando a cabo en nuestro país sobre digitalidad y adicción. No es necesario incidir en que este campo evoluciona diariamente debido al aporte de nuevas investigaciones,



avances científicos, cambios promovidos por la industria y regulaciones políticas. Sin duda, la obsolescencia (no programada) de nuestro saber y, por tanto, de este monográfico será palpable en pocos años. Hasta que llegue ese momento, esperamos haber contribuido al avance en la prevención, diagnóstico y tratamiento de estas patologías y, sobre todo, a generar nuevas preguntas y a estimular la investigación.

## REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Association.
- Blaszczynski, A., y Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97, 487–499.
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y en la CIE-11: retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del Psicólogo*. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2935>
- Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M., y Bellés, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction. *Journal of The Medical Library Association*, 97(2), 102–107. <https://doi.org/10.3163/1536-5050.97.2.006>
- Carbonell, X., Guardiola, E., Fuster, H., Gil, F., y Panova, T. (2016). Trends in scientific literature on addiction to the internet, video games, and cell phones from 2006 to 2010. *International Journal of Preventive Medicine*, 7(1), 63. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.179511>
- Carbonell, X., y Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1197915>
- González-Ibáñez, A., Aymamí, M. N., Jiménez, S., Domenech, J. M., Granero, R., y Lourido-Ferreira, M. R. (2003). Assessment of pathological gamblers who use slot machines. *Psychological Reports*, 93, 707–716. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3.707>
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14–19.
- Kircaburun, K., Harris, A., Calado, F., y Griffiths, M. D. (2020). The Psychology of mukbang watching: A scoping review of the academic and non-academic literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00211-0>
- Kircaburun, K., Stavropoulos, V., Harris, A., Calado, F., Emirtekin, E., y Griffiths, M. D. (2020). Development and validation of the Mukbang Addiction Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00210-1>
- Matalí, J. L., Pérez-Racana, A., Oberst, U., Lleras, M., Bertomeu, P., y Flores, E. (2020). Seclusion in adolescents with IGD: New diagnostic criteria or measure of severity? *Computers in Human Behavior*, 110(July 2019). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106394>
- Panova, T., y Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>



- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿Moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149–160.
- Torres-Rodríguez, A., y Carbonell, X. (2015). Adicción a los videojuegos en línea: Tratamiento mediante el programa PIPATIC. *Aloma*, 33(2), 67–75.
- Torres-Rodríguez, A., y Carbonell, X. (2017). Actualización y propuesta de tratamiento de la adicción a los videojuegos en línea: El programa PIPATIC. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 317–336.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. ., y Carbonell, X. (2017). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- World Health Organization. (2018). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. World Health Organization (WHO). <https://icd.who.int/>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>