

Adolescente y nuevas adicciones.

Teen and new addictions.

Manuel Hernanz Ruiz ^a.

^a *Psicólogo clínico. Centro de Salud Mental del Niño y Adolescente de Uribe, Red de Salud Mental de Bizkaia. Profesor Doctor asociado de la Facultad de Psicología y Educación de la Universidad de Deusto. Bilbao, España.*

Correspondencia: Manuel Hernanz Ruiz (mhernanz@cop.es)

Recibido: 23/04/2014; aceptado: 03/11/2014

RESUMEN: El autor reflexiona sobre la adolescencia como momento evolutivo en el que se puede entender la adicción como un modo de relación en la que éste busca resolver situaciones o estados conflictivos de manera poco adecuada. Se plantea cuáles son los factores que pueden influir en la utilización abusiva de las nuevas tecnologías, los problemas derivados de su clasificación y los aspectos propios de la personalidad así como de los mecanismos que deben de ser contemplados tanto para su abordaje como para su tratamiento. **PALABRAS CLAVE:** Adolescencia. Adicción. Nuevas tecnologías.

ABSTRACT: The author reflects on adolescence as a period in the development in which addiction can be considered as a way of relationship. The adolescent tries to solve troubled situations or states in an inappropriate way. He contemplates the factors that may influence the abusive use of new technologies, the issues about their classification and the specific personality aspects, as well as the mechanisms that should be taken into account for approaching and treating it. **KEY WORDS:** Adolescence. Addiction. New technologies.

La adolescencia:

La adolescencia es una época especialmente sensible a experimentar nuevas vivencias. Busca nuevos retos que le acerquen a una mayor comprensión de si mismo. Quiere ver han dicho una y otra vez que no le va bien hacerlo o que no le conviene.

Un movimiento hacia la búsqueda de nuevos retos, le va a llevar a realizar diferentes actividades. Unas podríamos decir que responderán a un deseo autentico por avanzar, por hacer aquello que piensa que le hará ser o estar mejor, que le acerque a ese ideal con el que ha soñado. Así aceptará o se propondrá retos de mejora por ejemplo de su estado corporal o de su desarrollo intelectual o cultural queriendo aprender sobre un área de interés o tratando de resolver ecuaciones o acertijos.

En otras ocasiones ante estos nuevos retos, se puede sentir incapaz de poder afrontarlos de forma adecuada y su actitud lejos de ser valiente, o progresiva, será más bien una actitud que podríamos calificar de regresiva, Es decir tendrá comportamientos ya superados que en su día fueron útiles y adaptativos pero que ahora no lo van a ser de una forma clara, sino que por el contrario le van a enlentecer en su desarrollo.

Es por estas conductas regresivas por las que puede por ejemplo pedir de forma voluntaria y consciente ayuda o beneficios extras de sus padres porque siente que él solo es incapaz de superar los retos. Puede pedir acompañamiento, consejo o apoyo para realizar sus tareas mientras él va cogiendo fuerzas o seguridad suficiente. En la práctica clínica vemos como en alguna ocasión es él el pide un profesor particular para superar los exámenes o incluso acudir al psicólogo “porque estoy muy liado y o como hacer”.

Pero puede también que esa conducta regresiva sea una conducta realizada de forma involuntaria, inconsciente cuando sin darse cuenta mantiene comportamientos que inevitablemente van a forzar la intervención de los padres para frenar una conducta indeseada o autoagresiva.

Así podemos ver como la regresión puede ser utilizado como un mecanismo adaptativo, que refuerza al sujeto en su desarrollo, o como un mecanismo inmaduro cuando su reacción y generalmente su conducta no es vista por el adolescente como tal, ya que él piensa que ese hacer, esa conducta es fruto de su libertad y capacidad de decisión y no un reclamo para que intervenga el adulto.

Una manera entre comillas sofisticada de conducta regresiva la podemos ver al observar el consumo de drogas o sustancias que alteran el estado de consciencia colocando al sujeto en un estado de confusión en el que se diluye la realidad y se desdibujan los límites de la persona. La búsqueda de esas sustancias podemos entenderla como la búsqueda de una situación o vivencia psicológica en la que el sujeto no tenga que tolerar el dolor de la falta o la dureza de la frustración.

Hay otras experiencias tienen que ver con el contacto o la búsqueda de objetos que puedan satisfacer las necesidades desde el “llenar el espacio vacío” hasta adicciones a sustancias, a comportamientos o situaciones. La adicción comportamental es definida por Didia (1) como, “a una actividad que en principio puede ser placentera o útil para la vida de una persona, pero luego se convierte en algo dañino para el individuo. Aún consciente de esta cualidad, no puede abandonarla y pierde de esta manera la capacidad de elegir y controlar su conducta. Ello da lugar a una obsesión que cobra el lugar de un deseo constante, inevitable que ocupa la mayoría de los intereses o actividades del sujeto, dejando a las demás de lado”

El sujeto se plantea entonces que sin ese comportamiento no voy a poder ser el mismo. Necesita mantener ese comportamiento para sentirse, para reconocerse o para ser. A lo largo de la historia, las diferentes épocas han tenido y tienen objetos o sustitutos que han sido especialmente deseados y por ello buscados, para satisfacer esa necesidad de complitud o para calmar diferentes angustias. Estos objetos han ido cambiando a lo largo de la historia de la humanidad. Entre muchos otros en un momento fue el caballo, la espada, la bicicleta, el coche y ahora la nueva tecnología han sido vistos como objetos que van a calmar o completar aquello que el sujeto ve que no tiene o que le incomoda en demasía

En estas nuevas épocas, los deseos están enganchados a la red, a la maquina o al móvil. No es extraño ver a la nueva tecnología como el diablo, como en su momento la radio, Todos ellos tienen en común algo, han sido una amenaza, unos instrumentos que iban a romper aquello que había costado tanto conseguir. O ¿es que no fue la televisión algo que iba a romper la comunicación y el acercamiento entre las personas (2).

No quiero entrar en el debate de buenos y malos porque podríamos estar además de horas, dando pie a una discusión que quizás no sea realmente muy útil. Las nuevas tecnologías o si lo preferimos los “nuevos cacharros”, tienen en común con todos los cacharros la dificultad que ha supuesto para las antiguas generaciones aceptarlos como algo positivo ya que siempre han sido vistos como algo potencialmente peligroso que sólo va a acarrear mayores conflictos y dificultades en el hombre.

Las nuevas tecnologías no se libran de ello y traen asociados a ellas problemas relativos a la intimidad, a la comodidad, al cambio en nuestra estructura cerebral, etc. Y además de ello traen también la cuestión que nos ha reunido hoy: la fuerza que tienen para generar adicciones.

¿Cuáles son los factores que influyen y favorecen la adicción a las nuevas tecnologías?

Clásicamente, como señala Hayez (3), se habla de tres elementos que interrelacionados favorecen la adicción: el producto, el entorno y el sujeto:

1-El producto: en este caso es abundante, barato y de fácil acceso. Se considera que es casi imprescindible para que el sujeto se pueda desarrollar de forma adecuada. Se ha convertido en un instrumento y herramienta imprescindible en cualquier hogar y centro escolar. Los chicos tienen su blog en la escuela, su ordenador y su conexión wifi, libre de las ataduras de la mesa del ordenador familiar (que empieza a ser un objeto en extinción) para poder trabajar, sin ello sienten que no pueden hacer sus trabajos escolares. La importancia del producto es tan grande que incluso a nivel social, la escuela sin esos medios se ve incapacitada para poder competir.

Además el diseño de los instrumentos es muy “amable” que se puede transportar para llevarlo a todas partes y no dejarlo nunca de lado. Ha sido realizado para fomentar una gran dependencia con sus grandes gráficos, sonidos y con sus retos y reforzadores tan bien estudiados y calibrados y con una gran autonomía para poder disponer de él durante largas horas en los viajes, desplazamientos o incluso a lo largo de las comidas familiares en las que el adolescente está más pendiente de las conversaciones con su grupo de amigos o resultados de su equipo de fútbol que de los temas hablados por sus mayores.

2 El entorno: Muy favorecedor a través de las campañas publicitarias hace que se vuelva muy comprensivo y tolerante ante estos dispositivos y los comportamientos que generan. Lo preocupante puede resultar que no se pone en duda la necesidad de tolerar estos dispositivos. También manifiestan la tendencia de la sociedad en alargar las experiencias de los jóvenes. Favorecedora de vivir sensaciones dentro de la casa, sin romper los parámetros conocidos, que permiten al adolescente e incluso al adulto entrenarse para la vida sin tener que soportar los riesgos.

3. El sujeto, el tercer elemento. En él podemos encontrar toda una serie de factores que favorecen la tendencia y la dependencia hacia el producto con el que va a establecer la adicción. Sin duda hay elementos que tienen que ver por un lado con aspectos fisiológicos, pero además hay otros aspectos derivados de la personalidad del sujeto, los aspectos intrapsíquicos de los que hablaremos más tarde con detalle.

Delimitar el concepto de adicción

La primera cuestión que se nos plantea es la de diferenciar entre la adicción y la patología. Estallo (4) señala cómo la línea entre la adicción a las nuevas tecnologías y la patología puede llegar a ser muy débil. En términos coloquiales podríamos incluso plantearnos la línea de división entre una conducta hobby y una conducta expresión de una dependencia. Sin duda somos capaces rápidamente de establecer la frontera entre el Síndrome de Diógenes y el coleccionista, pero ¿es en todos los casos una cuestión tan sencilla?

En relación con los videojuegos por ejemplo, S. Tisseron (5) plantea incluso una línea de pensamiento muy interesante cuando se refiere a las relaciones que se generan entre los jugadores, que comparten con los compañeros de juegos los diferentes trucos y estrategias que ayudan a superar pantallas o a resolver enigmas y los vecinos de la urbanización que comparten trucos de las actividades de bricolaje. Nos señala cómo se pueden ver en ambas actividades un intento de socialización del sujeto, además de una actitud de compartir estrategias que le ayudan a resolver los problemas y a rentabilizar los esfuerzos.

Podríamos decir en este sentido como los hobbies han podido ser el refugio y han favorecido la organización psíquica del sujeto en algunos casos y en otros, han sido la “tapadera” de cuadros psicopatológicos más o menos definidos. Coleccionar sellos o especializarse en hacer sudokus puede ser un modo de descarga pulsional del sujeto, que le ayude a relajarse, a reprimir en ocasiones o a suprimir en otras determinados contenidos psíquicos. En otros casos puede ser la expresión de una conducta patognomónica de un cuadro de aislamiento por ejemplo.

Diferentes etiologías

Además del problema que señalamos, el de la delimitación del concepto de dependencia, nos encontramos también con la cuestión de la etiología y las consecuencias que ello tiene en las actividades terapéuticas que llevaremos a cabo. Lógicamente la posición teórica elegida, nos marcará inevitablemente un camino terapéutico.

Desde las posiciones más biologicistas se habla de una necesidad o falta orgánica que requiere de estimulaciones extras del sujeto. Y también del descenso del autocontrol que se observa entre los 15 y los 19 años.

Desde posiciones más cognitivistas-conductuales, vemos como en su momento Echeburúa (6) planteó la comprensión de la adicción a Internet considerándola como una adicción específicamente psicológica (como la adicción al sexo, las compras, el trabajo, los videojuegos, la televisión, etc...), con características comunes a otro tipo de adicciones: pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades (7).

Para estas corrientes, el “éxito” en la adicción a las nuevas tecnologías, se logra debido a las conductas reforzantes ya que son las que tienen la capacidad de producir dependencia. Evidencia de ello son las conductas como la del escaso tiempo de espera entre la acción propuesta y su ejecución tanto en cuanto a acciones propuestas (disparar, girar el volante, etc) como en la obtención de un rápido acceso a aquello que busco (desde una palabra en el diccionario hasta la cartelera del cine)

Desde posiciones más psicodinámicas se habla de las bases o predeterminantes emocionales o de personalidad Para esta corriente las nuevas tecnologías o la red en la que estás se basan, no es la que provoca la adicción ni la dependencia. Es la unión entre estos elementos y personalidad del sujeto la que va a marcar o determinar esta adicción.

Independientemente de las posiciones teóricas que mantengamos, lo cierto es que desde la atención clínica, podemos observar:

1. Cómo hay una psicopatología asociada.
2. Cómo muy frecuentemente observamos una franca patología previa en la que se liga la dependencia a uno u otro instrumento o actividad a través de la cual expresa su necesidad y su malestar.
3. Cómo hay una tendencia en la elección del objeto en función del temperamento del sujeto lo que nos permitiría entender porque hay sujetos con tendencia a adicciones más activas (juegos PC, surfeo en internet) o más pasivas (visualización de TV) (4).

Ello no ha de hacernos olvidar la importancia de la interrelación entre lo psíquico y lo corporal. El reconocimiento de “las series complementarias” conceptualizadas por S. Freud (8).

Propuesta de clasificación

Sobre las propuestas de criterios diagnósticos hay que mencionar al psiquiatra Ivan Goldberg quien en 1995 fue (9) como el primero en hablar de la adicción a internet. Lo que empezó siendo una “broma”, se convirtió en una discusión y debate. Luego ya diferentes autores han hablado sobre la adicción a las nuevas tecnologías y se ha abierto el debate de cómo y dónde incluirlas. ¿Se deben incluir dentro del espectro de los trastornos obsesivo-compulsivos (10)?, ¿debemos de considerar como diferencial el hecho de que se utilice la conexión a internet o también podemos incluir el uso de tecnología no conectada a internet?

Han sido varios los trabajos que se han propuesto para valorar el nivel de dependencia a internet. Recientemente se ha publicado en la revista Trastornos Adictivos un texto original titulado “Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test” firmado por D.X. Puerta-Cortes y otros (11) en el que demuestran una alta fiabilidad en el instrumento y donde también señalan que es necesario continuar la investigación para ver otras dimensiones aún no exploradas. En este artículo muestran diferentes propuestas de clasificación que en resumidas cuentas vienen a plantear una escala de tres puntos.

1. El primero denominado como uso normal, o mínimo o controlado.
2. El segundo considerado como uso problemático, moderado o con tendencia a la adicción según los diferentes autores y un
3. Tercer nivel ya referido al uso adictivo, excesivo o severo.

Esta dificultad en encontrar nomenclaturas o señalar con concreción la graduación del nivel de dependencia refleja finalmente la complejidad del tema. Harez (3) plantea una escala también basada en tres categorías:

1. Consumo menor:

Hace referencia a ese consumo que suele ser esporádico, en un determinado momento. El sujeto mantiene con normalidad el resto de actividades de su vida, las placenteras y las que le suponen esfuerzo y continúa con sus amigos.

El uso de estas tecnologías le va a aportar una satisfacción adicional, no sustitutiva de placeres ni será ejecutado de forma mecánica repetitiva. Será capaz por ello, de mantener su adecuación a la realidad, su esfuerzo por el logro de nuevas metas.

2. Consumo preocupante:

Se observa cuando empieza a haber un interés excesivo por la actividad en sí misma. El sujeto empieza a estar demasiado interesado y empieza a limitar su círculo de relaciones para estar con aquellos que comparten su afición. La afición se vuelve única y omnipresente en sus lecturas, conversaciones y reflexiones.

Se puede detectar también como el sujeto retrasa para poder seguir con el juego, las actividades que previamente había planificado por ejemplo comer más rápido, dejar de salir con los amigos, etc.

Este consumo expresa también rasgos del carácter del sujeto, al empezar a desinvertir otros temas, también empieza a ser más despectivo con las personas que no comparten sus interés (o incluso su nivel de juego) y puede empezar a expresar descontroles en su expresión agresiva.

3. Consumo dependiente:

El consumo está presente en todo momento de su vida. Todo lo demás pasa a un segundo nivel, todo lo que antes le reportaba placer ahora es rechazado. Esta vía de satisfacción se ha vuelto como la única vía.

En relación a la dependencia hay diversos estudios que hablan de los diferentes niveles adictivos de las distintas plataformas (móvil, “play”, pc), de las distintas actividades desarrolladas en ellas (sms, whatsapp, hablar...) y también de los diferentes niveles adictivos y /o significaciones de las tareas desarrolladas. Por ejemplo se habla del distinto carácter adictivo de los juegos de acción y los de reflexión.

Conductas observadas en el consumo dependiente de las nuevas tecnologías en adolescentes.

La valoración de la dependencia se deberá de hacer teniendo en cuenta varios aspectos:

1. Valorar el tiempo que ocupa dentro de las actividades que desarrolla el sujeto.

El adolescente es incapaz de controlar su tiempo y por lo tanto de planificar sus actividades. Exploramos si esa actividad le resta tiempo para las otras cosas que se ha comprometido a realizar o que debe hacer inevitablemente esto nos va a permitir pensar como el adolescente no es capaz de adecuarse a la realidad, con lo que eso supone de fracaso en su organización psíquica.

Veremos también como los padres se indignan cuando observan que sus hijos no son capaces de mantener los compromisos adquiridos en los diferentes ámbitos de la vida.

En la entrevista que mantengo con Luis, paciente de 13 años, le pregunto si sale con amigos. Me mira como sorprendido y su respuesta es tajante ¿cómo voy a salir si estoy jugando con la Play?. No es fácil transmitir el sentimiento que genera su respuesta: pero la sensación fue algo así como si me dijera ¿tú eres tonto no te das cuenta que eso no es posible? Vemos como no se plantea ni siquiera la posibilidad de interrumpir el juego para compartir el tiempo con los amigos.

- a. quizás al principio se hablaba de las horas recomendadas pero ahora la cantidad de horas no es un valor en sí mismo que nos indique gran cosa.

Internet, el móvil y las pantallas en general son utilizadas para una amplia gama de actividades que van desde la obtención de documentación, la visualización de películas o documentales hasta la pérdida de tiempo con el denominado surfteo en la red.

- b. Puede ser difícil además acotar las actividades que desarrollan con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), porque en un mismo momento se puede estar leyendo una noticia en un periódico, consultar un diccionario, contestar un mail o recibir una invitación para comenzar un juego on-line.
- c. A estos dos aspectos hay que añadir los generados por la subjetividad que está implícita en la pregunta de cuanto es el tiempo adecuado para estar en la red. Sin duda hay tiempos y usos que están claramente desaconsejados (13) pero en muchas ocasiones nos encontramos como los límites temporales están en función de las expectativas, tolerancia y comprensión por parte del entorno (tanto padres, como amigos como profesores). Hay adultos asustados por el uso de las TIC y otros más tolerantes.

Es frecuente que los padres nos trasladen sus inquietudes y nos pregunten ¿pero es normal que pase tanto tiempo con el ordenador?. La madre de otro paciente me dice cómo en su casa están todos viendo la televisión desde que llegan por la tarde hasta que se acuestan. Se sorprende, y ¡más me sorprende a mí! cuando me cuenta indignada que su hijo no para de mirar todo el rato el móvil. ¡No lo puede entender; ¡todo el rato mirando su móvil! Otro paciente cuenta como en su casa con su padre está muy bien porque juegan todo el rato con el móvil o con la play, “¡mis amigos me dicen que tengo mucha suerte!”.

2. *La actitud hacia su uso* Podemos plantearnos la pregunta ¿Cuál es la actitud hacia las TICs? porque podemos encontrar números estilos de consumidores.

- a. Algunos hacen un uso basado en atracones, cuando pueden sentarse delante de cualquier pantalla son incapaces de regularse, es como si dijeran ¡ahora que ha llegado el momento voy a aprovechar!. Son insaciables como el niño que no puede parar de comer chucherías o el adolescente que no puede dejar de bailar en la discoteca, o el comprador compulsivo
- b. En otras ocasiones, el sujeto niño o adulto, utiliza las nuevas tecnologías para poder ocultarse de sus compañeros o iguales o incluso de sí mismo. Aprovechan el contacto con la pantalla para refugiarse de otras actividades llegan incluso a poner como excusa el no salir con los amigos porque “ahora no puedo estoy acabando la partida”, como el niño que se esconde detrás de una tarea o de la pierna de su mamá para no tener que saludar, o como el adulto se entretiene con su móvil en la consulta a la espera de ser atendido “anestesiando” así la ansiedad de la espera.

- c. Puede ser también la forma en que se refugia para no realizar otras actividades. Puede repetir compulsivamente el juego o la actividad con el móvil como el niño que una y otra vez no cesa de dar vueltas a la rueda o de chutar el balón contra la pared para estar “haciendo algo sin hacer nada” como vacío.

3. Sentido de su uso.

- d. Conductas repetitivas y persistentes, “de la búsqueda del placer” Juega de manera compulsiva para sentirse vivo sino lo hace siente que no tiene nada, que no está despierto o incluso que no está vivo “necesito hacerlo para sentirme vivo!”
- e. Búsqueda de los objetos que calman al sujeto (desde los porno hasta el vagabundo en la red) Se vive para ellos, me relajan
- f. En ocasiones nos preguntamos ¿lo utiliza para defenderse de forma poco adaptativa ante las dificultades?
- g. Nos podemos preguntar también si ¿es para alcanzar algo? en cuyo caso podríamos hablar de algún mecanismo más adaptativo. O es quizás utilizado para encontrar un canal de comunicación con sus iguales o incluso con el terapeuta?

4. Consecuencias de su uso:

- a. Limitaciones en la capacidad de simbolización. Sus emociones estarán asociadas a imágenes y restos mnesicos
- b. Abundarán comportamientos primitivos poco específicos propios del proceso primario en lo concreto
- c. Funcionamiento a base de la obtención inmediata del placer (mentir, cambiar/confundir la realidad, no adecuarse a horarios, etc.
- d. Ruptura con la dinámica familiar
- e. incluso cuando se está inmerso en él, puede hablar de Internet con uno o el otro amigo que ha mantenido va a comprar un ordenador, obtener información sobre nuevos juegos, etc.

Comprensión psicodinámica de la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.

Hemos visto como las TIC, resultarán ser un soporte para que el sujeto pueda desarrollar toda una serie de capacidades saludables. Podrá por ejemplo obtener información sobre cuestiones que investiga a través de buscadores especializados, también podrá desarrollar tendencias pulsionales como la curiosidad o la compe-

titividad. Lo que para un sujeto puede ser una fuente de crecimiento y desarrollo, para otro puede ser una fuente de tensión y una actividad de alto riesgo.

Podrán revivir sensaciones corporales incluso a nivel sensorio-perceptivo con esas pantallas de alta definición, la sonoridad surround, etc. De nuevo el joven bien integrado podrá disfrutar con el juego de sentirse tenso o de sentir en su mano la vibración del mando al salir su coche de la pista o el ruido generado por el gatillo presionado de forma intensa, o podrá sentir la confusión en las actividades realizadas sintiéndose culpable por haber disparado.

También va a poder *descargar de una forma algo activa pulsiones agresivas y sexuales*. Digo algo activa para diferenciar la forma pasiva de descargar la agresividad viendo películas en el sofá sin más requerimiento que esperar el desenlace propuesto por el director. Mediante las nuevas tecnologías, se le va a exigir reaccionar de forma activa incluso hoy con movimientos de piernas, manos y ojos. “Si no me muevo o si no disparo me matan”.

Se podrá *contrastar la solidez de las normas interiorizadas*. En muchos de los juegos por ejemplo, se le propondrán al adolescente transgredir normas que ha ido recibiendo a lo largo de su educación. Sólo a través de esa transgresión conseguirá puntos o mejoras en su valoración como jugador. Justo al revés que en la vida real.

Se podrá constatar también el *nivel de solidez en su imagen* para así poder afrontar esas tareas. Algunos no soportarán ser el chico débil que necesita ayuda o ser aconsejado para ir poco a poco resolviendo los retos y buscarán la manera de ahorrarse esos pasos (pedir a sus amigos que les pasen pantallas para conseguir más poderes, etc).

Podremos verificar cómo despliega sus *habilidades sociales* ya que en ocasiones le permitirá aumentar la comunicación con sus amigos y compañeros, podrá hablar con ellos de sus últimos avances y descubrimientos y en otras ocasiones le facilitará como ya hemos visto el aislamiento.

Veremos el *impacto* que las nuevas tecnologías tendrán en el adolescente. Todas estas emociones y autopercepciones únicamente en caso de que el sujeto este equilibrado serán inocuas, en todos los demás casos tendrán una repercusión negativa que posiblemente obligue al terapeuta a intervenir.

El adolescente está en una posición más peligrosa que el joven. Su organización psíquica está a la vez cristalizándose y adaptándose a los nuevos retos. El gran riesgo viene marcado por la incapacidad de su estructuración psíquica, así puede utilizar el objeto adictivo, como un objeto que va a calmar las tensiones que su psiquismo no es capaz de tolerar. No es capaz de encontrar el sujeto un soporte mental que le haga tolerable lo intolerable. No puede soportarlo y recurre a él para mitigar toda la tensión. Podríamos hablar de cierto paralelismo entre el consumo guloso que plantea Hayez y los mecanismos y fallos estructuras que plantea P. Puertas al hablar de la Comprensión Psicoanalítica de las Adicciones (13)”

Desde el punto de vista psicoanalítico, se trata de ver la adicción a las nuevas tecnologías, no como el resultado de una conducta, sino como el resultado de una organización psíquica que expresa en ese comportamiento un modo de ser.

Mecanismos implicados

En el consumo más dependiente, podemos entrever una organización psíquica en las que destacaríamos como el sujeto se ve *alienado en su propia actividad*. La conexión, la utilización de la nueva tecnología no le deja hacer su vida, sino que necesita de ella para sentirse. Cuando se encuentra con ella, se confunde y se ve tan inmerso que deja de sentirse de ser capaz de ocuparse de si mismo.

Por ejemplo recibir muchos me gustas, aumentar los amigos en Facebook, etc. El paciente necesita oír o sentir vibrar su móvil para sentirse "vivo" entre sus amigos. No ser aceptado genera un importante nivel de angustia que desborda al sujeto

Su *temor ante las cosas nuevas*, le hacen no atreverse a nuevas experiencias vividas como un riesgo intenso que puede poner en peligro su propia existencia. Sin duda esa misma protección va a ser la causante de su empobrecimiento al no permitir conocer nada nuevo.

El adolescente que nos cuenta que él no sale de casa que a él lo que le gusta es jugar al ordenador con esos juegos "ya sabes" de guerras y todo eso, si queda con sus amigos, en muy contadas ocasiones, es también cuando no únicamente para jugar unas partidas. Por lo menos sabe de los otros y se permite algún contacto con los otros.

Cuando la angustia es grande puede utilizar la nueva tecnología al igual que un objeto fetiche que *le calma* los estados o angustias más primitivas.

Juan me dice "estoy deseando llegar a casa me pongo la play y me harto de disparar y de jugar a peleas, dejo de pensar en todas las cosas que me han hecho en el instituto, se me olvida todo!, me pongo los cascos y ya está!"

La tensión interna no encuentra una manera adecuada para poder ser evacuada. No puede mentalizar, pensar sobre lo que le ocurre. Busca imágenes concretas pantallas que resolver, etc. Las relaciones con los demás se vuelven complejas porque al paciente no le interesa nada más que la resolución del problema planteado en el juego que no logra superar. La relación con sus iguales estará limitada a la que pueda tener con sus compañeros de juego o de afición, el resto de iguales no le interesará tanto como para mantener una relación con ellos.

Qué se puede hacer ante la adicción?

Desde el trabajo más social y familiar:

Cuando nos planteamos el trabajo con el adolescente, hemos de ser conscientes de que él se sitúa frente a la sociedad y al adulto con un espíritu observador y crítico. Como buen observador, llamará la atención al adulto y a la sociedad en general sobre las incoherencias que observa. Nos preguntará por ejemplo, cómo si el alcohol es malo los adultos lo consumen sin problema. Cuando se trata de las nuevas tecnologías el adolescente observará también como la adicción a las TIC puede ser una copia de las adicciones a las otras tecnologías más antiguas, como la televisión, cuyo uso es bien aceptado por los adultos (cosa que a los jóvenes les llama la atención).

El adulto ha utilizado y utiliza ese recurso el de la televisión para “desconectar” de todo lo ocurrido durante el día, como si no hubiera otra manera de poder elaborar lo ocurrido.

La *coherencia* del adulto a la hora de dirigirse al adolescente puede ser la primera piedra para poder mostrarle un camino o forma distinta para poder enfrentarse al malestar. El adulto, modelo que utilizará el niño y el adolescente, debería de mostrarle las formas adecuadas para hacer frente al malestar. Por ejemplo a través del diálogo, de la presencia en la casa, del afrontamiento de los problemas. Es decir a través del mensaje claro: El malestar o la incomodidad puede afrontarse mediante formas saludables que ayuden al sujeto a progresar

Desde el trabajo más individual:

Ayudar el sujeto a que organice de forma sólida su personalidad. Eso le permitirá hacer frente a las insatisfacciones y frustración que sin duda va a encontrar en a lo largo de su desarrollo. *Fortalecer el Yo* es dotarle de las herramientas necesarias para poder responder de manera adecuada a los retos externos e internos con los que el adolescente se ha de enfrentar. Podemos llamarle autoconfianza, o seguridad en si mismo o autoestima, al final fortaleza de su Yo.

Sabemos que el recurso al objeto o comportamiento adictivo viene a resultar por la incapacidad de encontrar satisfacciones en el objeto esperado y adecuado. El adolescente en el mejor de los casos se equivoca al buscar en el objeto adictivo una satisfacción propia de otro objeto. *La búsqueda de fuentes de satisfacción* más sublimadas será sin duda uno de los objetivos del tratamiento.

Ajustar la imagen de si mismo a la realidad. Adecuarla a la realidad. Hacerle ver como alguien con capacidad de destrucción y también destructible. Sometido por tanto a las leyes de la realidad.

Ayudar al adolescente a *buscar fuentes de derivación de las tensiones* de forma que estas no vean vividas con una intensidad peligrosa. Conseguir que tanto la sexualidad como la agresividad puedan ser integradas dentro de una forma de actuar y de ser saludable.

Ayudarle a utilizar la palabra como una forma prioritaria de comunicación a través de la cual se pueda expresar e intercambiar todo tipo de sentimientos con el otro.

Como conclusión

Hay que tener en cuenta que el objetivo final del tratamiento no es la abstinencia, sino la reorganización de la personalidad en el sentido de que el sujeto se vea capaz de poder dirigir su propia vida y hacer elecciones saludables.

Esto sólo va a ocurrir cuando el adolescente tenga deseo de cambio o cuando una nueva relación le dé la posibilidad de reestablecerse.

Cuando no haya deseo de cambio y la relación no sea suficientemente estimulante, habrá que programar un trabajo basado en metas realistas y ajustadas que le facilite una buena reinserción.

Bibliografía

(1) Didia J, Dorpinghaus A, Maggi C, Haro G. Adicciones a Internet: Una posible inclusión en la nosografía Rev Psiquiatr del Urug 2009; 73(1):73-82.

(2) Pereira R. Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder. Madrid. Ed. Morata 2011.

(3) Hayez J.Y. Quand le jeune est scotché à l'ordinateur: les consommations estimées excessives. When teens waste their time to computer use: do they have limits? Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence 2006; 54:189-199.

(4) Estallo-Martí J.A. Ciberadicción: ¿Una nueva ludopatía? Disponible en <http://www.ub.edu/personal/psicopat.htm>

(5) Tisseron S. Internet, videojuegos, televisión: manual para padres preocupados. Barcelona. Ed. Grao, 2006.

(6) Echeburúa E, Corral P. Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. Clínica y Salud 1994; 5:251-258.

(7) Echeburúa E, Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 2010; 22(2):91-96.

(8) Freud, S. (1915) Introducción. Lección I. En "Lecciones introductorias al psicoanálisis" Obras completas, Madrid, Biblioteca Nueva, 1981, Tomo II.

(9) Navarro-Mancilla Á, Rueda-Jaimes G. Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. Rev. Colomb. Psiquiatr. 2007; 36(4):691-700.

(10) Infocop online Adicción a Internet - Nueva propuesta para el DSM-5. Disponible en Internet http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1960, fecha publicación 09/07/2008.

(11) Puerta-Cortes DX, Carbonell, Chamarro A. "Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test". *Trastornos adictivos*. 2012; 14(4):99-104.

(12) Tisseron S Prévention des traumatismes liés aux médias chez l'enfant Prevention of media's traumas on children. *Prevention of media's traumas on children Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence* (2012) 60, 377-382.

(13) Puertas P. La función narcisizante del objeto en la psicoterapia de los trastornos adictivos. *Cuad, Psiquiatr, Psicoter, Niño Adolesc*, 2012; 54: 35-4010;49:79-90.

Otra bibliografía:

Madrid López, RI. La Adicción a Internet. *Psicología Online*. 2000, disponible en: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>

Balaguer Prestes R. "La adicción a Internet". *Adicción*, Montevideo: Cuadernos de la Coordinadora de Psicólogos del Uruguay. 2001, disponible en: <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=2>

Ciberadicción: ¿Una nueva ludopatía? Disponible en: <http://www.ub.edu/personal/psicopat.htm>

Luengo López A. Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*. 2004; 2:22-52.