

¿El ocaso de la adicción a internet? Reflexiones sobre el origen, desarrollo y declive de un trastorno

Fernando Pérez del Río

Proyecto Hombre Burgos

Recibido: 10/09/2013 · Aceptado: 31/01/2014

Resumen

El objetivo de este trabajo es exponer el origen de la denominada “adicción a Internet” aproximadamente en el año 1995, su desarrollo y su declive hacia el año 2010.

Para la realización de este trabajo se revisan 15 investigaciones sobre las consecuencias de abusar de Internet.

Se concluye que, tras un periodo de alarma social, hoy en día, se ha encuadrado a esta problemática como un abuso o uso inadecuado y no como adicción.

En la actualidad, por un lado, los Centros están tratando los pocos casos aislados que llegan, y por otra parte, se están desarrollando interesantes programas de prevención y guías para padres y educadores.

Palabras Clave

Adicción, Abuso, Internet, Uso, Nuevas tecnologías.

Abstract

The objective of this study is to present the origin of so-called “Internet addiction”, in approximately 1995, together with its development and decline around 2010.

To carry out this study 15 pieces of research about the impact of Internet abuse were reviewed. It draws the conclusion that, after a period of social unrest, today, this problem is defined as a case of abuse or inappropriate use rather than addiction.

On one hand, centres are treating the few isolated cases that come in and, on the other, interesting prevention programmes and guides for parents and teachers are being developed.

Key Words

Addiction, Abuse, Internet, Use, New technologies.

— Correspondencia a: _____
Fernando Pérez del Río
Email: fernandoperezdelrio@gmail.com



INTRODUCCIÓN

Antes de llegar a los albores del siglo XXI podíamos decir que cada tres o cuatro años aproximadamente, nos encontrábamos con una nueva adicción de moda, aunque en el fondo y bien mirado siempre habláramos de lo mismo. En los años ochenta apareció oficialmente la ludopatía, y el poder tomar este modelo como referencia facilitó entre otras cosas, que en la posterior década de los 90 se diera un *boom* de adicciones sin sustancia: las líneas 906, a continuación las compras, el sexo, incluso se habló de la cultura del tamagochi (Pérez y Martín, 2007). En la siguiente década de 2000, se popularizó todo lo que tuviera relación con Internet, los móviles y general de las TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación) y es el tema que abordaremos en esta ocasión de manera sintética.

METODOLOGÍA

Se pretende realizar una aproximación a los problemas y consecuencias de abusar de las nuevas tecnologías. El objetivo es conocer el estado actual de la llamada adicción a Internet, para ello se revisan 15 investigaciones sobre las consecuencias de abusar de las TIC.

Breve historia de la Adicción a Internet

Los primeros titulares en prensa sobre “la adicción a Internet”, llegaron a España a finales de los 90, aunque siendo lo cierto que no había criterios claros para diagnosticar el trastorno, ni consenso alguno en llamarlo de tal forma.

Definir una conducta anormal nunca ha sido tarea fácil. Muchos de los trastornos

descritos están fraguados con límites difusos y trastabilan unos con otros. Podemos decir que las diferencias son una cuestión de grado, de matices, y seguimos y buscamos mejores indicadores que nos muestran en qué momento comienza a ser un trastorno.

Sin duda vivimos en un periodo de proliferación de trastornos, con el paso de los años vemos como han aumentado vertiginosamente, de 106 categorías de trastornos que podíamos encontrar en el Manual Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-I, (1952) hemos pasado a 357 en el DSM-IV (1994), también asistimos a la proliferación de nuevos síndromes que husmean entre los trastornos subumbrales.

En 1969 el profesor Weizembaum ya habló de los adictos a la informática como “bohemos de las computadoras” o “programadores compulsivos” [...]. A lo largo de los años 70 se desarrollaron una serie de estudios orientados a definir un perfil de los informáticos de la época (Miller, 1970; Cross, 1972 y Barnes, 1984), donde se concluían algunas peculiaridades de estas personas como puntuar, en baja empatía, distanciamiento de los demás, etc., (Estalló, 2001). Pero no fue hasta el año 1995 cuando Griffiths usó el término *Internet Addiction Disorder*. Al año siguiente (1996) Young, presentó un caso de una mujer que sin antecedente psiquiátrico alguno fue considerada una “adicta a Internet”, este caso fue el paciente cero, no es de extrañar que poco después nos encontráramos con más estudios (Kaunt, et ál, 1998), este trabajo tuvo mucha repercusión, pues afirmaron que Internet reduce la participación social, el bienestar y facilita la depresión. No deja de ser singular que



se sostuviera que Internet aumenta soledad, lo que denominaron como: la paradoja de Internet (*Internet Paradox*).

Poco después llega a España la inquietud sobre si Internet puede generar problemas, en el año 2001 se publica uno de los primeros artículos en la Revista del Colegio Oficial de Psicólogos (COP) bajo el título "Adicciones a Internet" (Pérez, 2001). Durante toda la primera década del s. XXI podemos encontrar titulares en prensa de este tipo: Diario El Mundo (2000) "200.000 internautas son adictos al sexo cibernético en USA". Diario Palentino (2002), "Los videojuegos causan problemas a casi la mitad de sus usuarios jóvenes". ABC (sábado 14 de 2006), "Sanidad trata como una droga la adicción de los menores al móvil y a las nuevas tecnologías". La vanguardia (lunes 15 de enero de 2007) "Enganchados a la tecnología". El País, (20 de julio 2006), "Un estudio alemán compara los videojuegos con el alcohol y el cannabis", este último artículo explicaba que: las reacciones cerebrales de las personas que juegan con video-juegos en exceso son similares a las de los alcohólicos o los adictos al cannabis. El jugar abusivamente libera cantidades importantes del neurotransmisor llamado dopamina. No podemos decir que fueran titulares cautos ni prudentes en sus dictámenes. En su gran mayoría eran las opiniones y estudios de psicólogos, psiquiatras y profesores.

De forma paralela a estos inquietantes titulares se inician importantes investigaciones, y asimismo se comienzan a publicar diferentes guías, un ejemplo reciente: guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, videojuegos y móviles, (Labrador, Requesens, Helguera, 2010). Merced a todo lo anterior

se organizan encuentros, congresos, foros y por último, dado el material acumulado se empiezan a publicar los primeros libros sobre esta temática con el objetivo de poner cierto orden en relación a las interminables listas de posibles adicciones: Adès, J., Lejoyeux, M. (2001). *Las nuevas adicciones. Internet, sexo, juego, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona: Kairós. Fernández, A. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: Tea. Pérez, F. y Martín, I. (2007). *Nuevas Adicciones ¿Adicciones Nuevas?* Guadalajara. Intermedio ediciones. Y libros colectivos como Echeburúa, Labrador, Be-coña (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide. A modo de apunte, y dando una puntada al desgarrón, decir que tan solo uno de estos libros *Nuevas Adicciones ¿Adicciones Nuevas?* (2007) sostenía en sus páginas que Internet y las Nuevas Tecnologías no cumplía con todos los requisitos para "provoca adicción" y que habría que encuadrarlo en los abusos.

Llegados a este punto, sabemos que un trastorno es una construcción social, se ve más claro en el caso de los *Hikikomori*, un trastorno que está relacionado con las TIC y que únicamente se detecta en Japón. En nuestro país, la preocupación por Internet coincide con varios hechos: en primer lugar, con un periodo de expansión económica y en segundo lugar con la masiva implantación del uso de Internet a partir del año 1998 "aproximadamente".

Dadas las evidencias que se iban acumulando, el nuevo trastorno posiblemente era merecedor de un diagnóstico y entraría en el DSM-V, esto conllevaría a la necesaria formación teórica universitaria y que las muchas personas en principio afectadas necesitarían atención especializada.



Bajo la égida de la certeza, los estudios estadísticos mostraban altos porcentajes de afectados. Un estudio noruego realizó un análisis de adolescentes, con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, con una muestra de 3237 en el cual diferenciaron por un lado las personas que abusan de la red, es decir la población de riesgo, un 8,66% y los "adictos" que resultaron ser un 1,98% (Johansson y Götestam, 2004).

De todo esto se deriva que la situación estaba configurada para abordar una nueva adicción, estábamos ante un campo abonado para acoger a la nueva patología que había tocado nuestra realidad, salvo por un pequeño detalle: los pacientes no llegaban... ¿Si era un problema tan alarmante y los porcentajes de afectados eran tan elevados? ¿Dónde estaban los pacientes? En principio se justificó sosteniendo que podría ocurrir algo semejante a la ludopatía; un ludópata puede tardar diez años de media en pedir ayuda. Pero pasó toda una década y los pacientes seguían sin llegar, salvo excepciones puntuales y, salvo algún Centro que tenía el umbral muy bajo en sus criterios de admisión, es decir utilizaba criterios casi mínimos a la hora de considerar a una persona "adicta a Internet".

¿Existe la adicción a Internet?

El abuso de las TIC guarda paralelismos con el abuso de sustancias, están hechos de la misma pasta y podemos decir que su fenomenología es similar aunque con matices.

En este orden de cosas, sabemos que "una adicción tiene cuatro elementos: fuerte deseo, incapacidad para detener la conducta, angustia

emocional cuando no se realiza la actividad y, por último, persistencia de la conducta" (Gossop, 1984). Es un problema cuando la vida gira en torno a ese tema (Cortina, 2007).

Todo lo dicho lo puede cumplir fácilmente una persona que "abusa de Internet", entonces, ¿dónde está el problema?, ¿Por qué no llegan los pacientes? La respuesta parece estar en el potencial de generar dependencia del objeto. Pero antes de nada y llegados a este punto, debemos explicar que en una adicción, entran en juego tres variables: a) el potencial adictivo o la capacidad de reforzar del objeto (refuerzo que con el tiempo pasa de ser un refuerzo positivo a uno negativo); b) la frecuencia de la interacción objeto-persona (donde también entra en juego el contexto); c) y en tercer lugar los problemas previos de la persona (por este último motivo decimos que la adicción es funcional), por ejemplo estudios posteriores mostraron que (Muñoz-Rivas et ál, 2010) una conexión abusiva a Internet reduce la tensión emocional, en este sentido el abuso de Internet puede cumplir una función para la persona.

Con estas tres premisas, si tuviéramos que decir si ¿hay adictos a Internet?, tendríamos que decir "en general" sí, como sabemos existen casos aislados en muchos países del mundo, pero esto no nos debe dejar complacientes puesto que debemos apuntar que hay un tercer elemento que no se llega a cumplir del todo, y no es otro que la capacidad de "enganchar, que es más leve", o dicho de otra forma, el potencial de reforzar es menor, por ejemplo buscar información en Internet puede generar cierta tensión y sobre todo, determinados juegos de ordenador sí pueden



ofrecer refuerzos y generar bastante tensión emocional, pero en la gran mayoría de los casos no la suficiente. Con estas mimbres podemos decir, que lo más frecuente es que se pueda abusar o hacer un uso inadecuado, o incluso "problemático".

Para trenzar una respuesta cabal, como suele ocurrir en estos casos, podemos llegar a posiciones intermedias y calificar a estas personas de *pseudoadictos*, una especie de "adicción" mucho más leve, de baja intensidad, y esto nos aleja de las posiciones alarmistas, pero no por ello debemos bajar la guardia puesto que, como veremos más adelante las personas que abusan de Internet pueden llegar a padecer diferentes consecuencias y problemáticas.

Críticas a la existencia de la adicción a Internet

Una de las primeras críticas fue que, era confuso hablar de adicción a Internet; podemos encontrar la persona que abusa del cibersexo, a un ludópata o al que abusa de las compras, en los inicios de la década de 2000 se decía que Internet era un medio para otras adicciones pero no un fin. Decir que las investigaciones de esta última década han intentado subsanar este problema matizando el objeto de estudio.

Otra interesante crítica consistió en admitir que existe una adaptación a las nuevas tecnologías y ésta nos requiere emplear mucho tiempo, una especie de fase de "fascinación" por Internet, un periodo donde las personas se bajan multitud de programas, un periodo que incluye aprender, probarlo todo, y que encajaría con lo que en ocasiones se ha determinado

como "abuso", dedicarle demasiado tiempo, liarse, enredarse. En ocasiones, ese periodo de "intensa" adaptación se ha confundido con el abuso y con tener problemas, por último, siguiendo el razonamiento existiría una última fase que sería la adaptación adecuada a lo que realmente se necesita.

Una tercera importante crítica, a mi juicio la más sobresaliente, es que se trataría de una "construcción social", es decir, asistimos a un periodo donde cualquier molestia es un trastorno; y la tendencia social es encuadrar cualquier problema o trastorno de salud como una enfermedad. "Usted debe dominar su vida y vigilar de paso la de los demás. Debe controlar las horas que pasa su hijo frente al ordenador, no por criterios educativos sino patológicos. Tenga una vida armoniosa, no por una cuestión de valores o de ética sino de enfermedad, con riesgo de estigmatizar cualquier exceso" (Pérez y Martín, 2007). Esta tendencia es congruente con el hecho de habernos encontrado durante más de una década con noticias "sensacionalistas" sobre la Adicción a Internet y asimismo, también es coherente con habernos encontrado con psicólogos, psiquiatras y profesores de universidad con "posiblemente" necesidades de reconocimiento y prestigio social que han forzado los criterios y han impregnado a este "trastorno" de un plus de peligrosidad, puesto que el dramatismo es un titular que se vende mejor; y puestos a crear, un síndrome o un nuevo trastorno da mucho más prestigio social que hablar sobre una variación de un trastorno ya existente, o simplemente decir que todavía no hay consenso ni claras conclusiones. Según (Ortiz-Lobo, 2009), muchos profesionales



están participando en la creación de pseudotrastornos (*mobbing, bullying, ortorexia*, etc.), y además amplían los márgenes de la enfermedad.

Todo esto a su vez acarrea consecuencias varias, en primer lugar se da el efecto *Charcot*, el sanitario o el profesor encuentra lo que él mismo propaga, y en segundo lugar algunas personas se reconocen como enfermas cuando antes no lo eran. Y en no pocos casos de da la profecía auto-cumplida.

¿Cuál son las consecuencias?

Como suele ocurrir poco a poco llegaron estudios que relacionaron el abuso de la Internet con variables personales, impulsividad, autoestima baja, intolerancia a los estímulos displacenteros, estilo de afrontamiento inadecuado (*Introversión y narcisismo*). También se estudió su relación con el aislamiento social, con la introversión, con la fobia social y así hasta un largo etcétera, una de las variables que cobró más fuerza fue la búsqueda de sensaciones, (Adès y Lejoyeux, 2001). Investigaciones posteriores también subrayaron que las personas afectadas eran las que puntuaban más alto en la búsqueda de novedades y más bajo en autodirección y cooperación (Estévez, et ál 2009).

A medida que pasaban los años el perfil también fue cambiando, en un principio eran varones de clase media con medio alto nivel adquisitivo, después se habló de los jóvenes-adultos que procuraban contactos sociales, videojuegos y *chats*, y por último aquellos que apostaban en los casinos virtuales, o procuraban pornografía. Últimamente ya no se habla de perfiles puesto que la incorporación a la red es masiva.

Por otro lado, a causa de los escasos usuarios atendidos, no se ha llegado a poder establecer un perfil con claridad del "adicto a Internet", cierto es que, los profesionales que han atendido algún caso de este tipo llegaron a consensuar (opinión a la que me sumo), que los que abusaban de Internet, eran personas que habían tenido una educación rígida y había padecido o estaban padeciendo desajustes familiares. Aunque esta conclusión necesite de más investigación.

Uno de los primeros trabajos en España evidenció que, un 4,9% de los encuestados afirmaba padecer problemas frecuentes con la Internet, sentimientos de culpa, deseo intenso de estar conectados, pérdida de control, mayor ansiedad y disfunción social, (Gracia et ál, 2002), este estudio que sostenía una de las claves era la ansiedad e irritabilidad que surgía cuando no se podían conectar. Posteriormente varios estudios por ejemplo (Viñas et ál, 2002; Jenaro et ál, 2007) encontraron que los usuarios que abusaban de Internet puntuaban más en insomnio, ansiedad y depresión. El tema del insomnio se llegó a denominar *Techsomnia* (no puedes dormir hasta que no cierras todas las tareas abiertas relacionadas con las NN.TT.).

También la preocupación derivó en si ¿las nuevas tecnologías nos harían pensar de otra manera? Por ejemplo son personas que están menos sujetas a un control cognitivo sobre el acierto o el error de la decisión y tienen más en cuenta el efecto a corto plazo. Según (Pastor, 2003) "la percepción audiovisual y las destrezas motoras que los videojuegos exigen a los adolescentes se limitan a activar en el cerebro humano el sistema límbico, área subcortical que procesa la presentación de objetos



concretos en relación directa con sentimientos y emociones manejados por la amígdala. [...] la cultura mediática fomenta un pensamiento muy ligado a lo singular, concreto y perceptual, una mentalidad de corte más sensorial que proposicional, menor habituación a la lectura, insuficientes pormenores en el análisis, apresuramiento en la reflexión crítica, un exagerado empleo de cogniciones social simplificadoras". Estudios posteriores verificaron por ejemplo que "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 (Young, 2005). Posteriormente otros trabajos subrayaron la relación entre abusar de Internet y tener más pensamientos negativos (García et ál, 2008).

Otro debate importante fue: ¿a cuánto tiempo se considera una adicción? Según (Young, 2005), los adictos generalmente muestran un exceso en el uso de Internet pasando desde cuatro horas hasta ochenta horas a la semana, con sesiones que podrían durar hasta veinte horas. Extensos estudios en España como el de (Lara et ál, 2009) con una muestra de 2000 adolescentes pusieron de manifiesto que una de los mayores problemas era precisamente la gran cantidad de tiempo que las algunas personas hacen de las NNTT, un 8,8% estaban más de 25 horas a la semana con juegos electrónicos y ordenadores, y esto era paralelo a una pérdida de interés por otras actividades. Una encuesta realizada por la empresa alemana *Demandi* sobre *Second Life (SL)* y publicada en la *Web* de SL (*Massively multiplayer on-line game*),

señalaba que aproximadamente un 8,4% de los habitantes del espacio virtual *Second Life* dedica entre 36 y 50 horas a la semana a SL. Finalmente la pregunta de ¿cuánto tiempo? no tuvo respuesta clara, ya que es más relevante el grado de descontrol que el tiempo que se pasa frente a un ordenador.

Otras preocupaciones a las cuales se dedicó investigación es si la exposición a la ondas emitidas desde el móvil afecta negativamente a la función neuronal (Muñoz-Rivas, 2005) o si la tecnología afectaba a la agresividad (Santesteban, 2005; Judith Lazar, 1995). Por último otras consecuencias que se han controlado en los estudios han sido la disminución del rendimiento académico, por ejemplo (Sánchez-Martínez y Otero, 2009), el uso abusivo del móvil se asoció a fumar tabaco consumir más alcohol, depresión y fracaso escolar.

Del aislamiento a los espacios virtuales y a redes sociales

Y llegaron los espacios virtuales tales como *EverQuest* y *Second Life*, a través de los cuales se podía aprender idiomas e incluso organizar reuniones y evitar así un largo viaje. Espacios virtuales donde uno se podía poner constantemente a prueba con otras personas o "muñecos", reinventarse, aunque la mayoría de las veces fuera de forma efímera. Incluso se habló de hacer terapia *On-line* aunque la idea, salvo raras excepciones no llegó a cuajar (Pérez, 2008).

A partir del año 2005 se empezaron a popularizar las redes sociales, esto supuso un cambio importante. Una de las mayores consecuencias había sido el "aislamiento" que podrían provocar los juegos de ordenador



e Internet. En el estudio de (Sobrinó et ál, 2006) se encontró que hay un fracaso en la socialización: deficiente adquisición de habilidades relacionales, y desarrollo y conductas competitivas en lugar de colaboradoras.

Pero ¿qué ocurre cuando esa persona supuestamente asilada no hace más que comunicarse con otras por medio de las nuevas redes sociales? Comunicarse es algo sano, en principio. El niño bunker empieza a no servir como un ejemplo negativo y muy rápidamente se empieza a cuestionar lo que ciertamente se había calificado como estimulación individualista y en soledad. Estos espacios virtuales fueron un rápido prelude de las redes sociales, y es de todos sabido que hoy las redes son incluyentes. La radio necesitó 38 años para alcanzar 50 millones de usuarios. La televisión trece años. Internet, solo cuatro. El IPOD, tres años. Y Facebook consiguió 100 millones en seis meses (Del Val, 2010). Desde el 2007 aproximadamente dejamos de tener miedo a ese gran hermano.

CONCLUSIONES

Lo primero es recordar que debemos alejarnos de posturas maniqueas, en este sentido Internet depende del uso que se le de, según (Escohotado, 2001) *phármakon* es una sustancia que comprende a la vez el remedio y el veneno; no una cosa u otra, sino ambas a la vez. Como dijo Paracelso, 'Solo la dosis hace de algo un veneno'.

"Aunque no sea tarea nada fácil, sería útil y moderno diseñar un diagnóstico común que aglutinara estos problemas y así, dar la espalda al furor glamuroso por poner de moda trastornos adictivos cada poco tiempo, cuando realmente y salvo matices, siempre hablamos de lo mismo" (Pérez, 2011). En cuanto al

diagnóstico, considero que, la mejor forma de clasificarlo sería llamarlo *trastorno adictivo*; viéndolo como un todo, desde una visión global, un trastorno primario con tolerancia y abstinencia tanto psicológica como física.

Otra de las preguntas que quedan en el tintero es ¿qué ocurre con las personas que abusan de Internet al cabo de los años? La respuesta nos la ofrece el meta análisis *Media Chil and adolescent Health: A Systematic review*. 2008. Los niños que abusan de las TIC consumen antes tabaco y alcohol, padecen más obesidad infantil, tienen menor rendimiento académico escolar, y una actividad sexual precoz, es decir el abuso de las TIC es un factor precursor de trastornos psicológicos como las adicciones. De esta manera después de una década, podemos concluir que las mayores y mejores aportaciones se han hecho en el campo de la prevención, la prevención en el uso de las nuevas tecnologías se ha visto como una oportunidad para trabajar con jóvenes y adolescentes, por ejemplo las normas, razonar los límites, desarrollar el espíritu crítico, etc. Se considera una oportunidad puesto que lo que se trabaja con las Nuevas Tecnologías estará en juego posteriormente con las drogas, es decir la educación en las TIC es un ideal campo de entrenamiento para los jóvenes.

En la pasada década se han publicado guías de uso para padres y educadores, en estas guías ha sido fácil encontrarse con recomendaciones de este tipo, por ejemplo: No disponer de ordenadores, consolas, en lugares de casa de difícil control. No dejar de forma indefinida y no pactada los horarios para utilizar Internet y demás tecnologías de la comunicación. No utilizar las nuevas tecnologías sin objetivo previo. No utilizar las nuevas tecnologías



solamente como una forma de ocio o entretenimiento, etc.

En cuanto al tratamiento los casos encontrados suelen ser en su mayoría de usos problemáticos y abusos, en general suele ser un problema más transitorio y de menor gravedad.

Otra de las mejoras a la hora del tratamiento ha sido, sin duda alguna, entender con más precisión a las personas que abusan de varias cosas, drogas, y juegos de ordenador. Durante estos años se ha dado más importancia de tratar estos casos mixtos y era necesario comprender las TIC para optimizar los tratamientos mixtos, y así se ha hecho.

Tratamientos que por ejemplo requieren algunas variaciones puesto que la eliminación del objeto no es posible (sexo, Internet, etc...), el objetivo no es conseguir la abstinencia total, no es eliminar el deseo sino controlarlo.

Por último, a modo de apunte, otro debate sobre la mesa que ha surgido en esta década en relación a las TIC, es si los planes sobre drogas debieran ser planes sobre adicciones, incluyendo en ellos a las adicciones sin sustancia (compras, sexo, Internet, etc.), aunque cierto es que muchas regiones ya han realizado esta integración en sus planes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adès, J. y Lejoyeux, M. (2001). Las nuevas adicciones. Internet, sexo, juego, deporte, compras, trabajo, dinero. Barcelona: Kairós.
- Del Val, J. (2009). Lección Inaugural. Universidad de Deusto. Curso 2009-2010.
- Demandi. Second Life (SL) Publicada en la Web de SL (Massively multiplayes on-line game).
- DSM-IV. (1998). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Barcelona: Masson.
- El País, (2006). Un estudio alemán compara los video-juegos con el alcohol y el cannabis. En EL Ciber-país, Extraído de la dirección de Internet 20 de Julio 2006: <http://www.drogomedia.com/hemeroteca/archivos/200607207.pdf>
- Escohotado, A. (2001). *Historia General de las Drogas*. 4ª ed. Madrid: Editorial Espasa Calpe.
- Estévez, L.; Bayón, C.; de la Cruz, J. y Fernández-Liria, A (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes (pp.101-130). En Echeburúa, F.; Labrador, F.; Becoña, E. (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías. En Jóvenes y adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Estalló, J. (2001). Usos y abusos de Internet. *Anuario de Psicología* 32(2), pp. 95-108. Facultad de psicología, Universidad de Barcelona.
- Cortina, A. (2007). Ética y drogodependencias. *Revista Proyecto*, nº 63.
- García, J.; Perol, M.; Nieto, M.; Lledó, A.; Sánchez, S.; Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes Universitarios. *Adicciones* 20(2), pp. 131-142.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-13.
- Gossop, D. (1984) en Graña, J. (Coord.) (1994). *Conductas adictivas. Teoría, evaluación y tratamiento*. Madrid: Ed debate.
- Media Child and adolescent Health: A Systematic review (2008). Common sense media.
- Muñoz-Rivas, M.; Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Análisis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of psychology* 13(2), pp. 697-707.



Jenaro, C.; Flores, N.; Gómez-Vela, M.; González Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cellphone use: Psychological, behavioral, and health correlatos. *Addiction Research and Therapy*, 15(3), pp. 309-320.

Johansson, A. y Göttestam, K. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, pp. 223-229.

Kaunt, R.; Patterson, M.; Lundmark, V.; Kiesler, S.; Mukophadhyay, T.; Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist* APA 53(9), pp. 1017-1031 (September 1998).

Labrador, F.; Requesens, A. y Helguera, M. (2010). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, videojuegos y móviles. Madrid: Edita Fundación Gaudium.

Lara, F.; Fuentes, M.; de la fuente, R.; Pérez, F.; Garrote, G. y Rodríguez, M. (2009). *Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada burgalesa 10-18 años. Relación con otras variables psicosociales*. Burgos: Ed VB.

Lazar, J. (1995). La violence contagieuse? Représentation symbolique et réalite. *Le Débat*, n94, 161.

Muñoz-Rivas, M. y Santiago, A. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual* 13(3), pp. 481-493.

Ortiz-Lobo, A. (2009). Iatrogenia y prevención cuaternaria en los trastornos mentales menores. En A. Retolaza (Coord.), *Trastornos Mentales comunes: manual de orientación*. Edita Asociación Española de Neuropsiquiatría. AEN.

Pastor, G. (2003). *Cibercultura y pensamiento*. Salamanca: Publicaciones de la Universidad Pontificia.

Pérez, F. (2001). Adicciones a Internet. *Infocop* n° 11, 29. Colegio Oficial de Psicólogos.

Pérez, F. y Martín I. (2007). *Nuevas Adicciones ¿Adicciones Nuevas?* Guadalajara: Intermedio Ediciones.

Pérez, F. (2008). Terapia en los mundos virtuales. *Revista Proyecto* n° 16, 77-81.

Pérez, F. (2011). Las adicciones sin sustancia en estos últimos 40 años. *Norte de salud mental*, vol. IX, n° 40, pp. 47-56.

Sánchez-Martínez, M. y Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), 131-137.

Santesteban, C. (2005). VI Jornadas de Drogas violencia y menores. Ponencia. Auditorio de la Once, Madrid: Organiza, Proyecto Hombre.

Sobrino, O.; Cabra, A.; Gómez, V.; García, C.; Sala, R. y Ballesteros, M. (2006). Adicciones comportamentales. Conductas socioculturales. Madrid. Congreso de psiquiatría virtual. Extraído el 12-2-2012 de la dirección: http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/3922/1/interpsiquis_2006_24850.pdf

Viñas, F.; Juan, J.; Villar, E.; Caparros, B.; Pérez, I. y Cornella, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud*, 13, pp. 235-256.

Young, K. (1996). Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, pp. 899-902.

Young, K. (2005). Clasificación de los subtipos, consecuencias y causas de la adicción a internet. *Psicología Conductual*, 13(3), pp. 463-480.