



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

INSTITUTO DE CIENCIAS BÁSICAS E INGENIERÍA

"ADICTOS A LA INTERNET"

MONOGRAFÍA

Que para obtener el título de

Licenciado en Sistemas Computacionales.

Presenta:

P. L. S. C. Horacio Montaña Espinosa.

Asesor:

M. en C. Isaías Pérez Pérez.

Pachuca de Soto, Hgo., Junio de 2007.

SEÑOR:

Te doy las gracias por
haberme permitido
realizar una de mis
más grandes metas.

A MIS PADRES:

De manera especial
les agradezco el apoyo
que me brindaron para
culminar uno de mis
grandes anhelos.

A MI ASESOR:

Mi agradecimiento por
la paciencia y atención
que tuvo para ayudarme
en la elaboración de esta
monografía.

MI AGRADECIMIENTO:

Sincero a todas las personas
que de una o otra manera me
ayudaron para la elaboración
del presente trabajo.

*Sólo el amor crea bondad y, al final,
sólo eso podrá ser percibido en todas
sus dimensiones y en el perfil de las cosas
creadas y sobre todo los hombres.*

*El amor de los padres... inspira y guía
en su totalidad, la tarea concreta
de la educación, enriqueciéndola con
aquellos valores de gentileza, constancia,
bienestar, servicio y espíritu de sacrificio,
los cuales son el futuro más preciado
del amor.*

Índice

Justificación	I
Objetivo general	I
Objetivos específicos	II
Introducción	II

Capítulo I

Concepto, estructura, funcionamiento y servicio de la Internet	1
1.1 Definición de la Internet.....	3
1.2 Aplicaciones de la Internet.....	4
1.3 Definición de dirección de la Internet.....	5
1.4 Estructura de la Internet.....	6
1.5 Funcionamiento de la Internet.....	9
1.6 Los servicios proporcionados por la Internet.....	11
1.6.1 Correo electrónico (E-mail).....	12
1.6.2 Conexión remota (Telnet).....	14
1.6.3 Transferencia de archivos (FTP).....	15
1.6.4 Foros de discusión: Usenet y Listserv.....	16
1.6.5 Salones de charla: Chats y mensajería instantánea.....	18
1.6.6 Servicio WWW o la Web.....	22
1.6.7 Motores de búsqueda o buscadores de la Internet.....	23
1.7 Algunas aplicaciones sobre la Internet.....	25
1.7.1 Revistas Electrónicas.....	26
1.7.2 Videojuegos.....	26
1.7.3 MUD's.....	32
1.7.4 Sitios de descarga de archivos (libros, fotos, música y videos).....	35
1.8 Concepciones sobre la Internet desde una perspectiva social y cultural.....	36

Capítulo II

Concepciones del usuario de la Internet	41
2.1 Definición de usuario de la Internet.....	43
2.1.1 Tipos de usuarios.....	43
2.1.2 Definición de usuario de la Internet.....	43
2.2 Concepción de la Internet como tecnología de comunicación y colaboración interpersonal.....	44
2.3 La concepción de la Internet como un entorno individual, social y cultural paralelo... ..	45
2.3.1 Definición de Ciberespacio.....	46
2.3.2 El origen del Ciberespacio.....	47
2.3.3 La naturaleza del Ciberespacio.....	48
2.3.4 La existencia de los usuarios en el Ciberespacio: El Hiper cuerpo.....	49
2.3.5 Las relaciones interpersonales en el Ciberespacio.....	50
2.3.6 Los grupos sociales del Ciberespacio: La Cibersociedad.....	52

2.3.7 La cultura de la Cibersociedad: El concepto de Cibercultura.....	53
2.4 La concepción cibercultural del usuario de la Internet: extranjeros, inmigrantes y nativos digitales.....	55
2.4.1 La primera evolución del usuario: Del extranjero al inmigrante digital.....	57
2.4.2 La segunda evolución del usuario: Del inmigrante al nativo digital.....	

Capítulo III

Adicción a la Internet.....	59
3.1 Los diversos perfiles de los usuarios de la Internet.....	61
3.2 Concepto de adicción a la Internet.....	63
3.3 Elementos de la adicción.....	66
3.4 La existencia de la adicción a la Internet.....	67
3.4.1 Las dos razones que propician la adicción a la Internet.....	68
3.5 Internet como causa y medio para la adicción.....	69
3.6 Internet, la droga del nuevo siglo.....	72
3.7 Las adicciones que induce la Internet.....	72
3.8 El estereotipo del adicto a la Internet.....	80
3.8.1 Tipos de adictos a la Internet: Los solitarios y los sociales.....	82
3.9 El Síndrome de Adicción a la Internet (IAD).....	83
3.10 El ciclo de la adicción a la Internet.....	86
3.11 Los efectos negativos de la adicción a la Internet.....	87
3.12 Algunos estudios sobre la adicción a la RED.....	88
3.13 Test para diagnosticar adicción a la Internet.....	90
3.14 El ciclo del tratamiento.....	91
3.15 Medidas preventivas para el tratamiento del IAD.....	92
3.16 Tratamientos y recomendaciones para atacar la adicción.....	94
3.17 El combate de la adicción a la Internet a través de la RED: La ciberterapia.....	97
3.18 Estadísticas sobre los adictos de la Internet.....	98

Capítulo IV

Evidencias y testimonios sobre la adicción a la Internet.....	101
4.1 Introducción.....	103
4.2 Algunos ejemplos de adicción.....	104
4.2.1 Adicción leve y moderada: las opiniones de Jirí y Petra.....	104
4.2.2 Adicción severa: noticias y testimonios de los adictos a los videojuegos.....	106
4.2.3 Adicción severa: testimonio de un ex-adicto sobre las relaciones personales en Internet: fantasías sentimentales online vs. encuentros de verdad.....	107
4.2.4 Adicción severa: testimonios diversos de adictos a la Internet: una enfermedad que pocos aceptan.....	109
4.2.5 La adicción a la Internet: Una manera de vivir.....	112

Conclusiones.....	113
Anexos.....	115
Glosario.....	145
Bibliografía.....	163

Índice de Figuras

Capítulo I

Figura 1.1 Representación alegórica de la Internet.....	3
Figura 1.2 Componentes de una dirección de la Internet.....	5
Figura 1.3 Estructura de una dirección de correo electrónico.....	6
Figura 1.4 Representación general de la estructura de la Internet.....	7
Figura 1.5 Una conexión a la Internet por medio de un modem y de una línea telefónica.....	7
Figura 1.6 Relación entre el sitio Web del cliente y el servidor.....	8
Figura 1.7 Una conexión a la Internet desde una RED de área local.....	9
Figura 1.8 Función del enrutador / compuerta en la Internet.....	10
Figura 1.9 Conversión de direcciones de texto en numéricas.....	10
Figura 1.10 Principales códigos de país utilizados en la Internet.....	11
Figura 1.11 Servicios básicos de la Internet.....	12
Figura 1.12 Interfase tradicional de un correo electrónico.....	12
Figura 1.13 Sesión de usuario con Telnet.....	14
Figura 1.14 Servicio Telnet de información meteorológica.....	15
Figura 1.15 Interfase de Usenet.....	16
Figura 1.16 Ejemplo de una lista de correos.....	17
Figura 1.17 Pantalla de suscripción a una lista de correo.....	18
Figura 1.18 Interfase básica de un salón de charla.....	19
Figura 1.19 Salones de charla en un Chat.....	19
Figura 1.20 Estructura general de un servicio de Chat.....	20
Figura 1.21 Chat con video y audio.....	21
Figura 1.22 Mensajería instantánea con videoconferencia.....	21
Figura 1.23 El "océano" de la WWW.....	22
Figura 1.24 El sitio Web de Yahoo!.....	24
Figura 1.25 El sitio Web de Altavista.....	25
Figura 1.26 El sitio Web de Google.....	25
Figura 1.27 Interfaz de descarga de revistas electrónicas.....	26
Figura 1.28 Escena del videojuego "El Señor de los Anillos".....	27
Figura 1.29 Escenario del videojuego "El Señor de los Anillos".....	27
Figura 1.31 Las diversas categorías de videojuegos.....	28
Figura 1.32 Las diversas categorías de videojuegos.....	28
Figura 1.33 Juegos de aventuras.....	29
Figura 1.34 Juegos deportivos.....	29
Figura 1.35 Juegos de disparos.....	30
Figura 1.36 Juegos educativos.....	30
Figura 1.37 Juegos de estrategia.....	31
Figura 1.38 Diversas tipos de videojuegos.....	31
Figura 1.39 Entorno textual de los MUD's.....	32
Figura 1.40 MUD de aventuras.....	33
Figura 1.41 MUD social.....	34
Figura 1.42 Acceso a un MUD.....	35
Figura 1.43 Interfaz de sitios de descarga de archivos.....	35
Figura 1.44 Interfaz de sitios de descarga de archivos.....	36
Figura 1.45 Interrelación de las redes en la Internet.....	36

Capítulo II

Figura 2.1 Usuario de Computadoras.....	43
Figura 2.2 Usuario de la Internet.....	44
Figura 2.3 La interacción con el Ciberespacio.....	46
Figura 2.4 Representación alegórica del Ciberespacio.....	47
Figura 2.5 Representación artística del Ciberespacio.....	47
Figura 2.6 El mundo virtual del Ciberespacio.....	48
Figura 2.7 “El Hiper cuerpo”.....	49
Figura 2.8 Charlas por la Internet.....	51
Figura 2.9 Ejemplo de una interfase ficción/realidad.....	51
Figura 2.10 Ejemplo de comunidades virtuales.....	53
Figura 2.11 Clasificación de los usuarios dentro de una evolución cultural.....	55
Figura 2.12 Inmigrantes digitales.....	56
Figura 2.13 El nativo digital.....	57

Capítulo III

Figura 3.1 Usuarios de la Internet.....	61
Figura 3.2 Adicciones comunes de las personas.....	63
Figura 3.3 Representación alegórica de la adicción a las computadoras.....	64
Figura 3.4 Modalidades de los adictos a la Internet.....	72
Figura 3.5 Las necesidades más comunes de los internautas adictos.....	74
Figura 3.6 Usuarios de videojuegos.....	75
Figura 3.7 Las mujeres son los usuarios más activos de la RED.....	80
Figura 3.8 El adicto a la Internet.....	85
Figura 3.9 La RED permite sustituir las relaciones sociales cara a cara.....	95

Capítulo IV

Figura 4.1 “La naturaleza adictiva de la Computadora e la Internet”.....	103
Figura 4.2 Representación alegórica de “la esclavitud de los adictos a los juegos de RED”.....	107

JUSTIFICACIÓN

Hoy en día, uno de los grandes prodigios en la comunicación interpersonal lo representa la tecnología de la Internet y sus diversos servicios; como toda construcción humana, esta puede ofrecer bondades nunca antes soñadas y perjuicios no contemplados, uno de ellos, es lo que se conoce como la adicción a la Internet, término que fue acuñado a mediados de la década de los 90's, y que hoy en día empieza a tomar niveles alarmantes dentro de la población mundial de internautas.

Los padres de la Internet nunca imaginaron que esta tecnología que pretendía ser el medio por el cual *"todos los hombres se comunicaran"*, presentaría en el futuro inmediato una faceta oscura, pudiendo convertirse en la tecnología de hacer a *"todos los hombres esclavos de la información"*. De ahí la importancia de abordar con especial detenimiento el tema de la adicción a la Internet; por tal razón, es necesario el advertir e informar al mayor número de usuarios de la Internet, de este nuevo mal del siglo XXI.

La presente investigación intenta documentar de cómo hoy en día, el usuario común de la Internet, puede convertirse y llegarse a catalogar como un adicto a la RED, lo cual, en la mayoría de los casos, le es perjudicial en las diversas esferas de su vida, afectándole como individuo y miembro de la sociedad. Aunque no es un factor determinante; el usuario que pasa largas sesiones frente a la computadora y navegando en la Internet, puede potencialmente llegar a adquirir una adicción tecnológica leve, moderada o severa, producto de diversos factores, conllevando con ello los respectivos daños en el individuo como pueden ser: tipo psicológico, fisiológico, económicos e incluso, morales y sentimentales.

Este trabajo tiene como finalidad la de mostrar a los usuarios lo que hay detrás de una adicción a la Internet: las causas que pueden originarlo, las formas en como se presenta y sus tratamientos que pueden tener para que el usuario y que este sea b afectado por este tipo de adicción, pero puede controlarla y sobre todo, llevar una vida normal dentro de la sociedad.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un documento que muestre los aspectos más importantes de lo que se conoce como la Adicción a la Internet, por medio de un análisis de las investigaciones, opiniones de especialistas y testimonios de algunos adictos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar sobre el concepto, estructura, funcionamiento y servicios que ofrece hoy en día la Internet, con el fin de dar el contexto necesario, para abordar el entorno habitual de una adicción a la Internet.
- Analizar las dos concepciones que se tienen hoy en día de la Internet: como tecnología de comunicación y colaboración interpersonal, y como un entorno individual, social y cultural paralelo al mundo real.
- Estudiar las dos concepciones que actualmente se tiene del usuario de Internet: como un manipulador de la tecnología y como un nativo de ésta.
- Analizarán los aspectos más relevantes sobre la naturaleza de la adicción a la Internet en los usuarios.
- Presentaran algunas evidencias, opiniones y testimonios de usuarios, que se reconocen claramente como adictos a la RED.

INTRODUCCIÓN

La comunicación y servicios que ofrece actualmente la Internet, son tan vastos que sería imposible negar su influencia en nuestras vidas hoy en día. Los servicios de la Internet son el vehículo que permite acceder a todo el potencial de esta tecnología; pero también, es el canal a un mundo, que en las mentes de algunos usuarios, se puede convertir en un oscuro laberinto de miedos, pasiones reprimidas y manifestaciones psicológicas retorcidas y enfermizas. Cuando el usuario confunde la realidad del Ciberespacio con el mundo físico que se conoce, se puede decir que se están frente a un adicto a la Internet.

Para abordar este controversial tema, es necesario entrar a comprender el concepto de la Internet, así como los múltiples servicios que ofrece, ya que estos conforman el medio ambiente común de todo adicto; así también, es necesario conocer las maneras de cómo concibe el usuario a la RED, en base a los beneficios de comunicación que le ofrece, así como los efectos adictivos que le puede inducir. En el presente trabajo se observaron muchos de estos aspectos.

Para dar inicio, se comentaran diversos aspectos sobre la Internet: su definición, aplicaciones en nuestro mundo cotidiano, estructura, funcionamiento, servicios (*E-mail, Chat, foros, etc.*) y algunas de las aplicaciones disponibles de software más populares actualmente en la RED (*videojuegos, MUD's, etc.*), así como también se tocan algunos aspectos sobre la definición de las direcciones electrónicas de la RED, y se examinan las concepciones más comunes en la actualidad, de tipo social y cultural de la Internet: *“la tierra de nadie”* y *“el mundo paralelo”*. También es indispensable dar conocer lo que es un usuario, tipos, definición de usuario de la Internet; además de las concepciones que tienen sobre la Internet: como tecnología de comunicación y colaboración interpersonal y su entorno personal, social y cultural paralelo al mundo real; además, se muestra la evolución cibercultural que se presenta entre los usuarios de la Internet: *extranjeros, inmigrantes y nativos digitales*.

Debido a esto, se analizará el concepto de ciberespacio, su origen y naturaleza, así como el de las existencias del Hiper cuerpo, y de las relaciones interpersonales en línea, los grupos sociales (*cibersociedad*) y la cultura propia del ciberespacio (*cibercultura*).

Se analizarán también los principales perfiles que presentan los usuarios de la Internet: profesionales, aficionados, perturbadores y adictos. De estos últimos, se tocan diversos aspectos relevantes como son: concepto de adicción a la Internet y sus elementos, el papel que juega la RED como medio y objeto de adicción, provocando con ello, el surgimiento de diversas adicciones en los usuarios, con lo cual se tipifica lo que se conoce como el Síndrome de Adicción a la Internet (*IAD*); de igual forma, se habla de algunos estudios importantes sobre este campo, así como el ciclo que presenta en los ciberadictos y los tratamientos preventivos, el que se ha denominado "*ciberterapia para la adicción*".

Finalmente, se dan a conocer algunas evidencias y testimonios proporcionados por usuarios comunes que usan la Internet, los cuales se pueden clasificar como "*adictos a la RED*". Se muestran casos de adicción: leve, moderada y severa; éstos últimos con verdaderos tintes patológicos graves de orden psicológico, lo cual muestra el concepto de la adicción cibernética y como se ha introducido hoy en día en nuestra cultura.

En los anexos de este trabajo, se tratan brevemente otras adicciones tecnológicas existentes en la actualidad; se habla de manera sencilla de algunos temas de la *Teoría de las necesidades de Maslow*, debido a su vinculación con el tema de la adicción. También se mencionan los criterios diagnósticos de los trastornos de ansiedad DSM-IV, los que destacan algunos puntos importantes sobre los mismos, que pueden tener los usuarios que presentan una adicción, y por ultimo, se incluye el complemento de los test de análisis, para determinar si un usuario es un adicto o no a la Internet.

CAPÍTULO I

CONCEPTO, ESTRUCTURA, FUNCIONAMIENTO Y SERVICIOS DE LA INTERNET

El presente capítulo se comentara sobre diversos aspectos de la Internet: definición, aplicaciones en nuestro mundo cotidiano, estructura, funcionamiento, servicios (e-mail, Chat, foros, etc.), y algunas de las aplicaciones disponibles de software más populares actualmente en la RED (videojuegos, MUD's, etc.), así como también, se hará mención de algunos aspectos sobre la definición de las direcciones electrónicas de la RED. Finalmente, se dará a conocer un breve bosquejo sobre las concepciones más comunes en la actualidad de tipo social y cultural de la Internet: "la tierra de nadie" y "el mundo paralelo".

1.1 Definición de la Internet

Internet es una RED no comercial a nivel mundial, que consta de un conjunto de redes que permiten la comunicación entre más de 300 millones de usuarios, aproximadamente, en todo el mundo y que, se encuentran interconectadas para poder acceder a bases de datos de diferentes organismos, empresas y entidades del mundo (Ver figura 1.1). [B1][C1][C2]

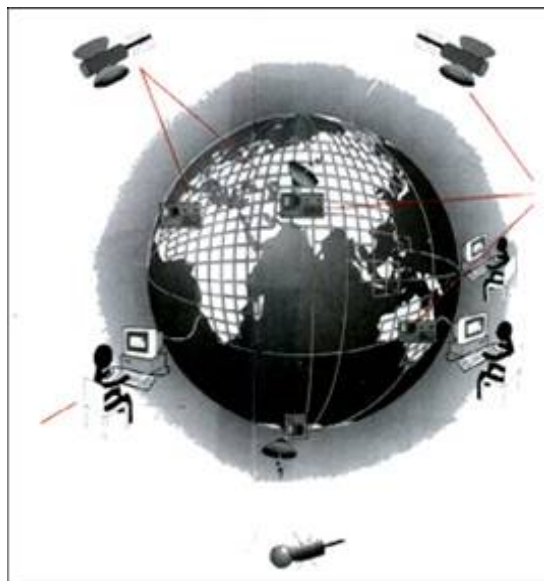


Figura 1.1 Representación alegórica de la Internet

Internet es una RED mundial que ofrece servicios como correo electrónico, boletines de noticias, transferencia de archivos por medio de protocolo FTP (*Protocolo de transferencia de archivos*), conferencias informativas y charlas electrónicas, acceso remoto a millones de bases y recopilación de datos, además de nuevos servicios de búsqueda y recuperación de información como WAIS, Gopher y World Wide Web, los cuales se describirán más adelante en este capítulo.

A diferencia de otras redes, el manejo de la Internet no está a cargo de una sola entidad a partir de un punto de acceso único; tampoco se rige por un conjunto exclusivo de reglas, por el contrario; se trata de una RED mundial que comprende redes interrelacionadas y agrupa a cientos de empresas e instituciones de cooperación, la Internet utiliza el protocolo de interconexión TCP/IP.

La Internet es el precursor de la “*supercarretera de la información*”, un tema del cual se habla casi todos los días en los medios de comunicación. En sus orígenes, la Internet estaba destinada a los investigadores, científicos y académicos; sin embargo, tiempo después, el auge de la información compartida inició su camino hacia la democratización; hoy en día, se habla cada vez más del uso comercial que la Internet ofrece varias posibilidades de negocios, por lo que renombrados servicios de índole comercial surgieron en la Internet, con un mayor número de herramientas que facilitaban el acceso y la difusión de la información. [B2]

1.2 Aplicaciones de la Internet

Existen varias razones ¿Por qué utilizar la Internet?; los tres usos principales de la Internet son: el correo electrónico, el acceso a los servicios públicos de información y la adquisición de software; surgiendo de esta forma, los debates en los senos de los grupos de noticias y los intercambios privados por correo electrónico, llegando a menudo a la creación de bosquejos e informes provisionales que de inmediato se publican en obras especializadas.

En nuestros días, la videoconferencia se ha destacado como un dominio en plena efervescencia en la Internet, esto ha sido posible gracias al uso de un nuevo protocolo unido a las conexiones de software y hardware existentes, las empresas comienzan a proveer soporte técnico para sus productos por medio de la Internet, el cual les ofrece la posibilidad de distribuir su software, asimismo; es factible consultar las estadísticas de los censos y las resoluciones de la suprema corte de justicia, las cuales se proveen en servidores de archivos selectos; otros servicios se orientan a temas particulares como información económica regional, datos relacionados con la actividad agrícola y el resultado de investigaciones oceanográficas de forma continua, también pueden consultarse enciclopedias, diccionarios de sinónimos y antónimos, la Biblia, obras eruditas, y la de Shakespeare y que es obra completa e incluso se tiene acceso a imágenes pornográficas. [B2]

En la Internet se ofrecen paquetes de aplicaciones completos para los sistemas UNIX, Windows, etc., se encuentra disponible una gran variedad de software de aplicación, lenguajes de programación y ejemplos de programación de UNIX, Macintosh y de PC. Por este medio, se puede disponer también de software gratuito, conocido como Freeware, o del software compartido a bajo costo, denominado Shareware. Otros servicios útiles que brinda este servicio son los boletines de noticias, deportes y negocios, comunicados de prensa, anuncios de productos y oportunidades de negocios, así como verdaderas cartas meteorológicas de los satélites, de igual forma, se pueden consultar los archivos de los principales grupos de noticias y las FAQs (*respuestas a las preguntas más frecuentes*), que responden a preguntas sobre aritmética y zoología, por mencionar algunos ejemplos.

Como se puede apreciar, esto es sólo una pequeña muestra de las posibilidades de esta inagotable fuente de información valiosa. ¿Se pueden hacer negocios en la Internet? por supuesto, el número de buzones (*correo*), que es de más de 35 millones, aumenta día a día en la Internet, por medio de ellos, se pueden emitir circulares de algún producto novedoso, hacer publicidad de un nuevo servicio de consulta y más, incluso las escuelas y universidades se unen a la voz del comercio; por ejemplo, en La Universidad de Stanford, parte de la formación de los futuros empresarios se orienta al uso de la Internet como medio para iniciar empresas; por su parte la Escuela de Negocios de Harvard, hace un par de años implantó un nuevo curso llamado "*El comercio virtual*", el cual siempre está a su máxima capacidad y cuyos clientes son los estudiantes que se encuentran listos para tomar el relevo, y la lista de instituciones educativas que ofrece este tipo de servicio crece todos los días.

Esta es una opinión con un amplio respaldo, es aceptable colocar una página o desarrollar un sitio para comerciar por medio de ellos, pero hay que cuidarse de las personas que no se quedan tranquilas y que se divierten llenando solicitudes aquí a allá en busca de fortuna; en estos casos, se tiene la seguridad de que la comunidad los expulsarán de la supercarretera. En la actualidad es común proclamarse a favor de un comercio puro, el que se asocia con la globalización de la economía y de la comunidad mundial; en síntesis el progreso, pero paradójicamente, se está convirtiendo a esta comunidad en una jungla global, contaminada y saturada de publicidad, ante la carencia de mecanismos de control y reglamentos, la RED se ha convertido en el reino de un puñado de personas que “*se proclaman reyes y señores*”, que dictan sus propias leyes en la comunidad de la Internet conforme la supercarretera de la información se comercialice, el libre comercio reinará y eso aún está por verse. [B2]

1.3 Definición de dirección de la Internet

Toda persona que participa en la Internet posee una dirección electrónica propia, si bien existen varias formas de direcciones en la Internet, se tomará ésta como ejemplo (Ver figura 1.2):

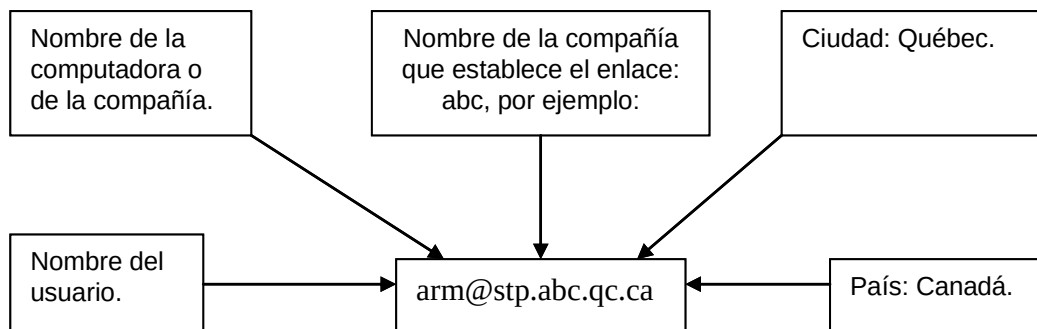


Figura 1.2 Componentes de una dirección de la Internet

La primera parte de la dirección, la que se encuentra antes de @, identifica al usuario, esto es lo que se conoce como “*ID del usuario*”, y a menudo, es una abreviación del nombre del usuario, la segunda parte de la dirección la que sigue a @, identifica a la computadora en la RED, este fragmento se llama dominio como la identificación de los grupos de computadoras. Esta parte está dividida en varias secciones y permite una identificación precisa, se advierte que cada sección se encuentra separada por un punto (.), y señala una organización diferente. [B2]

El significado de las secciones de este ejemplo es el siguiente:

.ca	Canadá.
.qc	Québec.
.abc	Organismo que provee el enlace a la Internet.
.stp	Nombre de la compañía.

Sin embargo, hay algunos sufijos estándares, por ejemplo:

.edu	Educativo.
.com	Comercial.
.mil	Militar.
.gov	Gubernamental.
.int	Internacional.
.net	Recurso Internet.
.org	Organismo no lucrativo.

Además, existe otra manera de asignar direcciones, la cual está destinada a la World Wide Web, esta modalidad combina todas las formas de direccionamiento como FTP, Gopher, etc., y se llama URL (Localizador uniforme de recursos), por supuesto, también hay otros tipos de direccionamiento más sencillos, como la dirección de un correo electrónico (Ver figura 1.3). [B2]

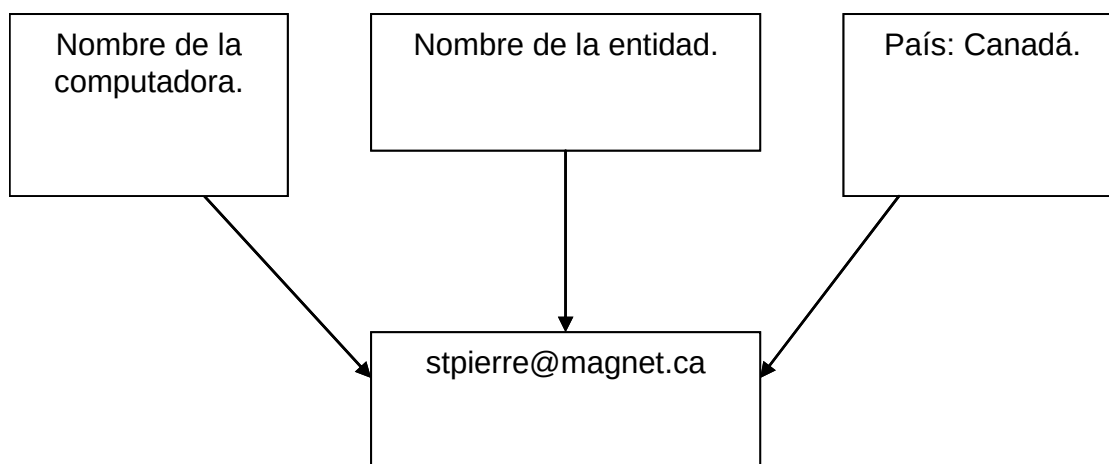


Figura 1.3 Estructura de una dirección de correo electrónico

1.4 Estructura de la Internet

Internet está compuesto por una colección de redes que recorren el mundo, es como una inmensa telaraña, algunas de estas redes son redes locales, llamadas LAN ("Local Area Network"). Una LAN puede estar constituida por una computadora central denominada servidor y varias computadoras denominadas terminales, o por varias computadoras que cumplan las dos funciones.

A las primeras se las denomina "Redes basadas en Servidor" y a las segundas "Redes peer to peer" o "Redes punto a punto"; las redes que abarcan grandes áreas geográficas se les denomina WAN ("Wide Area Network"), las redes locales (LAN) pueden conectarse mediante cable coaxial, cable telefónico, fibra óptica, luz infrarroja u ondas hertzianas; sus servidores contienen por lo regular información privada de la empresa; otra forma de acceso a una LAN es a través de un modem (*Remote Lan Access*). [C1][C2]

La figura 1.4 presenta en general, los componentes de una RED de la Internet, las personas interesadas en navegar dentro del espacio la Internet deben de contar cuando menos, con una computadora para establecer una conexión con servicios de la Internet.

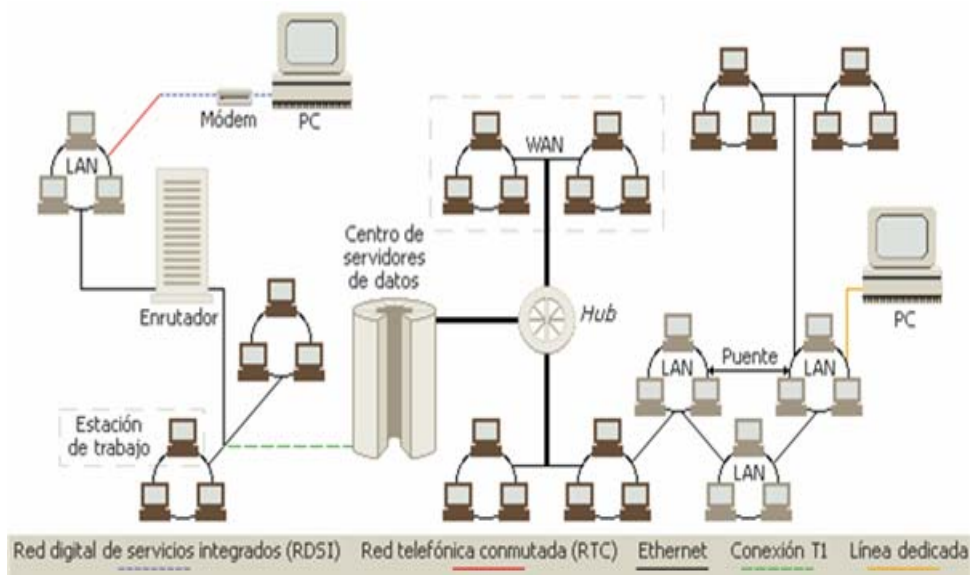


Figura 1.4 Representación general de la estructura de la Internet

La computadora del usuario debe estar conectada a la Internet por lo regular; por medio de una línea de teléfono (*línea dedicada*), para ello, es necesario enlazar la computadora con la ayuda de un módem. La figura 1.5 ilustra un ejemplo. Cabe señalar que se debe contar con un puerto de acceso para navegar en la Internet, los proveedores de acceso a la Internet proporcionan el acceso que, junto con el módem, permiten enlazarse con la RED. [C1][C2]



Figura 1.5 Una conexión a la Internet por medio de un módem y de una línea telefónica

Para establecer una conexión a la Internet es necesario contar con una computadora personal, un proveedor de servicios de la Internet, y un programa de comunicación, en general, estos programas de comunicación se proveen en forma gratuita por los proveedores del servicio de la Internet.

También se deberá de inscribir la computadora en la RED durante la comunicación por medio de los protocolos PPP (*Protocolo punto a punto*) o SLIP (*Protocolo Internet de línea serial*), estos dos protocolos sincrónicos, se requerirá además de una transmisión por una línea de comunicación en serie y un modem.

Para realizar lo anterior se requerirán servidores de la Internet, en donde pueda almacenar el contenido de la RED, los servidores ejecutan software que le permite a otros programas llamados clientes enlazarse para consultar la información disponible, de hecho, hoy en día existe una gran variedad de software de servidor como Word Wide Web (WWW), FTP y Gopher, entre otros. [C1][C2]

Para navegar en el espacio de la Internet y consultar estos servidores de información, se deben tener programas de consulta que funcionen como clientes del software del servidor. La figura 1.6 ilustra un ejemplo de la relación cliente-servidor.

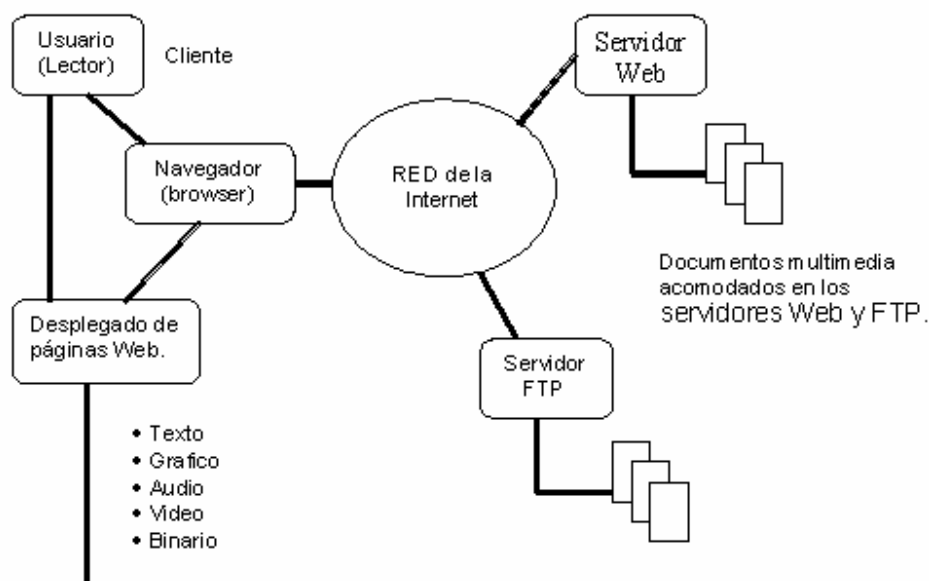


Figura 1.6 Relación entre el sitio Web del cliente y el servidor

Es posible establecer una conexión de la computadora (*estación de trabajo*) a la Internet con la RED local de una empresa, en la figura 1.7 se muestra un ejemplo de una computadora conectada a una RED de área local; actualmente, se puede recibir los servicios de la Internet provenientes de un proveedor de difusión por cable. [C1][C2]



Figura 1.7 Una conexión a la Internet desde una RED de área local

1.5 Funcionamiento de la Internet

Internet se compone, en esencia, de líneas telefónicas dedicadas, para comprender su funcionamiento, se ofrece una comparación del modelo de la Internet con el servicio postal; en este último no hay porciones dedicadas, es decir, lo que se envía se confunde por completo con lo que otros envían, porque todo se manda a la oficina de correo donde se reparte la correspondencia.

La oficina de correo fuente envía enseguida la correspondencia dirigida a una misma región a su oficina destino, mediante el uso de una ruta y un medio (*avión, autobús, tren, etc.*), después, la oficina destino dirige el correo hacia su destino final; este mismo principio puede aplicarse a la transmisión de paquetes en la Internet, por ejemplo, un mensaje destino para la computadora "stp.abc.qc.ca", se transmitirá a otra computadora (*que está más cerca del destino que la computadora actual*), esta etapa se repetirá hasta que el mensaje llegue a su destino final. Sin embargo, dos mensajes dirigidos a la misma máquina no tomarán necesariamente la misma ruta, un enrutador conoce muchas rutas, los paquetes de información se envían hacia un sitio, siempre que éste corresponda con alguna ruta conocida, si no fuera de esta forma, se utilizará la ruta predeterminada. [C1] [C2]

Cuando un paquete de información se envía, el enrutador primero examina su dirección conocida, el paquete se envía hacia ese dominio, de otro modo, el enrutador manda la información por su ruta predeterminada, las redes enlazadas por los enrutadores con frecuencia pueden utilizar protocolos y canales diferentes: Ethernet, Token Ring, entre otros; el mismo principio se aplicará para el servicio postal; el correo puede tomar diversas rutas antes de entregarse a su destinatario, la figura 1.8 ilustra la función del enrutador/compuerta en la Internet.

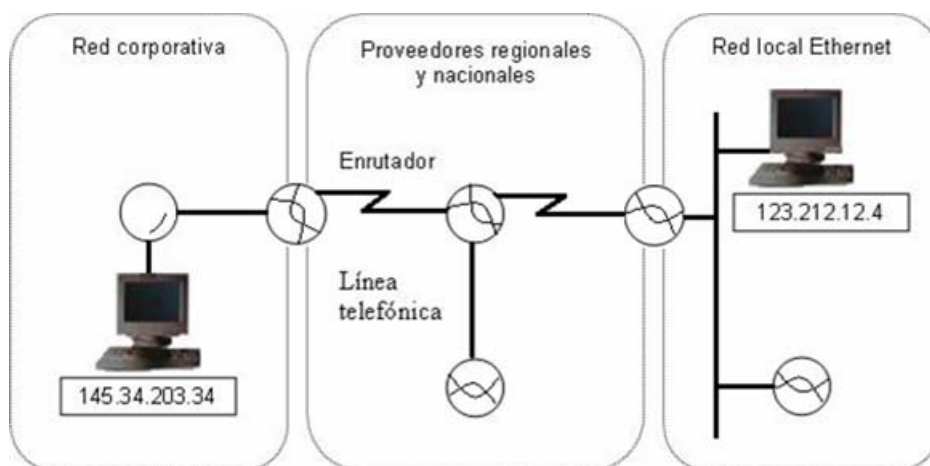


Figura 1.8 Función del enrutador / compuerta en la Internet

Las computadoras tienen un nombre y una dirección para su identificación, de igual forma como un usuario cuenta con un nombre y un número de teléfono, las direcciones de la Internet están conformadas por cuatro números (de 0 a 255) separados por un punto, por ejemplo, "145.34.203.34", que identifica a una computadora. En la Internet, una institución se identifica por medio de un dominio o manera de entidad, los responsables de un dominio son los encargados de asignar los nombres y los números a las diferentes computadoras de su grupo, para explicar este concepto, se tomará el ejemplo mostrado en la figura 1.9. La dirección "stp.abc.qc.ca" se emite vía los enrutadores a la RED.

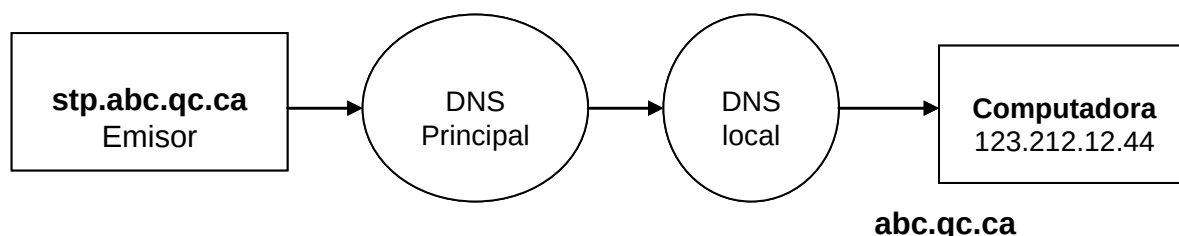


Figura 1.9 Conversión de direcciones de texto en numéricas

Posteriormente, el sistema de nombre de dominio (DNS) establece un enlace entre las direcciones de texto y las numéricas, el servidor DNS que se encuentra más cerca, busca en su base la dirección requerida, después reemplaza la dirección "stp.abc.qc.ca" por su dirección numérica, "123.212.12.44", lo cual permite establecer la conexión; si la computadora no reconoce esta dirección, el servidor llama a otro DNS más alejado, por ejemplo, en caso de que un usuario en Francia solicitara la dirección "stp.abc.qc.ca" y su DNS no encontrara la dirección numérica equivalente, entonces, el componente ".ca" se reconoce y el servidor DNS lo identifica como una dirección canadiense, la tabla de la figura 1.10 muestra los principales códigos de país utilizados en la Internet. [B2]

Código	País	Código	País
.at	Austria	.it	Italia
.au	Australia	.jp	Japón
.be	Bélgica	.nl	Países Bajos
.br	Brasil	.ru	Rusia
.ca	Canadá	.se	Suecia
.dk	Dinamarca	.ch	Suiza
.do	República	.uk	Reino Unido
.es	dominicana	.us	Estados Unidos
.fr	España	.za	Sudáfrica
.is	Francia	.mx	México
	Islandia		

Figura 1.10 Principales códigos de país utilizados en la Internet

El servidor DNS en Francia somete la dirección al servidor principal DNS de Canadá, si esté último no reconoce la dirección especificada de la computadora “*stp.abc.qc.ca*”, deberá al menos conocer la dirección del dominio “*abc.qc.ca*” y la mandará al servidor DNS local de la empresa ABC localizada en Québec, en el caso de este ejemplo, éste último servidor reconoce la dirección que representa a la computadora “*123.212.12.44*” de la empresa ABC. [B2]

El protocolo IP (*Protocolo de la Internet*) se ocupa del direccionamiento dentro de la Internet y se asegura de que los enrutadores guarden o envíen los mensajes, la parte izquierda de la dirección indica al enrutador en cuál RED se encuentra situada la máquina: “*123.212.12*”; la parte de la derecha señala el número que corresponde a la computadora anfitrión en la RED, en el caso 44, por lo que cada computadora enlazada a la Internet cuenta con un número IP único.

Para enviar un mensaje en la RED, la máquina no hace más que introducir los datos en un sobre, llamado paquete IP, y direccionarlo en forma correcta (*de 145.34.203.34 a 123.212.12.44*), la computadora (*por lo general un enrutador*) que recibe un paquete de información tiene la responsabilidad de asegurarse de que la transferencia hacia otra máquina se efectúe de manera apropiada, la filosofía implícita en este proceso es que toda computadora puede comunicarse con cuando menos otra máquina. [B2]

1.6 Los servicios proporcionados por la Internet

La figura 1.11 presenta algunas de las aplicaciones de la Internet: el correo electrónico, la transferencia de archivos FTP, la conexión remota con Telnet, las discusiones asincrónicas como los grupos de discusión Listserv y los foros de discusión electrónica (*Usenet*), las discusiones sincrónicas como los mecanismos de charlas (*Chats*), el World Wide Web y los motores de búsqueda, son las aplicaciones básicas de la Internet; en esta sección se ofrece un análisis breve del empleo de las diversas herramientas de la Internet. [B2]

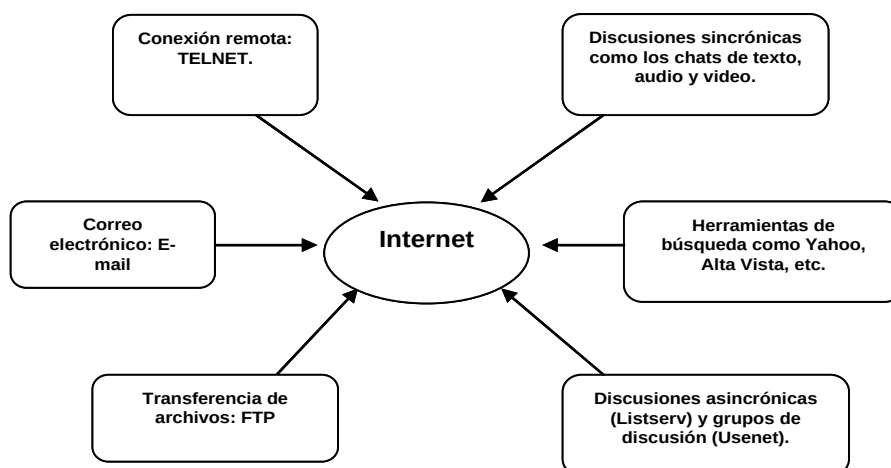


Figura 1.11 Servicios básicos de la Internet

1.6.1 Correo electrónico (E-mail)

El correo electrónico permite mandar mensajes extensos o archivos a individuos ubicados en distintos puntos del mundo, el envío de correo electrónico se logra con la ayuda de algunos de los renombrados paquetes comerciales o gratuitos existentes, como Microsoft Outlook o Eudora Light, entre otros (Ver figura 1.12).

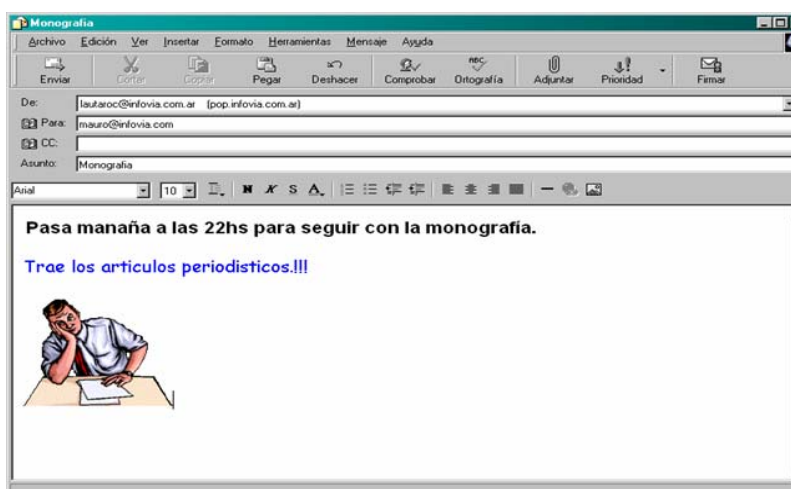


Figura 1.12 Interfase tradicional de un correo electrónico

El servicio de correo electrónico se encarga de recibir y transmitir mensajes de texto, cada mensaje se envía de computadora a computadora hasta su destino final, este servicio de correo electrónico, garantiza que el mensaje llegue intacto a la dirección correcta. El correo electrónico fue una de las primeras aplicaciones creadas para la Internet y de las que más se utilizan, medio que es rápido, eficiente y sencillo de administrar, llegando a ser el sistema más sofisticado de mensajería que hoy se conoce. [C3] [C4]

El correo electrónico es más sencillo que escribir una carta o enviar un fax, funciona los 365 días del año, las 24 horas del día, a no ser que se caiga su servidor. En caso de caídas de un servidor, no se pierden los mensajes enviados a dicho destino, sino que se retienen en el último punto hasta que puedan seguir su camino hasta el buzón del destinatario; es económico, ya que es más barato enviar un E-mail que una carta por vía aérea o hacer una llamada o fax, no requiere papel, es fácil de descartar y es ecológico, además permite incluir documentos, fotos, canciones y hasta videos.

Es tal vez el principal servicio de la Internet, y sin duda el de mayor importancia histórica, cada persona puede estar conectada a una cuenta con un "*buzón electrónico*" personal, simbolizado en una dirección de correo; el correo electrónico sirve para enviar y recibir mensajes a otros usuarios, y por eso no hay nunca dos nombres iguales, la primera parte de una dirección identifica habitualmente a la persona y la segunda a la empresa u organización para la que trabaja, o al proveedor de la Internet, a través del que recibe la información. [C3] [C4]

Por ejemplo, el correo `diegomolineaux@hotmail.com` identifica al usuario llamado Diego Molineaux, la @ significa "a" y hotmail.com es la compañía que proporciona el servicio de correo, la mayoría de los BROWSER o buscadores como YAHOO, HOTMAIL, ALTAVISTA, etc., ofrecen servicios de correo gratuito y estos pueden durar mientras el usuario lo desee, en el campo del comercio, más que todo, el E-mail deja atrás al correo clásico (*los promotores de e-mail lo llaman desdeñosamente "correo-tortuga" o "snail-mail"*), también el Fax es una especie amenazada por el E-mail, las ventajas se pueden ver:

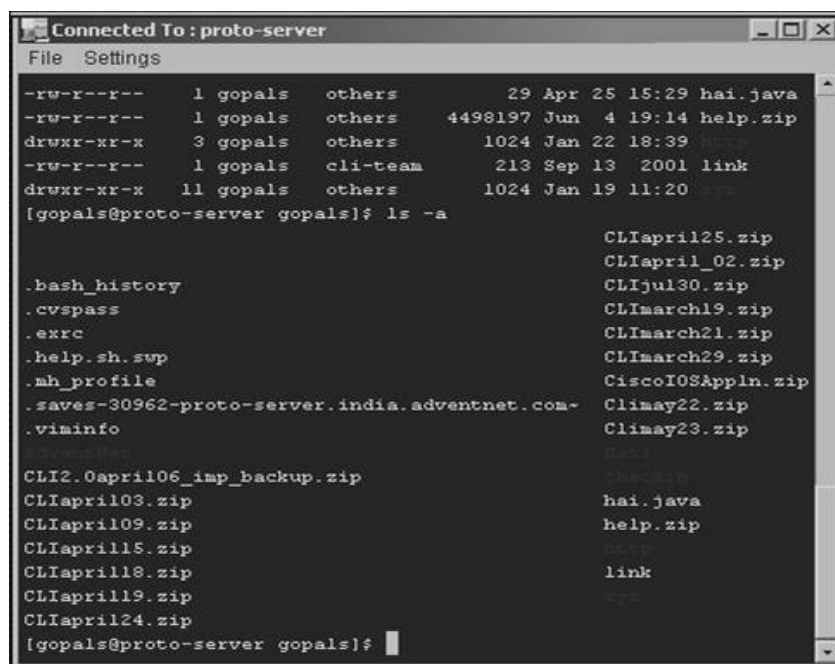
- Los E-mails necesitan casi siempre, sólo unos cuantos minutos desde el remitente hasta el destinatario, sin importar si se encuentran a unos cuantos kilómetros o a miles de kilómetros uno del otro.
- Los E-mails son baratos. El costo de los E-mails es mínimo en comparación con las cartas.
- Una ventaja sobre el teléfono es que los acuerdos se encuentran en forma escrita.
- Programas modernos de E-mails pueden grabar los mensajes en un banco de datos en donde se pueden clasificar, de tal manera que siempre se pueden encontrar, aún si ha pasado mucho tiempo desde que se han enviado.
- El E-mail no sugiere que las personas estén conectadas a la Internet al mismo tiempo. Cada uno puede bajar sus E-mails en el momento o cuando lo desee.

Con el E-mail se tiene la posibilidad de comunicarse con otras personas, con una dirección de correo electrónico es posible también tomar parte en las llamadas listas de correos o "las listas mandando por correo" (*mailing lists*), sin embargo, el correo electrónico no significa solamente mensajes personales, cualquier cosa que se pueda almacenar en un archivo puede ser enviado por correo electrónico: programas fuente de computadora, anuncios, revistas electrónicas, etc.

Por esta razón, se puede enviar por correo electrónico a cualquier tipo de archivo y a cualquier persona; el sistema de correo electrónico de la Internet, es la columna vertebral de la RED, en vista de que las direcciones de correo electrónico son fáciles de modificar (*lo cual sucede con frecuencia*), no existe ningún directorio en la Internet, la información se proporciona en forma directa; por ejemplo, en una tarjeta de presentación, por teléfono o en algún mensaje electrónico que sigue siendo el medio más sencillo y eficaz de obtener una dirección electrónica. [C3] [C4]

1.6.2 Conexión remota (Telnet)

El servicio llamado Telnet, permite establecer una sesión de trabajo con una computadora remota, es un protocolo de sesión de trabajo remota de la Internet que permite estar frente al teclado de una computadora y establecer una sesión en una computadora remota de la RED, la sesión puede ser con una máquina en la misma oficina, en la misma universidad o al otro lado del mundo (Ver figura 1.13), es de gran utilidad para trabajar con grandes ordenadores en empresas o instituciones, en las que muchos usuarios acceden al mismo tiempo a un ordenador central de gran potencia. [C3] [C4]



```
Connected To : proto-server
File Settings
-rw-r--r-- 1 gopals others 29 Apr 25 15:29 hai.java
-rw-r--r-- 1 gopals others 4498197 Jun 4 19:14 help.zip
drwxr-xr-x 3 gopals others 1024 Jan 22 18:39
-rw-r--r-- 1 gopals cli-team 213 Sep 13 2001 link
drwxr-xr-x 11 gopals others 1024 Jan 19 11:20
[gopals@proto-server gopals]$ ls -a
.bash_history
.cvspass
.exrc
.help.sh.swp
.mh_profile
.save3-30962-proto-server.india.adventnet.com-
.viminfo
CLI2.0april06_imp_backup.zip
CLIapril03.zip
CLIapril09.zip
CLIapril15.zip
CLIapril18.zip
CLIapril19.zip
CLIapril24.zip
CLIapril25.zip
CLIapril_02.zip
CLIjul30.zip
CLImarch19.zip
CLImarch21.zip
CLImarch29.zip
CiscoIOSAppln.zip
Climay22.zip
Climay23.zip
hai.java
help.zip
link
```

Figura 1.13 Sesión de usuario con Telnet

Telnet transporta la salida de la computadora remota de regreso a la pantalla del usuario en un servicio transparente y da la impresión de que teclado y monitor están conectados físicamente a la computadora remota, cada pulso de teclado viaja del teclado del usuario a través del sistema operativo hacia el programa cliente, el programa cliente regresa a través del sistema operativo y a través de la RED de redes hacia la máquina servidor.

Después de llegar a la computadora destino, los datos deben viajar a través del sistema operativo del servidor al programa de aplicación del servidor en un punto de entrada de pseudoterminal, finalmente el sistema operativo remoto entrega al programa de aplicación que el usuario está corriendo.

Podrá tener acceso a todos los servicios que esa máquina provee a sus terminales locales, que puede realizar una sesión interactiva (*conectándose y tecleando comandos*) o tal vez tener acceso a muchos servicios especiales, como buscar en algún catálogo de biblioteca, tener acceso al texto del periódico y aprovechar muchos servicios disponibles en los diferentes equipos de la RED.

Es necesario tener una cuenta de usuario válida y una palabra clave, el nombre de una cuenta de usuario se denomina identificador de usuario (*userid*), la palabra secreta que se debe introducir, para comprobar que la cuenta es la suya, se llama palabra clave (*password*), si se posee un identificador de usuario y palabra clave válidos, se puede conectar con cualquier computadora de la Internet.

Como es un servicio público como muchos servicios de la Internet, permite a cualquier usuario conectarse utilizando la cuenta especial *guest* (*invitado*); por ejemplo, en los Estados Unidos existe un sistema que proporciona información meteorológica de todo el país, cualquier persona puede conectarse con este sistema y comprobar cuál será el tiempo para el fin de semana (Ver figura 1.14). [C3] [C4]



Figura 1.14 Servicio Telnet de información meteorológica

1.6.3 Transferencia de archivos (FTP)

El FTP (*File Transfer Protocol / Protocolo de Transferencia de Archivos*), permite transmitir archivos de una computadora a otra, es muy útil para extraer los archivos que se encuentran en los sitios públicos de la Internet; la mayoría de las veces, se utiliza FTP para copiar un archivo de un host remoto a una computadora, ese proceso se denomina carga; sin embargo, también puede transferir archivos de una computadora a un hots remoto, este proceso se llama descarga.

FTP es un conjunto específico de reglas que conforman un protocolo de transferencia de archivos; para utilizar FTP, primero debe tenerse un cliente FTP, un programa de aplicación que permite al usuario ponerse en contacto con otra computadora en la Internet e intercambiar archivos con ella, para lograr el acceso a la otra computadora, normalmente es necesario proporcionar un nombre al inicio de sesión y una contraseña, después de lo cual es posible entrar al directorio de archivos de la computadora, y es posible enviar (*cargar*) y recibir (*descargar*) archivos.

El servicio FTP anónimo es un servicio público por el cual una organización pone a disposición de todo el mundo una serie de archivos, se puede acceder a estas computadoras utilizando el identificador de usuario anónimo, este identificador de usuario no necesita palabras clave. Virtualmente cada tipo posible de información está almacenada en algún sitio, en alguna computadora, y está disponible de forma gratuita. Por ejemplo, muchos de los programas utilizados en la Internet son creados y mantenidos por personas o grupos que los distribuyen al mundo entero vía FTP anónimo. También se pueden encontrar revistas electrónicas, archivos de grupos de discusión de Usenet, documentación técnica y muchas cosas más. Cuando se es un usuario de Internet, se depende en gran medida de FTP anónimo. [B2]

1.6.4 Foros de discusión: Usenet y Listserv

Usenet, contracción de User's Network (*RED de usuarios*) es uno de los principales servicios de la Internet; Usenet no es una RED, es un sistema de grupos de discusión en el que artículos individuales se distribuyen por todo el mundo por medio de correo electrónico (Ver figura 1.15). Usenet tiene miles de grupos de discusión. Usenet se rige por un conjunto de reglas definidas que permiten crear y administrar los grupos de noticias. [C8]

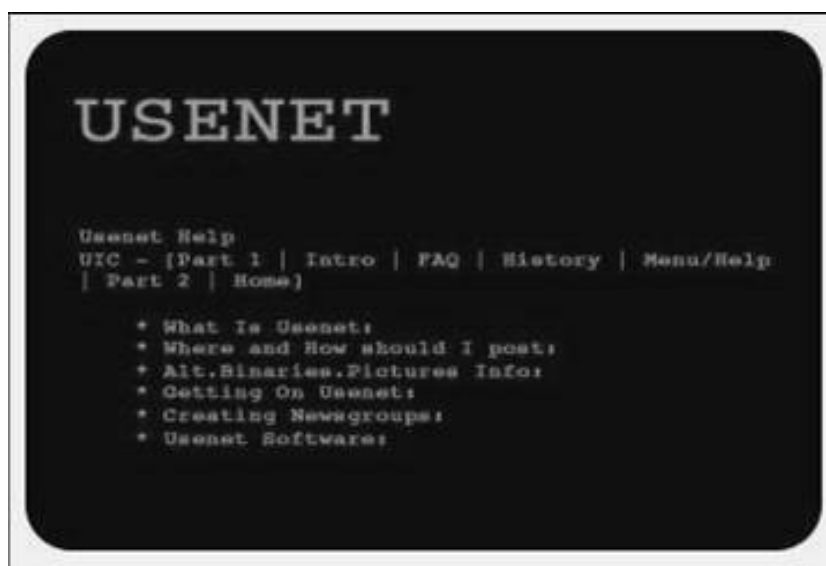


Figura 1.15 Interfase de Usenet

Como usuario de la Internet, cualquiera puede participar en estos foros donde se tratan una gran variedad de temas, como estrategias de inversión financiera, microbiología molecular, bandas musicales, política internacional, computación y arte; aunque también es factible iniciar su propio foro. Los grupos de noticias están organizados con base en una estructura de árbol; es decir, el grupo general aparece en primer lugar con un nombre, seguido de un número variable de subgrupos, el nombre de cada grupo se separa de su raíz y de sus subgrupos por medio de un punto (.). [C8] Usenet cuenta con siete grupos de noticias bien administrados con sus respectivos subgrupos:

- *Comp.* Computación y temas relacionados.
- *News.* Información acerca de los foros. Si no se conoce Usenet, es recomendable consultar estos temas antes de acceder a algunos de los foros.
- *Rec.* Debates relacionados con pasatiempos, lugares de esparcimiento, deportes y arte.
- *Sci.* Grupos de debates con respecto a la investigación y aplicaciones científicas (*no relacionados con la computación*).
- *Soc.* Grupos acerca de temas de índole social, relacionados con la política o la sociedad.
- *Talk.* Grupos en los que se debaten temas controvertidos.
- *Misc.* Todos los temas que no entran en alguna de las categorías anteriores o que pueden pertenecer a varias de ellas.
- *Alt.* Temas opcionales.

Las Listserv o listas de correos, es un servicio que proporciona un listado de archivos de debates y discusiones generados por los grupos de interés, los cuales han sido ordenados por áreas temáticas, para facilitar a los usuarios el acceso a la información (Ver figura 1.16).



Figura 1.16 Ejemplo de una lista de correos

Por este medio, se puede recibir las más recientes noticias acerca del tema de su preferencia, así como enviar sus propias disertaciones sin ningún programa adicional; el correo electrónico es el instrumento básico, lo único que se necesita para participar es una dirección de correo electrónico, para enviar y recibir mensajes. En cada lista de correo, que existen miles de ellas, tienen una persona que se ocupa de mantenerlas, es posible suscribirse o eliminarse de esa lista, enviando un mensaje a la dirección apropiada (Ver figura 1.17).

Centro de Servicios de Informática y Redes de Comunicaciones

Universidad de Granada

Inicio Sec-Virtual Servicios Aulas RedUGR Software Alumnos Tutoriales

Inicio > Servicios > Correo electrónico > Listas de distribución > Utilización de las listas

Utilización de las listas de distribución

Para: majordomo@listas.ugr.es

CC:

BCC:

Asunto:

subscribe noticias usuario@ugr.es

Ejemplo 1

Enviar

Suscripción a la lista

Para suscribirse a una lista de distribución debe enviar un correo electrónico a **majordomo@listas.ugr.es** incluyendo en el mensaje el comando **subscribe nombre_de_la_lista correo_usuario**. Por ejemplo, para suscribirse a la lista de **noticias** el correo debe contener lo siguiente:

Para: majordomo@listas.ugr.es
Asunto: *déjelo en blanco*
Mensaje: subscribe noticias usuario@ugr.es

VERSIÓN IMPRIMIBLE

Figura 1.17 Pantalla de suscripción a una lista de correo

En la solicitud de inscripción a estas listas, nunca se debe escribir el tema del mensaje; por otro lado, muchas listas de correo están moderadas, lo que significa que alguien decide que mensajes se envían a la lista de correo y cuáles no, otras listas no son moderadas, de forma que se envían todos los mensajes sin censura alguna. [C8] [C9]

1.6.5 Salones de charla: Chats y mensajería instantánea

Los sistemas de comunicación por la Internet; como por ejemplo, el correo electrónico, son del tipo asíncrono, es decir, que tiene que pasar un tiempo más o menos largo desde que se emite hasta que se recibe la información, en el caso de los mensajes electrónicos enviados por servidores de correo o de grupos de noticias, suelen pasar horas o días desde que se emiten hasta que se reciben. Se llaman sistemas de comunicación síncronos o sincronizados a los que permiten mantener una conversación en tiempo real, ya que entre la emisión y la recepción de los mensajes transcurren pocas décimas de segundo, el teléfono es el ejemplo más claro de un sistema de comunicación síncrono. En la Internet, es posible la comunicación sincronizada mediante los chats y la mensajería instantánea, el sistema más conocido es el IRC (*Internet Relay Chat / Charla Interactiva Internet*), que permite conversaciones por teclado entre dos o más internautas, para dialogar, cada usuario escribe sus frases, en las pantallas de todos los participantes aparecen y se ven sucesivamente los textos escritos por cada uno, precedidos de la identificación del autor (ver figura 1.18). [C3] [C4]

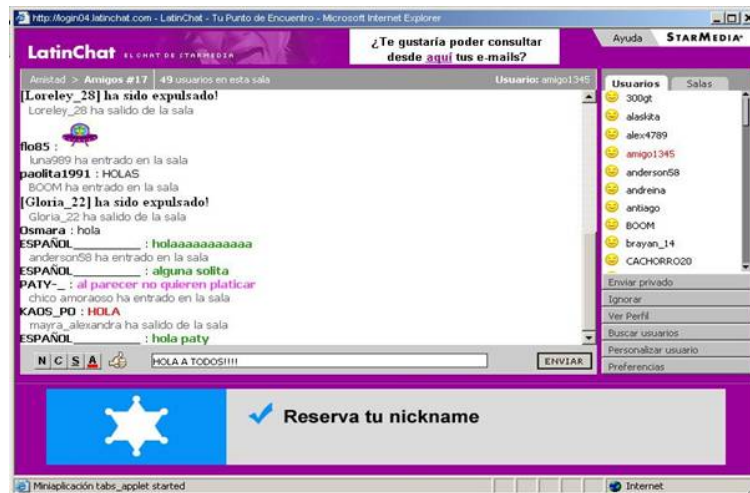


Figura 1.18 Interfase básica de un salón de charla

Para acceder al servicio IRC, se necesita un programa específico, el programa permite al usuario elegir el alias o "nick name" por el que será identificado por los demás participantes. Los "salones" de charla necesitan un ordenador-servidor de IRC, al que el usuario debe conectarse, cada servidor de IRC ofrece múltiples salones o canales, cualquier usuario puede crear un canal y controlar o seleccionar a los usuarios que lo utilizan (Ver figura 1.19).

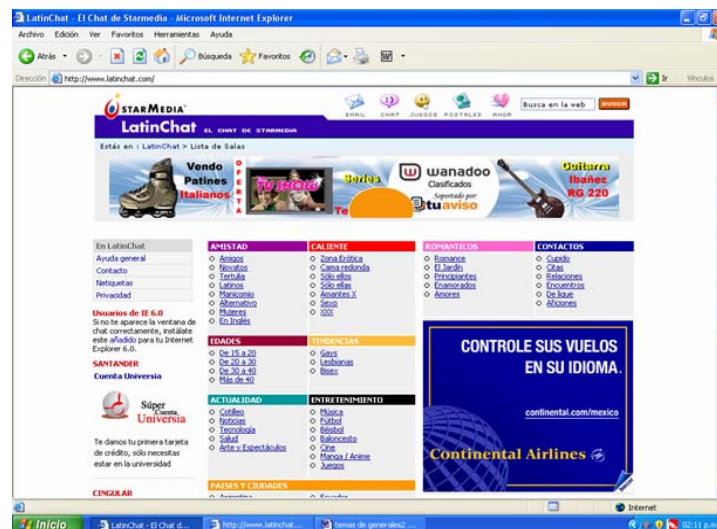


Figura 1.19 Salones de charla en un Chat

Los canales de charla permiten enviar mensajes simultáneos a todos los que se encuentren conectados a un Chat room; lo cual se convierte, literalmente, en una reunión virtual. Se puede tomar parte en conversaciones públicas con un gran número de personas, estas conversaciones se organizan sobre distintos temas o ideas, la coordinación de todo ello es realizada por un ordenador-servidor dedicado a esta tarea, el número de participantes en una tertulia puede ser desde uno hasta cientos, y pueden estar en cualquier parte del mundo. [C3]

Los participantes también pueden intercambiar ficheros y colaborar de otras formas, como por ejemplo estableciendo diálogos privados entre dos personas. La estructura del Chat se conforma básicamente por tres secciones, las cuales se explican en la figura 1.20; además, por lo regular, existe un botón con la leyenda "*mensaje privado*", que permite enviar mensajes a un usuario en particular (*sin que los demás usuarios activos se enteren o lo vean*); también existe otro botón, el de "*ignorar ó bloquear*", mismo que permite indicar al sistema que no permita el paso a los mensajes de alguien que moleste al usuario o de alguien con quien no se desee platicar. [C3] [C4]

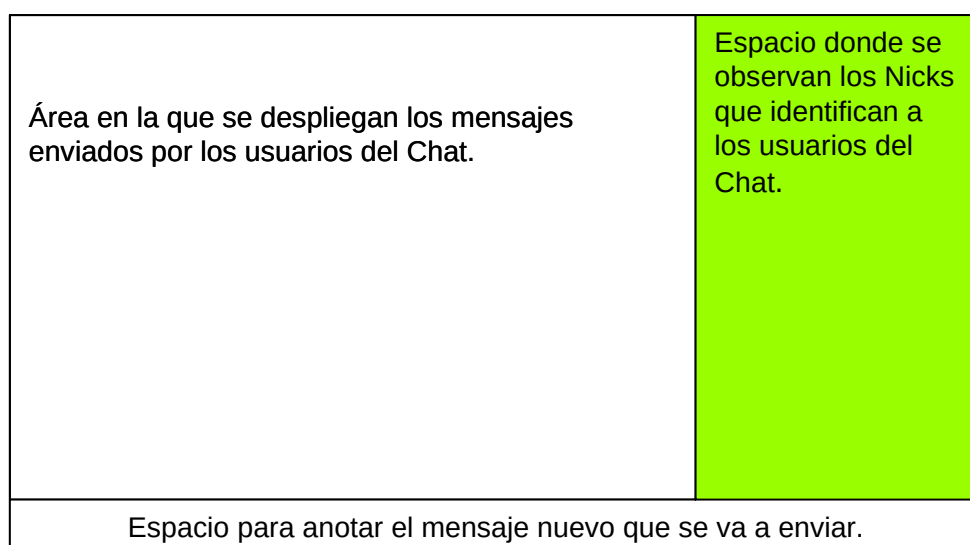


Figura 1.20 Estructura general de un servicio de Chat

Este sistema tiene un éxito extraordinario especialmente entre los usuarios más jóvenes de la Internet, permite la comunicación social ligera y fácil, pero no es adecuado para transmitir informaciones de cierta importancia o en gran cantidad. Los chats se han hecho tremendamente populares porque permiten hacer amistades por la RED, es una nueva forma de comunicación entre las personas de los distintos países a lo largo de todo el mundo.

Con ellos, se han derribado las fronteras del espacio y tiempo, las posibilidades futuras son muy prometedoras para el usuario promedio, cuando se pueda establecer comunicaciones con un ancho de banda mayor, enviando un mayor caudal de bytes por segundo. Ya es posible utilizar salones de Chat para mantener conversaciones de voz e incluso video, aunque la calidad es muy deficiente debido a las limitaciones del ancho de banda (Ver figura 1.21).



Figura 1.21 Chat con video y audio

Alternativamente, se puede utilizar IRC para organizar una conversación privada con las personas que se hayan elegido, de igual forma que una multiconferencia telefónica (Ver figura 1.22). Los usuarios se comunican mediante el teclado, micrófono o ambos en el caso del Messenger o mensajería en tiempo real, estos facilitan muchas cosas, ya que por este medio los usuarios pueden buscar informaron de otro usuario que este en línea, hablar sobre un tema, conocer gente de acuerdo a sus intereses, bajar programas, música en formato Mp3 y otras cosas. [C3] [C4]



Figura 1.22 Mensajería instantánea con videoconferencia

1.6.6 Servicio WWW o la Web

La World Wide Web (*del inglés, Telaraña Mundial*), la Web o WWW, es un sistema de hipertexto que funciona sobre la Internet; para ver la información, se utiliza una aplicación llamada navegador Web (*debido a que en forma metafórica, a la Internet se le concibe como un "océano"*) para extraer elementos de información, llamados "documentos" o "páginas Web" de los servidores Web o "sitios" y mostrarlos en la pantalla del usuario (Ver figura 1.23).

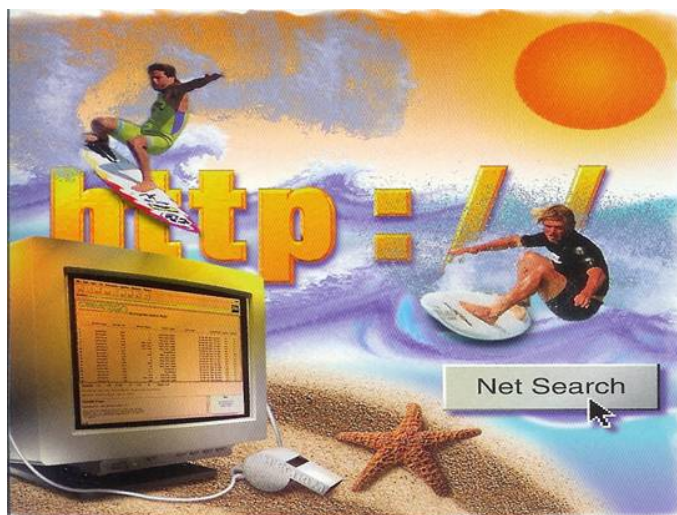


Figura 1.23 El "océano" de la WWW

Los dos navegadores más conocidos y usados en el mundo son: Netscape y Microsoft Internet Explorer. En ambos productos, cada cierto tiempo, aparece una nueva versión con mejoras respecto a la anterior; la World Wide Web, es la herramienta más utilizada en la Internet, el aspecto que presenta la WWW es como el de una revista, cada página contiene texto e imágenes, sólo hay una diferencia: lo normal en una revista es leerla página a página, una tras otra; en cambio las páginas Web se leen por asociación, a través de sus enlaces.

La WWW consiste en páginas de información enlazadas, cada página de información contiene texto, imágenes y enlaces; esto es lo que se llama hipertexto, puesto que no es sólo texto, sino que también tiene elementos multimedia como las imágenes y además cada página puede estar enlazada con otras. El término multimedia se utiliza para describir archivos de texto, sonido, animación y video que se combinan para presentar la información, por ejemplo, en una enciclopedia interactiva o juego.

El principio del hipertexto es que a semejanza de un libro común, se trata de un gran libro fragmentado, este libro no se revisa en el orden de la numeración, sino según sus necesidades e intereses. Por ejemplo, se puede pasar de la página 5 a la página 35, y después regresar a la página 23. Por último, no solamente se puede revisar de esta manera en un único libro, sí eventualmente puede pasarse a la página 34 de otro libro que está otra en parte del mundo.

Cada página Web tiene asociada una dirección o URL, por ejemplo la página principal de Microsoft es <http://www.microsoft.com>. Un URL es la ruta a una página determinada dentro de la Internet; se utiliza de la misma forma que para localizar un archivo en una computadora. El número de palabras en el URL no es fijo, pueden ser dos, tres, cuatro, etc.

La última palabra del nombre de dominio representa que tipo de organización posee el ordenador (*Com: Empresas o Compañías; Edu: Instituciones de carácter Educativo, mayormente Universidades; Org: Organizaciones no Gubernamentales; Gob: Entidades del Gobierno; Mil: Instalaciones Militares, por citar algunas*). En la World Wide Web se puede encontrar información sobre muchos temas no sólo relacionados con informática o la propia Internet; por ejemplo, podemos leer las noticias más recientes de los periódicos más importantes de tirada nacional, o ver el pronóstico del tiempo del Servicio Meteorológico Nacional.

No siempre es fácil encontrar la información deseada ya que, dentro de la Internet, los recursos y datos están dispersos por todo el mundo sin orden alguno. Localizar un tema concreto resulta muy difícil debido a que en la gran telaraña mundial existen millones de páginas Web y cualquier búsqueda que se realice, sin el criterio adecuado, proporcionará un resultado muy distinto.

Por ello, los servidores son los sitios más visitados de la RED ya que constituyen el punto de partida para obtener cualquier información que se encuentre en la Internet sobre un tema concreto. La WWW convierte el acceso a la Internet en algo sencillo para el público en general lo que da a ésta un crecimiento explosivo, es relativamente sencillo recorrer la Web y publicar información en ella; las herramientas de la WWW crecieron a lo largo de los últimos años hasta ser las más populares. [C1][C2].

1.6.7 Motores de búsqueda o buscadores de la Internet

Los buscadores son grandes bases de datos con un lenguaje de consulta potente, que permite buscar palabras claves y frases en todas las páginas Web que tienen registradas, este tipo de búsqueda es muy útil cuando trata de realizar una búsqueda específica, por lo regular se accesa a ellos, por medio de una pagina Web que utilizan como interfaz.

Cuanto más precisa sea la clave de búsqueda proporcionada, más fácil será encontrar el documento deseado, para hallar la información, el motor de búsqueda seleccionará todos los documentos que contengan en el título o en el texto las palabras introducidas, algunos de los portales de búsqueda en Internet más usados, con información en inglés son: Microsoft Network, Lycos, Excite, Altavista y Hot Boot. [C1] [C2] Por su parte, algunos de los buscadores en Internet más conocidos en español, se mencionan a continuación:

a) www.yahoo.com

Es uno de los portales de búsqueda de sitios Web e información más popular en Internet, por ser uno de los primeros en aparecer (Ver figura 1.24). Creado por dos estudiantes (*David Filo y Jerry Yung*) de la Universidad de Standford, en abril de 1994, como una iniciativa para catalogar los recursos más atractivos de Internet, ahora se ha convertido en una fructífera empresa que incluso cotiza en la bolsa neoyorquina. No en vano es la dirección más consultada a diario de toda la RED, con sólo anotar una o dos palabras en un recuadro y activar el botón de búsqueda, el portal enlista una serie de alternativas que podrá consultar para encontrar la información que está buscando. [C3] [C4]



Figura 1.24 El sitio Web de Yahoo!

Este buscador se trata de un directorio, es decir, un índice por temas que intenta catalogar y organizar toda la RED. Yahoo examina páginas Web y recursos de todo el mundo y las incluye en una guía jerárquica al ritmo de unas 2,000 entradas diarias. Incorpora cada una de ellas en una categoría determinada, hace un pequeño resumen y lo publica en el catálogo general, es un árbol que recoge una parte de lo que pueda existir en ese océano de información que es la Internet, completamente organizado en más de 20,000 categorías con cientos de miles de páginas. [C3] [C4]

b) www.altavista.com

Es un buscador de información que nació en el laboratorio de investigación de DEC (*Digital Equipment Corporation*), en la primavera de 1995, pero hasta diciembre del mismo año se puso a disposición del público; en su momento, fue el más utilizado por los usuarios de la Internet, pero en los últimos años su puesto ha sido tomado por Google; permite, entre otras cosas, escoger el idioma de la página a buscar (Ver figura 1. 25). [C3] [C4]

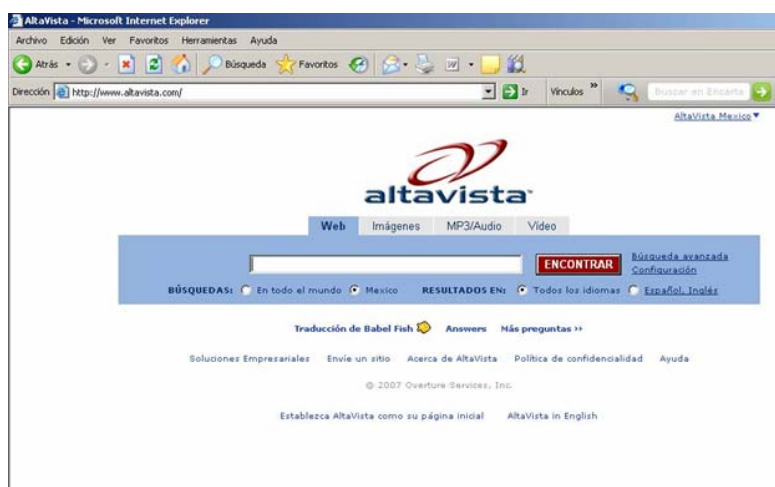


Figura 1.25 El sitio Web de Altavista

c) www.google.com

Es el buscador de recursos en la Internet más popular en estos momentos. Cambió la forma de la búsqueda de información en la Internet, en la actualidad posee en su base de datos más de 4,000 millones de páginas, y evalúa la importancia de una página según el número de referencias que hay hacia ella y por lo cual es el motor de búsqueda más usado de Internet (Ver figura 1. 26). [C3] [C4]

Figura 1.26 El sitio Web de Google



1.7 Algunas aplicaciones sobre la Internet

Existen diversos productos de software que se ofrecen y distribuyen en sitios Web específicos, a los cuales es muy común que los usuarios accedan regularmente para obtenerlos (por ejemplo, a los portales de carácter académico y de videojuegos). A continuación, se mencionan algunos de ellos.

1.7.1 Revistas Electrónicas

En la Internet, existen una gran cantidad de revistas que se publican electrónicamente (Ver figura 1.27). Esto es, los artículos se almacenan en archivos de texto que son accesibles para todo el mundo. Algunas de estas revistas electrónicas son periódicas, sobre investigaciones de interés para especialistas en determinadas materias. Otras revistas son interés general. [C3]



Figura 1.27 Interfaz de descarga de revistas electrónicas

Hay dos formas de distribuir las revistas electrónicas, algunas se distribuyen a través de listas de correo, cuando aparece un número nuevo, éste se envía a todos los suscriptores a través de correos electrónicos, otras revistas se almacenan en servidores de FTP anónimo muy conocidos, es posible cargar los nuevos números en una computadora personal, incluso los números atrasados, cuando se quiera. [C3]

1.7.2 Videojuegos

Un videojuego es un juego que se basa en un soporte electrónico: ordenador, consola, máquina recreativa, etc. Un videojuego (llamado también *juego de vídeo*) es un programa informático, creado expresamente para divertir, basado en la interacción entre una persona y un aparato electrónico donde se ejecuta el videojuego. Estos recrean entornos virtuales en los cuales el jugador puede controlar a un personaje o cualquier otro elemento de dicho entorno, para conseguir uno o varios objetivos por medio de unas reglas determinadas (Ver figuras 1.28 y 1.29). Durante bastante tiempo ha sido complicado señalar cual fue el primer videojuego, principalmente debido a las múltiples definiciones que de este se han ido estableciendo, pero se puede considerar como el primer videojuego el *Nought and crosses*, también llamado *OXO*, desarrollado por Alexander S. Douglas, en 1952. El juego era una versión computarizada del tres en raya que se ejecutaba sobre la EDSAC (*nombre del videojuego*) y permitía enfrentar a un jugador contra la máquina. [C4] [C5]



Figura 1.28 Escena del videojuego "El Señor de los Anillos"



Figura 1.29 Escenario del videojuego "El Señor de los Anillos"

En relación al hardware que ejecuta los videojuegos, este puede ser desde una computadora a un artefacto especialmente creado para ello, como las videoconsolas o las máquinas *Arcade* (*nombre del videojuego*), pasando por teléfonos móviles (*celulares*) y otros dispositivos electrónicos (Ver figura 1.30). [C5]



Figura 1.30 Consolas de videojuegos

Respecto al software, éste puede ser grabado en algún medio de almacenamiento (*cartucho, tarjeta, disquette, CD, etc.*) para ser ejecutados en un aparato específico, los videojuegos se presentan en diversos géneros (Ver figuras. 1.31 y 1.32). [C4]
[C5] Los más conocidos son los siguientes:



Figura 1.31 Las diversas categorías de videojuegos



Figura 1.32 Las diversas categorías de videojuegos

- Aventura: Juegos en los que el protagonista debe avanzar en la trama interactuando con diversos personajes y objetos, según su temática y desarrollo pueden clasificarse en diferentes sub-géneros como la aventura gráfica, los survival horror o las aventuras conversacionales (Ver figura 1.33). Ejemplos: *Resident Evil, The Legend of Zelda o Monkey Island*. [C5]



Figura 1.33 Juegos de aventuras

- **Deportivo:** Son los videojuegos basados en deportes, ya sean reales o ficticios, y se pueden subdividir en simuladores (*juegos realistas*) o los llamados "Arcade" (*nombre del videojuego*) (Ver figura 1.34). Ejemplos: *FIFA series*, *NFL Street*, *Pro Evolution Soccer*, *Real Manager Pro*. [C5]



Figura 1.34 Juegos deportivos

- **Disparos:** También conocidos como "*Shooters*" o "*Shoot'em up*" (*en inglés, dispárales*). En estos juegos el protagonista ha de abrirse camino a base de disparos, según su temática y desarrollo pueden clasificarse en diferentes sub-géneros como la acción en primera persona o "FPS", los "mata marcianos" o los juegos de pistola (Ver figura 1.35). Ejemplos: *Doom*, *TimeSplitters*, *Quake*. [C5]

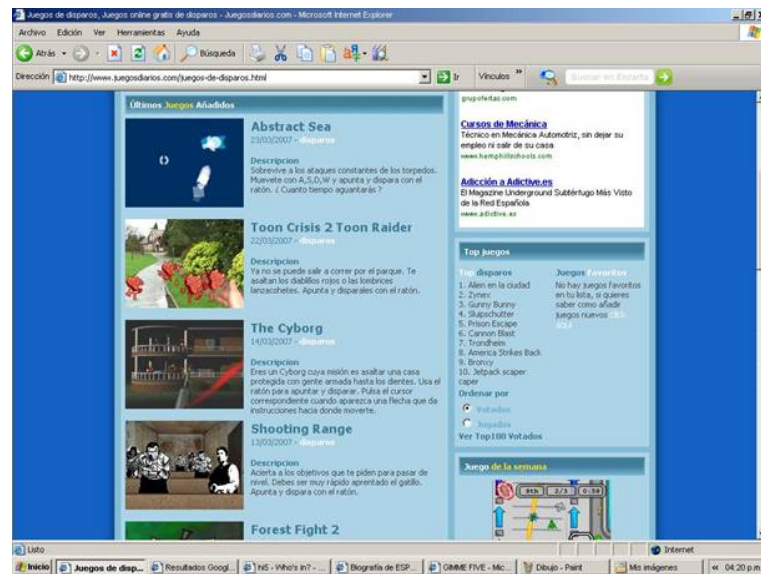


Figura 1.35 Juegos de disparos

- **Educativo.** Juegos cuyo objetivo es transmitir al jugador algún tipo de conocimiento, su mecánica puede abarcar cualquiera de los otros géneros (Ver figura 1.36). [C5]



Figura 1.36 Juegos educativos

- **Estrategia.** Se caracterizan por la necesidad de manipular a un numeroso grupo de personajes, objetos o datos para lograr objetivos varios, según su temática los hay de gestión (*de carácter económico o social*) y bélicos, mientras que por su mecánica pueden ser en tiempo real, también llamados "RTS" (*Real Time Strategy / Estrategia en Tiempo Real*), o por turnos (Ver figura 1.37). Ejemplos: *Age of Empires*, *Civilization*, *Empire Earth*, *Advanced Wars*, *The Sims*, *Zoo Tycoon* y la saga *Worms*. [C5]



Figura 1.37 Juegos de estrategia

Dentro de los grupos de personas relacionados con los Videojuegos, al video jugador (*Jugador de videojuegos*) que tiene gran pasión e interés por jugar y saber todo sobre los videojuegos, se le denomina *Gamer*; y entre los *Gamers*, el que es considerado un video jugador profesional (*pagado*), recibe el nombre de *Pro gamer*, mientras los que poseen un elevado nivel, pero no reciben remuneración, se denominan *Gosu*; los video jugadores que utilizan trucos (*cheats*), se denominan *Cheater*. [C5]

La interacción entre el jugador de videojuegos y el videojuego puede ser para un jugador o para varios jugadores (*multiplayers*); pudiendo ser jugados directamente, o mediante vía Internet (*Juegos online*) (Ver figura 1.38).



Figura 1.38 Diversas tipos de videojuegos

Existen dos formas de acceder a juegos de computadora en la Internet: en la primera, se pueden cargar vía FTP anónimo y ejecutarlos en su propia computadora; en la segunda, existen juegos especialmente concebidos para funcionar en RED y que utilizan las facilidades de la Internet, lo que permite jugar al ajedrez con otras personas por la Internet.

Jugar un juego de diplomacia por correo electrónico, disfrutar con el simulador de la nave espacial de *Star Trek* o utilizando su destreza para jugar a *Core War*, un juego en el que los jugadores inventan programas en lenguaje ensamblador (*para una computadora virtual*) y tratan de dominar y controlar la memoria de la computadora. Cualquiera que sean las preferencias del usuario, éste encontrará un juego a su medida en la Internet. [C5] [C6].

1.7.3 MUD's

Un MUD, o Multiple User Dimension (*Usuario de dimensión múltiple*), es un juego de computadora que proporciona el ambiente completo de una realidad virtual, para participar en un MUD, se debe hacer un Telnet a un servicio MUD, asumir un papel y explorar; como se verá, se interactúa con otros usuarios que están representando sus propios papeles; en otras palabras, un MUD le permite ejercitar sus fantasías y simular que está jugando a Calabozos y Dragones o visitando un bar de solteros.

Un MUD es cualquier tipo de “*mundo virtual*”, principalmente textual, donde los usuarios adoptan una personalidad determinada, siguiendo más o menos, las indicaciones del lugar (Ver figura 1.39).

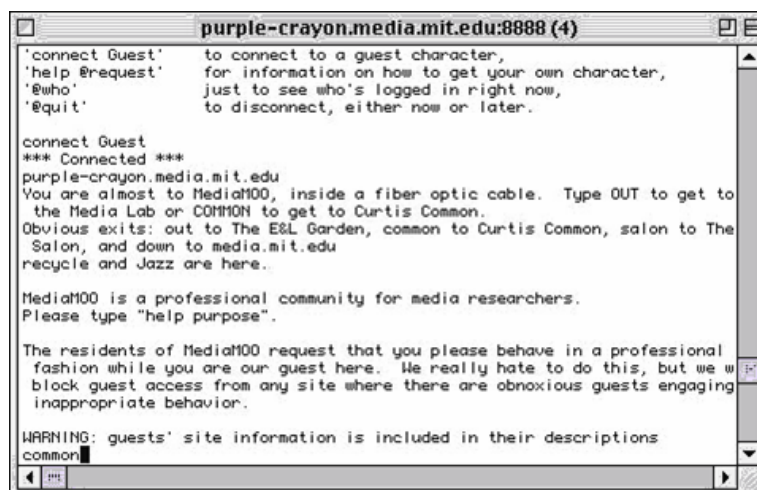


Figura 1.39 Entorno textual de los MUD's

Es un “mundo virtual”, que existe sólo en la Internet, y funciona como los juegos de rol clásicos inspirados, casi siempre, en las mencionadas series de “*Dragones y Mazmorras*” y en la extensa obra literaria de *Tolkien*, el creador de “*El Señor de los Anillos*”.

También son numerosos los MUDs que se basan en temas de ciencia-ficción futurista, como “La Guerra de las Galaxias” o “Star Trek”, temáticas de vampiros y otros. Los MUD son realmente complejos, fascinantes, y no se puede vivir sin ellos una vez que se ha entrado al juego. Mientras se juega en la realidad virtual de un MUD, es posible hablar con personas, resolver puzzles, explorar extraños lugares (como cavernas), etc. [C7] [C8]

Todo MUD es social por definición; pero independientemente de este hecho, se pueden clasificar los diversos tipos de MUD en dos grandes familias: los MUDs de aventuras y los MUDs sociales.

En primer lugar, existen los MUDs de aventuras (Ver figura 1.40). En ellos, primero tienen un objetivo lúdico y competitivo, de continua superación; dentro de cada uno, se establecen unas reglas y unos modos de prosperar, que casi siempre implican andar eliminando “mobs” (personajes de software, automáticos, de muy diversos niveles de dificultad) para ir acumulando “puntos de experiencia” y haciéndose su dinero.



Figura 1.40 MUD de aventuras

Los “puntos de experiencia” son el sistema de puntuación preeminente dentro de la mayoría de los MUD de aventuras, permiten ir ascendiendo de nivel y mejorar progresivamente las posibilidades, facultades, talentos y virtudes de cada personaje.

En segundo lugar, encontramos los MUDs sociales; se trata, básicamente de MUDs que eliminan la dimensión competitiva y los grados de estatus entre jugadores, que los MUDs de competencia generan. La intención que los guía es la de disfrutar de todas posibilidades comunicativas y socializadoras de un MUD sin editarlas a una dinámica de violencia, agresividad y obsesión adictiva por la acumulación de puntos y la propia superación. Los MUDs sociales se inspiran en fantasías, que van desde recreaciones de casas, castillos e instituciones educativas, hasta versiones ciberespaciales de ciudades enteras, algunos de ellos funcionan con un sistema monetario virtual; otros incluso sin él (Ver figura 1.41). [C7] [C8]

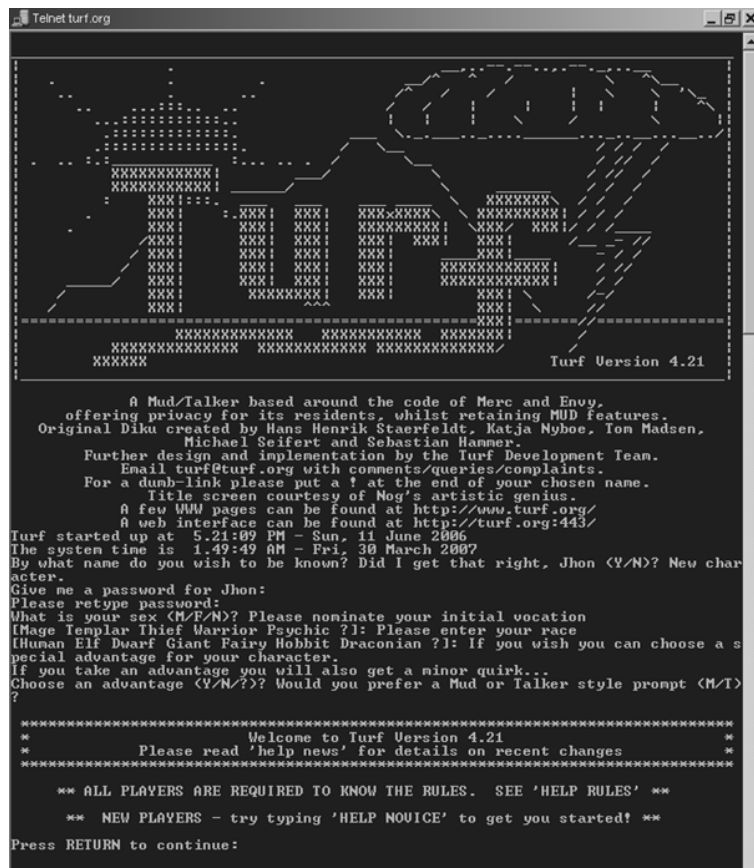


Figura 1.41 MUD social

Unos son más “democráticos” que otros. Lo que se relaciona en todos ellos, por encima de todo, es la actividad social, vinculando al máximo al personaje a participar en la vida comunitaria del MUD e incluso a participar en las decisiones que lo rigen.

Una gran parte de los MUDs sociales introducen, además, una serie de variantes de funcionamiento que los convierten en unos medios interactivos de mayor potencia, la variedad de MUDs sociales es quizá mayor a la de los MUDs de aventuras. [C8] [C9]

Para entrar en uno de estos “mundos virtuales”, hay que realizar una conexión de tipo “Telnet”. Sobre este procedimiento base, hay varias opciones; la primera es utilizar un programa cliente de Telnet, un software básico que se encuentra instalado en la mayoría de los sistemas; en segundo lugar, se puede recurrir a un tipo de software específico que son los clientes preparados especialmente para MUDs.

También se puede establecer una conexión por módem o a través de una aplicación JAVA, no obstante, estas dos últimas opciones son aceptadas sólo por una parte de los MUDs (Ver figura 1.42). [C7] [C8] [C9]

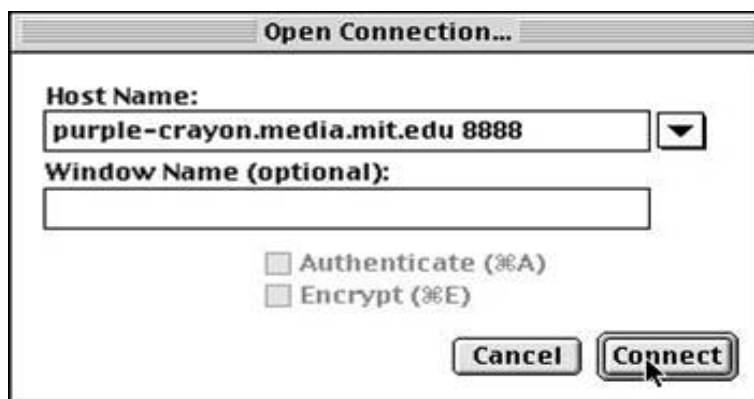


Figura 1.42 Acceso a un MUD

1.7.4 Sitios de descarga de archivos (libros, fotos, música y videos)

Estos sitios o portales son básicamente páginas Web que ofrecen de manera gratuita o basada en el pago, la descarga de una enorme multitud de archivos de diversos tipos: libros, fotografías, protectores de pantalla, música, videos, entre otros, en formato digital (Ver figuras 1.43 y 1.44). Basan su funcionamiento, principalmente, en el servicio de FTP anónimo.

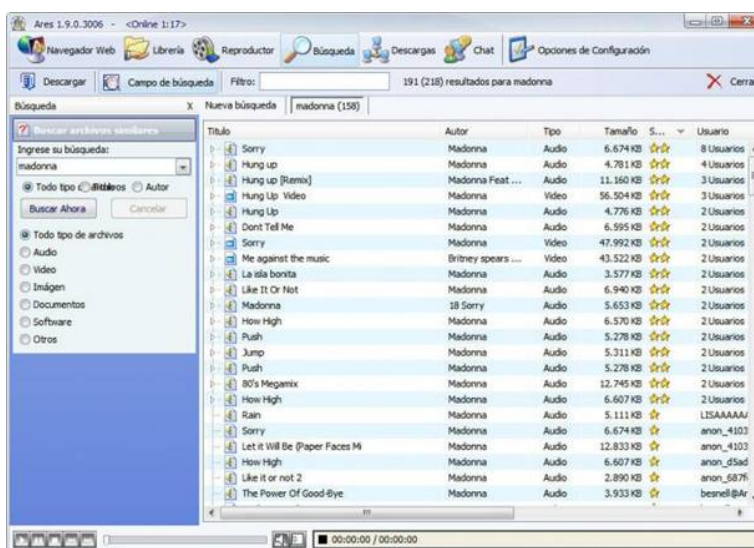


Figura 1.43 Interfaz de sitios de descarga de archivos

A pesar de que algunos de ellos son legales en el servicio que ofrecen, se les considera en su mayoría, centros de una indiscriminada violación a los derechos de autor de las obras intelectuales que ofrecen; a pesar de esto, poseen una enorme popularidad entre los usuarios, a pesar de las demandas legales que enfrentan día a día por las empresas editoriales, discográficas y cinematográficas, principalmente. El ejemplo más representativo de este tipo de portales ha sido el del ya desaparecido Napster. [C7] [C8] [C9]

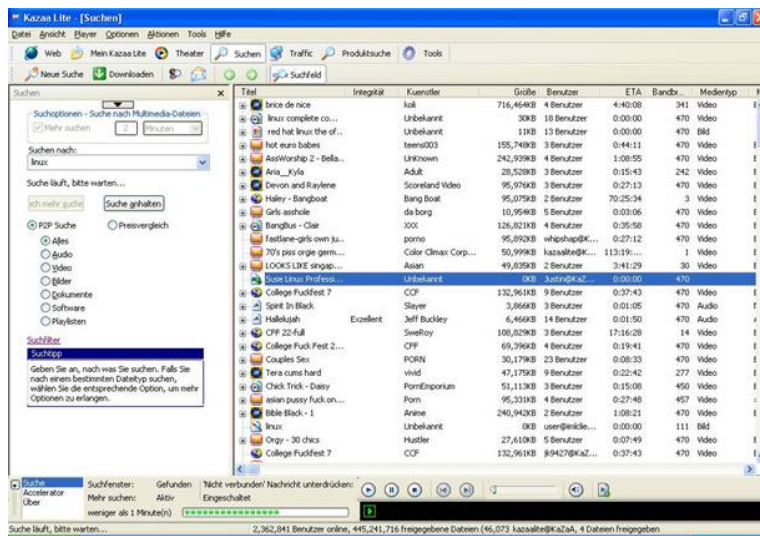


Figura 1.44 Interfaz de sitios de descarga de archivos

1.8 Concepciones sobre la Internet desde una perspectiva social y cultural

Internet no es una RED de ordenadores en el sentido usual, sino una RED de redes, donde cada una de ellas es independiente y autónoma (Ver figura 1.45). Abarca a la mayor parte de los países, incluyendo miles de redes académicas, gubernamentales, comerciales, privadas, etc., también se le conoce como la "autopista de la información".

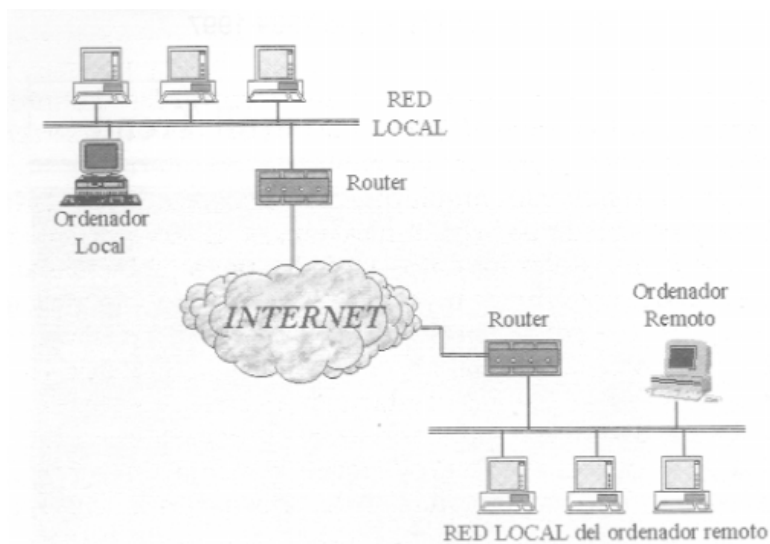


Figura 1.45 Interrelación de las redes en la Internet

Internet comenzó con el propósito de crear una infraestructura comunicativa entre computadoras con fines militares; hoy en día, existen miles de redes que interconectan por vía telefónica millones de computadoras personales de todo el mundo, el espíritu inicial de las primeras experiencias era simplemente académico: pretendían unir bases de datos de centros de investigación de todo el mundo para intercambiar información. [C7] [C8]

El protocolo TCP/IP (*Transmission Control Protocol/Internet Protocol- Protocolo de Control de Transmisión/ Protocolo de Internet*) es un sistema de comunicaciones muy sólido y robusto bajo el cual se integran todas las redes que conforman lo que se conoce actualmente como la Internet.

Durante el desarrollo de este protocolo se incrementó notablemente el número de redes locales de agencias gubernamentales y de universidades que participaban en el proyecto, dando origen así a la RED de redes más grande del mundo.

Las funciones militares se separaron y se permitió el acceso a la RED a todo aquel que lo requiriera, sin importar de que país provenía la solicitud, siempre y cuando fuera para fines académicos o de investigación (*y por supuesto que pagara sus propios gastos de conexión*); los usuarios pronto encontraron que la información que había en la RED era por demás útil y si cada quien aportaba algo se enriquecería aún más el cúmulo de información existente.

El enorme crecimiento de la Internet se debe en parte a que es una RED basada en fondos gubernamentales de cada país que forma parte de la Internet, lo que proporciona un servicio prácticamente gratuito. A principios de 1994, comenzó a darse un crecimiento explosivo de las compañías con propósitos comerciales en la Internet, dando así origen a una nueva etapa en el desarrollo de la RED.

Se puede hablar de un gran cambio en la vida de las personas que se comunican a través de la Internet; esta RED presenta la posibilidad de realizar trabajos en conjunto desde cualquier lugar del mundo y establecer la comunicación entre dos o más personas en tiempo real.

Actualmente, desde una perspectiva social y cultural, se le concibe a la Internet, de dos maneras: como la “*tierra de nadie*” y “*el mundo paralelo*”. A continuación se describen brevemente estas apreciaciones de la RED. [C8] [C9]

a) Internet como la “Tierra de nadie”

Hasta ahora, la frase más escuchada en la Internet ha sido “*Internet no pertenece a nadie*” (*pero sí a los que en él navegan*). Cuando se habla de la Internet se hace referencia a una RED que no pertenece a nadie, sino que está conformada por la información que le brindan los millones de usuarios que se conectan a ella.

El crecimiento explosivo de la Internet ha llevado a que se deban realizar sanciones judiciales debido a que se exponía información racista, pornográfica o que ofendiera a algunas minorías religiosas. Relacionado con este tema, en 1996, se dictaminó en Estados Unidos, la "*Ley para la Decencia en las Comunicaciones*" la cual convirtió en delito la transmisión de material indecente por parte de un proveedor de servicios.

La aprobación de esta ley produjo un gran revuelo de quejas por parte de los usuarios y los expertos en la RED, que lucharon en contra hasta que se impugno la ley en junio de 1996. Los jueces federales que suspendieron esta ley expresaron que la Internet es una conversación global entre personas; por lo tanto, no existe quien pueda controlar toda la información que se transmite a través de los servidores; para alcanzar un control total, todas las personas deberían tener un claro concepto de comportamiento y ética.

A pesar de todo esto, y de quienes pretenden que el ciberespacio (*ése que sólo existe dentro de las redes de cómputo*) se mantenga completamente anárquico, hoy es claro que, para alcanzar todo su potencial, es necesario regularlo de manera precisa; de hecho, prácticamente en todos los países y en diversos organismos internacionales, actualmente se discuten propuestas para hacer de la "*RED Mundial de la Información*" un lugar seguro para hacer negocios, el entretenimiento, el intercambio de ideas, etc.

b) Internet como "el mundo paralelo"

El avance de la manera de comunicarse permite a la Internet ofrecer variados servicios, como: bibliografía o clases a distancia (*e-learning*), la opción de jugar partidas multijugador (*multiplayer*) de un mismo juego en un servidor, la posibilidad de buscar información, enviar y distribuir correo y recibir mensajes.

También se puede intercambiar información en los foros que tratan distintos temas, mantener charlas en los canales de Chat, realizar videoconferencias en tiempo real, "*bajar*" de la Internet programas o software para la computadora, realizar compras por medio de entidades que ofrecen sus productos o por medio del comercio electrónico, realizar llamadas telefónicas o compartir encuestas y curiosidades.

Hoy se puede decir que son infinitas las opciones y las formas del uso en la Internet, permitiendo que el usuario tenga permanentemente la posibilidad de manejar información y comunicarse.

Lo anterior se deriva en diversas vertientes expresivas que llevan a distintos fines para los cuales se utiliza el llamado "*Ciberespacio*"; por ejemplo, en el acceso de contenido sexual, desde películas, fotos, comics, asociaciones de grupos en chats, foros, pasando por los contenidos denominados como Light Breathing ("*respiración suave*") y Heavy Breathing ("*respiración profunda*"), que indican los lugares mas o menos fuertes por su intensidad explícitamente erótica o pornográfica. [C8] [C9]

Sin lugar a dudas, es posible hacer nuevas amistades y crear vínculos no sólo pensando en el placer sexual, ya que se pueden enviar correos, foros, textos a una determinada sala o grupo que coincidan con características demográficas, como la edad y el sexo, o culturales, religiosas, o afines a los que se integra cada usuario de la Internet.

Internet es un mundo paralelo por el que se viaja a la velocidad del rayo. De manera análoga, al igual que en el mundo real, hay de todo: cosas que no sirven para nada, cosas buenas, y cosas malas, a las cosas malas hay que añadir el tiempo que se pierde en buscarlas y asimilarlas, este tiempo se resta al que sería bueno dedicar a las actividades que, en un principio, se creían óptimas, como son estudiar, trabajar o mantener relaciones fluidas con los amigos y la familia, entre otros muchos ejemplos.

Además del tiempo que se derrocha, hay otros problemas, como son el tiempo que se tarda en trasladarse de un lado a otro de la RED, y la accesibilidad a contenidos que pueden poner en peligro la integridad moral y personal. En la RED se trafica con pornografía, con droga, hay información de cómo fabricar una bomba o un virus. Las sectas tienen sus páginas Web, los estafadores y los asuntos poco honestos, tienen un mercado inmenso a su alcance.

El radicalismo en todos sus ámbitos, incluidos el terrorismo y el fanatismo, mantiene en la RED sus teorías con la intención de ganar nuevos adeptos; las mentes menos maduras, en general, suelen estar en las personas más jóvenes, siendo las presas más fáciles. Internet puede convertirse en un vicio o en una enfermedad, o puede ser perjudicial ante un ser que no siempre es tan íntegro como marca la teoría.

Por lo visto, frente a estos hechos ineludibles en el campo de lo social, queda cuestionable de como se accesa a la infraestructura tecnológica en las naciones del mundo, y si éstas se unirán entre sí para constituir la sociedad de la información global frente a las desigualdades culturales, económicas, religiosas; actual reto para la RED de redes. [C10]

CAPÍTULO II

CONCEPCIONES DEL USUARIO DE LA INTERNET

En este capítulo, se abordan diversos aspectos sobre lo que es un usuario, sus tipos, la definición de usuario de la Internet, y además las concepciones que tienen los usuarios sobre la Internet como son: tecnología de comunicación y colaboración interpersonal y como un entorno personal, social y cultural paralelo al mundo real, se dará a conocer el concepto de ciberespacio, su origen y naturaleza, así como el de la existencia del Hiper cuerpo, las relaciones interpersonales, los grupos sociales (cibersociedad) y la cultura propia del ciberespacio (cibercultura), finalmente, se mencionará la evolución cibercultural que se presenta entre los usuarios de la Internet (extranjeros, inmigrantes y nativos digitales).

2.1 Definición de usuario de la Internet

Un usuario se define como la persona o individuo que tiene derecho a usar cierta cosa, con determinadas limitaciones. [B1] [C10] Estas “cosas” pueden ser desde dispositivos mecánicos, libros, autos, teléfonos, equipos electrónicos e inclusive computadoras.

2.1.1 Tipos de usuarios

1. Usuario de bienes o servicios. Es aquel que requiere de los servicios de una organización o entidad, o que consume algún producto.
2. Usuario de computadoras. Es aquel que utiliza una computadora y que le sirve para sintetizar tareas, guardar datos importantes, e inclusive comunicarse con otras personas para compartir información (Ver figura 2.1). De este se hablará dentro del presente trabajo. [C10] [C11] [C12]



Figura 2.1 Usuario de Computadoras

2.1.2 Definición de usuario de la Internet

Se puede decir que un usuario de Internet es toda aquella persona que interactúa con una de las redes más grande del mundo, en donde se puede intercambiar información de cualquier tipo, como es científica, social y profesional, entre otras (Ver figura 2.2). En ésta, se puede navegar en todas direcciones y con rumbos aparentemente aleatorios, ya que contiene hoy en día millones de sitios de información que se pueden consultar en diferentes idiomas, pero es casi seguro que el usuario siempre tiene algo que hacer al navegar por la RED.

Los usuarios de la Internet se caracterizan principalmente porque la mayoría son jóvenes, existiendo un ligero predominio de hombres sobre las mujeres: hombres 67.5% y 32.5% de mujeres, siendo que el 72% de los mismos tienen menos de 34 años de edad. [C10] [C11] [C12]



Figura 2.2 Usuario de la Internet

Los usuarios de la Internet también se pueden clasificar por las concepciones que tienen sobre ella:

- a) Como tecnología de comunicación y colaboración interpersonal
- b) Como un entorno personal, social y cultural paralelo

2.2 Concepción de la Internet como tecnología de comunicación y colaboración interpersonal

Es importante decir que para poderla considerar a una persona un usuario de la Internet, se deben analizar dos aspectos:

- a)** Los usuarios acceden a la RED por diversos motivos: diversión, pasatiempo, trabajo, intereses profesionales y personales, etc.
- b)** Durante más tiempo pasen los usuarios conectados a la RED, estos van evolucionando por etapas.

Existen 5 etapas principales por las que atraviesa un usuario de la Internet:

1. Alfabetización. Es la persona que accede a la Internet con miedo, conociendo un potencial mínimo de la RED, sabe que es un medio novedoso, pero lo desconoce, y lo que aprende a diario con respecto a ésta, le provoca una sensación de miedo como también de poder y de dominio.

2. Social. Aquí la persona descubre que puede hacer amigos en la RED, se puede comunicar con personas que están a cientos de kilómetros de su lugar de trabajo o residencia.

3. Política. El usuario descubre que la Internet es un instrumento masivo de comunicación e información; se inicia enviando correos electrónicos a varias personas para comunicarles diferentes tópicos de su vida laboral y personal; se integra a comunidades, grupos y foros.

4. Profesional. En ésta etapa se puede participar en grupos, comunidades y foros, descubre que puede enriquecer los conocimientos de su profesión. Ahora se acerca a comunidades que albergan pensadores e intelectuales.

5. Laboral. En esta parte el usuario descubre que puede acceder a grupos e información relevante a su entorno laboral. Puede integrarse a una comunidad mundial y puede enriquecer notablemente su trabajo actual: ser más creativo, lograr metas y subir escalones en su trabajo por el conocimiento. [C11] [C12]

2.3 La concepción de la Internet como un entorno individual, social y cultural paralelo

La revolución de la informática tiene numerosos beneficios para todos los campos de las actividades humanas, a partir de esta evolución, se utiliza la tecnología en la religión, la industria y la ciencia, entre otras; éstas se han apropiado plenamente de las redes de comunicación telemática y la información computarizada.

Así mismo, consecuentemente, surgen los desafíos políticos, económicos, culturales y sociales derivados de las tecnologías. Al crecimiento exponencial de los usuarios de la información computarizada y del Internet, basado éste último en una estructura de auto-cooperación de la organización informatizada, se le denomina Ciberespacio.

Las estructuras del Ciberespacio de auto-organización consisten en las interacciones de las actividades entre elementos realmente distintos o semi-distintos, a través de la interacción de dos elementos, que son sujetos psicosociales en el Ciberespacio, establecen flujos y reflujos de información.

Se puede comprender al Ciberespacio como a la luz de dos perspectivas:

a) como un grupo gigantesco de redes de computadoras, conectadas entre sí, llamada la Internet.

b) como el “*medio ambiente*” donde se puede desarrollar los usuarios, entrando a una atmósfera fingida (*la realidad virtual*). El Ciberespacio es un espacio, caracterizado por la omnipresencia en tiempo real y por su espacio no físico.

El acto del usuario de vincularse con el ciberespacio se basa en que el monitor hace posible el pasaje a ese mundo virtual (Ver figura 2.3); en éste se crea la frontera entre el individuo y el colectivo, entre la sustancia orgánica y la artificial, entre el cuerpo y el espíritu. El Ciberespacio es el espacio simbólico donde se transita todos los días del espacio físico y analógico al espacio digital sin fronteras. [C13]



Figura 2.3 La interacción con el Ciberespacio

Definición de Ciberespacio

El Ciberespacio se puede definir como el gran número de redes de inteligencia humana, que usando como base a la más grande RED de computadoras en el planeta, llamada la Internet, presenta una estructura de auto-cooperación de las organizaciones informatizadas, interconectadas, constituyendo un ente híbrido, metamórfico, desterritorializado y simbiótico (*parte cibernético, parte biológico*).

El Ciberespacio retrata una nueva topografía (*virtual*), cuyas vías de comunicación conducen a diferentes lugares o sitios de información; es la tecnología que de modo organizado, almacena, recupera y disemina la información, generando así mismo una nueva forma de comunicación entre las personas. Es un espacio virtual, ya que de hecho no tiene una ubicación física espacial, en ésta "*nueva geografía*", se lo ha denominado con las siglas WWW, generando por ende una nueva territorialización, sin pertenecer en lo real, sólo existente en los millones de computadoras interconectadas a lo largo y ancho del mundo físico (Ver figura 2.4).

A pesar de la supuesta virtualidad de estas tecnologías, en un mundo tan cambiante, vertiginoso, donde existe la sensación permanente de posibilidad de pérdida de trabajo, familia, la propia dirección de correo electrónico es quizás una de las cosas más estables con las que se interactúa, estas "*direcciones*" de correo, forman parte de esa territorialidad junto a "*sitios*" o "*portales*", a través de los cuales virtualmente se navega y los cuales son "*visitados*" en un viaje imaginario por el espacio de los bits, que no implica ningún movimiento en el mundo real. [C13] [C14]



Figura 2.4 Representación alegórica del Ciberespacio

2.3.2 El origen del Ciberespacio

El término de Ciberespacio, tan utilizado hoy, es un concepto que aparece en el discurso tecnológico a partir de la imaginación literaria de William Gibson, en la novela *Neuromante*, corroborando aquel pensamiento freudiano de que los artistas muchas veces se acercan a la verdad, antes que el común de la gente o la propia ciencia. Gibson humildemente reconoce haber escrito esta novela con muy pocos conocimientos tecnológicos sobre una red computacional, a pesar de que “*La RED*” ya existía, pero hasta ese momento no había sido pensada o descrita como un espacio (Ver figura 2.5). Bautizado desde entonces como ciberespacio, se ha desarrollado ese espacio virtual sin fronteras físicas, utilizado por la CMC (*Comunicación Mediada por Computadora*), que permite que distintas personas alrededor del globo puedan contactarse solamente a través de sus computadoras y sus módems. [C14]

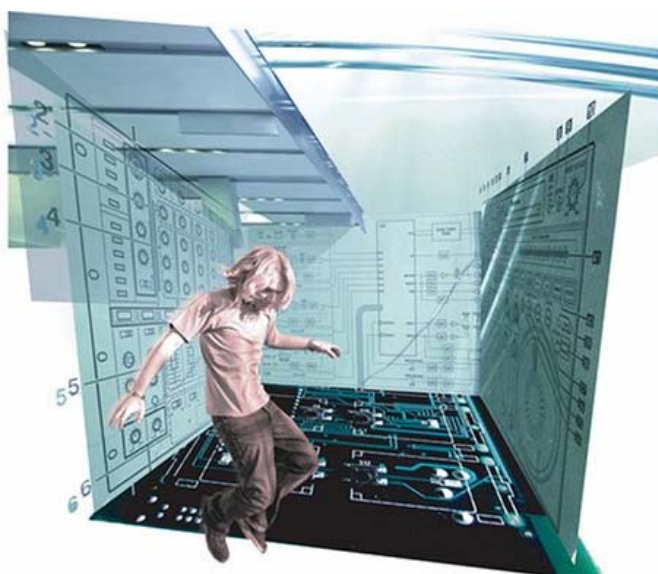


Figura 2.5 Representación artística del Ciberespacio

2.3.3 La naturaleza del Ciberespacio

El desarrollo de la tecnología de la información lentamente ha cambiado la manera en que la gente interactúa con las computadoras, los avances tecnológicos gradualmente han cambiado la cuestión sobre las computadoras en sí, que se han que ya no son solo un fin en si mismo, y más una cuestión de qué hace la gente con ellas, si bien se habla de bytes y computadoras, ya no se trata de un asunto de trabajar con las computadoras.

No es sólo cuestión de utilizarlas manualmente como una prótesis de nuestro cuerpo, un sistema nervioso, sino que se trata de un asunto de comunicación con otras personas en el denominado Ciberespacio. La progresiva popularización del uso de los medios socios técnicos digitales como la Internet, los Chats y los Muds, permiten que el concepto del ciberespacio abra la cuestión de estar frente a un espacio donde se realice el viejo sueño griego del ágora democrática o ante un espacio inmenso y anónimo más similar a una plaza pública de una gran ciudad occidental.

El Ciberespacio es una conexión inmediata, en tiempo real, a otro universo, un universo de información, navegando por éste de forma instantánea y flexible. El Ciberespacio puede ser considerado como migración del mundo real a un mundo de interacciones virtuales; se le podría considerar como un enorme hipertexto, donde se navega de un vínculo a otro; para integrarse al Ciberespacio, es necesario entrar en la metáfora digital del mundo real. Inscribirse en un mundo virtual equivale a definir una nueva identidad (*electrónica*), de forma que sea posible interactuar con ella, en esta realidad virtual (Ver figura 2.6). [C13] [C14]

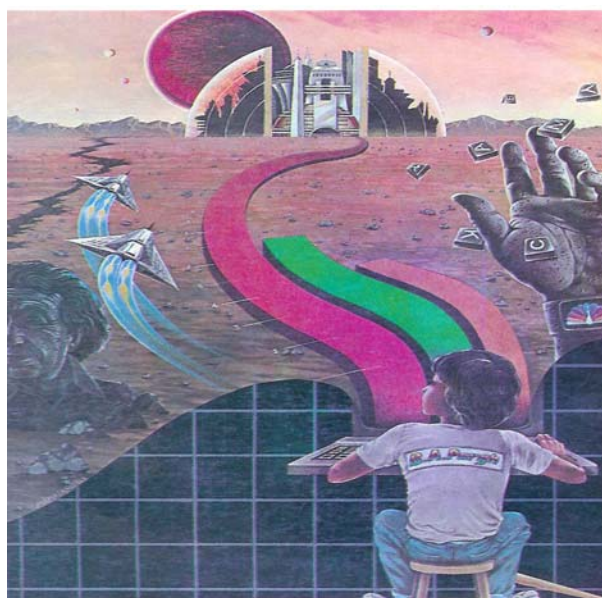


Figura 2.6 El mundo virtual del Ciberespacio

2.3.4 La existencia de los usuarios en el Ciberespacio: El Hiper cuerpo

Los teóricos de la Comunicación Mediada por Computadora (CMC) han abordado el tema de la existencia del cuerpo desde una perspectiva imaginaria del mismo, su proyección, su traslación a través del ciberespacio, más allá de las limitaciones espaciales acostumbradas, denominado el hiper cuerpo (Ver figura 2.7). El hiper cuerpo de la CMC, es el cuerpo interconectado en las redes; la noción de hiper cuerpo es una vivencia actual, influida por los nuevos contextos socioculturales fuertemente influidos por lo tecnológico.

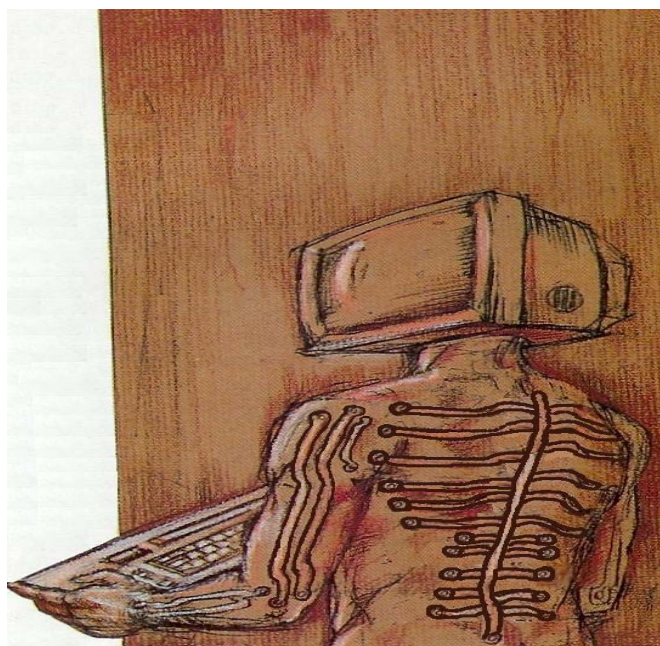


Figura 2.7 "El Hiper cuerpo"

La famosa frase *"en el ciberespacio, nadie sabe si eres un perro"*, marca esa dimensión imaginaria en donde el cuerpo, sus marcas, sus posibles estigmas, dejan de contar en el encuentro, a diferencia de las interacciones cara a cara. Barlow describe al Ciberespacio como un "mundo silencioso, donde toda la conversación es escrita; para entrar, uno debe abandonar cuerpo y lugar y devenir un asunto de palabras solamente".

En una imaginaria traslación del cuerpo en el Ciberespacio, se puede cambiar de sexo, de edad, de estética, etc.; y el cuerpo transciende éstas fronteras y se dispersa en el espacio virtual imaginado, donde cabe la posibilidad de hasta *"cabalgar sobre otra persona o sobre una máquina"*. [C14] [C15]

2.3.5 Las relaciones interpersonales en el Ciberespacio

En la Internet, confluyen una serie de elementos que ningún otro medio de comunicación había logrado en períodos precedentes, como lo hizo la radio, TV, prensa, cine, libros, teléfonos, correo, o un lugar de encuentro, entre otros, ya que solo en la Internet es donde los sujetos interactúan a escala planetaria; de clic en clic se puede pasar de la prensa local a la biblioteca de alguna universidad europea, conocer personas, intercambiar datos, charlar, comprar y vender en cosa de minutos, en tiempo real, donde la información está en continua producción y actualización, presente las 24 horas del día, en una cotidianeidad con un sentido distinto, donde los sujetos podrán establecer redes de apoyo y cooperación a escala global.

En primer término, es necesario destacar que dado el poco tratamiento científico que ha tenido la Internet en cuanto al fenómeno social, es que la investigación realizada ha tomado como base teórica los conocimientos con que hoy se cuenta para comprender y explicar las relaciones interpersonales “cara a cara”. El surgimiento del Ciberespacio estableció nuevos espacios y tiempos para las interacciones sociales, creando así mismo nuevas formas de la cultura de la sociabilidad, se puede reconocer dos elementos fundamentales que hacen posible la interacción entre los seres humanos; estos son, el lenguaje, el que nos permite dar a conocer y comprender nuestro entorno y sus implicaciones, tanto objetivas como subjetivas, permitiendo a su vez la producción y reproducción de los sistemas sociales. [C13]

El otro elemento constituyente es la interacción social la cual está dada por el intercambio que se establece mediante importaciones de voz, gestos, signos y símbolos dotados de significado y sentido, que permiten el reconocimiento, por ejemplo de ciertos estados de ánimo, emociones, actitudes hacia los otros, además de otras características que estarán determinadas por las circunstancias y contextos específicos de nuestro desarrollo como seres eminentemente sociales, las conductas no verbales constituyen un lenguaje silencioso pero elocuente.

En suma, los análisis de los datos, tanto cualitativa como cuantitativamente, permiten constatar que los sujetos involucrados en la interacción mediada por computadoras, establecen relaciones íntimas, las que se estructuran de manera similar a lo que conocemos tradicionalmente en las relaciones “cara a cara”, donde existe la formación de impresiones, dada fundamentalmente por los nicknames (*apodos o alias*), a lo que le sigue en algunos casos el intercambio de fotografías, lo que sin embargo, no determina, limita o potencia la relación en el Chat, puesto que aquella es considerada como una instancia más dentro de las posibilidades que ofrece la Internet. Como indica la literatura de la interacción “cara a cara”, los sujetos que participan activamente del Chat sienten preferencia por aquellos que se les aparezcan como similares, con los cuales poder compartir vivencias, y a los que demuestran su agrado mediante la comunicación constante, ya sea en el Chat o bien mediante un medio inscrito dentro de la Internet, como lo es el correo electrónico, esto les permite estar en contacto en circunstancias en las que no puedan interactuar de manera sincrónica (Ver figura 2.8). [C14]



Figura 2.8 Charlas por la Internet

Existiendo así un compromiso entre los involucrados en la interacción, los procesos de construcción de emociones en la Internet parten de la consideración de la simulación como un ritual; desde ésta perspectiva, la simulación es vista como un proceso de orden estético, convencional, lúdico y cooperativo que confiere, a las identidades construidas en la RED, el valor simbólico necesario para la configuración de un universo relacional. Este fenómeno, sin embargo, es más complejo de lo que a simple vista puede resultar.

En la experiencia de construir relaciones en la RED parecen mediar dos aspectos: por una parte, la valoración de ese tipo de relaciones como vínculos de carácter ficticio; y por otra, el desarrollo de lazos emocionales en condiciones de relativo anonimato y virtualidad; estos aspectos, que de ninguna manera son contradictorios, participan en la configuración de un eje emergente de vivencia emocional que podría denominarse interfase ficción/realidad (Ver figura 2.9). [C13] [C14]



Figura 2.9 Ejemplo de una interfase ficción/realidad

Así, aunque los yo "*virtuales*" muden distanciándose de los yo "*encarnados*", o para expresarlo de otra manera, aunque las identidades construidas en la CMC difieran de la(s) identidad(es) expuesta(s) por la persona en el mundo material, esto no imposibilita a la construcción del vínculo emocional. Considerar que la sociabilidad virtual no es posible sin un soporte material, es decir, que no sea posible sin la seguridad del encuentro cara a cara, imposibilita la comprensión de los universos relacionales y emocionales que emergen en la RED, las identidades construidas en la RED adquieren el valor simbólico necesario para generar procesos de sociabilidad, en los cuales los límites entre lo real y la ficción ceden, configurando de esta manera una vivencia emocional.

Internet constituye una oportunidad única para la autoexpresión, por lo tanto, se espera que las personas lo utilicen principalmente para mostrar esos aspectos del yo interno, teniendo la fuerte necesidad de expresar los aspectos extraordinariamente reales e importantes del yo que no suelen decirse o expresarse con facilidad a los demás. En la actualidad, se continúan las investigaciones en cuanto a éste aspecto de la tecnología de la Internet, los últimos trabajos se refieren a temas como qué tan frecuente se crean relaciones personales en la Internet, quién las crea, qué tan cercanas o evolucionadas logran ser o si las relaciones creadas on-line logran emigrar a la vida real. [C13]

El tema predominante sigue siendo la capacidad que tienen los sujetos de crear relaciones interpersonales a través de la Internet (*ya sea por e-mails de comunicación e intercambio personal, chats, mensajería instantánea o MUDS*), la asiduidad con que se crean y sobre todo, el impacto que producen en los sujetos, en una investigación sobre comunicación emocional en el ciberespacio, se hizo prioritario realizar un análisis del estado actual de la situación, encontrándose en los estudios realizados, las emociones prácticamente brillaban por su ausencia, en un recorrido por el panorama nacional e internacional, se deja expuesto lo que hasta ahora se ha desarrollado y lo mucho que falta por estudiar con respecto a las emociones transmitidas por medios on-line, las investigaciones en torno al aspecto emocional de Internet siguen siendo escasas y pueden variar demasiado entre ellas.

Hay que enfatizar la importancia del factor emocional en las interfaces entre Hombre - Máquina, es decir, la creación de interfaces afectivas, y otras, que se concentran en el papel de la emoción en el ser humano: su personalidad, el entorno social o sus patologías, pero ninguna de ellas investiga el "*cómo*" se lleva a cabo el intercambio emocional dentro de las comunicaciones on-line; y más aún, la importancia que esta comunicación emocional supone para el bienestar de las personas. [C14]

2.3.6 Los grupos sociales del Ciberespacio: La Cibersociedad

Una sociedad se define como la reunión mayor o menor de personas, familias, pueblos o naciones, es una agrupación de individuos con el fin de cumplir, mediante la mutua cooperación, todos o algunos de los fines de la vida.

El Ciberespacio se vincula con las teorías de la comunidad si se le comprende como un espacio sociable, es una sociedad alternativa donde hay personas individuales que trabajan, juegan, compran, hablan, aprenden, etc.; de cierta manera y en lugares específicos; se puede inclusive, ser propietarios de espacio, es posible ser en cierto momento, él o ella o poder hacer actos que haría otra tipo de persona, visitar una ciudad o un amigo, y definitivamente, también es posible estar perdido y totalmente desorientado. [C13]

Pero, justo como en el mundo real, se puede regresar siempre a casa; al punto de partida; en definitiva, el ciberespacio fue constituido como un nuevo espacio de sociabilidad, un espacio donde florecen las interacciones sociables; de tal suerte, el concepto de Cibersociedad se puede definir como una agrupación de varias comunidades virtuales, las cuales siguen cada una de ellas diferentes propósitos; podría decirse que la cibersociedad son todos los usuarios de la Internet, la cibersociedad tiene mayor capacidad de autoorganización y creación, por la multitud de sus interacciones y acciones (Ver figura 2.10). [C16]

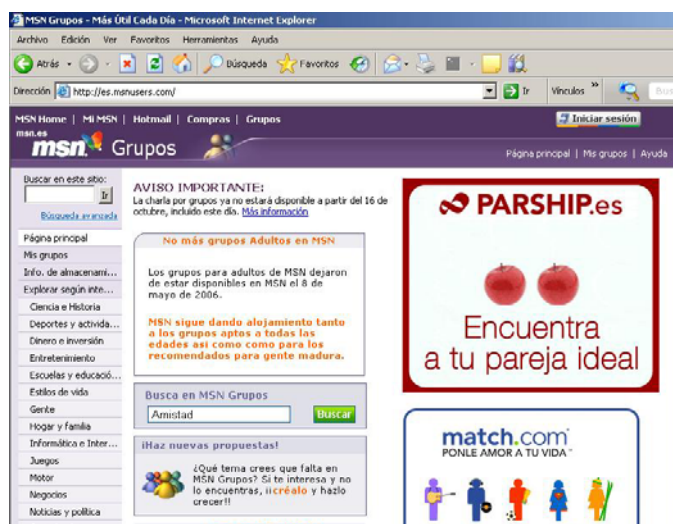


Figura 2.10 Ejemplo de comunidades virtuales

2.3.7 La cultura de la Cibersociedad: El concepto de Cibercultura

El equilibrio perfecto que se alcanza dentro del Ciberespacio entre la información, comunicación y tecnología, se le denomina Cibercultura, se comprende la Cibercultura como una manifestación de la vida social on-line; es una nueva forma de cultura, la cultura viene del latín; su primera significación es la de cultivo, agricultura, instrucción. Se compone de la raíz *cultus*, que significa cultivado, y *tura*, que significa acción o resultado de, de ahí el sentido de acción o resultado de cultivar, y *cultivare*, verbo latino, significa mejorar y preparar la tierra para que crezcan las plantas, de ahí una primera noción de Cibercultura: acción de mejorar, preparar, cuidar, promover a los sistemas de conocimiento. [C16]

En ese sentido, una posible propuesta es el estudio de los procesos de mando en los sistemas que mejoran, preparan, cuidan, promueven al conocimiento, la instrucción, el saber, la construcción de la vida social, biológica y mecánica, así surge el concepto de Cibercultura, construido con el ya tradicional y complejo concepto de cultura, y la perspectiva innovadora del no menos complejo y más técnico de la cibernética, al unir cultura y cibernética surge el concepto de Cibercultura.

La diferencia específica entre la cultura y Cibercultura es la reflexividad: la cultura busca sistematizar conocimiento y competencia práctica en la acción para ciertos fines sociales; la cibercultura busca lo mismo, pero con el énfasis en la mirada de los componentes de orden y organización; no sólo busca conocimiento y competencia, sino la estructura y el orden que los sustenta, la Cibercultura es una metacultura que incluye a la cultura y la reorganiza, la Cibercultura está construida por tres dimensiones sistémicas: la de la información, la de la comunicación y la del conocimiento; cada una tiene aspectos específicos y particulares, y se incluyen e integran en un todo en la acción reflexivo-constructiva general, en el ámbito de la Cibercultura, la investigación de la soledad es un anacronismo raro, ya que la comunicación es la forma cotidiana de vida. [C13]

En esta nueva configuración, la clave se encuentra en los principios constructivos de contacto, interacción, conexión, vínculo y comunicación, todos ellos construyen un nivel de relación social, de lo más simple a los más complejo, de la situación en que sólo hay la posibilidad potencial de que algo suceda por la presencia de condiciones que lo favorecen en lo mínimo: el contacto, hasta la interacción compleja entre entidades que se reconocen, asocian, y se comprometen en formas creativas, afectivas y activas de la vida social.

La información es la primera dimensión del esquema cibercultural. En ella, se realiza la figura cognitiva de la representación, de la configuración espacial del mundo en una imagen cifrada en símbolos y lenguaje, todo se puede representar, sólo se necesitan los elementos para hacerlo, con una base lógica, lingüística, y hoy también, informática.

La Cibercultura promueve todo este movimiento reflexivo-constructivo: la formación de mejores sistemas de comunicación que mejoren la configuración de los sistemas de información, que en juego promuevan mejores sistemas de conocimiento; una sociedad-RED de alta percepción y constructividad reelaborándose en cada momento rumbo a un horizonte indeterminado de mayor complejidad.

Es por todo esto, que los antropólogos están observando las nuevas claves y lenguas con sus significados: las expresiones, los juegos de palabras, los rituales, las emociones y acrónimos, que están siendo generados en las redes que conforman la Internet. [C14] [C15] [C16]

2.4 La concepción cibercultural del usuario de la Internet: extranjeros, inmigrantes y nativos digitales

Los usuarios de hoy representan las primeras generaciones que crecen con las nuevas tecnologías, han pasado sus vidas enteras rodeados de computadoras, juegos de video, música digital y telefonía celular; así también, con juguetes y herramientas de la edad digital, los juegos de computadora, el E-mail, la Internet, los teléfonos celulares y la mensajería instantánea, son parte integral de sus vidas.

La cultura digital es más que “empujar un botón”, la cultura digital, o también llamada interactividad digital, son los hábitos cotidianos que presentan las personas que usan la tecnología digital hoy en día. En el año 2000, Ahmad Humeid ofrece una clasificación de los usuarios dentro de esta evolución cultural (Ver figura 2.11). [C17]

Nativo Digital	Inmigrante Digital	Extranjero Digital
Busca primero la información que requiere en la Internet.	Busca la información que requiere en medios tradicionales, antes que en la Internet.	Prefiere consultar a personas que conozcan sobre el tema que desea obtener información: <i>“La computadora es algo muy complejo para mí”.</i>
Comienza a usar cualquier software sin la lectura del manual. Asume que el software intuitivamente le enseñará.	Tiene que capacitarse antes de empezar a utilizar un nuevo software.	Rehúsa utilizar y aprender de la tecnología: <i>“Soy alérgico a la tecnología”.</i>
Pulsa Hipervínculos en la RED.	Presenta Hiperactividad del Doble-tedeo.	No comprende porque se da un uso tan extendido de la tecnología.
Lee el E-mail en la pantalla.	Imprime los E-mail’s para leerlos en papel.	No tiene cuenta de E-mail, ni le interesa utilizarlo: <i>“Mi secretaria maneja esa cosa del correo”.</i>

Figura 2.11 Clasificación de los usuarios dentro de una evolución cultural

2.4.1 La primera evolución del usuario: Del extranjero al inmigrante digital

Marc Prensky, comparó el mundo digital con un país, mientras que el uso de las computadoras, los juegos de video y la Internet determina la identidad de los nativos digitales en ese país, a los usuarios más rezagados, sus “padres y abuelos” se les considera inmigrantes digitales o inclusive extranjeros digitales.

Como en cualquier comunidad inmigrante, los usuarios se adaptan rápidamente a las nuevas tecnologías, mientras que sus “padres” tardan en adaptarse, a menudo manteniendo un pie en su “país de origen”, que en forma metafórica es lo que se puede entender como el mundo sin tecnología digital (Ver figura 2.12). [C17]

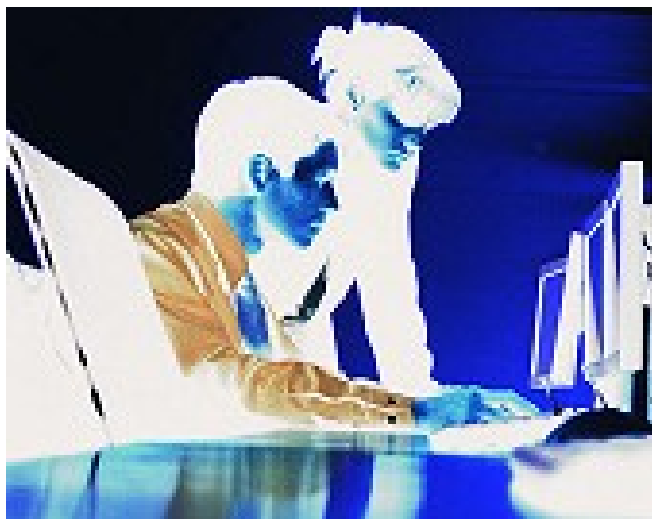


Figura 2.12 Inmigrantes digitales

Los inmigrantes digitales aprenden a adaptarse a su ambiente, conservando siempre en cierto grado, su “*acento*”; es decir, su pie en el pasado, el “*acento*” del inmigrante digital se puede considerar en cosas tales como que da vueltas por Internet en busca de información como algo secundario, o en la lectura de un manual de usuario de una aplicación específica, en vez de asumir que la aplicación misma le enseñará a utilizarla.

Hay centenares de ejemplos del acento de un inmigrante digital; por ejemplo, el imprimir su E-mail o el necesitar imprimir un documento escrito en la computadora para corregirlo en vez de corregirlo en la pantalla directamente, o trayendo a la gente físicamente a su oficina en vez de comunicarse con él por medio de su sitio Web. [C18]

Las características básicas del inmigrante digital, son:

- Poseen típicamente un aprecio muy pequeño por las nuevas habilidades que los nativos digitales han adquirido, y que han ido perfeccionando a base de la interacción y de la práctica.
- No creen que los usuarios puedan aprender con éxito mientras ven TV o escuchan música, debido a que ellos no pueden.
- Piensan que no se puede aprender en forma divertida.

2.4.2 La segunda evolución del usuario: Del inmigrante al nativo digital

Los nativos digitales, o también llamados la Generación NET o la Generación Digital, son los usuarios "*nativos*" de la lengua digital: los juegos de computadora, de video e la Internet. Prensky menciona que la cultura de los nativos digitales se generaliza en que todos los usuarios presentan el estereotipo del sujeto "*pegado a la computadora o a la televisión 20 horas al día*".

Los nativos digitales nacen con la tecnología y por lo tanto, la aceptan de forma natural, los inmigrantes digitales nacen sin tecnología y por tanto, no la aceptan tan fácilmente, los nativos digitales son los usuarios con habilidades para el manejo de la información, fueron desarrolladas en el mundo digital con las computadoras, los videos y la Internet, este último es el medio ambiente básico de esta nueva cultura que emerge. Según Prensky, éste es el primer lugar al que los nativos digitales irán por información, típicamente son jóvenes estudiantes (Ver figura 2.13), los inmigrantes digitales son los usuarios cuyas habilidades de manejo de la información fué formada en el mundo del material impreso, prefiriendo buscar y utilizar la información en dicho formato. [C18]



Figura 2.13 El nativo digital

Prensky sugiere que los cerebros de los nativos digitales son físicamente diferentes, probablemente como resultado de su interacción desde muy jóvenes con el mundo digital; el aprender, vía juegos digitales, es una buena manera de alcanzar la "*lengua digital*" de los nativos digitales, los juegos de video y las simulaciones son los modos básicos para instruir a los futuros nativos digitales; por su parte, los inmigrantes digitales, hablan una "*lengua anticuada*" (*propia de la edad pre-digital*).

Las características básicas de los nativos digitales, son:

- Los nativos digitales reciben la información de manera rápida.
- Piensan y tienen gusto por realizar procesos paralelos y en forma de multitarea.
- Prefieren los gráficos antes que el texto.
- Su atención salta de manera análoga a como lo hacen los hipervínculos, prefiriendo el acceso al azar.

- Trabajan mucho mejor cuando son conectados a una RED con otros usuarios.
- Se motivan con la satisfacción inmediata y las recompensas frecuentes.
- Prefieren el trabajo "serio" en forma de juegos.
- Utilizan la comunicación constante vía SMS, IM y otros medios.
- Anhelan la interactividad inmediata en cada una de sus acciones.
- Perciben a la tecnología como un amigo, y confían en ella para estudiar, trabajar, jugar, relajarse y comunicarse.

Algunas de las capacidades intelectuales identificadas en los nativos digitales, son:

- Representaciones de las imágenes visuales en forma tridimensional.
- Habilidades visual-espaciales multidimensionales.
- Uso de mapas mentales.

Algunos de los hábitos de los nativos digitales, son:

- Juegan juegos de video en un promedio de 10,000 horas.
- Envían y reciben más de 200,000 e-mail y mensajes inmediatos.
- Hablan por teléfonos celulares en un promedio de 10,000 horas.
- Pasan viendo TV más de 20,000 horas.
- Han visto casi 500,000 anuncios diversos, antes de que acaban la universidad.
- En la mayoría, solo han dedicado 5,000 horas en la lectura de libros impresos.

Finalmente, la sociedad digital se divide en dos: los "pobres de la información, y los ricos en información"; estos términos se utilizan a menudo para describir diferentes niveles de capacidad intelectual entre los nativos digitales. [C17] [C18] [C19]

CAPÍTULO III

ADICCIÓN A LA INTERNET

Este capítulo, se dará a conocer los principales perfiles que presentan los usuarios de la Internet como son: profesionales, aficionados, perturbadores y adictos, de éstos últimos, sus diversos aspectos relevantes, como son la definición del concepto de adicción a la Internet y sus elementos, el papel que juega la RED como medio y objeto de adicción; surgiendo de esta forma las diversas adicciones en los usuarios, con lo cual se tipifica lo que se conoce como el Síndrome de Adicción a la Internet (IAD); de igual forma se habla de algunos estudios importantes sobre este campo, así como, el ciclo que presenta en los ciberadictos y los tratamientos preventivos, lo que se ha denominado “Ciberterapia para la adicción”, y finalmente se muestran algunas estadísticas significativas sobre el tema.

3.1 Los diversos perfiles de los usuarios de la Internet

Los perfiles son un conjunto de rasgos peculiares que caracterizan a alguien o algo [C20]. Debido a que el fenómeno de la Internet alcanza a amplias capas de la población, psicólogos y expertos en marketing tratan de definir los perfiles de los usuarios de la RED (Ver figura 3.1).



Figura 3.1 Usuarios de la Internet

Según un estudio de La Universidad de Salamanca, dirigido por el profesor de Personalidad y Tratamiento Psicológico, José Luis Fernández Seara, existen cuatro tipos de internautas: profesionales, aficionados, perturbadores y adictos. El documento, denominado *"Perfiles de Personalidad Diferenciales de los Usuarios de la Internet"*, que tiene entre sus objetivos la investigación para casos de adicción, señala que, estudios descriptivos permiten atribuir patrones de conducta y ciertos rasgos específicos a los internautas, aunque se trata de una clasificación por grupos que no es exclusiva ni independiente.

1) Profesionales

Los *"profesionales"* son definidos como aquellos que dedican largos períodos de su tiempo de trabajo al uso y manejo del ordenador y de la Internet para conseguir información, crear contenidos o programas, y, si bien esto puede crear adicción, *"lo más común es que con el tiempo ese trabajo se pueda convertir en algo pesado y causar cierto hastío, tedio y desencanto"*.

2) Aficionados

Los *"aficionados"*, son personas interesadas en la RED por sus contenidos y para lograr sus propósitos, hacer intercambios o socializar, *"pero todo en un marco de normalidad, sin establecer demasiados lazos ni que se creen interferencias en el desarrollo normal de sus actividades y obligaciones"*.

3) Perturbadores

Los "perturbadores", es un grupo heterogéneo que incluye a "hackers" (*"piratas informáticos", depravados y groseros*), usuarios que por motivos distintos emplean la Internet para perturbar, perjudicar, molestar, aprovecharse y causar daños y problemas a otros usuarios.

4) Adictos

Por último, los "adictos" son aquellos individuos que *"dependen y piensan demasiado en la Internet, que interfiere en el desarrollo normal de su vida, actividades y obligaciones, y que sienten la necesidad de incrementar el tiempo de conexión al ordenador"*. Este tipo de usuario sufre síndrome de abstinencia, disminuye el tiempo de actividad física, cambia los patrones del sueño y busca compensaciones que no encuentra fácilmente en su vida cotidiana, como estimulación social, afiliaciones y reconocimiento, refiere el estudio.

Dentro de este grupo aparece una serie de sujetos que los investigadores denominan *"patológicos"*, y que son aquellas personas que aunque presentan claras diferencias entre ellos, se caracterizan por una serie de rasgos de personalidad problemáticos: ansiedad, timidez, inestabilidad, vulnerabilidad, introversión, por tener posibles problemas sentimentales y grandes dificultades de relación social en su vida cotidiana; así, este tipo de adicto *"estaría constantemente conectado y obsesionado por lo que pasa en la Internet y viviría pensando casi en todo momento en la RED"*, una dependencia que puede interferir significativamente en sus actividades y obligaciones habituales. [C10]

Los usuarios profesionales, aficionados y perturbadores, buscan objetivos que no es necesariamente indispensable alcanzarlos mediante el uso de la RED, ya que el objetivo de trabajar, pasar el tiempo, molestar a las personas o a la sociedad en general, se puede alcanzar de manera que no se use una tecnología de información y de comunicaciones; en definitiva, estos tres tipos de usuarios usan a la RED como un medio para alcanzar sus objetivos.

Por otro lado, el usuario adicto visualiza a la RED, no como un medio para lograr la realización de ciertos objetivos en su vida, sino como una extensión de su vida misma, la Internet se convierte en el fin a alcanzar en si mismo; su vida gira y se desarrolla entorno a esta tecnología.

Es por ello que la adicción a la Internet es una conducta psicológica de tipo patológico, debido a la enorme dependencia que el usuario presenta a dicha tecnología. Su vida no solo está incompleta sin ella, es más, no tiene sentido sin ella. [C11] [C21]

3.2 Concepto de adicción a la Internet

“La dependencia que tienen las personas de la televisión es el hecho más destructivo de la civilización actual”, dijo el filósofo alemán Robert Spaemann a mediados de siglo, cuando la ‘caja mágica’ marcaba una revolución en muchos países del mundo. Hoy, ningún filósofo ha dicho algo tan contundente contra la Internet y las nuevas tecnologías, pero ya hay estudios sobre la adicción a la RED y en algunos países incluso hay clínicas que tratan ese problema, es el caso de un centro de desintoxicación de videojuegos, creado en Ámsterdam por el experto holandés Keith Bakker y la empresa de estudios sobre adicciones Smith & Jones, allí se ayuda a los adictos a los juegos en línea (*vía Internet*) y a los juegos en general.

La preocupación por este mal no es nueva, el psicólogo británico Mark Griffiths alertó en un estudio realizado en 1997, titulado: “Algunos comentarios sobre el uso adictivo de la Internet” que trataba sobre la existencia de las adicciones tecnológicas, que se definen como adicciones no químicas relacionadas con máquinas o software. Según Griffiths, hay adicciones pasivas, como la televisión, y activas, como la Internet, los juegos de computador o los celulares.

La adicción es una conducta evasiva que las personas utilizan a fin de sustraerse de la realidad, y dicho en otros términos, es una enfermedad en la que necesita algo concreto para estar bien, y cuando no se tiene se produce un malestar, que se caracteriza por una compulsión a continuar consumiendo o buscando el objeto de la adicción, con el fin de bloquear sus emociones, causándoles efectos dañinos a su salud y mente (Ver figura 3.2). [20]



Figura 3.2 Adicciones comunes de las personas

El término de adicción es considerado una enfermedad y tiene como tendencia al aumento de la dosis, como también una dependencia psíquica y generalmente física de los efectos, así como consecuencias perjudiciales para el individuo y la sociedad; en general, la adicción es una conducta evasiva que las personas utilizan a fin de sustraerse de la realidad que le resulta nociva, consumiendo cualquier sustancia (*alcohol u otra droga*), a fin de bloquear sus emociones.

Las adicciones pueden ser fisiológicas (*relacionadas normalmente con productos químicos, conocido como estado de intoxicación crónica y periódica originada por el consumo repetido de una droga, natural o sintética*) o también pueden presentarse como psicológicas (*como son la televisión, la Internet, etc.*). El término de adicción siempre se ha referido más a lo fisiológico, siendo poco relacionado con lo psicológico.

Las adicciones psicológicas se han relacionado más bien con el control de los impulsos, en conductas compulsivas, como por ejemplo el juego patológico, bajo este punto de vista, Internet entraría dentro de una adicción psicológica y no física, la dependencia sería psicológica y se observarían fenómenos de tolerancia a la droga, ya que los tiempos de conexión suelen ir en aumento a medida que se iría instalando la adicción. [C20] [C24]

Los tipos de consumo actuales de drogas que suelen dividirse en experiencial, ocasional y dependiente, se encuentran en la misma línea que la utilización de la Internet; la dependencia de la adicción, es un patrón mal adaptado de abuso de cualquier tipo de sustancia como también del uso indebido en el manejo de diferentes tipos de equipos electrónicos como las computadoras y como es también el uso de la Internet, que produce trastornos o dificultades físicas importantes desde un punto de vista clínico (Ver figura 3.3).



Figura 3.3 Representación alegórica de la adicción a las computadoras

De acuerdo con Susana Santoscoy, psicóloga de una clínica particular al sur de la Ciudad de México, durante siglos la gente se ha encontrado dependiente, psicológica o físicamente, a muchos comportamientos y sustancias, esto no se debe a un mero interés, sino que consiste en un patrón de uso que puede llevar a un eventual impacto negativo, afectando al matrimonio, relaciones, trabajo, economía e incluso al estatus legal.

Lo cierto, apunta la especialista, es que cualquier conducta "normal" placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo: *"Se podrían hacer usos anormales de una conducta en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de dinero invertida y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas"*. Los motivos que llevan a caer en la dependencia son muy variados y a veces no se es consciente de que existen. [C20] [C24] [C29]

El término adicción a la Internet ha ido ganando seguidores en función de determinados fenómenos clínicos que comenzaron a observarse con respecto a los usos de la RED. Baudrillard, uno de los mayores enemigos de la digitalidad, ha dicho en una entrevista que prefiere la máquina de escribir a la CMC; ya que gusta de tomar distancia de la pantalla, para poder ver lo que escribe y evitar entonces el *"meterse dentro de la pantalla"*. Aquellos que se metieron dentro, entraron en la Internet, se conectaron, se transformaron o conocieron personas con la que comenzaron a pasar más tiempo *"del debido"* frente a sus pantallas o más bien dentro de sus pantallas, es esa característica inmersiva; temida por Baudrillard; que subrayan muchos autores.

Comenzaron luego a percibir ciertos síntomas, no en el uso, sino en la abstinencia del uso de la misma, que comenzó a hacer pensar en el síndrome de abstinencia observado en las toxicomanías, frente a la imposibilidad de conectarse, surgía en estas personas esa irritabilidad observable en la abstinencia, junto a una preocupación permanente por volver a conectar su computadora con los millones de ordenadores del ciberespacio. [C24]

Las opiniones están divididas, y no parece avenirse un consenso respecto del tema de la existencia o no de la *"adicción a la Internet"*. Primero y suponiendo que tal cosa existiera, ¿Cuándo se debe pensar en adicción y cuándo por ejemplo se llamaría, un apasionamiento o un intenso gusto por algo? Las relaciones que se establecen por ejemplo con el trabajo, el estudio, el ejercicio, la lectura, con otras personas. ¿Cuándo pueden caratularse como adictivas? ¿Alguna vez se le llamó adicto a alguien que lee tres o cuatro horas al día? El gusto y el placer intensos en una actividad, el sentirse apasionado por algo o alguien no implican adicción.

Algunas personas que padecen trastornos preexistentes, por ejemplo, fobias sociales, trastornos del control de los impulsos, trastornos de la personalidad, bipolaridad; parafías como voyeurismo o exhibicionismo, y otros trastornos, presentan por lo general características de relacionamiento patológico que se acrecientan en presencia de determinados estímulos, por su amplia oferta de estímulos, por sus características, (*variedad, alcance, novedad, velocidad, intensidad*) Internet es un espacio y un estímulo propicio para la exaltación de estos estilos patológicos de funcionamiento preexistentes.

Esfuerzos centrados en detectar la adicción a la Internet tomando como criterio el excesivo uso de la RED, parecen haber quedado fuera como un criterio válido para el diagnóstico.

Aunque muchos individuos, por razones de trabajo o estudios, deben pasar demasiadas horas conectados delante de la computadora, eso no les convierte automáticamente en adictos; sin embargo, mientras éstos utilizan el medio para encontrar información y mantener relaciones preexistentes, los adictos lo utilizan para socializarse y conocer nueva gente, a fin de implicarse en un grupo. [C29] [C30]

3.3 Elementos de la adicción

Ser fanático de un videojuego, navegar largas horas por sitios Web, tener sesiones de Chat de varias horas al día o enviar decenas de mensajes de correo electrónico, no necesariamente implican que una persona sea adicta, pues puede hacer parte de su trabajo o ser simplemente una afición muy fuerte.

¿Cuándo se convierte en adicción? Según el siquiatra colombiano Álvaro Franco, especialista en psicoterapia y trabajo con niños y jóvenes, los principales criterios para definir una adicción son la tolerancia (entre más se consume algo, más se necesita), el síndrome de abstinencia y la interferencia con la vida académica y laboral. *“Internet definitivamente puede producir adicción, una adicción no física como la que causa la droga, sino psicológica”*. El doctor Franco menciona que dos nuevas adicciones, al sexo y a la tecnología, están en estudio por la comunidad médica y están propuestas como enfermedades, en caso de que sean aceptadas, ingresarán al compendio de enfermedades mentales, denominado DSM.

Por su parte, el estudio Adicción a la Internet: ¿Realmente existe?, Griffiths, dice que cualquier comportamiento que cumpla seis criterios o síntomas será definido como adicción, y son similares a los utilizados para descubrir adictos a las drogas, al alcohol, a Internet, al sexo o a cualquier sustancia o actividad adictiva:

- El principal síntoma es cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta, esto se denomina sapiencia.
- La persona empieza a manifestar comportamientos inusuales, como cambios de estado de ánimo bruscos, especialmente cuando algo relacionado con su adicción les molesta.
- El adicto es capaz de incrementar la dedicación y la cantidad de tiempo conectado a la Internet, y puede pasar 18 o más horas al día sin despegarse del computador. A este síntoma se le conoce como tolerancia.
- El famoso síndrome de abstinencia también se manifiesta en el adicto a la Internet, y se muestra en estados emocionales alterados o efectos físicos como sudor, cuando sus actividades virtuales son interrumpidas o reducidas repentinamente.

- Se generan conflictos entre el adicto y aquellos que lo rodean (*conflictos interpersonales*), así como con otras actividades (*trabajo, vida social, intereses, aficiones*), o en su interior (*conflictos internos o síquicos*).
- El adicto que está en tratamiento tiene la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad, que vuelven a repetirse; a esto se le conoce como recaída.

Una comparación puede explicar la diferencia entre ser un afiebrado y ser un adicto. Con una conexión a la Internet, se puede chatear con personas que viven en cualquier país del mundo, y hacer buenos amigos virtuales e incluso relaciones más cercanas y durar largas horas pegado al PC con ellos.

Pero si se empieza a ver estas relaciones como si fueran más importantes que las de la vida real, si se abandonan las salidas con viejos amigos o una comida con la novia, por estar charlando con sus contactos al otro lado del mundo, probablemente se tenga un problema.

Lo mismo ocurre con personas que trasnochan navegando en sitios Web y luego llegan tarde a sus trabajos, o con los jóvenes que se enganchan con un juego en línea y dejan de lado sus estudios o el deporte. [C31]

3.4 La existencia de la adicción a la Internet

En 1995, el Psiquiatra Iván Goldberg envió un mensaje de correo a sus colegas compartiendo su descubrimiento: *la Internet Addiction Disorder*, (desorden de adicción a la Internet). En su mensaje, que dio origen al estudio de este tema y es la base de decenas de monografías, tesis y trabajos académicos, Goldberg dijo que había encontrado un nuevo síndrome y proponía crear un grupo de ciberadictos anónimos.

Sin embargo, los escépticos afirman que esta adicción no existe y que el mensaje de Goldberg era una simple broma. La psicóloga española Helena Matute dice en su artículo "*La adicción a la Internet no existe*", publicado en el sitio Biblioweb (www.biblioweb.cc), que "*El término adicción a la Internet fue originalmente una broma de esas que acaban dando la vuelta al mundo varias veces por correo electrónico*"; ella afirma, además, que existen clínicas virtuales que hacen un gran negocio tratando este síndrome inexistente, y critica a los medios de comunicación y los sitios Web porque dan por probada la existencia de la adicción a la Internet y promocionan estas clínicas virtuales.

Broma o realidad, adicción o simple afición, lo cierto es que poco a poco a los consultorios médicos llegan pacientes (*en su mayoría jóvenes*), con trastornos que de una u otra forma se relacionan con la RED, según el doctor Álvaro Franco, cada mes llegan con sus padres, dos o tres jóvenes con este problema.

Pero también hay otros casos en los que junto a la adicción a drogas u otros problemas mentales se suma el del abuso de la Internet; el científico Goldberg, con otros científicos han estudiado el tema y lo han llamado de diferentes formas: por ejemplo, Morahan Martin y Schumacker lo llamaron "*Uso compulsivo de Internet*", y la sicóloga Kimberly Young, "*Uso patológico de la Internet*".

En once años de estudio sobre el tema, no hay verdades reveladas, e incluso los mayores promotores de la idea de que existe la adicción a la Internet, todavía tienen dudas y dilemas; por ejemplo, Mark Griffiths afirma que la Internet podría ser, en muchos de los casos diagnosticados como adicción, solo un medio o lugar propicio para desarrollar otras adicciones.

Así, por ejemplo, quien dedica horas a visitar sitios pornográficos y a bajar películas triple X en realidad no sería adicto a la Internet sino adicto al sexo; quien abandona el deporte y las actividades familiares a cambio de jugar en línea con rivales del resto del mundo no es adicto a la RED, sino a los juegos (*ludópata*), y quien no es capaz de sostener relaciones en la vida real pero tiene muchos amigos virtuales y destina parte de su vida a mantenerlas no es adicto a la Internet, sino que tiene un trastorno de comportamiento y socialización. [C30]

3.4.1 Los factores y razones que propician la adicción a la Internet

Existen dos factores que justifican el hecho de que los adictos no puedan permanecer sin conectarse: el entretenimiento y la comunicación. Internet ofrece una inagotable fuente de entretenimiento, ya sea en el sentido más estricto del término, o bien satisfaciendo la curiosidad de sus usuarios; no obstante, esto no es suficiente para que una persona se mantenga conectada durante prolongados períodos de tiempo, la mayor parte de los cibernautas reconocen que escribiendo o tecleando se expresan mucho mejor que con la comunicación persona a persona; a ello hay que añadir la ventaja de poder crear un personaje a la propia medida y convertirse en el "*Yo ideal de uno mismo*". [C32]

La soledad, la inseguridad, problemas sentimentales, de trabajo, el aburrimiento por falta de otras actividades, desórdenes psíquicos como depresiones, complejos o neurosis, son sólo algunas de las muchas causantes de la adicción, no sólo a la Internet, sino también al alcohol, las drogas y a otra forma de huir de la realidad: la televisión, más común en nuestra sociedad, asevera Ignacio Olalde, médico del Departamento de Psicología del Hospital Siglo XXI. Olalde comenta acerca de las conductas adictivas no químicas (*compras, bulimia, sexo, juego, trabajo e la Internet*), que subyacen en esta actitud de dependencia, sentimientos de inseguridad, baja autoestima, vacío existencial, soledad o fracaso.

Éstos son, a juicio de los psiquiatras, procesos de patología mental, fruto de las modernas tendencias que potencian de forma desmedida el consumo y la ambición, generando relaciones artificiales entre las personas y los objetos y una falta de comunicación interpersonal.

"Existe una serie de síntomas que podrían indicar la adicción. No deben ser considerados por aislado, sino verse en el contexto de vida. Si no se puede pasar varios días sin acceder a la RED, sin mirar el correo electrónico, si se dejan de lado otras actividades y la única satisfacción proviene del uso de los servicios de la Internet, se está en zona de peligro", advierte Olalde. [C24] [C32]

De acuerdo con esto, se determinan tres áreas de reforzamiento principales: apoyo social, realización sexual y creación de un personaje, apunta Olalde. En México falta mucho camino por recorrer para identificar, diagnosticar y ayudar a los posibles adictos; pero, si hay deficiencias incluso en el número de conexiones a la RED en el país, es absurdo esperar estudios nacionales acerca de la droga del siglo XXI. [C29] [C30]

3.5 Internet como causa y medio para la adicción

Cuando un usuario convencional deja lista su conexión y puede empezar a "navegar" por la RED se siente fascinado, utiliza al máximo su correo electrónico (*listas de distribución, amistades, etc.*) y trata de adentrarse en los demás servicios que suelen ofrecerse noticias, páginas musicales, programas gratuitos, entre otros; mientras tanto, los tiempos de conexión se van disparando progresivamente.

Así, vemos que con la Internet sucede el mismo fenómeno que aconteció con los videojuegos a principios y mediados de la década de los noventa: éstos presentaron una curva de utilización caracterizada por elevadas frecuencias de uso en las primeras tres a cinco semanas, las cuales fueron descendiendo paulatinamente hasta situarse de modo estable en valores que constituyen una fracción de los períodos iniciales.

De esta forma, se cree que puede existir un núcleo común a todos los elementos psicopatológicos ligados con la informática. Éste es el uso abusivo de los ordenadores; las diferentes manifestaciones son formas clínicas diferentes de un único trastorno; por ello, se compara la adicción a la Internet con el juego patológico, la adicción al tabaco, el alcoholismo o las compras compulsivas.

A pesar de que este paralelismo con el conjunto de las toxicomanías es tentador, se debe aclarar que sólo es posible establecerlo con el juego patológico, ya que no debemos olvidar que no existe al igual que en los videojuegos una sustancia responsable de la conducta adictiva.

Algunas personas presentan verdaderos problemas derivados de su afición a los ordenadores y al ciberespacio. Los cibernautas personas que navegan por la RED, aumentan cada día más, a la par de los servidores y los Café Internet (*o cibercafés*), lugares que han cobrado popularidad e importante afluencia por los servicios que ofrecen. [C31]

Según el catedrático Enrique Echeburúa, la adicción llega cuando esa afición "*interfiere en tu vida cotidiana o no se busca esa conducta para pasarlo bien, sino para no pasarlo mal*". Cada vez más profesionales coinciden en denominar adicto a aquella persona que presenta modos de vinculación adictivos no por la calidad del objeto (*sustancia, trabajo, personas, sexo, Internet etc.*), sino por las características del vínculo que establece; a saber:

- 1 El objeto (*de la adicción*) se convierte en algo central en la vida del sujeto invadiendo pensamientos y condicionando acciones las cuales comienzan a orientarse cada vez más hacia el contacto con el objeto.
- 2 La dependencia usualmente no es reconocida o aceptada por el sujeto dependiente.
- 3 El tiempo y la energía para el contacto con el objeto van en progresivo aumento (*tolerancia*) ocupando espacios cada vez mayores en la vida de la persona y provocando que las demás actividades pasen a un segundo plano con los consecuentes descuidos en su trabajo, estudios, cuidado personal, vida social y familiar.
- 4 El no tener acceso al objeto (*abstinencia*) provoca malestar intenso, y cambios en el estado anímico como irritabilidad, depresión, ansiedad, angustia.
- 5 Cuando otras personas inquieran o aluden a esta relación con el objeto el adicto se torna irritable y puede tener respuestas agresivas.
- 6 Aunque asegure que controla la relación con el objeto, en algún momento pierde el control, y recae.
- 7 Puede haber descuido de su propia salud y de la de otros.

Si se analizan algunas de las características del vínculo que un adicto establece con la sustancia y se le compara con el modo en que algunas personas se relacionan con la RED, en ocasiones podrá pensarse en un funcionamiento adictivo especialmente cuando las horas dedicadas a estar online hayan ido aumentando progresivamente y acabe conectado más tiempo del que había programado, haciendo que deje de lado otras actividades; o cuando la Internet haya desplazado el contacto con otras personas (*familia, pareja*); cuando le cueste dejar la actividad para atender otras actividades, y haya caído el rendimiento académico, o laboral, y especialmente cuando experimente profundo displacer si no puede conectarse. Internet puede ser sólo el soporte y no el objeto adictogénico, y entonces se tendrá que pensar que la Internet puede ser un buen campo donde se nutre y crece la patología preexistente y no "la causa" o el objeto mismo. [C31]

Por otro lado, es necesario recordar ciertas evidencias:

- a) La droga existe sin el toxicómano. El objeto droga, materia inerte, existe, ha existido en todos los tiempos, en todos los lugares.
- b) Frente a este objeto, la actitud del hombre es variable dependiendo del ámbito, la ideología, el lugar, el momento sociocultural.
- c) Dentro de un mismo contexto cultural, la actitud de los individuos es variable, según la vulnerabilidad personal ligada a la propia historia del sujeto frente a la falta.

d) Toda falta en el ser humano remite a una falta arcaica, en esta remisión se sitúa la especificidad de la dependencia humana, se ha resumido esto en la siguiente ecuación: el reencuentro de un producto, una personalidad y un momento sociocultural.

¿Estas evidencias son aplicables por entero al caso de la Internet? Las características de accesibilidad permanente de la Internet hacen de ella una droga en el sentido que se viene utilizando con características diferentes a otras. El anonimato le confiere un carácter específico a la RED, como facilitador de la adicción, en la medida que el control social, es escaso o nulo, no hay nadie que pueda observar el desarrollo de esa adicción; en el caso, por ejemplo, del juego compulsivo, es notorio que la accesibilidad permanente hace de ella un claro reforzador de la conducta adictiva o más bien compulsiva en este caso, la falta de toxicidad y efectos secundarios también contribuye, junto al bajo precio de la conexión.

La falta de "*control social*" en la RED, permite llevar a cabo determinados actos sin vergüenza y abordar elementos inaccesibles anteriormente (*casinos y pornografía las 24 hrs., etc.*). La RED tiene aspectos identificables diferentes a tecnologías previas, que permitiría determinadas funciones de satisfacción libidinales como narcisistas en el ágora electrónica, ya que se considera que ambas están íntimamente ligadas a la hora del encuentro en el ciberespacio.

Las motivaciones concientes pueden apuntar hacia un plano objetal, mientras que a nivel inconsciente puede haber una búsqueda de satisfacciones más narcisistas, por otro lado el propio medio, tiene características que resaltan determinados aspectos y va en detrimento de otros, como por ejemplo, la satisfacción de escribir en un post, foro o una lista de por sí tiene un efecto terapéutico, en el sentido que otorga a quien lo hace, la sensación de ser "*escuchado*" o leído por el otro.

Ésta es una situación generada por el medio, a diferencia por ejemplo de la TV, donde el grado de interactividad es nulo, o al menos escaso, dentro de las satisfacciones libidinales sobresalen el cibersexo y los amoríos online, así como las necesidades de vinculación social, junta también a las famosas "*war flames*", que vehiculizan la agresividad.

Los aspectos sociales de intercambio con los otros se vuelven muy estimulantes y reforzador de las conductas adictivas, haciendo difícil encontrar un momento para detenerse, este aspecto "social" de la RED, habilita también el poder satisfacer necesidades de formas variadas. Pareciera claro que la Internet no es una causa, sino que es facilitador de un proceso, que puede despertarse dadas las características del entorno.

A este respecto, Greenfield hace una descripción de los casinos que hace que resulta interesante para ver el nivel de parecido con la situación en el ciberespacio. Lo facilitado lleva a que sujetos proclives, con esta droga, podrían caer en la adicción, que de no existir, probablemente no serían adictos. [C31]

3.6 Internet, la droga del nuevo siglo

Llegar a casa, encender la computadora, abrir el correo electrónico, ponerse a navegar en la RED, estas acciones se han convertido en rutina diaria para millones de personas; por desgracia, para algunos apenas existe diferencia entre el hábito y la adicción, y muchos usuarios de la Internet están cruzando ese umbral, los expertos no logran ponerse de acuerdo en el momento de definir la adicción en línea, pero la mayoría coincide en que hay personas que permanecen en la Web más tiempo de lo que podría ser considerado como "*normal*".

Además, muchos aún no contemplan que este medio pueda considerarse como una adicción, en el sentido de que este concepto está fuertemente ligado al abuso de sustancias; en muchos países, entre ellos México, la adicción al ciberespacio no es considerado un hábito real; incluso, La Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD) de La Organización Mundial de La Salud (OMS), no la cataloga como una enfermedad particular mental; por el contrario, la ubica dentro de la categoría "*control perturbado de impulsos*".

Sin embargo, existe un movimiento creciente de autores que encuentran una serie de conductas potencialmente adictivas, incluidos muchos comportamientos que no implican el consumo de drogas, estas adicciones no químicas incluirían conductas como el juego, el sexo, el trabajo o las compras, y ahora se extiende a los medios electrónicos, como la televisión e la Internet. [C22]

3.7 Las adicciones que induce la Internet

Clasificar las diferentes variedades de adicción a la Internet no resulta fácil, sobre todo porque cada día surgen nuevas formas de acceder a ella, el siguiente listado (Ver figura 3.4), elaborado a partir de varios estudios publicados en la Internet, muestra cuáles son las modalidades más conocidas.

Modalidad	Contenidos	Herramientas utilizadas
Uso compulsivo de sitios Web.	Sitios con servicios o contenidos específicos, como comercio electrónico, juegos de azar y juegos en línea.	Navegador Web.
Vagabundos electrónicos.	Navegar sin rumbo fijo, saltar de sitio en sitio sin temáticas definidas.	Navegador Web, Buscadores.
Adicción a las relaciones virtuales.	Chats, grupos de noticias, foros de discusión, blogs y redes sociales, que llevan a amistades o relaciones amorosas vía Internet.	Navegador Web, software de correo electrónico, software de mensajería instantánea, programas de telefonía y videoconferencia por la Internet.
Adicción al sexo electrónico.	Sitios pornográficos, chats eróticos, películas y videos.	Navegador Web, software de intercambio de archivos (P2P)
Adicción a los videojuegos.	Juegos de rol, de manager, Arcade, de acción o de conocimientos, entre otros.	Navegador Web, software de los juegos.

Figura 3.4 Modalidades de los adictos a la Internet

Puede haber adictos al sexo que simplemente utilicen la Internet como medio para satisfacer sus necesidades, personas carentes de afecto o respeto que lo busquen en foros de discusión, o fanáticos de los juegos que ahora prefieren tener rivales humanos en lugar de enfrentarse al computador, así lo explica el profesor Enrique Echeburúa, citado en el sitio Web www.Lasdrogas.info: *"Hay compradores compulsivos, ludópatas y enganchados al sexo que han hallado en la RED un camino para calmar sus ansias, pero no son parte de los adictos a la Internet"*. De cualquier forma, todos estos adictos requieren ayuda. (Ver anexo I)

Se debe entonces plantear un aspecto importante, y que tiene que ver con la premisa de unicidad de la Internet, es decir, tomarlo como un todo, un solo objeto; en este caso objeto adictivo; en lugar de referirse a sus partes constituyentes.

Internet es búsqueda de información, navegación por placer a través de los distintos buscadores, es herramienta de intercambio de investigación académica, es herramienta de investigación en sí misma, es el propio objeto de investigación, es Chat, es comunicación por E-mail, es MUDS textuales y/o visuales, juegos, música, videogames, casinos online, etc.

Internet es muchas cosas a la vez, es por eso que hablar de adicción a la Internet es un término vago en el sentido que no se define en forma precisa el objeto adictivo y las consecuencias por tanto que esto implica (Ver anexo I). [C20]

Como ejemplo, no es lo mismo pasarse conectado a un MUD, creando personajes e interactuando, que estar conectado utilizando a Internet como una herramienta más dentro de una investigación o como parte de las necesidades de información de una empresa financiera; evidentemente, no es lo mismo el chatear del adolescente y formar un club de fans online, que el pertenecer a un Listserv y por tanto conectarse durante un tiempo prudencial.

En la figura 3.5 se muestran las necesidades que pueden presentar los usuarios, con el uso adictivo de la Internet. Suler dice que algunas de las adicciones son orientadas al juego o a las competiciones, mientras que otras están más relacionadas con necesidades sociales, o adicción al trabajo, en este último caso sería la adicción dentro de la adicción, donde Internet sería un medio facilitador para mantener la adicción original.

Este concepto de facilitador pareciera revestir importancia a la hora de posicionarlo frente a los fenómenos de la RED. La WWW es un facilitador de innumerables asuntos, el más claro es la navegación y sus posibilidades de búsqueda de información en hipertextos o bases de datos; otro de sus componentes, el E-mail o correo electrónico, ha sido un facilitador de la comunicación a distancia, mostrando claras ventajas y diferencias.

Balaguer, dice que no se debe de olvidar que como se ha señalado, la computadora no es tanto un fin en sí misma, sino que se ha transformado en el medio de acceso a la comunicación con otros en el ciberespacio.

Necesidad	Con el objetivo de	Donde lo encuentra
Apoyo y contacto social.	a) Nuevos vínculos, (frecuentemente falsa intimidad). b) Mantenimiento de vínculos existentes.	E-mail, Chats, Foros, Mensajeros instantáneos (<i>ICQ, Messenger, AIM, etc.</i>), Listas de correo y otros, donde se encuentra un contacto interactivo con otros usuarios.
Realización Sexual.	a) Conocer alguien para tener sexo. b) Sexo virtual. c) Pornografía.	Páginas pornográficas, Chats y foros con contenido sexual; videos, video Chat. Ofrecen tanto fotografías como películas y comunicación interactiva con usuarios de cámaras o de programas varios de comunicación. Citas sexuales. Sexo Express. Cibersexo.
Creación de un personaje o realización de una fantasía.	a) Con el objetivo de desplegar una existencia ficticia. b) Con el objetivo de engañar a alguien con un propósito.	Juegos de rol, listas de correo, Chat, mensajeros instantáneos y foros. Contacto interactivo con usuarios.
Juegos o apuestas	a) Hacer fortunas. b) Por diversión o distracción. c) Llevar a cabo diversas fantasías.	Páginas de remates, casinos virtuales, páginas de compras, juegos de apuestas en RED.
Acceso a la información.	a) Información general o específica (<i>sólo si es en la modalidad del "zapping"</i>). b) Programas o software.	Se encuentra en toda la RED: todo tipo de información recaba por medio de FTP o Telnet: programas, utilidades, canciones, videos, libros, etc. Internet se convierte en un gigantesco e inacabable shopping, donde se ofrece desde sexo hasta poesía, pasando por música, pornografía, literatura, afecto, amigos, consortes, mercaderías, trabajo, etc.

Figura 3.5 Las necesidades más comunes de los internautas adictos

Por lo que al referirse a la adicción a la Internet como una adicción al objeto computadora como tal, se le sitúa en un plano de materialización de la acción, de búsqueda de un objeto tangible, perdiendo quizás la perspectiva social que posee La Comunicación Mediante Computadora (CMC).

Las motivaciones y dificultades de cada Internauta en lo que busca en la Internet y no en otro lado son variadas; a veces miedo a la exposición, miedo al rechazo, a veces el poco tiempo o la distancia a la que viven y muchas opciones más. Internet mediatiza el contacto reduciendo a un mínimo el grado de exposición y la distancia, y aumentando a un máximo la velocidad, otra característica de los adictos es que no pueden esperar, funcionan desde el principio *"todo y ya"* e la Internet se los puede dar. [C23]

La dimensión social del ciberespacio ha sido remarcada en innumerables lugares mostrando que los ciber-adictos no están sólo navegando, están en un espacio interactivo, por lo que parte del fenómeno adictivo debiera ser entendido en función del aspecto social en juego, o en otros términos, dentro de las relaciones objétales que se traslucen en esos intercambios, por lo que se entiende que varios de los postulados psicoanalíticos pueden ser de utilidad a la hora de comprender estos fenómenos.

Precisamente los MUDS, los Chats, son dentro del Ciberespacio, los entornos que tienen un mayor poder adictivo, junto a la pornografía y al juego compulsivo y en menor medida las compras compulsivas, los trabajos etnográficos señalan a estos entornos, como los “sitios” donde se dan prioritariamente los fenómenos adictivos, por lo que sería conveniente analizar qué pasa entonces en esos entornos. [C25]

Por otro lado, los videojuegos son otro tipo de ofertas adictivas en la Internet (Ver figura 3.6). Por increíble que parezca, ha provocado la muerte de varios ciberadictos; por ejemplo, la señora Elizabeth Woolley, de Wisconsin, culpó al juego virtual Everquest de la muerte de su hijo de 21 años, quien disputó una partida intensa y minutos después murió de un ataque epiléptico. El hijo de Woolley padecía epilepsia y las doce horas diarias que pasaba frente a la computadora enfrentándose a enemigos imaginarios le perjudicaron la salud, según su madre.



Figura 3.6 Usuarios de videojuegos

Al parecer, este juego también podría ser el responsable indirecto de la muerte de un niño de Tampa (*Florida*), que tuvo un accidente mientras su padre, encargado de cuidarlo, estaba absorto en el juego, según el sitio de la Internet especializado en información cibernética CNET.

Por esta fama, los usuarios ya conocen a ese juego como EverCrack, en referencia a la adicción a la cocaína. Al igual que otros juegos como Diablo II o Dark Age of Camelot, EverQuest se juega online, tiene al menos 400 mil personas suscritas y un mismo juego puede durar meses.

Los jugadores tienen control sobre los personajes creados por ellos mismos y disponen de una serie de habilidades y pertenencias que se pueden intercambiar con otros colegas, esta naturaleza competitiva y de colaboración en el juego es lo que lo convierte en algo tan adictivo, según los expertos.

Otro foco de adicción son las páginas de contenido sexual. El presidente de la Sociedad Europea de Psiquiatría Social, Francisco Alonso, aseguró recientemente que la adicción al sexo virtual se está volviendo común y “*las víctimas son fundamentalmente los estudiantes y las personas cultas*”.

El experto aseguró que se *"estudian casos de adictos que prefieren el sexo por la Internet que el sexo con su pareja real, a la vez que se ha comprobado que, paradójicamente, el sexo en la Internet les ha quitado el apetito sexual"*.

Un estudio de La Universidad de Starford revela que la adicción de los estadounidenses al cibersexo es alarmante, pues revela que unas 200 mil personas son adictas a las páginas Web y Chat pornográficos, con once horas de conexión a la semana.

El Cibersexo se ha convertido en un subtipo específico de la adicción a la Internet. Se estima que uno de cada 5 adictos esta enganchado en alguna forma de actividad sexual Online (*primeramente, viendo ciberporno y/o enganchado en el cibersexo*). Estudios primigenios muestran que los hombres esta mas predispuestos a ver ciberpornografía, mientras las mujeres usualmente se enganchan al Chat erótico.

Para muchos, el cibersexo nada tiene que ver con hacer el amor. Pero para otros, la distancia y el anonimato funcionan como un fuerte estímulo sexual que despierta sus fantasías más profundas. Según informa la consultora *Mauro & Estomba*, esta nueva forma de sexualidad viene aumentando considerablemente y se calcula que mueve billones de dólares en todo el mundo. Los números en la Internet hablan por sí mismos. [C36]

Al ingresar la palabra "sexo" en Google aparecen 71,400,000 sitios, bajo el término "Sex shop" figuran 98,500,000 páginas, pero no todos lo hacen con el fin de tener relaciones sexuales, sino que algunos sólo desean revisar cada estante de esa inmensa ciberbiblioteca pornográfica. En Argentina, se estima que más de un millón de personas ingresan a la Web con el fin de buscar pareja. ¿Pura diversión, sexomanía virtual o albergue para los más tímidos? Beatriz Literat, especialista en sexología, explica a Clarín que el cibersexo es una tendencia que está en pleno auge, el fenómeno sería consecuencia de la facilidad para acceder a la Internet, sumado a que la sexualidad ha tenido un gran destape y está hoy en boca de todos.

Mantener relaciones sexuales vía Chat puede ser una experiencia distinta y divertida, pero sólo para aquellos que reconocen la diferencia entre la realidad y la virtualidad; el problema, según la sexóloga, es que un gran número de ínternautas utiliza la Web con el fin de conocer gente online para establecer un posterior contacto cara a cara: *"Esos encuentros pueden ser frustrantes y peligrosos"*, asegura Literat, quien por otro lado, afirma que la cibersexualidad favorece el aislamiento y el egoísmo: *"No existe responsabilidad hacia la otra persona, es una especie de masturbación cibernética. El placer radica en dar y en recibir, pero en la Internet simplemente se trata de tomar el estímulo de una persona desconocida"*.

El Chat es apto y propicio para la seducción, dice el filósofo Miguel Wiñazki. Quien conversa vía Chat puede y suele modificar su identidad, acomodarse a lo que el otro busca de él, y su interlocutor puede y suele hacer lo mismo, es un escenario virtual de malos entendidos.

La sexualidad es una función biológica relacionada con la salud, la autoestima y las relaciones humanas, que tiene por objetivo la reproducción, el desarrollo de la intimidad emocional en la pareja y la obtención de placer. Literat sostiene que creer que el cibersexo puede reemplazar a una sexualidad verdadera, es absurdo: *"La máquina es un intermediario que separa, no que une. Las personas no llegan a conocerse cuando están chateando sexualmente. Se provocan estímulos que no tienen que ver con la verdadera persona, sino con un personaje. Nadie dice quién es realmente, proyectan fantasías de quienes les gustaría ser y eso significa que no están conformes con quien verdaderamente son. Si dicen que son altos, rubios y de ojos verdes, puede que en realidad sean bajos, pelados y con panza. Es decir, no se están dando a sí mismos ni al otro la posibilidad de que los valoren con sus defectos y sus virtudes"*, opina Literat.

Se estima que dentro de los sitios para adultos, el 75% de los usuarios que entran son hombres. Para el sexólogo Juan Carlos Kusnetzoff, esta tendencia se debe a que el género masculino suele tener más miedo al compromiso que las mujeres, y también, más dificultades para exponer sus sentimientos.

Además, son infinitamente más genitales y quieren tener sexo rápidamente. Pero no todos lo usan para conseguir relaciones express: *"Algunos tienen miedo al sexo total o parcial o son muy tímidos y encuentran en la virtualidad una salida bárbara para perpetuar su problema, sin que nadie se dé cuenta"*, opina Kusnetzoff.

El deseo descontrolado de mantener relaciones online, puede producir exceso de masturbación, aislamiento y pérdida progresiva de la capacidad de relacionarse personalmente con otra persona; lógicamente, sólo se tornan dependientes del cibersexo aquellas personalidades con tendencias adictivas.

El mayor peligro lo corren los niños que navegan horas sin la supervisión de un adulto, allí pueden acceder a toda clase de fotos, videos y relatos pornográficos y entablar contacto con personas que padecen algún tipo de desviación sexual; en la mayoría de los sitios, existe un espacio dedicado a las parafilias, como el incesto, el sadomasoquismo y el sexo no consentido o la violación.

"El principal riesgo es que los chicos pueden realizar su debut sexual a través de la computadora, y que cuando tengan encuentros verdaderos, puedan llevarse varias sorpresas", explica Literat, quien recomienda a los padres no bloquear el acceso a la Internet, sino dialogar con sus hijos para inculcarles una sexualidad vinculada a valores como la dignidad, el respeto, el autoestima y la salud.

"No creo que haya nada mejor que el contacto cuerpo a cuerpo. Esta novedad (el cibersexo), desde el punto de vista sexual aleja a los adolescentes y a los jóvenes del impacto que tiene encontrarse piel a piel con un semejante. Me daría mucha pena que mis nietos gambetearan el elemento real y concreto por ser adictos a la Internet", comenta Kusnetzoff.

Sergio Pasqualini, fundador del *Instituto Médico Halitus*, asegura en una entrevista, que la imaginación puesta en juego en el cibersexo abre una nueva vía de comunicación con la pareja real, que permite poner en palabras los deseos y las fantasías, pero advierte que si éste es el sexo del futuro, la especie humana podría correr hasta peligro de extinción.

Los síntomas comunes de la adicción al cibersexo, son:

- Rutinariamente gastan significativas cantidad de tiempo en salones de Chat's y mensajes privados con el único objetivo de encontrar cibersexo.
- Sentimiento de preocupación y uso de la Internet para encontrar parejas sexuales Online.
- Frecuente uso de comunicación anónima para engancharse en fantasías sexuales no realizadas típicamente en la realidad.
- Anticipación de la siguiente sesión Online con la expectativa de encontrar activación sexual o gratificación.
- Frecuentemente se mueve del cibersexo al sexphone (o incluso a reuniones sexuales en la vida real).
- Esconder las interacciones Online de las personas importantes en su vida.
- Sentimiento de culpa o pena por el uso Online.
- Masturbarse mientras se esta enganchado en un Chat erótico.
- Menor inversión con el compañero sexual real, prefiriendo solo el cibersexo como la principal forma de gratificación.
- La gente que sufre de una baja autoestima, una distorsión severa de la imagen corporal, una disfunción sexual no tratada, o una previa adicción sexual están en mayor riesgo de desarrollar una adicción al cibersexo.
- Particularmente, los adictos al sexo a menudo se dejan llevar por la Internet como una nueva y segura salida sexual para satisfacer sus compulsiones sin el costo de las líneas calientes, el miedo de ser visto en una tienda de adultos, o enfermarse entre prostitutas.

El anonimato de las transacciones electrónicas provee al usuario de un gran sentido de percepción de control sobre el contenido, tono, y naturaleza de la experiencia sexual en línea, a diferencia de las experiencias sexuales reales, una mujer puede rápidamente cambiar de pareja si su ciber-amante no es muy bueno o un hombre puede desconectarse después de su orgasmo sin largas despedidas, si un hombre secretamente se pregunta como sería tener sexo con otro hombre y si una mujer siempre ha buscado tratar el sadomasoquismo, por este medio lo puede intentar sin muchos problemas. [C36]

Dentro del contexto anónimo del ciberespacio, los mensajes convencionales acerca del sexo son eliminados, permitiendo a los usuarios interpretar fantasías ocultas o reprimidas en un laboratorio privado, sin el miedo de ser atrapados, para alguien que alguna vez ha tenido curiosidad por el sadomasoquismo, sexo en grupo, homosexualidad, vouyerismo, el cibersexo provee un modo privado, seguro, y anónimo de explorar aquellas fantasías.

Por lo tanto, los individuos están más predispuestos a experimentos sexuales tanto como se sientan alentados a engancharse en sus fantasías adultas y validadas por la cultura ciberespacial.

Por otro lado, la industria estima que 9.6 millones de usuarios, o cerca del 15% de todos los usuarios de la Web, se conectó a los 10 sitios más populares de sexo, en el mes de abril del año de 1998 solamente. El científico Swhartz estima que hay 70,000 sitios relativos al sexo con 200 nuevos sitios que incluyen pornografía y cuartos interactivos de charla que son adicionados diariamente.

La proliferación de cuartos de charla orientados sexualmente provee un mecanismo que alienta a una exploración inicial de las personas, un esposo curioso o una esposa podría secretamente entrar en un salón de "*Dominación y Sumisión*", "*Salón de Fetichismo*", o "*Salones de bisexualidad*", solo para ser inicialmente shockeado por el dialogo erótico, pero al mismo tiempo sexualmente estimulado por esto.

Los individuos más vulnerables parecen ser aquellos que sufren de baja autoestima, una severa distorsión de la imagen corporal, una disfunción sexual no tratada, o una adicción sexual previa. Mucha gente podría automáticamente creer que el principal refuerzo del acto sexual Online es la gratificación sexual recibida de la experiencia, los estudios tienen demostrado que la estimulación sexual podría ser inicialmente la razón para enganchar al cibersexo, sin embargo, en el tiempo, la experiencia si es reforzada a través de un tipo de droga "*fuerte*" que provee un escape emocional o mental o un estado alterado de la realidad; por ejemplo, una mujer sola rápidamente se siente deseada por sus ciber-compañeros o un hombre sexualmente inseguro se transforma en un caliente ciber-amante que todas las mujeres del salón de charla desean.

La experiencia no solo provee satisfacción sexual, si no que permite un escape mental subjetivo conseguido a través del desarrollo de una experiencia fantasiosa Online donde una persona puede adoptar una nueva identidad, los juzgados tienen ya discutido el rol de la compulsividad Online como un desorden mental en defensa de casos de desviaciones sexuales; por ejemplo, un caso remarcable de los Estados Unidos contra Mc Broom, exitosamente demostró que clientes descargando, viendo, y transfiriendo pornografía en Internet fueron en menor grado detrás de gratificación erótica y mayormente de mecanismos de escape emocional para aliviar tensiones mentales.

El género influye significativamente en el modo en que hombres y mujeres acceden al cibersexo, las mujeres prefieren el cibersexo por que este oculta su apariencia física, remueve el estigma social de que las mujeres no deben disfrutar el sexo, y permite a ellas un medio seguro y concentrarse significativamente en su sexualidad de un nuevo modo desinhibido. Los hombres prefieren el cibersexo por que este remueve comportamientos de ansiedad que podrían ser significativos problemas como eyaculación prematura o impotencia y este también podría esconder apariencia física en el caso de hombres que se sienten inseguros de su perdida de cabello, tamaño del pene, o sobrepeso. [C36] [C37]

Algunos opinan que la adicción a la Internet no es del todo negativa, algunos ciberadictos han utilizado su padecimiento para crear. Es el caso de Jed Weintrob, quien en sus cientos de horas frente a la pantalla realizó *Online*, una película filmada enteramente en la RED y exhibida recientemente en el Festival de Cine Sundance. *“He estado jugando con esta tecnología desde 1993. Se me vino la idea de hacer una película y estuve trabajando en ella durante los últimos tres años”,* dijo Weintrob. *Online* cuenta la historia de seis personajes subyugados por una página Web erótica, Intercon-X, administrada por los compañeros de apartamento John y Moe. John y los otros han llevado una vida en la Internet que roza lo obsesivo y la película muestra cómo el sexo sin contacto y anónimo, online, puede dominar sobre las relaciones normales. *“He tenido algunos problemas propios de adicción a la Internet. Puedo estar un día y una noche sin salir. Los extremos no son saludables (...) Algunos de estas intensas experiencias sexuales pueden ser muy adictivas”,* confesó Weintrob. [C24]

3.8 El estereotipo del adicto a la Internet

La imagen más extendida de un adicto a la Internet es la de un varón adolescente o que ha dejado de serlo hace pocos años; frente a esta idea, un estudio de varios psiquiatras españoles revela que el perfil más habitual, corresponde a mujeres de 19 a 26 años, con un nivel de estudios alto, casadas o solteras, pero no divorciadas o separadas, que se conectan más de 30 horas semanales (Ver figura 3.7).

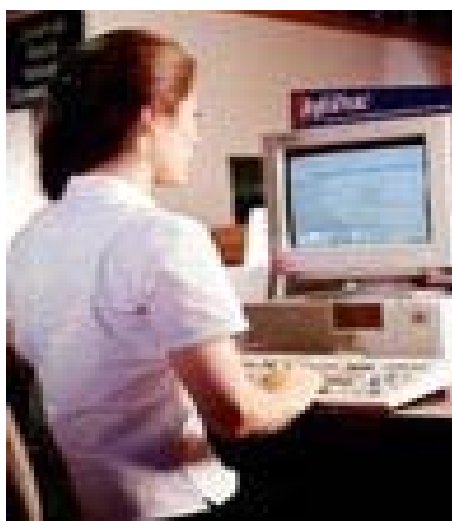


Figura 3.7 Las mujeres son los usuarios más activos de la RED

El trabajo, presentado por el psiquiatra José María Otín, en el I Congreso Nacional de Salud en el Trabajo, celebrado en Barcelona, asegura además, que entre un 6 y un 10 por ciento de los 9, 000,000 de usuarios de la Internet que hay en España, pueden estar haciendo un uso patológico de la RED, cifra que no incluye a los menores de 14 años, según ha informado la agencia Efe.

El síndrome de adicción a la Internet se da en personas que suelen tener tiempos de conexión anormalmente altos, están aislados de su entorno y desatienden sus obligaciones tanto familiares como laborales para "navegar".

Los expertos señalan que hay tres grandes grupos de adictos:

- a) Los que están muy interesados en su ordenador y "navegan" durante horas para encontrar programas o soluciones que incorporar a su equipo.
- b) Los que aprovechan las horas de conexión para relacionarse con los demás en chats, listas de correos o juegos.
- c) Los que realizan un uso patológico específico de la Internet. Estos últimos son personas que ya padecen alguna patología, como la ludopatía, y tienen en la RED otro medio con el que operar, según el doctor Otín, coordinador del hospital de Doña Lluria de Barcelona.

El estudio, en el que han participado los psiquiatras Carmen Bayón, del Hospital La Paz de Madrid; Lourdes Estévez, del 12 de octubre de Madrid y Alberto Fernández, del Hospital de Alcalá de Henares, han revelado además que, aunque hay más usuarios que usuarias de la Internet, es en el colectivo femenino donde hay más casos de adicción, una de las sorpresas de la investigación fue comprobar que eran las personas casadas y solteras, y no las divorciadas o las separadas, las que más horas dedicaban a navegar por la RED, lo que parece poner en entredicho que la Internet sea una válvula de escape para las personas que circunstancialmente se encuentran solas.

Además, es llamativo el hecho de que entre los adictos a la Internet se encuentran personas que han desarrollado otro tipo de adicciones a sustancias como el alcohol, el tabaco o la cocaína; igualmente, se destaca en el trabajo que mientras los hombres se conectan principalmente a páginas de sexo, compras y banca, las mujeres optan por los Chats y los juegos. [C39]

La adicción tiene mucho que ver con la personalidad de cada individuo, algunos científicos aseguran que: *"la soledad o la falta de formas de comunicación en la vida real provoca el uso de esto como medio. No ponen la cara frente a muchos problemas que pueden tener"*. Atrapados por el hipnótico hoyo negro del Ciberespacio, los adictos pasan gran cantidad de tiempo en línea y se sienten agitados o irritables cuando no están conectados.

Aún sin un teclado a la mano, los más viciosos hacen movimientos voluntarios o involuntarios de tapeo con sus dedos, algunos se encuentran con cuentas telefónicas abultadas que no pueden pagar a fin de mes; inclusive, las personas que los rodean, opinan que la Internet los tiene absolutamente fuera de control y los ven como personas que se transforman frente al teclado, desde un retraimiento casi autista, a un verdadero animador de los reductos chateros.

No se trata de que los cibernautas sean una especie que mire con pupilas en trance y cara de pantalla. La RED es más beneficiosa que perjudicial; sin embargo, siempre habrá personalidades proclives a comportamientos adictivos, así es que vale la pena no cerrar los ojos y comenzar a contar los minutos en el módem. [C39]

Entre los síntomas generales que presenta un adicto a la RED, se tienen:

- 1) Se dejan de lado importantes actividades familiares, eventos sociales, responsabilidades laborales, proyectos académicos o la propia salud para pasar horas en la Internet.
- 2) Una persona significativa, como un jefe, un amigo cercano o la propia pareja se ha quejado de que se está gastando demasiado tiempo o dinero en la Internet.
- 3) Al sujeto le resulta imposible reducir el tiempo que se pasa en la RED.
- 4) Revisa el correo electrónico compulsivamente.
- 5) El sujeto desarrolla síntomas de ansiedad o de pérdida cuando se está lejos del computador.
- 6) Se salta las comidas, clases o reuniones para continuar conectado.
- 7) Prefiere conversar con gente en línea, en vez de hacerlo cara a cara.
- 8) Duerme menos de cinco horas por la noche, para poder pasar más tiempo en línea.

3.8.1 Tipos de adictos a la Internet: Los solitarios y los sociales

John Suler, investigador norteamericano del abuso de la RED, señala la existencia de dos modelos básicos de la hipotética adicción a la Internet, el primero de ellos hace referencia a aquellos sujetos muy aficionados e interesados por sus ordenadores, que utilizan la RED para recoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas, etc., pero sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal (*mas que el necesario para lograr sus propósitos*).

El segundo tipo está constituido por aquellos sujetos que frecuentan los Chats, MOODS y listas de correo, todos ellos tienen en común la búsqueda de estimulación social. Las necesidades de filiación, ser reconocido, poderoso o amado subyacen a este tipo de utilización de la RED. En oposición a ellos, los sujetos del primer grupo evitan el caos interpersonal que pueda generar cualquier canal de Relación Interpersonal por medio del Ordenador (*IRC, por sus siglas en inglés*). Para ellos, la necesidad de control y la predictibilidad son elementos esenciales.

Cuando el uso de la Internet interfiera de un modo significativo las actividades habituales, es cuando podrá ser considerado patológico; sin embargo, la interferencia sobre los hábitos de vida no es un criterio estable, ya que varía considerablemente de unos sujetos a otros, variando en función de las disponibilidades de tiempo, dinero y de muchas otras circunstancias ya sea personales y/o familiares. El Psicólogo Mark Griffiths, de La Universidad de Plymouth, considera que las nuevas tecnologías son en sí adictivas, presentando patrones de comportamiento similares a los del juego patológico o la bulimia.

Sarah Lawrence, editora de la revista educativa *Taken children seriously*, afirma que navegar en la RED no se caracteriza por la repetición irracional de una conducta destructiva, como es el caso de las verdaderas adicciones, señala cómo la valoración del tiempo de conexión puede ser una variable engañosa (*estudiada desde un punto de vista únicamente cuantitativo*). [C40]

3.9 El Síndrome de Adicción a la Internet (IAD)

Hasta hace poco tiempo, se ha concebido que la Internet pueda crear adicción. En Estados Unidos y otros países ya existen centros para tratar este posible nuevo síndrome de dependencia, si el usuario necesita estar cada vez más tiempo conectado a la Internet, se siente inquieto o deprimido cuando no está en línea o continúa navegando por la RED sin tener en cuenta las consecuencias negativas que puede tener en las relaciones familiares o en el trabajo, mucho cuidado: puede estar “*enganchado*” en las telarañas del Ciberespacio, estos son algunos de los criterios que utilizan algunos psicólogos para diagnosticar el denominado Síndrome de Adicción a la Internet (IAD).

La doctora Kimberley Young, de La Universidad de Pittsburgh, está desarrollando uno de los trabajos más difundidos sobre la “*infoadicción*” y ha creado un Centro para La Adicción a la Internet (*Center for On-Line Addiction*). La doctora Young describe el Síndrome de La Adicción a la Internet o InfoAdicction Disorder (IAD) como “*un deterioro en el control del uso de la Internet que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos; es decir, la persona netdependiente realiza un uso excesivo de la Internet, lo que le genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales*”. [C24]

Entre los signos de alerta respecto a posibles problemas con el uso de la RED, Young menciona la comprobación compulsiva del correo electrónico, la tendencia reiterada a anticipar la próxima conexión y las quejas de terceros sobre el excesivo tiempo y dinero dedicados a navegar en los “*mares de la RED*”. Un hombre joven, introvertido y aficionado al ordenador son los principales rasgos del estereotipo sobre un probable adicto a la Internet.

La definición que dan los cuatro psiquiatras que han puesto en marcha Adictosainternet.com se parece bastante; según ellos, se puede considerar adicto a la RED a una persona que dedica al menos 30 horas de su tiempo libre a la semana a navegar, que suele sufrir algún tipo de trastorno de la personalidad, no es capaz de controlar el tiempo que está conectado, pierde horas de sueño y/o de trabajo, padece ansiedad si no puede acudir regularmente a la Internet y acaba descuidando sus relaciones personales.

Los posibles factores de riesgo de la “*ciberadicción*” mencionados por algunos especialistas van desde la vulnerabilidad biopsicosocial de la adicción, a los trastornos en los neurotransmisores cerebrales del individuo.

La doctora Ángeles González, de La Unidad de Juego Patológico del Hospital de Bellvitge, considera que pueden existir algunas actividades en la RED que tengan un potencial mayor de adicción que otras: *“Los sujetos que notan un nivel de excitación cuando se conectan, estarían produciendo endorfinas; si el consumo se eleva, el sujeto experimentará mayor tolerancia, que provocará un aumento en la frecuencia de su conducta para conseguir el efecto deseado”*. Es lo que algunos conocen como el “subidón”: cuando tras una frenética búsqueda, encuentran la información que persiguen, como lo muestra un estudio de la consultora inglesa Firefly, encargado por Reuters. [C23]

De hecho, el citado informe, con título *Glued to the Screen: An investigation into information addiction worldwide (Pegados a la pantalla: investigación sobre la adicción a la información en todo el mundo)*, cuestiona si la información será la droga de los años 90 y alerta sobre el peligro que corren los ciudadanos ante la avalancha de datos que se les avecina. Los internautas más proclives serán a la información lo que los alcohólicos son al alcohol: adictos a los datos (*dataholics*), y no es para menos: la mitad de los mil encuestados por Firefly en todo el mundo afirman tener una auténtica necesidad de la información y el 75% son conscientes de que las PC, la RED y la información en general se convertirán en un futuro en adictivas. Peor panorama dibujan los usuarios que son padres: la mitad de los encuestados aseguran que sus hijos prefieren la PC que a sus amigos y exigen a las escuelas que preparen mejor a las nuevas generaciones para tratar más efectivamente el gran volumen informativo al que se ven expuestos los niños.

Buena parte de este tipo de usuarios aseguran requerir grandes cantidades de información para afrontar la competencia y mantener los clientes. Sin embargo, muchos se ven imposibilitados de manejar el elevado volumen de datos que se pueden extraer de la RED y, sobre todo, se sienten angustiados porque posiblemente tomen malas decisiones a pesar de la información almacenada. Un aumento del tiempo de conexión o llevarse trabajo extra a casa, con la consiguiente reducción del tiempo de ocio, son otros aspectos negativos de la RED destacados por estos internautas.

Otro estudio preliminar de Kathleen Scherer, de La Universidad de Texas realizado con una pequeña muestra de 500 estudiantes, intenta demostrar que las actividades realizadas mediante la conexión en línea interfieren en otros aspectos de la vida de estos individuos, especialmente en el manejo del tiempo: *“Un subgrupo presentaba problemas similares a los que aparecen en otras adicciones y los jóvenes eran los más afectados por esta problemática”*, señala Kathleen Scherer. [C23]

El psicólogo Juan Alberto Estallo, del Instituto Municipal de Psiquiatría de Barcelona, es muy prudente. Considera plausible la hipótesis del adicto a la Internet, *“pero eso no quiere decir que sea evidente y hasta que no se vean adictos no podemos asegurarlo”*, dice. Es consciente de que existen grupos de usuarios cuya conducta con la RED *“es por lo menos preocupante por el uso excesivo. Pero esta circunstancia por sí sola no puede considerarse como un elemento suficiente para proclamar la existencia de entidades nosológicas como el IAD”*.

Una de las formas más utilizadas para conocer el grado de uso de la RED y la influencia que tiene en el comportamiento humano es el propio canal de la Internet. Esas encuestas, en opinión de Estallo, carecen de utilidad: *“Las contestan sólo usuarios de la RED que llegan tras una navegación exhaustiva”*, afirma. Por ejemplo, los chats muchas veces pueden suplir las relaciones interpersonales en el medio natural: *“¿Significa que se puede llegar a ser adicto al IRC o se está haciendo una especie de tratamiento con un sustituto que le alivia la ansiedad que le produce el problema?”*, se pregunta este psicólogo.

Algunos investigadores hasta insinúan que el sexo puede marcar el comportamiento en las listas de correo electrónico, aunque reconocen que no es posible asegurarlo sin realizar previamente estudios con un alto rigor científico. La lingüista Susan Herring ha analizado la estructura de los mensajes enviados a una de estas listas, los primeros datos reflejan que buena parte de los hombres adoptan un estilo expresivo crítico y de confrontación; las mujeres, en cambio, envían más mensajes de apoyo a terceros y expresan mayor afectividad (Ver figura 3.8), asegura la investigadora. [C23] [C24]

A manera de ejemplo, se estima que solo en Estados Unidos, estudios sobre la adicción a la RED aseguran que la dependencia online oscila entre el 5% y el 10%. ¿Y por qué, si hay tantos afectados, no acuden a los médicos especializados para ser tratados? Hay dos explicaciones, una es que como en el caso de los alcohólicos los propios adictos no saben que lo son, o lo que es igual, que los internautas compulsivos no son conscientes de su enfermedad por lo que no acuden a los especialistas buscando cura. La otra explicación la da la psiquiatra del hospital de Bellvitge, Ángeles González: parece ser que este fenómeno, a diferencia de otras dependencias como la ludopatía, está bien visto, y cuenta con un enorme prestigio por el supuesto nivel económico y de conocimiento que supone.



Figura 3.8 El adicto a la Internet

Parece ser que la mayoría de los internautas adictos son jóvenes, hombres en mayor grado que mujeres, viven en grandes centros urbanos, tienen estudios superiores y cierto nivel de inglés; en cuanto a su personalidad, son personas solitarias, con problemas de autoestima, tímidas o con algún tipo de dificultad para entablar relaciones sociales y que necesitan una recompensa inmediata.

El estudio de Kraut y cols, ha sido uno de los estudios más citados a la hora de referirse a los efectos del uso de la Internet y sus consecuencias en la vida social de sus participantes. Este estudio de Carnegie Mellon llegó a la conclusión de que la Internet contribuía a reducir los lazos sociales, afectando el bienestar psicológico de los usuarios.

Dentro de los que se supone que son adictos puramente a la RED por lo visto son dos las actividades que más contribuyen a caer en esta dependencia: los Chats y los juegos en RED; para muchos, el Chat no supone perder relaciones sociales, sino ganarlas, al fin y al cabo en un Chat se está interactuando constantemente con otras personas, no como con la televisión. [C23] [C24]

3.10 El ciclo de la adicción a la Internet

Ese ciclo comenzó a observarse con sujetos, cuyos historiales mostraban de cómo fueron poco a poco "*atrapados en la RED*" (*Caught in the net*), llevándolos en muchos casos a una ruptura con los modos de vida anterior y a una ruptura de los lazos familiares, sociales y laborales, elemento que resulta relevante. Aquel encuentro prometedor del Ciberespacio para algunos, comenzó a parecerse a una pesadilla silenciosa, que al comienzo fue tomada en frases de broma como "*Ud. es adicto si chequea su mail a las 3 de la mañana camino al baño*".

El ciclo de adicción a la Internet que se ha observado, es el siguiente:

a) Estado depresivo y frustración

No es claro saber si los sujetos adictos comiencen en un estado depresivo. Esto ha generado controversias en cuanto al efecto patogénico de Internet, en el cual se ha hablado del reforzamiento, la accesibilidad de 24 hrs., el anonimato y la desinhibición, como elementos que podrían hacer que sujetos sin patología previa (*clínica, no dinámica*) hubieran incurrido en adicción.

El argumento tiene una parte falaz, ya que se podría decir que un adicto a la cocaína, podría no tener antecedentes previos psicopatológicos y volverse adicto, en su encuentro con la droga, la otra cuestión tiene que ver con la personalidad de base que puede ser distinta y esto a su vez generar un "enganche" con la droga, según la personalidad previa.

b) Consumo con placer y aumento de la autoestima

Internet es básicamente placentero, de ahí que tenga posibilidades de tornarse una adicción, aparece un aumento de la autoestima en los casos de adicciones, ya que encuentran en esta "*vida alternativa*" un placer, una sensación de intimidad, pocas veces lograda y una sensación de "*ser uno mismo*" también poco común dentro de la cultura cotidiana, donde las personas "*se quejan de no sentirse vivas*" o de "*no ser ellas mismas*".

A este respecto Greenfield y Turkle, lo comparan con el teatro, donde hay posibilidades de expresión del self, mayores que en la vida real. El aspecto lúdico del ciberespacio, es un elemento que aparece en esta comparación así como en otros trabajos etnográficos.

c) Sensación de control omnipotente y poderío

Se reitera la sensación de ser uno mismo, esto es un elemento clave para entender esta adicción, las posibilidades de juego con la identidad, aumentan el control sobre el yo, pudiendo manejarlo con distintas presentaciones, a antojo. Esta presentación no necesariamente tiene que ver con yo ideal como generalmente se ha planteado, siguiendo los trabajos de sino también aspectos del yo no desplegados en la cotidianidad que no tienen por qué ser ideales, estos aspectos pueden ser tanto libidinales como agresivos, perversos, psicopáticos o de sostén narcisista, etc., a este respecto ha mostrado cómo en el Ciberespacio, todas las categorías descritas por Maslow pueden ser satisfechas (Ver el anexo II). [C25] [C27] [C28]

d) Disminución y posterior desaparición del efecto eufórico

Al desconectarse de la RED, surge un síndrome de abstinencia, frente a la vuelta a la realidad, tal como se da en toda experiencia de éxtasis, la vuelta a la realidad es dolorosa, ya que la realidad es dura y confronta con la "*dificultad de vivir*"; sin embargo, y esto es algo que compleja la temática, los efectos de la droga podrían tener efectos beneficiosos en la vida real, ya que podría brindar nuevos elementos para manejarse en la vida real.

e) Retorno a la realidad que es sentida todavía como más frustrante y penosa

Ya que la vida online es una vida que para el adicto lo provee de aquellas cosas que no halla en su vida real, la vuelta puede ser vivida como más penosa en algunos casos, cuando el retorno del viaje no provee de nuevas herramientas.

f) Mayor frustración y culpabilidad

El estudio que los científicos Kraut y cols, muestran mayor índice de depresión en los usuarios de la Internet, pero la reinterpretación que hacen LaRose, Eastin, y Gregg, ubica el uso como fuente de sostén, pasando un período de alrededor de dos años. [C25] [C28] [C29]

3.11 Los efectos negativos de la adicción a la Internet

A diferencia de las adicciones a las drogas o el alcohol, las de índole tecnológica y otras "*no químicas*" (como al trabajo o a los juegos de azar) no generan directamente consecuencias físicas tan negativas.

Sin embargo, la privación del sueño permanente consistente en pasar noches en vela en Chats, navegando o practicando juegos en línea, sí causa problemas de salud, como cansancio, males cardíacos, dolores de cabeza y debilitamiento del sistema inmunológico.

Además, genera efectos psicológicos indeseados: puede causar depresión (o a la vez ser consecuencia de ella), sentimientos de soledad, cambios en el estado de ánimo y de humor, ansiedad o impaciencia ante diferentes eventos relacionados con la Internet (por ejemplo, por la lentitud de la conexión, por no recibir un mensaje de correo esperado, por no encontrar conectado a un amigo en la sesión de mensajería instantánea o por una falla del computador). En casos más graves, se puede llegar a estados de conciencia alterados y a perjudicar la vida familiar y acabar con los ámbitos académico o laboral. El adicto, en resumen, se aísla con su mundo virtual, y deja abandonada su vida real.

Un efecto adicional y bastante nocivo es consecuencia del anonimato que brinda la Internet. Jóvenes, niños y también adultos pueden encontrar en la RED el medio perfecto para curiosear y ejecutar actividades ilegales o “desviadas”, tales como delitos electrónicos, consumo de pornografía y relaciones sexuales virtuales, que les permiten a los adictos crear varias personalidades según su estado de ánimo, y no generar mayores sospechas en su entorno. [C39]

3.12 Algunos estudios sobre la adicción a la RED

Si el usuario no puede despegarse de la computadora, si no le es suficiente unas 6, 8 ó 10 horas diarias para navegar en la Internet, si no duerme por estar inmerso en el Ciberespacio y cuando por fin sale se siente un poco culpable; si por su afición a la RED ha descuidado sus relaciones familiares y sociales y hasta su trabajo, entonces se le puede considerar un adicto a la Internet. Al menos esto es lo que sugiere un estudio realizado por sicólogos de La Universidad de Virginia. Esta enfermedad de la era de las nuevas tecnologías es conocida como Síndrome de Adicción a la Internet (IAD) o uso compulsivo o patológico de la RED, los expertos señalan que se trata de un desorden psicosocial que se manifiesta en síntomas de alejamiento del entorno social, desórdenes afectivos, interrupción de relaciones con los demás y necesidad irrefrenable de incrementar las horas en el Ciberespacio para sentirse satisfecho, si no se conocen los límites, todas las bondades de navegar en la Internet se pueden convertir en perjuicios.

Los especialistas advierten que esta peculiar adicción se manifiesta en el deseo insuperable de estar conectado a la RED, la pérdida de control, permanecer online más tiempo de lo que se pretendía y la consiguiente sensación de culpabilidad; a esto se añade a veces, la pérdida paulatina de la capacidad de rendimiento en el trabajo y el intento de ocultar las costumbres de adicto o de minimizarlas, las víctimas de este síndrome son, por lo regular, personas con baja autoestima y con fascinación por los excesos, se parecen a quienes padecen cualquier otro tipo de adicción. [C26] [C27]

La primera persona que estableció criterios de diagnóstico para este trastorno fue el psiquiatra Ivan Goldberg, en 1995; poco después, en 1998, los investigadores McKenna y Bargh realizaron un estudio en grupos virtuales y encontraron que Internet permite a aquellos con personalidades estigmatizadas (*por razones de sexo o ideología*) revalorarse ante su entorno social y, en última instancia, revelar su verdadera identidad a sus familiares y amigos, esto hace que la pertenencia al grupo virtual se convierta en una parte importante de su identidad real.

El medio virtual permite mantener el anonimato en salas de Chat o grupos de discusión; así, el que es tímido se desinhibe, pierde el miedo a expresarse libremente, lo cual le da un sentimiento de protección y libertad al mismo tiempo; es evidente, señalan los expertos, que la Internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y formas de establecer relaciones humanas, no por nada están proliferando los matrimonios que se originan de una relación virtual.

El investigador de La Universidad Católica de Colombia, Jesús Enrique Jaimes Osma, en un artículo publicado en la revista Adicciones, señala que la adicción a la Internet consiste en *una “compulsiva agilidad para comunicarse a través de las redes cibernéticas, especialmente en la complejidad de la RED, para formar un círculo de relaciones cada vez más irreal y en el que no es necesario utilizar la máscara del convencionalismo”*.

El investigador compara a la Internet con la marihuana, porque es un *“psicoestimulante, que estimula los nervios en el cerebro como lo hace la marihuana, afecta el Sistema Nervioso Central, aunque no tan drásticamente; además induce a la somnolencia, pérdida de la memoria a corto plazo y pérdida de la coordinación”*.

En tanto, el director del Instituto Nacional de Toxicología de España, José Cabrera, considera que existe entre los jóvenes una *“verdadera adicción a los aparatos electrónicos, como los móviles o la televisión, y al uso de la Internet, lo que los conduce a la deshumanización”*. Cabrera explica que el joven de hoy tiene *“dos graves problemas: el primero que nunca tuvo tanto ocio y tan mal estructurado, y el segundo que nunca tuvo una oferta tan inmensa de cosas que hacer”*.

Un sondeo sobre el uso de la Internet en el trabajo, realizado para Websense, una compañía de San Diego que vende software para controlar el trabajo de los empleados, pone de manifiesto que leer noticias y hacer compras online son dos puntos que pueden propiciar la adicción a la RED en el trabajo.

Acerca del grado de adicción que suscitan los diferentes contenidos en línea, el sondeo revela que 24% de los trabajadores se engancha con las compras. El 23% dice que prefiere las noticias, incluyendo en este capítulo la información financiera y las notas deportivas. El 18% por ciento está fascinado con la pornografía, y el resto, con el juego y las subastas. [C26] [C27]

3.13 Test para diagnosticar adicción a la Internet

En diferentes sitios Web, hay pruebas en línea que ayudan a los visitantes a autodiagnosticarse si son adictos o no a la RED. Este es el test de ocho preguntas que desarrolló la psicóloga Kimberly Young, se trata de una de las pruebas más aceptadas en la actualidad:

- 1) ¿Se siente preocupado con la Internet (*piensa en lo que hizo en su última conexión, planea lo que va a hacer en la siguiente o se angustia si tiene dificultades para conectarse*)?
- 2) ¿Siente la necesidad de aumentar la cantidad de tiempo conectado a la Internet?
- 3) ¿Ha intentado varias veces sin éxitos reducir, controlar o suspender el uso de la Internet?
- 4) ¿Se ha sentido inquieto, deprimido o de mal genio cuando ha tratado de reducir el uso de la Internet?
- 5) A pesar de sus intentos, ¿se queda más tiempo conectado de lo que tenía planeado?
- 6) ¿Ha tenido pérdidas o conflictos por culpa del uso excesivo de la RED? (*pérdida del empleo, incumplimientos en el trabajo, conflictos de pareja o familiares, pérdida de oportunidades educativas o profesionales, etc.*).
- 7) ¿Ha mentido a los miembros de su familia, amigos o compañeros de trabajo para ocultar sus hábitos en la RED?
- 8) ¿Usa la Internet como una vía de escape ante los problemas cotidianos, o como un medio para satisfacer vacíos de la vida real (*como amigos, relaciones amorosas, respeto, afecto*)?

Según la prueba de la psicóloga Young, si se responde afirmativamente a cinco o más de las ocho preguntas, es muy probable que se tenga un problema real de adicción a la Internet y debe buscar ayuda profesional.

Aunque estas preguntas solo hacen un diagnóstico preliminar, dan pistas acerca de si se tiene una relación adictiva con la Internet; se pasó, rompe la creencia de que un uso excesivo de la RED; por ejemplo, permanecer conectado 12 horas diarias, es por sí solo un criterio válido para diagnosticar una adicción, pues muchas personas, estudiantes o trabajadores, deben permanecer conectados durante sus jornadas laborales o académicas (Ver anexo IV). [C28]

3.14 El ciclo del tratamiento

El tratamiento de una adicción tecnológica es distinto del de las adicciones físicas o químicas (*a drogas o alcohol*). Según el doctor Álvaro Franco, *“el tratamiento para un adicto a la Internet no consiste en que suspenda su uso y abandone totalmente sus actividades virtuales, sino en lograr que aprenda a limitar y a usar correctamente esta tecnología”*. Añade que en los niños, los padres *“deben controlar el tiempo de conexión y evitar que los hijos se escapen a cafés Internet para conectarse a escondidas”*. En los jóvenes, señala, este control de tiempos es más difícil de realizar, por lo que se debe hacer un intenso trabajo psicológico para que el adicto entienda que hay alternativas de entretenimiento y de relaciones sociales más allá de la RED.

El tratamiento del *“ciberadicto”* es parecido al de otros adictos, y su punto de partida consiste en que la persona afectada reconozca que está atrapada y tenga valor suficiente para solicitar ayuda. El profesor de psicología clínica de La Universidad del País Vasco, Enrique Echeburúa, quien ha estudiado este fenómeno durante varios años, sugiere en su libro *“¿Adicciones... sin drogas?”*, las nuevas adicciones (*juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet*), se deben tener en cuenta varios elementos en un programa de tratamiento para adicción a la Internet y a otras tecnologías.

El primero de ellos es el control de los estímulos vinculados a la adicción (*inicialmente se debe suspender la conexión al adicto*). Un segundo elemento es la exposición parcial a estos estímulos, ya que la abstinencia total como la de la droga es imposible; es decir, exponer al adicto a la Internet paulatinamente para que luego sea capaz de resistirse a sus encantos.

Al adicto se le debe permitir su uso por no más de dos horas diarias; puede responder el correo una sola vez al día y debe conectarse acompañado por alguien, un tercer elemento es la solución de problemas específicos que causan la adicción o que se agravaron con ella, tales como la ansiedad, la depresión y los conflictos familiares o interpersonales, esto lleva a un cuarto punto, que es la creación de un nuevo estilo de vida, en el que las responsabilidades, la recreación y la vida social cumplan un papel importante.

Finalmente, cuando el adicto se ha recuperado y ya puede conectarse a la Internet correctamente, debe haber una serie de medidas para prevenir las recaídas (*apoyo familiar, control de tiempos y horarios, revisión constante de los hábitos y el estilo de vida, etc.*). No es fácil liberar a una persona de una adicción como la de la Internet; por ello, cualquier persona que se precie de ser un usuario avanzado de la RED debería estar alerta y entender que hasta la herramienta más beneficiosa puede causar daño si no se utiliza bien, como lo señala el doctor Álvaro Franco, *“no hay que satanizar a la Internet, que genera grandes beneficios a sus usuarios, pero tampoco hay que ignorar sus riesgos. Se debe buscar un punto intermedio para evitar problemas”*. [C29]

3.15 Medidas preventivas para el tratamiento del IAD

El mejor tratamiento para afrontar una posible adicción es la prevención. Informar a la población en general y al resto de profesionales de la salud y de la educación debería ser uno de los primeros pasos a tomar, recomiendan los expertos.

Así como otros especialistas, reconoce que existe un gran déficit de estudios de investigación que delimiten e identifiquen los factores que influyen en la incidencia del trastorno, los posibles factores de predisposición, con el fin de diseñar adecuados programas de prevención e intervención. [C25]

Algunos consejos básicos de utilidad para prevenir una posible “ciberadicción”, son:

- 1) Limitar el tiempo de conexión.
- 2) Programar de forma adecuada las actividades a realizar en la RED o introducir mensajes en la Internet advirtiendo del peligro de su uso abusivo.
- 3) En el caso de los niños, se recomienda administrar su tiempo libre y favorecer su participación en otras actividades sociales como el deporte.

De manera más específica, algunas recomendaciones y medidas generales al respecto, para evitar adquirir una adicción a la Internet, según la edad de los usuarios, son:

a) En la niñez

Dentro del entorno familiar, con el fin de evitar que los niños hagan de la Internet una herramienta de obstrucción o destrucción educativa, hay varias soluciones:

Los padres como copilotos. Es, tal vez, la mejor opción, sobre todo al principio, cuando uno ve que el niño busca las letras a lo largo del teclado, y hasta que resulta para éste desagradable tener un adulto sentado a su lado.

El uso de las contraseñas. Para asegurarse de que la precocidad del infante no le incite a conectarse cuando los padres están fuera, una opción es que no pueda utilizar el ordenador, protegiéndolo con una contraseña; si se permite el uso, mejor no dejar guardada la contraseña de conexión, los compañeros que saben hacer más cosas enseñan a los que no saben, y éstos aprenden rápido; las malas, antes, evidentemente.

El asesor de contenido. En las opciones del navegador, y dentro de la pestaña “contenido”, existe una opción que es el asesor de contenido. Normalmente está deshabilitado, si se habilita, pueden añadirse los sitios Web a los que se permite acceder, es una forma muy segura para que los niños no pasen más tiempo del programado.

b) En la adolescencia

Cuando el niño ya no lo es tanto, sentarse a su lado cuando "se conecta" es, sencillamente, ridículo, lo más recomendable es que debe llegarse a un acuerdo con él, en el que quede muy claro que la vida no sólo es comer, dormir e la Internet, sino que hay un tiempo para cada cosa y que hay otras cosas que requieren su tiempo.

Los programas de control. Una solución consiste en la instalación de un programa que controle el acceso, estos programas permiten saber qué utilización se hace del ordenador y restringir el uso de ciertos programas, bien totalmente, bien limitando el tiempo de disfrute.

Del mismo modo, cuando una determinada página Web se ha convertido en una obsesión dañina, es posible impedir su acceso o limitarlo a un horario o a un día concreto, o simplemente, limitar la conexión propia de la Internet a una franja horaria preestablecida; además, estos programas ofrecen un completo informe de la utilización del ordenador así como las páginas que han sido visitadas, como punto negativo está el hecho de instalarle un auténtico policía que vigila constantemente al muchacho; en contrapartida, está la posibilidad de saber lo que pasa antes de que sea demasiado tarde.

c) En el entorno profesional

A veces, Internet hace ganar mucho tiempo. Otras, se convierte en su implacable devorador, entre que se mira el saldo del banco, si se tiene algún correo en yahoo, se comprueba como ha quedado la quiniela, se lee y reenvía algo gracioso, se comprueban si suben las acciones, se reservan entradas para algún espectáculo o diversión, se escribe un mail a algún familiar y se miran las noticias, resulta que se ha hecho mediodía y no se ha hecho otra cosa, el ciclo puede repetirse por la tarde. La mejor opción para evitar situaciones similares es usar un software que controle el acceso a la Internet y que pueda generar informes o restringir el tiempo o páginas determinadas, el simple hecho de que todo el mundo sepa que hay un registro de acceso a la Internet, hace que éste se utilice de un modo mucho más correcto.

En conclusión, debe, por tanto, saberse si se está haciendo un buen uso, abuso o un mal uso de ésta herramienta tan versátil, actuar en consecuencia tiene su recompensa; de todos modos, se dice que el primer paso para la cura de un infoadicto, como en la adicción al alcohol, es reconocer que se está "enganchado" y estar verdaderamente motivado para dejar el hábito; eso sí, siempre bajo el seguimiento de especialistas. Luego, debe limitarse al máximo el tiempo de conexión, o eliminar completamente la navegación, según sea el caso, y conocer las razones subyacentes al abuso de la conexión. *"Mucha gente pasa un tiempo exagerado frente al ordenador para evitar pensar en aquellas circunstancias que les agobian"*, afirma José Manuel Estallo. [C25]

3.16 Tratamientos y recomendaciones para atacar la adicción

Para salir de la telaraña en la que puede convertirse la Internet, primero, al igual que toda adicción es necesario aceptar que se tiene un problema, una cura efectiva de toda adicción pasa por enfrentar y resolver los problemas que la causaron, es importante ser honesto con uno mismo, y fijarse un plan de cómo abandonar el abuso, para aquellos que por razones laborales no pueden cortar del todo los lazos con la Internet, es menester imponerse reglas de cuándo y cómo acceder a los servicios de la Internet, y respetar esas reglas.

Por su parte, Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica de La Facultad de Psicología de La Universidad de San Sebastián, en entrevista virtual señala que lo normal es que las personas que participan en las charlas virtuales sean introvertidas, con relaciones sociales pobres, donde el uso de la RED les permitiría establecer conexiones sin necesidad de dar la cara, generando en la RED un espacio para la estimulación social. Echeburúa citó el trabajo de su colega Kimberly Young, de La Universidad de Pittsburgh.

Esta última realizó un estudio comparativo de usuarios habituales de la Internet, identificando los síntomas clásicos de adicción en 396 personas, las cuales pasaban un promedio de 39 horas por semana frente a la computadora. De los 396 casos, 239 correspondieron a personas del sexo femenino atraídas por los Chats. Uno de los síntomas clásicos de la adicción de esas personas, fue una reacción colérica ante los consejos para que se despegaran del monitor. No obstante, puntualiza Echeburúa, las adicciones en sentido amplio pueden ser saludables.

De esta manera, una persona que se sienta fascinada por su "*hobby*" y en el que invierte cantidades ingentes de tiempo, tiene la posibilidad de aprender, fomentar la creatividad y comunicarse. En este sentido coincide Susana Santoscoy, pues *"muchos sujetos, caracterizados por su timidez, encuentran en esta nueva vía de comunicación la posibilidad de liberarse de la ansiedad producida por las relaciones sociales cara a cara, ganando en autoconfianza, gracias al anonimato y preparándose para "el mundo real"* (Ver figura 3.9). [C22]

Los psicólogos recomiendan moderación y ofrecen algunos tips:

- 1) Reducir el número de horas de conexión a 120 minutos por día.
- 2) Revisar el correo una sola vez al día y en compañía de otras personas.
- 3) Evitar la conexión en horarios en que se debe dormir.
- 4) Pensar lo menos posible en la RED cuando no se está conectado.
- 5) Conocer los estímulos que de forma individual llevan a la persona a adoptar una conducta adictiva y no exponerse a éstos.
- 6) Controlar la ansiedad y la depresión.
- 7) Lograr un equilibrio entre los deberes y los deseos.



Figura 3.9 La RED permite sustituir las relaciones sociales cara a cara

Parece sencillo, pero para los adictos seguramente no lo es. Si el poder mental es la clave, entonces valdría la pena repetirse la frase “*sólo por hoy*”. ¿Y qué se puede hacer si hubiera adicción? Como cualquier otro tratamiento para adicciones, el primer paso para recuperarse es:

1. Reconocer la impotencia que implica no tener control de esto; buscar y aceptar ayuda.
2. Efectuar un cambio de actitud, trabajando en psicoterapia con las dificultades sobre las que se asienta la adicción (*dificultades de autoapoyo, de contacto etc.*)
3. Tener en cuenta que un Adicto proviene de un medio que de alguna forma coadyuva a sostener la adicción, y que será importante un cambio también en su relación con el ambiente y posiblemente una toma de conciencia de sus personas allegadas.
4. Tolerar el malestar que deviene de la abstinencia y sostener el tratamiento hasta la recuperación.
5. Tener en cuenta que un adicto siempre es un adicto, por lo tanto no existe cura para la adicción; sí existe una recuperación que le permitirá llevar una vida normal, pero siempre deberá estar atento a esto.

También se habla de un tratamiento, el primer paso es que el adicto comprenda que tiene un problema y busque ayuda profesional, luego debe aprender a equilibrar el uso de la RED, ya que al contrario de otras adicciones, no es necesario que el paciente corte drásticamente con este hábito. “*Irónicamente*”, explica Estallo, “*la mayor parte de los recursos acerca del IAD residen en la propia RED*”, como la Internet Adicción Support Group, con un fórum electrónico con 300 participantes de todo el mundo. [C22]

Curiosamente, la cura para la adicción a la Internet se puede encontrar en páginas electrónicas que abordan el tema de una forma rigurosa, presentan formularios y test para detectar si se está enviciado; además, se dan consejos para evitar la enfermedad y para curarla. Una opción está en la página del Centro online de Adictos (*netaddiction.com*), la mayoría de los sitios que tratan el tema están en inglés, pero también hay algunos en español.

Existen en la actualidad varios sitios Web (*netaddiction.com*, *internetaddiction.com*, *psynternaute.com*) que tratan el tema al estilo de grupos de Alcohólicos Anónimos, siguiendo los 12 pasos hacia la recuperación, algunos de estos grupos funcionan paradójicamente online, lo que ha llevado a ciertas controversias en torno al tema. Un ejemplo es el de La Dra. Kimberley Young, quien en su sitio *netaddiction.com* trabaja la temática de las adicciones. Esta autora ha elaborado inclusive, un número de ítems que diagnosticarían la presencia o no de un cuadro de adicción tomando como criterio el DSM IV (Ver anexo III), con el juego patológico como modelo. [C30] [C31]

En *www.adicciones.org*, se encuentra información sobre todo tipo de adicciones y hay links con artículos sobre el tema y con centros de ayuda a ciberadictos. La forma más práctica para saber si se es adicto a la RED es llenar un test. Algunos indagan más en cuestiones privadas. Según las doctoras españolas Mireisy Mesa Villalonga y Neyvis Pérez Espósito, creadoras de un estudio muy completo para La Facultad de Ciencias Médicas Manuel Fajardo, de Cuba, lo principal es que el adicto reconozca el problema: *“De la misma manera que en el alcoholismo, el adicto a la Internet debe comprender primero que tiene un problema y contar con suficiente motivación para buscar ayuda”*.

En Estados Unidos, se creó un grupo de apoyo vía Internet pero los resultados no fueron satisfactorios. En España, el psicólogo Echeburúa, en 1999, creó un programa para las adicciones psicológicas que ha sido aplicado a las personas con adicción a la Internet, existen clínicas que dan atención a los ciberadictos, un campamento de verano de Alemania ayuda a niños con este problema, el objetivo es conseguir que los niños que pasan demasiado tiempo navegando dejen a un lado la computadora en verano o en un período vacacional y entren en contacto con la naturaleza.

La Federación Andaluza de Jugadores de Azar Rehabilitados (*Fajer*), también acepta a los adictos a la Internet o al teléfono celular, en algunos grupos de ayuda, se suele reunir a los jóvenes que han tenido problemas con las pastillas, el hachís o la cocaína, así como los enajenados del mundo virtual.

Se puede concluir que la Internet es un mero instrumento, que puede ser usado tanto productivamente (*crecimiento, aprendizaje, información, educación, asistencia, capacitación orientación, grupos de autoayuda, etc.*), como de modo destructivo (*spam, virus, robos de información, engaños, estafas, adicciones, robos, venta de sexo, etc.*). Un bisturí puede ser usado para salvar una vida, o para interrumpirla; todo depende de quien lo utilice, para qué y cómo lo haga. [C23] [C24]

3.17 El combate de la adicción a la Internet a través de la RED: La ciberterapia

Navegar por la RED es habitual para millones de personas. Si las proyecciones son ciertas, se incorporarán cada vez más usuarios debido al abaratamiento de los costos de conexión y las mejoras en la tecnología; además, crecerá también el número de quienes padezcan el Desorden de Adicción a la Internet (*Internet Addiction Disorder, IAD*). Sus manifestaciones más frecuentes son desde la compulsión por las actividades en línea (*juegos y subastas, entre otras*), hasta la obsesión por el cibersexo o los ciberromances, pasando por la adicción a la búsqueda y recolección de información.

Dado el surgimiento de este nuevo tipo de enfermedad, y considerando que la RED da para todo, era de esperar que se crearan páginas cibernéticas donde se brindara ayuda para combatirla, la solución que dan es paradójica: usar la Internet para dejar de ser adicto a la Internet, esta medida parece ser la más conveniente, tanto para los que quieren curarse pero sin dejar de usar la Web (*moderadamente*), como para los que quieren continuar con el negocio de la cibernética sin perder a ningún cliente, ni siquiera al adicto. [C25]

Muchos expertos consideran que como toda adicción, la forma de luchar contra el uso compulsivo de la Internet consiste en cortar de tajo el contacto con la RED. Otros, por el contrario, aseguran que no se puede dejar de lado el uso que puede hacerse de la cibernética, por cualquier persona, más allá de su adicción. Internet es una herramienta productiva que proporciona un nivel de acceso a la información y recursos jamás visto con anterioridad; por lo tanto, aseguran, el punto no es abstenerse de ella, sino encontrar un equilibrio en su modo y tiempo de uso.

Ahora bien, ¿Se puede llegar a ese equilibrio sin dejar de estar conectado? ¿Se puede combatir la adicción con la misma adicción? Hoy en día, diversas páginas Web se inclinan por afirmar que efectivamente puede lucharse contra esta enfermedad desde el núcleo mismo de la adicción: El Ciberespacio. Conectarse a la RED puede servir para encontrar la solución a ese consumo excesivo de tecnología cibernética.

La primera dificultad, al igual que en cualquier adicción, radica en lograr que el involucrado acepte que tiene un problema, que es un adicto; después, si el enfermo opta por la solución online, es sólo cuestión de navegar en busca de ella. Así, la página Ciberadictos Anónimos (<http://www.elojo.net/cyberadictos/>) se dedica al tratamiento virtual del problema de la adicción a la RED. Presentada como una página que "*pretende ser un punto de encuentro para adictos a la Internet*", da la posibilidad al usuario de luchar contra su enfermedad a través de la participación en foros de discusión, se busca así que el adicto exponga públicamente y en forma personal cómo vive el problema de la adicción y que pueda, a su vez, conocer la forma en la que lo viven otros usuarios; además, el contacto con otros adictos incluye el envío de correo electrónico, para intercambiar experiencias e intentar encontrar soluciones conjuntas.

De la misma manera, La Asociación Española para La Prevención y el Tratamiento de La Adicción a la Internet APTAI, tiene como objetivo promover y servir de cauce a la participación en actividades educativas orientadas en favor de la prevención y el tratamiento adecuado de la adicción a la Internet.

Sin embargo, algunas de estas páginas admiten que más que ayudar a solucionar el problema de la adicción terminan por incrementarlo: *"No te vamos a curar, sólo contribuiremos a empeorar el vicio"*, se lee irónicamente en La Home de El Rincón del Net Adicto, página en la que los adictos pueden chatear entre sí para debatir sus problemas o donde pueden, también, dejar sus opiniones sobre la enfermedad que los aqueja.

Así como existen páginas que ofrecen ayuda a los adictos a través del contacto con otros adictos, existen otras cuya solución la brinda el contacto con expertos, a través de la llamada *"ciberterapia"*; pero, a diferencia de las primeras, superar el problema en estos casos requiere de una inversión monetaria. El Center for Online Addiction (<http://www.netaddiction.com>), por ejemplo, ofrece servicios online con un analista.

Pero para curarse de la adicción al sexo virtual y todos sus derivados (*como el abuso de menores, la pornografía o los affaires virtuales*), a la adicción al juego y las apuestas, la compra y venta compulsiva de acciones, la navegación online excesiva y el chateo descontrolado; hay que ser capaz de desprenderse de una buena suma de dinero, la asistencia se puede realizar a través del teléfono, por E-mail o por Chat. La forma de pago queda a elección del adicto: tarjeta de crédito, giro o cheque, el mundo online no quiere quedarse fuera del nuevo negocio: vender a los ciberadictos la cura contra la enfermedad que ese propio mundo les genera. [C25] [C26]

3.18 Estadísticas sobre los adictos de la Internet

¿Es la adicción a la Internet un problema de salud pública en sociedades postmodernas? Recientemente, La Asociación Americana de Psicología lanzó la voz de alarma: once millones de usuarios sufren adicción a la Internet, el seis por ciento de la población mundial de cibernautas, estos usuarios compulsivos necesitan tratamiento médico, al igual que los fumadores, alcohólicos o cocainómanos.

Otro estudio elaborado por el Observatorio de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información, Oficina del Ministerio de Ciencia y Tecnología de España, asegura que el 10.5% de los usuarios españoles de la Internet sufre algún tipo de problemas relacionados con la adicción a la RED, mientras que casi el 40% se encuentra en situación de riesgo.

Un cuarteto de psiquiatras, afirman desde las encuestas realizadas en Adictosainternet.com, que el 8.8% de los internautas españoles son incapaces de resistirse a los encantos de la RED y acaban arruinando su vida personal y su salud, y que otro 30% son un grupo de riesgo.

Ante esta cuestión, probablemente habrá muchos internautas perfectamente saludables, tanto mental y físicamente y que consideren eso de dedicar el más mínimo esfuerzo mental a las adicciones a la Internet como al asunto de estudiar las adicciones a la electricidad, la calefacción o el agua potable.

Los seres humanos tienen bastantes intereses y están capacitados para hacer una gran variedad de cosas. No obstante, es cierto que algunos internautas pueden haber visto arruinada su vida con la RED de manera similar a como otros se complican la existencia con la ludopatía o las drogas sin que mediaran depresiones o cualquier otro desequilibrio previo.

Todo el mundo habla del IAD pero no se conoce su incidencia real. Las más catastrofistas cifras especulan con 30 millones de afectados, mientras que la doctora Young cifra en 400,000 americanos los supuestos afectados por la ciberadicción. En España, hay varios especialistas que llevan tiempo estudiando el efecto que tienen los videojuegos y la informática en general sobre el comportamiento humano. [C27] [C28]

CAPÍTULO IV

EVIDENCIAS Y TESTIMONIOS SOBRE LA ADICCIÓN A LA INTERNET

Siendo este el capítulo con el que se da por terminada la investigación, se proporcionará algunas evidencias y testimonios proporcionados por usuarios comunes de la Internet, los cuales pueden clasificar como “adictos a la RED”, los muestran distintos casos de adicción leves, moderadas y severas, los últimos son verdaderos tintes patológicos graves, de orden psicológico, finalmente, el concepto de la adicción cibernética se ha introducido hoy en día en nuestra cultura.

Oración de los adictos a la Internet

*Satélite nuestro que estás en el cielo,
acelerado sea tu link.
Venga a nosotros tu hipertexto.
Hágase tu conexión,
en lo real como en lo virtual.
Danos hoy nuestro download de cada día.
Perdona el café sobre el teclado,
así como nosotros perdonamos a nuestros proveedores.
No nos dejes caer la conexión,
y líbranos de todo virus.
Amén.*

4.1 Introducción

La RED entre otras cosas, provee de ciertos aspectos que la tornan un objeto de "fascinación", lo que la hace susceptible a engarzarse con una adicción (Ver figura 4.1). La Internet tiene cualidades reforzadoras similares a los "slots machines" o a los videojuegos.



Figura 4.1 "La naturaleza adictiva de la Computadora e la Internet"

Si bien la Internet en parte, aparta al sujeto de los objetos, quedando sumido en un mundo narcisista de placer, la situación no culmina ahí y muchas veces el camino es de retorno a lo social, la computadora en este caso podría servir como una defensa frente a los "peligros externos", protegiendo entonces a un yo vulnerable del contacto físico "real" con los otros.

La Internet comparte con otras drogas la percepción de ser como un objeto ideal, con atributos mágicos, y la ilusión de que su incorporación promete cambios, que pueden pasar por la búsqueda de "creatividad", negando los efectos destructivos, acercándolo a la concepción de "objeto transformacional" descrito por Bollas en el año de 1987.

En otra línea, se piensa que la Internet permite la expresión de determinados aspectos latentes, dormidos, patológicamente instalados que no tenían cabida anterior en otros ámbitos o espacios culturales, en este sentido se considera que la Internet "crea" una nueva dimensión adictiva en la medida que no había anteriormente instrumentos que permitieran el despliegue de determinados aspectos del self o de la personalidad, fuera del control social.

La Internet habilita esas adicciones, les da cabida cultural, es un instrumento asequible para ello, en una sociedad donde la mirada de lo esópico está archipresente, la Internet permite la participación voyeurística, la posibilidad de acceso a ideas, pensamientos, sentimientos, sin los riesgos que esto conlleva en las relaciones cara a cara.

La sensación de ser uno mismo, infinitamente reportada por los adictos a la Internet, es una sensación poco común en una sociedad temerosa del encuentro cercano, signada por el Sida, la violencia y lo comunitario en declive, la mayoría de los efectos desagradables de las drogas conocidas como son las alucinaciones, taquicardia, hipertermia, fallas en la coordinación motora, alteración de la imagen corporal etc.; no se encuentran presentes en este caso.

Se presenta un síndrome de abstinencia caracterizado por una intensa angustia y ansiedad, una preocupación permanente por el objeto, irritabilidad y una necesidad compulsiva de retomar la conexión, que marca la dependencia, en el caso de la Internet, no hay tanto una pérdida de conciencia, sino una búsqueda de alternativas a las frustraciones de la vida real, la cuestión de las edades de riesgo no es un tema que haya aún sido estudiado profundamente, pero es claro que Internet es una droga accesible a partir de muy tempranas edades. [C31] [C32] [C33]

4.2 Algunos ejemplos de adicción

La Internet es, sin duda, un fenómeno en todo el mundo y casi todos los que trabajan con una computadora lo utilizan, hay incluso personas que se vuelven adictas, navegando días enteros por la Internet en busca de información. A continuación se muestran algunos testimonios al respecto, como ya se ha mencionado anteriormente, los sujetos entrevistados presentan claros síntomas de adicción a la Internet. [C32]

4.2.1 Adicción leve y moderada: las opiniones de Jirí y Petra

Jirí y Petra, son dos jóvenes de Praga, Republica Checa, que necesitan de la Internet para su trabajo y sus estudios, respectivamente. Estas son sus respuestas a algunos cuestionamientos sobre sus adicciones:

1) ¿Cuántas horas al día pasas conectada a la Internet?

Petra: *"Cada día paso una media hora en la Internet."*

Jirí: *"Eso depende. Si quiero solamente divertirme, pues son unas dos o tres horas diarias. En el trabajo compagino mis actividades laborales buscando información en la Internet, hasta cinco horas al día. Además soy administradora de páginas Web, y para actualizarlas necesito también la conexión a la Internet."*

2) ¿En qué consiste la mayor atracción de la Internet?

Jirí: *"La gran ventaja de la Internet es que tienes toda la información disponible, y yo, por ejemplo, puedo sacar muchos datos sobre el trabajo, las noticias de última hora o el pronóstico del tiempo."*

Petra: *"Creo que lo mejor en la Internet es que ahí siempre encuentro información fresca. Me gusta que cada día pueda buscar algo nuevo o lo que me interesa por el momento. Por ejemplo, leo las revistas que están en línea y en otro idioma. También es bueno para la comunicación con otras personas, me alegra poder tener contacto con mis amigos que viven lejos."*

3) Pasas mucho tiempo trabajando y navegando en la RED. ¿Te crees adicta a la Internet?

Petra: *"Si, considero la adicción a la Internet desde el punto de vista de mi trabajo y mis obligaciones estudiantiles, pues sí soy adicta."*

Jirí: *"Sin duda, siempre tengo ganas de conectarme. A diferencia de la televisión, la Internet te ofrece mayor libertad, porque puedes buscar lo que quieras. También en cuanto al trabajo, ya que la comunicación con las autoridades y nuestros clientes se realiza por medio de la Internet."*

4) ¿Piensas que ser adicta a la Internet puede ser nocivo para tu salud?

Petra: *"Claro que esta adicción puede ser nociva, ya que pospones muchos de tus deberes. Y todavía más si uno pasa el tiempo en la RED buscando solo divertirse y jugar."*

Jirí: *"Tal vez para mí sí, ya que en vez de leer mi correo electrónico podría ir a dar un paseo. Sin embargo, no creo que sea tan nocivo en general. Todo el mundo ya está acostumbrado a comunicarse por la Internet y nos da muchas ventajas. Ser adicto a la Internet puede ser nocivo si alguien pasa frente a la pantalla todo el día sin saber cuándo hacer una pausa y sin poder resistir a tal tentación."*

5) Como toda adicción, hasta la Internet puede superarse. ¿Intentas enfrentarte a tu adicción?

Petra: *"Yo no opongo resistencia a la Internet, ya que lo necesito y además, ya pasó a ser una parte integrante de mi vida cotidiana."*

Jirí: *"Debo confesar que más bien soy adicta a mantener contacto con la gente por medio de la Internet. Y bueno, sí intento luchar contra mi adicción. A veces evito conectarme o solamente me conecto por la mañana y por la noche. En general, me esfuerzo en dedicarle menos tiempo libre, aunque muchas veces siento inmensas ganas de navegar por la Internet en busca de nueva información."* [C38]

4.2.2 Adicción severa: noticias y testimonios de los adictos a los videojuegos

Es conocido lo pernicioso que son ciertas adicciones: drogas, alcohol, ludopatía, etc. Incluso se ha descrito las adicciones a los juegos de rol, que a más de una persona ha hecho caer en un mundo imaginario. Por tal razón, una clínica de Holanda acaba de abrir sus puertas para tratar a personas adictas a los juegos en RED. Un centro de tratamiento de las adicciones de Ámsterdam, ha abierto sus puertas a los adolescentes enganchados a los videojuegos, respondiendo así a las peticiones de ayuda de muchos padres dispuestos a pagar para que sus hijos se recuperen de esta dependencia de la era digital.

"En la escuela, yo era el gordo a quien nadie quería. Por eso, al volver a mi casa, me ponía delante de mi ordenador y jugaba". A los doce años de haber recibido su primer ordenador, Tim, de 21 años y originario de Utrecht, pasaba veinte horas diarias jugando con el PC. *"Los videojuegos eran de guerra, violentos y a veces neonazis. Disparar a la gente, pasar en tanque sobre sus casas... ésa era mi realidad. Cuando veía un joystick hasta me cosquilleaban los dedos"*, cuenta hoy Tim, tras un mes de tratamiento en la clínica Smith and Jones. Sigue el crudo testimonio: *"Mi habitación era un campo de ruinas. En el suelo, cajas de pizza y botellas vacías. Los postigos de las ventanas estaban siempre bajados y no me levantaba ni para ir al baño: orinaba en una gran botella mientras seguía jugando"*.

Keith Bakker, el estadounidense que fundó esta clínica, recuerda del caso de Tim: *"En la primera entrevista, le dije, 'te quedas aquí desde esta noche', y me replicó ¿Puedo quedarme con mi Gameboy?"*. En el programa hay media hora de meditación por la mañana, ejercicio físico, largas sesiones en grupos de conversación y conferencias obligatorias de seguimiento por la tarde. *"Es gente que ha perdido el control de sí mismos. Son niños que están mal en su piel, pero delante de su pantalla se sienten como un dios"*, subraya Steven Noel-Hill, que tuvo problemas con los juegos de azar en el pasado y ahora es consejero de Tim. *"La principal dificultad radica en que tras la terapia hará falta que vuelvan a utilizar un ordenador en su vida cotidiana"*. En julio, la clínica va a acoger a un grupo de quince adolescentes, la mayoría estadounidenses. *"Irán una semana al campo. Construirán cabañas, desarrollarán el espíritu de equipo y se les enseñará que las relaciones reales son mejores que los juegos"*, explica Noel-Hill. *"Pero va a ser difícil, porque estos adolescentes tienen mucha rabia dentro"*, concluye. [C34] El experto en adicciones Keith Bakker, espera que la serenidad de una casa del siglo XVI sobre uno de los canales de Ámsterdam pueda traer de vuelta a la realidad a aquellos atrapados en el mundo de los juegos en la Internet.

La casa, administrada por la consultoría de adicciones Smith & Jones, alberga la primera clínica de Europa para personas adictas a los juegos en RED. Por otra parte, países como China y Corea del Sur son los países con más personas afectadas de estas patologías. Estos países cuentan con las mayores comunidades de juegos en RED, y actualmente están trabajando con los operadores en sistemas de prevención de conductas compulsivas. Un surcoreano murió de una afección cardíaca el año pasado, después de jugar a "StarCraft" durante 50 horas en un cibercafé. Los padres de un niño chino de 13 años, quien se quitó la vida después de jugar en un ordenador durante 36 horas, han demandado al distribuidor oficial del juego en China.

Los tratamientos para la adicción a los juegos hoy en día, no están cubiertos por los seguros de salud, de modo que los pacientes deben afrontar los costos. Además, después del tratamiento, los pacientes deben aceptar una verdad incómoda: su adicción siempre existirá: *"Puede hacerme estallar, pero pienso que un trago, un juego de guerras está bien (...) pero necesito combatirlo día a día"*. En definitiva, no es ninguna tontería este tipo de adicciones. Como todo en la vida, es necesario todo en su justa medida (Ver figura 4.2). [C33]



Figura 4.2 Representación alegórica de "la esclavitud de los adictos a los juegos de RED"

4.2.3 Adicción severa: testimonio de un ex-adicto sobre las relaciones personales en Internet: fantasías sentimentales online vs. encuentros de verdad

El correo electrónico probablemente sea el medio de comunicación de mayor impacto después del teléfono, en muchos aspectos es similar al correo convencional, excepto en los aspectos más molestos (*redactar sobres, poner sellos y desplazarse hasta un buzón u oficina de correos*); además, la comunicación es prácticamente inmediata, independientemente del lugar donde se encuentre el destinatario. Desde el punto de vista de las relaciones personales, es frecuente que el E-mail se convierta en un elemento de consolidación de éstas, las que habitualmente surgen en los Chats, MOODs y MUDs.

Frente a ellos el correo se convierte en un elemento más fiable, privado y sobre todo menos caótico, la novedad que aún supone el correo electrónico, es uno de los posibles factores que atrae a la gente para iniciar relaciones en el Ciberespacio. El relativo anonimato de la Internet permite un amplio margen a la fantasía, lo que fácilmente lleva a pensar que se ha encontrado aquello que se andaba buscando, en cuanto a la calidad de la comunicación, hay quien asegura que puede ser incluso más auténtica que la personal, dado que es posible librarse de la apariencia física de nuestro interlocutor. No obstante esto sólo es parcialmente cierto, ya que la mayor parte de la gente cuando considera haberse enamorado de alguien a través de la Internet, siente la necesidad de un encuentro personal, probablemente por el hecho de que el contacto directo es una necesidad humana básica, un elemento fundamental de la intimidad.

Internet es un excelente recurso para conocer gente con nuestras mismas aficiones y con personalidades similares; sin embargo, es difícil aceptar que este tipo de relaciones puedan trascender a un plano más personal, tal y como ocurre en el caso de las relaciones sociales cara a cara, mucha gente no desea conocer personalmente a aquellas personas que conoce en la RED y muy probablemente, con ello se corra el peligro de perpetuar una fantasía; es decir, se puede considerar estas relaciones como un complemento de la relación personal, del mismo modo que se ven películas o se leen novelas, sin que estas actividades compitan en el desarrollo vital de las personas.

Aunque algunos afirman que el Ciberespacio únicamente propicia relaciones transitorias y superficiales, no existe duda alguna de que también ha dado paso a largas e intensas amistades y noviazgos, e incluso matrimonios, la cuestión es dilucidar qué tipo de relación se puede esperar de la comunicación eminentemente textual, esta evidentemente obliga a transformar los elementos emocionales, la intimidad y el conflicto, a fin de que se puedan representar en palabras escritas. Sin embargo, y como contrapartida, el anonimato de estas comunicaciones otorga un importante potencial para la espontaneidad y la asertividad que no siempre están presentes en una relación cara a cara.

Como ejemplo de lo anterior, el siguiente entrevistado, un joven de 23 años, logró zafarse por sus propios medios, aunque pidió mantener su nombre bajo reserva, aceptó ser identificado como Cantrell, su nickname en IRC: *"Solía dedicar un par de horas diarias a la navegación por la Internet, pero cuando descubrí el IRC me volví completamente adicto. Quedé deslumbrado al encontrar miles de servidores para conversar con gente de todo el mundo sobre una infinidad de temas. Mi preferido era la música. Además, me gustaba conocer personas porque en la vida real soy bastante solitario, tengo pocos amigos, poca relación con mi familia y también buscaba un romance. De hecho, he pololeado dos veces y he andado como tres personas diferentes a través de la Internet. En esa época, pasaba toda la noche conectado, desde las doce hasta las seis de la mañana. Dormía hasta las dos de la tarde y después iba a trabajar, y si podía me conectaba de nuevo desde mi trabajo, en una tienda de videojuegos."*

La adicción sólo se me quitó hace unos meses, cuando descubrí la presencia de los hackers que irrumpieron en mis páginas y en mis conversaciones por IRC. Me desilusionó saber que alguien podía entrar en las conversaciones, atacarme o hacerse pasar por mí. Además, muchos de los amigos que hice chateando me hartaron, ya que en la vida real eran de una manera y por la Internet, de otra. IRC te da la oportunidad de ser hipócrita, de cambiar de personalidad e incluso ser dos o más personas al mismo tiempo, usando diferentes nicknames.

También pienso que los romances por la Internet apestan porque se da mucho el "gorreo virtual" y me aburrió que todas mis relaciones sociales estuvieran basadas en la Internet y polola cibernética y que se mantuvieran de esa manera. Aunque ahora quiero relaciones reales, sigo encontrando entretenidos los newsgroup y aún me conecto a ellos una o dos veces a la semana. Y a IRC, una vez al mes, pero ya no me es tan fascinante. Creo que me convertí en adicto por falta de madurez". [C39]

4.2.4 Adicción severa: testimonios diversos de adictos a la Internet: una enfermedad que pocos aceptan

Una revista electrónica consultó a los usuarios de algunos foros y sitios de juegos en línea, identificados por sus nicks, si se consideran adictos o no y cuáles son las actividades que más los atrapan. Estas fueron algunas de sus respuestas:

El Patrón: *"Me considero una persona adicta a la Internet, adicta a este foro, y termino navegando en unas páginas raras; a veces me pongo a escribir www, y después lo que se me ocurra, y hasta encuentro páginas buenas".*

JC López: *"Me considero adicto a Hattrick... Coloco el despertador a la madrugada para acordarme de una puja; cuando mis familiares entran a la sala de estudio donde está el PC, a veces me dicen: "¿Hattrick otra vez? ¿Cuándo te llega el cheque?".*

Perro Arrepentido: *"Me considero adicto a echar carreta en este foro... y en ocasiones a navegar sin rumbo fijo: comienzo investigando alguna noticia en Wikipedia y termino vaya a saber uno dónde. Pero tampoco es que no pueda ir a un paseo o salir a la calle por estar acá pegado... es más bien un vicio al que uno recurre en momentos de vagancia. Hoy precisamente estaba reflexionando sobre la necesidad de bajarle a esto".*

Juancarlos83: *"Yo soy adicto a bajar grandes cantidades de programas que nunca uso o termino borrando".*

Lucano Divina: *"A mí lo que me lleva a la adicción a este foro es que está lleno de personas con información. Están actualizadas en chismes de todos los tópicos, así que no es necesario buscar por toda la Web. Esto es lo que me tiene aquí, pese a que varias veces he intentado abandonarlo, o sea que soy un adicto moderado".*

Alfabravoteam: *"Soy adicto a los videojuegos, aunque logro controlarlo... por un tiempo. Estoy luchando por no caer en la adicción a los contenidos Web, así trabaje desarrollando sitios".*

Nextstore: *"Soy un adicto a la Internet, leo los periódicos del país por las mañanas, me la paso buscando software nuevo y vivo cacharreando con mi celular".*

Spiderone: *"Aparte de la adicción a Hattrick, en donde me la paso todo el día por mi trabajo, también soy afebrado a los videojuegos de consola y PC. Cuando estaba en el colegio, llegué a faltar una semana y media a clases por estar jugando, sin que mis papás se enteraran".*

Juanchope: *"Soy adicto al PC, más precisamente a la Internet, sobre todo a Hattrick y, siendo más específicos, a los foros de este juego. Cuando estoy estudiando, llego a la casa a las 4 p.m., me siento acá y me quedó hasta las 10 p.m. (sólo me levanto para comer). En vacaciones sí es el descaro: desde que me paro hasta medianoche estoy frente al PC haciendo nada".*

Aunque los anteriores relatos demuestran un grado importante de adicción, existen individuos con un nivel de patología adictiva más profunda y destructiva. Algunos ejemplos son los siguientes:

"Por mi adicción a la Internet he mentido y he traicionado a mi esposa y a mis dos hijos", confiesa Julián Soto, un ingeniero de sistemas de 36 años. "Todo empezó en mi trabajo. Comencé a consultar páginas de música, pornografía y deportes, pero luego y de manera compulsiva opté por realizar compras por la Internet. Pedía películas, música o fotos y las cargaba a mi tarjeta de crédito", narra Soto, adicto a la RED. Allí es muy fácil endeudarse. Para adquirir algo solo piden el nombre, el número de la tarjeta de crédito, una clave de seguridad de dos dígitos y la fecha de vencimiento. Sólo por saciar mis deseos de comprar, me averigüé el número de la tarjeta de crédito de algunos familiares y la de mi propio padre. Y los estafé. Bajar una película pornográfica me costaba 25 dólares. Compraba unas tres de esas al mes, lo mismo sucedía con los juegos y la música. Y se fue volviendo un círculo vicioso. Compraba una película y me regalaban un video. Y eso me motivaba a seguir comprando".

"En la casa cambió todo. Fingía estar enfermo para quedarme metido en la Internet y no ir a trabajar. En la oficina me quedaba haciendo horas extras todos los días. De igual manera, perdí mucha plata jugando poker por la Internet. Entraba y apagaba el computador hasta que se me acababa el cupo de la tarjeta. Todos los días pensaba en adquirir más crédito. Llegué a tener cinco tarjetas. Me la pasaba diariamente ocho horas navegando. Entraba a los chats para compartir las películas o las canciones con amigos de otras partes". "Nunca tenía plata para nada. Llegaban elevadísimas cuentas de tarjeta de crédito. Le decía a mi mujer que me habían robado, o que había prestado la plata. No sabía que estaba enfermo. Creía que con solo apagar el computador se acababa el problema. No es así de fácil".

Hoy en día para Julián Soto, sus tarjetas de crédito aún permanecen en saldo rojo. Ha dejado el Internet a un lado, aunque no del todo. Ahora lo hace con menos frecuencia y hace un año no compra nada. Sin embargo, él mismo reconoce que en cualquier momento puede volver a hacer clic y recaer.

"Comencé cuando apenas tenía 14 años. Lo hacía a escondidas para que no me pillaran. Siempre de noche. Mientras todos dormían, aprovechaba la situación. Me metía al estudio, apagaba la luz y prendía el computador a las once de la noche. Amanecía pegado a la pantalla. Cuando miraba el reloj eran ya las cinco o seis de la mañana. Sólo en ese momento, me empezaba el remordimiento y la preocupación de no haber dormido nada", cuenta Juan David Guzmán, un estudiante universitario de 25 años que actualmente recibe terapias para dejar su dependencia.

"Chateaba con siete personas al mismo tiempo. En eso se me pasaban las horas. Me decía a mi mismo, ¡en media hora me acuesto!, pero no. Me retiraba del computador cuando sentía los pasos de mis padres en el corredor, señal de que ya era de madrugada y tocaba ir al colegio. Una vez estuve 18 horas seguidas en la Internet. Sólo me levanté al baño y una vez a esculcar la nevera. Buscaba novias, relaciones pasajeras y sexo. Pero la verdad nunca tuve un amor sincero. Casi siempre en la primera cita se acababa el encanto, tal vez porque la RED es un mundo de mentiras y engaño. Me conectaba por teléfono, consecuencia de eso, aparecieron costosas facturas, problemas, discusiones con mis padres y muchas mentiras de parte mía. Uno siempre sabe como manipular a los papás: ¡Papi necesito la Internet para los trabajos, prometo que lo voy a usar bien!, y así los tuve con el mismo cuento por mucho tiempo. Después instalaron fibra óptica en la casa. Se redujo la cuenta del teléfono, pero aumentó mi apego al computador". Juan David lleva apenas seis meses en tratamiento. Confiesa que aún no se ha podido alejar del todo. Un grupo de profesionales, encabezado por terapeutas y sicólogos le ayudan a controlar su problema. *"Realmente la Internet es una adicción muy tenaz. Aún hoy, no puedo ver el computador apagado. Cuando estoy frente a él, me pican los dedos. Imagino quién está en el Chat y siempre termino allí de nuevo, bajando videos, música, juegos, consultando el correo y conversando con personas que ni siquiera conozco".*

"Luego entré a la Universidad a estudiar diseño gráfico y las cosas se facilitaron aún más. Tenía muchas clases en la sala de sistemas. Siempre era la misma historia, mientras el profesor hablaba de cualquier tema, yo estaba metido en el ciberespacio. Toqué fondo. Me alejé de mi familia y de todo el mundo. Empecé a inventarme todo tipo de excusas para no ir a estudiar, como que no había clases o que tenía un trabajo largísimo".

A todos los entrevistados les ha costado trabajo entender que más que una afición, el Internet se les volvió una enfermedad: un vicio con teclas y monitor. [C27]

4.2.5 La adicción a la Internet: Una manera de vivir

A manera de conclusión, se puede decir que la adicción a la Internet no es mito o cosa de broma; es un problema con claras evidencias de existencia dentro de un apreciable porcentaje de los internautas actuales. Inclusive, es tan evidente, que ha servido de inspiración para letras de canciones, como el ejemplo que se muestra a continuación, de origen argentino. Tal vez es tiempo de poner mayor atención a este problema que amenaza a la totalidad de los usuarios que se conectan a la Internet, día a día, en todo el mundo. [C40]

“Atrapados en la RED”

De tanto buscar hallé
En una dirección de la Internet
Un foro de forofos
De pelis de terror y de serie B
Ahí conocí a una mujer
Que me escribió amor solo en inglés
Su nombre me sedujo
Y el resto de su ser me lo imaginé
Para que quiero más
si me da, lo que quiero tener
Te di todo mi amor@love.com
Y tú me has roba-roba-robado la razón
Mándame un email que te abriré mi buzón
Y te hago un rinconcito en el archivo de mi corazón.
Salimos sólo una vez
A navegar juntos por la RED
Saqué mi visa oro
Y ella prometió que sería fiel
Nunca tocaré su piel
Nunca podré estar donde esté
Cuando el amor es ciego
El corazón no miente a unos ojos que no ven
Para qué quiero más
Si me da lo que quiero tener
Te di todo mi amor@love.com
Y tú me has roba-roba-robado la razón
Mándame un E-mail que te abriré mi buzón
Y te hago un rinconcito en el archivo de mi corazón.
Para qué quiero más
Si me da lo que quiero tener
Te di todo mi amor@love.com
Y tú me has roba-roba-robado la razón
Mándame un E-mail que te abriré mi buzón
Y te hago un rinconcito en el archivo de mi corazón.
Ciberpirata de amor
Me has abordado a traición.

CONCLUSIONES

La Internet es una tecnología de comunicación, que puede llegar a convertirse en un “medio” y una “sustancia” causante de una adicción psicología relevante, producto de la interacción con la RED, de manera rutinaria, y si la RED es un medio de comunicación del cual se depende en gran medida hoy en día para trabajar, estudiar, jugar, conocer personas y muchas cosas más, de ahí que el problema se pueda volver un círculo vicioso de necesidades-adicciones.

El dar a conocer los síntomas que puede causar en el usuario, el uso de la RED más grande del mundo, puede determinar si se está o no, frente a un adicto a la Internet; de tal forma, si la enfermedad existe, también se habla de tratamientos para los usuarios que presentan estos desordenes de tipo psicológico, la batalla aún no termina, apenas comienza. Si hoy en día se estima que el 10% de los usuarios a nivel mundial son adictos, y según los expertos, puede crecer hasta el 40% en poco tiempo, este es un problema que apenas comienza, es necesario lograr definir lineamientos preventivos y tratamientos más efectivos y permanentes, para lograr controlar, en el caso de darse, esta autentica “*pandemia cibernética*”.

El adicto a la Internet es un sujeto que deja de lado las actividades familiares, eventos sociales, responsabilidades laborales, proyectos académicos o inclusive, la propia salud; por lo regular, personas como el jefe, un amigo o la propia pareja, se quejan de que éste gasta demasiado tiempo y dinero en Internet, conllevando con ello a que le resulta imposible al adicto reducir el tiempo que pasa conectado a la RED; es común que revise constantemente el correo electrónico, desarrolla síntomas de ansiedad o de pérdida cuando esta lejos de un computador; es común que se salte las comidas, clases o reuniones para continuar conectado; prefiere conversar con gente en línea, en vez de hacerlo cara a cara y por lo regular duerme menos de cinco horas por la noche, para poder pasar mas tiempo conectado en línea.

Hay que señalar, que en el desarrollo de la presente investigación, se trataron de realizar entrevistas a varios usuarios que estaban conectados a la RED, continuamente; se les realizó una serie de preguntas con la cuales se trataba de obtener información sobre el estado y nivel de su adicción, lo cual redundó en un total fracaso, debido a que los supuestos adictos presentaban una resistencia a abordar el tema, los usuarios declarados como adictos a la RED, por lo regular no permiten dar a conocer aspectos de su vida privada física y en línea, además de que no permiten ser cuestionados por otras personas.

Es necesario hacer conciencia de la existencia de la adicción a la Internet, principalmente dando a conocer ésta por medio de estudios más especializados y rigurosos, debido a que grandes grupos de usuarios en todo el mundo, creen que el Síndrome de Adicción a la Internet es aún “*una cadena de bromas por E-mails*”. Esto, podría considerarse como la negación a la existencia de una enfermedad, para la cual todavía no se conoce una “*cura efectiva*”.

Finalmente, se tuvo al comienzo del presente trabajo, la premisa de que al tratar el tema de la adicción a la Internet, sus características, síntomas que produce y los tratamientos disponibles para ella, los usuarios podrían estar mayormente informados, con el fin de prevenir, y en su caso, corregir los niveles de adicción en si mismos, y en otros usuarios. Se cree que en gran medida, este objetivo se haya alcanzado, por las opiniones de las personas que lo han leído, se espera que dicho efecto continúe en los futuros lectores.

ANEXO I

“Otras adicciones tecnológicas”

A.1 Otras adicciones tecnológicas

Por su trascendencia en la vida de las personas, el de la Internet es el caso más estudiado, pero hay otras adicciones relacionadas con la tecnología, mencionadas en algunos sitios Web especializados en el tema, como Lasdrogas.info y Science Daily (www.sciencedaily.com):

- **A la televisión:** se presenta cuando una persona relega su vida personal a cambio de ver televisión permanentemente. No tiene programas favoritos ni planea lo que va a ver, solo se sienta a recibir los contenidos que va encontrando en el camino, ayudada por el control remoto.
- **Al celular:** hay personas que sufren los síntomas de una adicción si no consiguen hablar por largo tiempo vía celular, si no encuentran a una persona que están llamando o si no las llama alguien en particular.
- **A las consolas de juegos:** consiste en abandonar la vida cotidiana y dedicarla a los juegos de consola. En Japón hace algunos años se realizó un estudio en el que, como consecuencia de esta adicción presentada comúnmente en niños, estos presentaban un desarrollo anormal de los dedos pulgares (los más utilizados en los controles de las consolas).
- **Al PC y el software:** una variedad poco conocida y no muy estudiada, que no es exclusiva de los ingenieros o los desarrolladores de programas, es la adicción a probar programas nuevos, a mantener actualizado al máximo el computador con el software que a diario aparece, o a cacharrear con los equipos. [C32]

ANEXO II

“Las necesidades de Maslow”

A.2 Las necesidades de Maslow

Abraham Maslow presentó una forma muy sencilla de concebir las necesidades de una persona. La Jerarquía de las Necesidades ordena las necesidades desde los niveles más bajos y más básicos, hasta las de niveles más altos. Maslow plantea entonces, dentro de su teoría de la personalidad, el concepto de jerarquía de las necesidades, en la cual las necesidades se encuentran organizadas estructuralmente con distintos grados de poder, de acuerdo a una determinación biológica dada por nuestra constitución genética como organismo de la especie humana.

La jerarquía está organizada de tal forma que las necesidades de déficit se encuentren en las partes más bajas, mientras que las necesidades de desarrollo se encuentran en las partes más altas de la jerarquía; de este modo, en el orden dado por la potencia y por su prioridad, se encuentran las necesidades de déficit, las cuales serían las necesidades fisiológicas, las necesidades de seguridad, las necesidades de amor y pertenencia, las necesidades de estima; y las necesidades de desarrollo, las cuales serían las necesidades de auto-actualización (self-actualization) y las necesidades de trascendencia. Dentro de esta estructura, cuando las necesidades de un nivel son satisfechas, no se produce un estado de apatía, sino que el foco de atención pasa a ser ocupado por las necesidades del próximo nivel y que se encuentra en el lugar inmediatamente más alto de la jerarquía.

La teoría de Maslow plantea que las necesidades inferiores son prioritarias, y por lo tanto, más potente que las necesidades superiores de la jerarquía; *"un hombre hambriento no se preocupa por impresionar a sus amigos con su valor y habilidades, sino, más bien, con asegurarse lo suficiente para comer"* (DiCaprio, 1989, pag. 364). Solamente cuando la persona logra satisfacer las necesidades inferiores aunque lo haga de modo relativo, entran gradualmente en su conocimiento las necesidades superiores, y con eso la motivación para poder satisfacerlas; a medida que la tendencia positiva toma más importancia, se experimenta un grado mayor de salud psicológica y un movimiento hacia la plena humanización.

La jerarquía de necesidades de Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de 5 niveles: Los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como necesidades del déficit (Deficit needs); el nivel superior se le denomina como una necesidad del ser (being needs). *La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, las necesidades del ser son una fuerza impelente continua.* La idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan la atención sólo una vez que se han satisfecho necesidades inferiores en la pirámide. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento hacia arriba en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía. En términos de economía se usaba mucho este método de jerarquización, hasta que se simplificó en una sola *"felicidad"*. La pirámide es una forma de expresar lo que son las personas (Ver figura A2.1).



Figura A2.1 Pirámide de Necesidades de Maslow

a) Necesidades Fisiológicas

Se refieren a las necesidades verdaderamente básicas de alimentos, agua, cobijo y sexo. La primera prioridad, en cuanto a la satisfacción de las necesidades, está dada por las necesidades fisiológicas. Estas necesidades estarían asociadas con la supervivencia del organismo dentro de la cual estaría el concepto de homeostasis, el cual se refiere "*a los esfuerzos automáticos del cuerpo por mantener un estado normal y constante, del riego sanguíneo*" (Maslow, 1954, pag. 85), lo que se asociaría con ciertas necesidades, como lo son la de alimentarse y de mantener la temperatura corporal apropiada.

Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis, dentro de estas se incluyen:

- Necesidad de respirar.
- Necesidad de beber agua.
- Necesidad de dormir.
- Necesidad de regular la homeóstasis (ausencia de enfermedad).
- Necesidad de comer.
- Necesidad de liberar desechos corporales.
- Necesidad sexual.

No todas las necesidades fisiológicas son homeostáticas pues dentro de estas están; el deseo sexual, el comportamiento maternal, las actividades completas y otras. Una mejor descripción sería agruparlas dentro de la satisfacción del hambre, del sexo y de la sed. Cuando estas necesidades no son satisfechas por un tiempo largo, la satisfacción de las otras necesidades pierde su importancia, por lo que éstas dejan de existir.

b) Necesidades de Seguridad y protección

Describen el afán de la persona por disfrutar de la seguridad o protección. Incluyen una amplia gama de necesidades relacionadas con el mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas necesidades se encontrarían las necesidades de sentirse seguros, la necesidad de tener estabilidad, la necesidad de tener orden, la necesidad de tener protección y la necesidad de dependencia.

Muchas veces las necesidades de seguridad pasan a tomar un papel muy importante cuando no son satisfechas de forma adecuada; *"la mayoría de las personas no pueden ir más allá del nivel de funcionamiento de seguridad"* (DiCaprio, 1989, pag. 365), lo que se ve en la necesidad que tienen muchas personas de prepararse para el futuro y sus circunstancias desconocidas. Surgen de la necesidad de que la persona se sienta segura y protegida. Dentro de las necesidades de seguridad se encuentran:

- Seguridad física.
- Seguridad de empleo.
- Seguridad de ingresos y recursos.
- Seguridad moral y fisiológica.
- Seguridad familiar.
- Seguridad de salud.
- Seguridad contra el crimen de la propiedad personal.

Las necesidades de seguridad muchas veces son expresadas a través del miedo, como lo son: el miedo a lo desconocido, el miedo al caos, el miedo a la ambigüedad y el miedo a la confusión. Las necesidades de seguridad se caracterizan porque las personas sienten el temor a perder el manejo de su vida, de ser vulnerable o débil frente a las circunstancias actuales, nuevas o por venir. Muchas personas dejan suspendidos muchos deseos como el de libertad por mantener la estabilidad y la seguridad.

c) Necesidades de aceptación Social (pertenencia y amor)

Se concentran en los aspectos sociales donde casi todo el mundo concede valor a las relaciones interpersonales y de interacción social. Dentro de las necesidades de amor y de pertenencia se encuentran muchas necesidades orientadas de manera social; la necesidades de una relación íntima con otra persona, la necesidad de ser aceptado como miembro de un grupo organizado, la necesidad de un ambiente familiar, la necesidad de vivir en un vecindario familiar y la necesidad de participar en una acción de grupo trabajando para el bien común con otros. La existencia de esta necesidad está subordinada a la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad. Las condiciones de la vida moderna, en la cual el individualismo y la falta de interacción son un patrón de vida, no permiten la expresión de estas necesidades. Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de asociación, participación y aceptación. En el grupo de trabajo, entre estas se encuentran: la amistad, el afecto y el amor. Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas.

d) Necesidades de valoración (estima)

Incluyen la preocupación de la persona por alcanzar la maestría, la competencia, y el estatus. La necesidad de estima es aquella que se encuentra asociada a la constitución psicológica de las personas. Maslow agrupa estas necesidades en dos clases: las que se refieren al amor propio, al respeto a sí mismo, a la estimación propia y la auto-valoración; y las que se refieren a los otros, las necesidades de reputación, condición, éxito social, fama y gloria.

Las necesidades de valoración son generalmente desarrolladas por las personas que poseen una situación económica cómoda, por lo que han podido satisfacer plenamente sus necesidades inferiores. En cuanto a las necesidades de estimación del otro, estas se alcanzan primero que las de estimación propia, pues generalmente la estimación propia depende de la influencia del medio. Se refieren a la manera en que se reconoce el trabajo del personal, se relaciona con la autoestima.

e) Necesidades de Autorrealización (realización personal)

Reflejan el deseo de la persona por crecer y desarrollar su potencial al máximo. La satisfacción de las necesidades de carencia es condición necesaria, pero no suficiente, para que el individuo logre la autorrealización. La persona *"meramente sana"*, según Maslow, *"gusta [de] la cultura [...], sus metas son benévolas, están llenos de buenos deseos y carecen de malicia, [...] pero falta algo"* (Frick, 1973, pag.53). El elemento que podría ser estimulante para lograr el anhelo de autorrealización y el crecimiento de la personalidad sería la crisis y la desintegración de la personalidad, con el posterior acceso a niveles más altos de integración y a motivaciones propias de la autorrealización; de todas maneras, habría personas que podrían llegar al estado de autorrealización de manera gradual sin necesidad de pasar por tremendas conmociones.

Maslow proponía que una necesidad se volvía preponderante cuando era inferior e insatisfecha, pasando a convertirse en una necesidad primaria o central de la persona. Por ejemplo, una madre soltera que acaba de quedar sin trabajo, tal vez le preocupe más conseguir alimentos para ella y su familia, que cualquier otra cosa. En cambio, si se ha ahorrado o si ha heredado mucho dinero, entonces las preponderantes serían las necesidades de nivel más alto, como las necesidades sociales o de valorización. Según Maslow, para motivar una persona es preciso satisfacer su necesidad preponderante (*en el caso de la Madre soltera sería efectivo ofrecerle una remuneración económica importante*) (Gordon, 1997).

Necesidades fuera de la jerarquía

- Necesidad de saber y comprender

Estas necesidades de orden cognoscitivo no tienen un lugar específico dentro de la jerarquía, pero a pesar de ello fueron tratadas por Maslow. Estas necesidades serían derivaciones de las necesidades básicas, expresándose en la forma de deseo de saber las causas de las cosas del mundo.

- Necesidades estéticas

Las necesidades estéticas están relacionadas con el deseo del orden y de la belleza. Estas necesidades estéticas incluyen: necesidad por el orden, necesidades por la simetría, la necesidad de llenar los espacios en las situaciones mal estructuradas, la necesidad de aliviar la tensión producida por las situaciones inconclusas y la necesidad de estructurar los hechos.

Algunas consideraciones sobre la teoría de Maslow

Maslow definió en su pirámide las necesidades básicas del individuo de una manera jerárquica, colocando las necesidades más básicas o simples en la base de la pirámide y las más relevantes o fundamentales en el ápice de la pirámide, a medida que las necesidades van siendo satisfechas o logradas surgen otras de un nivel superior o mejor.

En la última fase se encuentra con la "*auto-realización*" que no es más que un nivel de plena felicidad o armonía. Maslow, en su teoría, sólo define las necesidades básicas de un individuo, no del individuo hecho sociedad, es decir, un modelo de necesidades básicas para una sociedad, las cuales ya dejan de ser básico más no simples, serían necesidades fundamentales de la humanidad más allá de una básica "*auto-realización*".

A pesar de que la teoría de Maslow ha sido vista como una mejora en las teorías previas sobre la personalidad y la motivación, los conceptos como la "*autorrealización*" resultan algo vagos. Esto hace que hacer operativa la teoría de Maslow sea problemático. No hay ninguna prueba de que cada persona tenga la capacidad de convertirse en un ser "*autorrealizado*". Más aún, *Wabha* y *Bridwell* (1976), en una revisión extensa utilizando la teoría de Maslow, encontraron escasas evidencias de que este orden de necesidades de Maslow fuese así o de que existiera jerarquía alguna.

Hay quien piensa que la teoría y sus conceptos han quedado obsoletos. Por ejemplo, una referencia a la teoría aparece en muchos libros de texto de pregrado sobre conducta organizativa sin menciones a los fallos de la teoría. Sin embargo algunos eventos científicos demostraron el pleno interés del ser humano por auto actualizarse y tender a un nivel más alto de satisfacción.

Algunas de sus ventajas, son:

- Maslow establece la primera sistematización de las necesidades humanas, las cuales poseerían una raíz biológica. De este modo, se escapa de realizar un simple catálogo de supuestos instintos que poseería el hombre, intento erróneo que olvida las diferencias existentes entre el mundo animal (*donde existirían, supuestamente, tales instintos*) y la especie humana.

- Maslow fue uno de los primeros en afirmar que una necesidad satisfecha no es fuente de; junto a esto, reniega de los modelos homeostáticos de la motivación, sino que postula la existencia de una tendencia positiva al crecimiento, que se expresaría en las distintas necesidades de origen instinto de que surgen sucesivamente tras la satisfacción de necesidades de nivel inferior. Todo esto dio una nueva base a los estudios sobre motivación.
- Los estudios de Maslow se basan en el estudio sobre personas sanas o actualizadas y no sobre enfermos, tal como lo hacen Freud o Horney, lo que nos daría una perspectiva más adecuada para comprender como se logra y que significa la "*salud mental*", más allá de definirla como la "*ausencia de enfermedad*".

Algunas de las desventajas que presenta, son:

- Si bien se han obtenido pruebas para algunos aspectos específicos del modelo, no se ha encontrado una forma de estudiar el modelo como un todo; sin embargo, la jerarquía es ampliamente aceptada por su atractivo intuitivo.
- El modelo de Maslow no explica de forma clara y consistente ciertas conductas, como son las de auto-sacrificio en aras de un bien común; aunque este acto se justifique por la presencia de necesidades de trascendencia que superarían las básicas de orden de la supervivencia, parece necesario un ajuste del modelo para lograr asimilar de mejor modo estos hechos.

Finalmente, algunas de sus más evidentes limitaciones son las siguientes:

- Si bien Maslow postula que su modelo es válido para todos los seres humanos, sus estudios los realizó sobre individuos occidentales del siglo XX, por lo que proposiciones serían válidas solamente para la sociedad occidental de nuestro siglo.
- Si bien Maslow subrayó la idea de la preponderancia, investigaciones más recientes han cuestionado su validez. Además, las personas tal vez no tengan cinco necesidades exactamente; el orden puede diferir del propuesto por Maslow o tal vez tengan varias necesidades preponderantes en lugar de sólo una. Es más, esta teoría no se puede generalizar a otras culturas u otros países. El orden de la clasificación de las necesidades también varía en diferentes culturas.

ANEXO III

“Criterios diagnósticos de los trastornos de ansiedad DSM-IV TR”

A.3 Criterios diagnósticos de los trastornos de ansiedad DSM-IV TR

- Ataques de pánico (crisis de ansiedad, crisis de angustia) sin agorafobia.
- Ataques de pánico con agorafobia.
- Agorafobia sin ataques de pánico.
- Fobia específica.
- Fobia social.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastorno por estrés agudo.
- Trastorno por estrés postraumático.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica.
- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias.

Trastornos de ansiedad y otros trastornos en los que la ansiedad está presente según la DSM - IV

- Trastornos de ansiedad.
- Trastornos somatomorfos.
- Trastornos ficticios.
- Trastornos disociativos.
- Trastornos sexuales y de la identidad sexual.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos del control de impulsos no clasificados en otros apartados.
- Trastornos adaptativos.

ANEXO IV

“Test para saber si usted es un adicto”

A.4 Test para saber si usted es un adicto

Un grupo de médicos españoles de salud mental creó una página de la Internet para informar sobre las "*nuevas enfermedades*" que vienen de la mano con la RED. En el portal los profesionales pretenden hacer una encuesta completa para calcular el número de usuarios sin problemas, en riesgo, y con problemas de adicción.

Elaboraron tres clases de tests, disponibles en la página, que contienen 163 preguntas vinculadas con la actividad del usuario de la Internet y otras cuestiones personales.

El primero de estos tests consiste en contestar estas preguntas:

1. ¿Dedica más tiempo del que cree que debería a conectarse a la RED con objetivos distintos a los de su trabajo?
2. ¿Piensa que se sentiría mal si redujera el tiempo que pasa en la Internet?
3. ¿Se han quejado sus familiares por las horas que dedica a la Internet?
4. ¿Le es difícil estar alejado de la RED varios días?
5. ¿Se resienten sus relaciones por estar conectado a la RED?
6. ¿Existen contenidos o servicios de la RED a los que encuentra difícil resistirse?
7. ¿Tiene problemas para controlar su impulso de conectarse a la RED?
8. ¿Ha intentado, sin éxito, reducir su uso?
9. ¿Obtiene gran parte de su bienestar del hecho de estar conectado a la RED?

Si contestó "sí" a más de siete preguntas, es un usuario con problemas de adicción. Para poder estar seguro si usted es un adicto es necesario realizar los otros tests, que se encuentran en la página: <http://www.adictosainternet.com>

Estudio sobre adicciones: "*Adictosainternet.com*"

Si pasas muchas horas delante del ordenador..., si hablas con el teclado o a la pantalla le dices cosas..., si notas que las relaciones familiares se resienten... ¡¡¡¡Piénsatelo!!!! Puedes estar sumido en una Adicción.

Internet es, desde luego un imprescindible instrumento de trabajo pero además, una forma de comunicación, de ocio, de obtención de información, que implica un cambio a todos los niveles individuales y sociales y supone una nueva forma de situarse las personas ante la realidad.

Existen hoy día más de 100 millones de usuarios conectados a la Internet. Recientemente se ha definido como un “*Síndrome de Adicción a la Internet*”, y se calcula que aproximadamente un 10% de los usuarios podrían estar implicados en este problema.

Un grupo de profesionales de la salud mental, nos hemos propuesto estudiar hasta que punto este tipo de actividades puede suponer un problema en la organización de la vida de los usuarios de la RED.

Les agradeceríamos nos dedicasen unos minutos de su tiempo en cumplimentar los siguientes cuestionarios para conocer los patrones de uso de la Internet (*por parte de las personas que acceden habitualmente a la RED*).

La información recogida puede ser de gran ayuda para nuestra investigación, los cuestionarios son totalmente anónimos, si desea hacer algún comentario o sugerencia, puede hacerlo en la sección “*contacte con nosotros*” o a través de nuestra dirección de correo electrónico info@adictosainternet.com.

La forma de cumplimentar los siguientes cuestionarios es la siguiente:

1). En primer lugar debe realizar el **Test 1**, si la valoración que obtenga esta entre los valores 0 y 3 es un usuario sin problemas; si su puntuación se encuentra entre los valores 4 y 6, es un usuario de riesgo; por el contrario, si la puntuación obtenida esta entre los valores 7 y 9 es un usuario con problemas de adicción.

2). A continuación realizar el **Test 2**.

3). Por último, finalizar respondiendo el cuestionario del **Test 3**.

- **Test 1:** Test de Adicción a la Internet.
- **Test 2:** Cuestionario de conductas Relacionadas.
- **Test 3:** Cuestionario de Personalidad.

Test 1: Test de Adicción a la Internet.

Para realizar correctamente este test, es imprescindible que conteste a todas las preguntas:

Si la valoración que obtenga esta entre los valores:

- 0 y 3, afirmaciones es un usuario sin problemas.
- 4 y 6, afirmaciones es un usuario de riesgo.
- 7 y 9, afirmaciones es un usuario con problemas de adicción:

Registro de control:

Edad:	
Sexo:	Seleccionar ▼
Estado Civil:	Seleccionar ▼
Nivel Educativo:	Seleccionar ▼
Profesión:	
Situación Laboral:	Seleccionar ▼
País:	ESPAÑA ▼

1. ¿Dedica más tiempo del que cree que debería a estar conectado a la RED con objetivos distintos a los de su trabajo?
Sí **No**
2. ¿Piensa que se sentiría mal si redujera el tiempo que pasa en la Internet?
3. ¿Se han quejado sus familiares de las horas que dedica a la Internet?
4. ¿Le resulta duro permanecer alejado de la RED varios días seguidos?
5. ¿Se resienten sus relaciones por estar conectado a la RED?
6. ¿Existen contenidos o servicios de la RED a los que encuentra difícil resistirse?
7. ¿Tiene problemas para controlar el impulso de conectarse a la RED?
8. ¿Ha intentado, sin éxito, reducir su uso?
9. ¿Obtiene gran parte de su bienestar del hecho de estar conectado a la RED?

Test 2: Cuestionario de Conductas Relacionadas

Para realizar correctamente este test, es imprescindible que conteste a todas las preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo hace que utiliza la Internet?
2. ¿Cuántas horas se conecta usted diariamente a la Internet?
3. ¿Cuántas horas se conecta usted diariamente a la Internet con objetivos distintos a los de su obligación laboral?

4. ¿Desde dónde se conecta usted normalmente?
5. ¿Cómo paga su uso a la Internet?
6. ¿Ha ocultado alguna vez a su pareja o familiares el dinero que se gasta en sus conexiones a la Internet?
7. ¿Qué servicios utiliza en la RED y con qué frecuencia? Señale para cada tipo una respuesta.

Servicios	Frecuencia
Webs.	
E-Mail.	
Chats	
Foros de Discusión	
Servicios de Noticias	

8. ¿Con qué fines utiliza los servicios anteriores y con qué frecuencia? Señale para cada tipo una respuesta.

Servicios	Frecuencia
Trabajo	
Relacionarse con familia y amigos conocidos	
Entablar nuevas relaciones	
Sexo	
Juegos de apuestas	
Juegos interactivos	
Juegos solitarios	
Compras	
Servicios (Turismo, Banca electrónica, ...)	
Noticias	
Imágenes y Vídeos (no de sexo)	
Descarga de software	
Música	

9. ¿Qué porcentaje de este uso se refiere a servicios de pago directo?
10. ¿Ha tomado alguna vez psicofármacos? En caso afirmativo quién se los ha prescrito.

Psicofármacos	No	Sí	Prescripción
Antidepresivos			
Ansiolíticos			
Otros psicofármacos			

11. ¿Es usted fumador?

12. ¿Consume o ha consumido algún tipo de drogas y con qué frecuencia? Señale para cada tipo una respuesta.

Drogas	Frecuencia
Alcohol	
Hachís, Marihuana	
Cocaína	
Heroína y otros morfínicos	
Drogas de diseño	

13. ¿Se siente o se ha sentido implicado en otras actividades fuera de la red con mayor frecuencia de la deseada por usted o sus familiares? Señale para cada tipo una respuesta.

Actividades	Frecuencia
Trabajo	
Ejercicio Físico (fitness, entrenamiento, maratón, ...)	
Sexo (relaciones sexuales, pornografía, masturbación, ...)	
Teléfono móvil	
Compras	
Comida: Alimentos a los que no me puedo resistir, me preocupa la cantidad de alimentos que ingiero, selecciono el tipo de alimentos, hago dietas.	
Conducción peligrosa	
Autolesionarse	
Juego (casino, bingos, loterías, ...)	

14. ¿Las actividades anteriores o el uso que usted hace de los servicios de Internet interfieren en sus relaciones y con qué frecuencia? Señale para cada tipo una respuesta.

Relación	Frecuencia
Sueño	
Trabajo	
Estudios	
Pareja, Familia	
Amigos	

Test 3: Cuestionario de Personalidad

Este es un cuestionario de personalidad, a través de tus contestaciones podremos obtener un perfil del temperamento y el carácter que nos ayude a dibujar el perfil de personas que como tú pueden tener una adicción a la Internet. Sabemos que puede ser largo, pesado y reiterativo, pero es uno de los mejores cuestionarios de los que disponemos para evaluar la personalidad.

Por lo tanto te animamos a que continúes y no desanimes a lo largo de esta tarea. Gracias por tu colaboración. En este cuestionario encontrará una serie de frases que la gente utiliza normalmente para describir sus actitudes, opiniones, intereses u otros sentimientos personales. Intente describir cómo actúa y se siente "*habitualmente*", no cómo se siente o actúa en este momento.

Para cada una de las siguientes preguntas, por favor marque en el círculo correspondiente al número que mejor describa como se siente o actúa habitualmente (*sólo un número para cada pregunta*).

- 1: Falso.
- 2: Casi seguro o probablemente falso.
- 3: Ni cierto ni falso, igual cierto que falso.
- 4: Casi seguro o probablemente verdadero.
- 5: Verdadero.

Conteste a todos los enunciados aunque no esté completamente seguro de la respuesta, no es necesario estar mucho tiempo para decidir ya que no hay respuestas correctas o incorrectas, únicamente son descripciones de sus posibles opiniones personales o sentimientos.

Copyright 1987, 1992, 1996, 1999 by C.R. Cloninger

Traducción española por: Fernández Aranda F.; Badia Casanovas A.; Bayón Pérez C., Aitken A.

Para realizar correctamente este test, es imprescindible que conteste a todas las preguntas y lo haga en un plazo máximo de 30 minutos:

1. A menudo hago cosas nuevas simplemente por diversión o emoción, aunque la mayoría de la gente piense que es una pérdida de tiempo.

1	2	3	4
---	---	---	---
2. Suelo confiar en que todo irá bien, aunque sea en situaciones que preocuparían a la mayoría de la gente.
3. Siento con frecuencia que soy una víctima de las circunstancias.
4. Suelo aceptar a los demás tal y como son, aunque sean muy diferentes a mí.
5. Me gustan más los retos que los trabajos fáciles.
6. Con frecuencia pienso que mi vida tiene poco sentido o propósito.
7. Me gusta ayudar a encontrar soluciones a los problemas para que todo el mundo salga beneficiado.
8. Soy muy impaciente a la hora de empezar cualquier trabajo que tenga que hacer.
9. A menudo me siento tenso y preocupado en situaciones poco familiares, aún cuando otros piensan que no hay motivos para preocuparse.
10. Con frecuencia hago cosas en función de cómo me siento en ese momento sin pensar en cómo se han hecho en el pasado.

11. Suelo hacer las cosas a mi manera sin ceder a los deseos de los demás.
12. A menudo siento una poderosa sensación de unión con todas las cosas que me rodean.
13. Haría cualquier cosa dentro de la legalidad para llegar a ser rico y famoso, aunque con ello perdiese la confianza de algunos buenos amigos.
14. Soy más reservado y me controlo más que la mayoría de la gente.
15. Me gusta hablar abiertamente con mis amigos de mis experiencias y sentimientos, en vez de guardármelos para mí.
16. Tengo menos energía y me canso antes que la mayoría de la gente.
17. Casi nunca me siento libre para elegir lo que quiero hacer.
18. Me parece que no comprendo muy bien a la mayoría de la gente.
19. Con frecuencia evito conocer a extraños porque no me siento seguro con gente que no conozco.
20. Me gusta agradar a la gente todo lo que puedo.
21. A menudo deseo ser más inteligente que el resto de la gente.
22. Ningún trabajo es lo suficientemente duro como para impedir que de lo mejor de mí.
23. A menudo espero que otro me solucione mis problemas.
24. Con frecuencia me gasto el dinero hasta quedarme sin nada o me endeudo por pedir demasiados créditos.
25. Con frecuencia, cuando estoy relajado, tengo inesperados destellos de intuición o comprensión.
26. No me preocupa mucho si yo o mi manera de hacer las cosas le gusta a la gente.
27. Suelo intentar conseguir lo que quiero para mí ya que, de cualquier forma, es imposible satisfacer a todos.
28. No tengo paciencia con la gente que no acepta mis puntos de vista.
29. Algunas veces me siento tan en contacto con la naturaleza que todo parece ser parte de un solo ser viviente.
30. Cuando tengo que conocer a gente nueva soy más tímido que la mayoría de las personas.
31. Soy más sentimental que la mayoría de la gente.
32. Pienso que la mayoría de las cosas que se llaman milagros son pura casualidad.
33. Cuando alguien de alguna forma me hace daño suelo intentar vengarme.
34. Mis acciones están determinadas mayoritariamente por influencias que están fuera de mi control.
35. Cada día intento dar un paso más hacia mis metas.
36. Por favor haz un círculo en el número cuatro, este es un ítem de validez.
37. Soy una persona muy ambiciosa.
38. Suelo estar tranquilo y seguro en situaciones que la mayoría de la gente encontraría físicamente peligrosas.
39. Pienso que no es inteligente ayudar a gente débil que no puede ayudarse a sí misma.
40. No me siento tranquilo si trato a otra gente de forma injusta, aunque ellos hayan sido injustos conmigo.
41. Por lo general la gente me dice cómo se siente.
42. Algunas veces he sentido que formo parte de algo que no tienen límites ni fronteras en el espacio o en el tiempo.

43. Algunas veces siento un contacto espiritual con otra gente que no puedo explicar con palabras.
44. Me gusta que la gente pueda hacer lo que quiera, sin reglas estrictas ni normas.
45. Cuando fracaso en algo, todavía me esfuerzo más en hacerlo mejor.
46. Generalmente me preocupa más que la mayoría de la gente de que algo pueda ir mal en un futuro.
47. Suelo pensar en todos los detalles antes de tomar una decisión.
48. Tengo varios malos hábitos que me gustaría poder dejar.
49. Los demás me controlan demasiado.
50. Me gusta ser útil a los demás.
51. Por lo general consigo que la gente me crea incluso cuando sé que estoy exagerando o diciendo cosas que no son ciertas.
52. Algunas veces he sentido que mi vida era dirigida por una fuerza espiritual superior a cualquier ser vivo.
53. Tengo reputación de ser una persona muy práctica que no se deja llevar por las emociones.
54. Me conmueven profundamente las peticiones de caridad (por ej. Cuando alguien me pide ayuda para los niños minusválidos).
55. Suelo tener tanto empeño por las cosas que continuo trabajando incluso después de que muchas personas se han dado por vencidas.
56. He tenido momentos de gran felicidad en los cuales, repentinamente, he tenido una clara y profunda sensación de unidad con todo lo que existe.
57. Sé lo que quiero hacer en mi vida.
58. A menudo no me enfrento a los problemas porque no sé lo que hay que hacer.
59. Prefiero gastar dinero a ahorrarlo.
60. A menudo me han llamado "adicto al trabajo" debido a mi entusiasmo por trabajar mucho.
61. Me recupero rápidamente cuando me avergüenzan o me humillan.
62. Me gusta luchar por conseguir más y mejores cosas cada vez.
63. Por lo general necesito muy buenas razones para cambiar mi manera habitual de hacer las cosas.
64. Suelo estar relajado y despreocupado, incluso en situaciones en que casi todo el mundo tiene miedo.
65. Las películas y las canciones tristes me parecen bastante aburridas.
66. A menudo, las circunstancias me obligan a hacer cosas en contra de mi voluntad.
67. Generalmente disfruto siendo mezquino con gente que lo ha sido conmigo.
68. A menudo me fascina tanto lo que estoy haciendo, que pierdo la noción de todo, como si me desconectara del tiempo y del lugar.
69. Pienso que no tengo un propósito claro en mi vida.
70. A menudo me siento tenso y preocupado en situaciones poco familiares, aún cuando otros piensan que no existe peligro.
71. Suelo guiarme por intuición, corazonadas o instintos sin considerar todos los detalles.
72. Me gusta destacar en todo aquello que hago.
73. A menudo siento una fuerte conexión espiritual o emocional con la gente que me rodea.

74. Generalmente intento ponerme en el lugar de los otros para poder realmente comprenderles.
 75. Principios como la honestidad y la justicia tienen poca importancia en algunos aspectos de mi vida.
 76. Soy más trabajador que la mayoría de la gente.
 77. Por lo general insisto en que las cosas se hagan de una forma ordenada y meticulosa, aún cuando los demás piensan que no es importante.
 78. Me siento seguro y confiado en la mayoría de las situaciones sociales.
 79. A mis amigos les resulta difícil conocer mis sentimientos porque raramente les comento lo que pienso.
 80. Sé comunicar mis sentimientos a los demás.
 81. Tengo más energía y me canso menos que la mayoría de la gente.
 82. Con frecuencia interrumpo lo que estoy haciendo porque me preocupo sin razón, aunque mis amigos me digan que todo saldrá bien.
 83. A menudo deseo ser más poderoso que los demás.
 84. Es raro que a los miembros de un equipo les toque lo que les corresponde.
 85. No cambio mi manera de actuar por complacer a los otros.
 86. No soy tímido con personas desconocidas.
 87. Paso la mayor parte de mi tiempo haciendo cosas que parecen ser necesarias, pero que no tienen realmente importancia para mí.
 88. No creo que en las decisiones de negocios deban influir principios religiosos éticos sobre lo que está bien o mal hecho.
 89. A menudo, intento dejar a un lado mis propios valores y opiniones, para que pueda entender mejor las experiencias de los demás.
 90. Muchos de mis hábitos me dificultan lograr metas que merecen la pena.
 91. He hecho verdaderos sacrificios personales para hacer de este mundo un lugar mejor donde vivir, tales como tratar de prevenir la guerra, pobreza e injusticia.
 92. Tardo tiempo en abrirme a los demás.
 93. Siento placer viendo a mis enemigos sufrir.
 94. Me gusta empezar los trabajos enseguida, independientemente de que sean muy duros.
 95. A menudo la gente piensa que estoy en la luna porque soy poco consciente de lo que ocurre a mi alrededor.
 96. En general me gusta ser frío y estar distanciado de los demás.
 97. Llora con más facilidad que la mayoría de la gente cuando veo una película triste.
 98. Me recupero con más rapidez que la mayoría de la gente de enfermedades leves y/o situaciones de estrés.
 99. Con frecuencia pienso que soy parte de una fuerza espiritual de la que depende toda la vida.
 100. Antes de ser capaz de manejar con confianza situaciones tentadoras o difíciles de llevar, necesito practicar más para desarrollar hábitos adecuados.
 101. Por favor redondea el número uno, es un ítem de validez.
 102. Me gusta tomar decisiones rápidas de forma que pueda ponerme cuanto antes a hacer lo que tenga que hacer.
 103. Normalmente, me siento confiado haciendo cosas que los demás considerarían peligrosas (Como conducir un coche a mucha velocidad por una carretera mojada o helada).
-

104. Me gusta explorar nuevas formas de hacer las cosas.
105. Disfruto más ahorrando que gastándome el dinero en ocio o diversión.
106. He tenido experiencias personales en las que me he sentido en contacto con un poder divino y espiritual.
107. Tengo tantos defectos que no me gusto mucho.
108. La mayoría de la gente parece tener más recursos de los que yo tengo.
109. Suelo desobedecer reglas y leyes cuando creo que no me van a pillar.
110. Incluso con amigos prefiero no abrirme mucho.
111. Cuanto más duro es un trabajo más me gusta.
112. A menudo, al mirar cosas cotidianas, me sucede algo maravilloso, tengo la sensación de que las estoy viendo por primera vez.
113. Me suelo sentir tenso y preocupado cuando tengo que hacer algo nuevo y poco familiar.
114. Soy muy impaciente cuando tengo que empezar a trabajar en alguna tarea asignada.
115. Tengo poca fuerza de voluntad para resistir tentaciones fuertes, aunque sepa que voy a sufrir las consecuencias.
116. Si me siento preocupado, suelo encontrarme mejor con amigos que estando solo.
117. Suelo llevar a cabo más cosas de las que la gente espera de mí.
118. Experiencias religiosas me han ayudado a entender el verdadero propósito de mi vida.
119. Generalmente me esfuerzo más que el resto de la gente porque quiero hacer las cosas lo mejor que puedo.
120. Por favor redondea el número cinco, es un ítem de validez.
121. Me suelo sentir con más energía y confianza que la mayoría de la gente, incluso después de situaciones de estrés y/o enfermedades leves.
122. Cuando nada nuevo sucede suelo empezar a buscar algo que me resulte excitante o novedoso.
123. Me gusta pensar las cosas durante largo tiempo antes de tomar decisiones.
124. La gente que se relaciona conmigo tiene que aprender a hacer las cosas a mi manera.
125. Suelo establecer contactos muy afectuosos con la mayoría de la gente.
126. Con frecuencia soy descrito como excesivamente ambicioso.
127. Prefiero leer un libro que hablar acerca de mis sentimientos con otras personas.
128. Me gusta vengarme de la gente que me ha hecho daño.
129. Si algo no sale como tengo previsto tengo más tendencia a abandonarlo que a seguir intentándolo durante mucho tiempo.
130. Es fácil para otras personas acercarse a mí emocionalmente.
131. Probablemente me encontraría relajado y a gusto quedando con gente desconocida, aún cuando me hubieran dicho que eran poco amistosos.
132. Por favor redondea el número dos, es un ítem de validez.
133. En general no me gusta la gente que tiene ideas distintas a las mías.
134. Con frecuencia me cuesta iniciar un proyecto.
135. Por lo general soy hábil deformando o exagerando la realidad para contar una historia divertida o gastar una broma a alguien.

- 136.** Me es muy difícil cambiar mi manera de hacer las cosas porque me pongo nervioso, me canso o me preocupo.
- 137.** Soy más perfeccionista que la mayoría de la gente.
- 138.** Con frecuencia la gente piensa que soy demasiado independiente porque no hago lo que ellos quieren.
- 139.** Se me da mejor ahorrar que a la mayoría de la gente.
- 140.** A menudo dejo una actividad si requiere más tiempo de lo que yo pensaba.

“Muchas gracias por su atención”.

GLOSARIO

A

Affaires (caso): Hecho, situación o circunstancia particular de alguien o algo: un caso excepcional, puede asunto o cuestión que trata de algo en particular: el caso de la falta de agua, es un comportamiento delictivo que se encuentra sometido a la autoridad judicial competente para su resolución.

Ágora: f. Plaza pública en las ciudades griegas, que constituía el centro de la vida administrativa, religiosa y comercial: los ciudadanos se reunían en el ágora.

Ágora democrática: Era la plaza pública de las ciudades-estado griegas (*polis*), era el centro cultural, comercial y político, pertenece a la democracia, se relaciona con ella o se comporta de acuerdo con sus principios: régimen democrático, sociedad de democrática, organismo democrático.

Agorafobia: f. Temor angustioso y patológico de hallarse solo en grandes espacios abiertos: su agorafobia le impide salir al campo.

Alucinaciones: f. Sensación subjetiva falsa: las drogas le hacen tener alucinaciones ensueño, espejismo, visión alucinamiento, autoengaño, fantasía, idea falsa, ilusión

Apatía: f. Dejadez, falta de interés, vigor o energía: su apatía por el trabajo se ha convertido en un grave problema.

Asíncrono: Transmisión no relacionada con ningún tipo de sincronización temporal entre el emisor y el receptor.

Autista: Desapego; desinterés; despegue; desvío; falta de interés; indiferencia.

B

Biopsicosocial: Modelo holístico de Salud y Enfermedad que considera al individuo un ser que participa de las esferas biológicas, psicológicas y sociales.

Bipolaridad: f. Propiedad de un cuerpo que tiene dos polos eléctricos o magnéticos opuestos.

C

Ciberpirata: Usuario que se dedica a la copia ilegal de todo tipo de software, como también todo tipo de información adquirido en una red informática utilizando los sistemas de comunicación que navegan por la red.

Cibernética: Disciplina científica que estudia el sistema nervioso de los seres vivos, ciencia que, basada en el estudio del funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso como sistema de comunicación y control, crea modelos de éstos y

autómatas, cuya principal aplicación se produce en la invención de computadoras y otros aparatos que ejercitan cálculos y movimientos complejos.

Ciberespacio: Conjunto de recursos y servicios disponibles en las redes telemáticas (*muy especialmente la "Internet"*). Este término, algo futurista, fue acuñado por William Gibson en su novela *Neuromancer*.

Cibernauta: Usuario virtual que utiliza legalmente cualquier RED telemática. Si la RED que visita es *"Internet"* recibe el nombre de *"Internauta"*.

Cognitiva: Se denomina ciencia cognitiva al estudio científico de la mente humana. Su enfoque y su área de investigación es marcadamente multidisciplinar, fruto de la confluencia entre la lingüística, la psicología cognitiva, la neurociencia, la filosofía (*en particular la filosofía de la ciencia*) y la inteligencia artificial, por todo lo cual a menudo se designa en plural como ciencias cognitivas.

Cognitivos: Del conocimiento o relativo a él, algunos notables investigadores en Ciencia(s) Cognitiva (s).

Conductuales: Las finanzas conductuales y la economía conductual son campos cercanos que aplican la investigación científica en las tendencias cognitivas y emocionales humanas y sociales, para una mejor comprensión de la toma de decisiones económicas y como afectan a los precios de mercado, beneficios y a la asignación de recursos. Los campos de estudio están principalmente ocupados con la racionalidad, o su ausencia, de los agentes económicos. Los modelos del comportamiento típicamente integran visiones desde la psicología con la teoría económica neo-clásica.

Convencionalismo: Conjunto de opiniones o comportamientos admitidos por conveniencia social, por acuerdo, por tradición o costumbre: el convencionalismo de su forma de vida les hace parecer mayores de lo que son.

Chat: [*Charla*] Las conversaciones electrónicas entre personas suelen denominarse *"Chat"* en todos los países de habla sajona. En los países de habla latina como España se han acuñado otros términos como: tele-diálogos, tele-conferencias o diálogos en directo. Permite una conversación entre dos o más usuarios conectados en tiempo real a través del monitor y del teclado.

Club de fans: Asociación que establece un grupo de personas con el fin de realizar en común actividades recreativas, deportivas o culturales; club deportivo, club de periodistas, admirador, admiradora, aficionado, amante, apasionado, devoto, entusiasta, fanático.

D

Doble-tecleo: Presionar y soltar rápidamente dos veces el botón del Mouse sin desplazarlo. Con un doble clic se ejecuta una determinada acción, como por ejemplo, iniciar una aplicación.

DNS: Acrónimo de Domain Name Server [*Servidor de nombre de dominio*]: Sistema que facilita la comunicación entre ordenadores conectados a una RED (o a Internet), su localización, etc., asignando nombres (*cadena de texto más comprensibles*) a las direcciones IP de cada uno de ellos. Los servidores DNS, son aquellos ordenadores en los que se relacionan, administran y gestionan todos esos nombres (*de dominio*) y se relacionan con sus correspondientes direcciones.

DSM: Son los programas de utilidad diseñaron para controlar el consumo de energía en el lado del cliente del metro. Los tales programas incluyen la conservación / la eficacia de energía, dirección de carga, y edificio de carga.

Download (*descargar*): Es un programa que se utiliza para la descarga de todo tipo de programa o todo tipo de información para uso en el área de la informática o en otras áreas.

E

Edad digital: Tiempo que ha vivido una persona o un animal, tiempo que ha durado algo: A la edad de 7 años entró a la escuela, se pregunta la edad en meses, la edad de la Tierra. Que opera mediante la conversión a dígitos o a unidades discontinuas de los datos o las señales que maneja, como ciertas calculadoras (*en las que los números están representados por los distintos dientes de un engranaje*), las computadoras (*en las que los datos se representan mediante los dígitos de un sistema binario*) o los discos compactos (*en los que los sonidos están grabados en una serie discontinua de pequeñísimas perforaciones a diferencia de los convencionales, donde la grabación forma un disco continuo*): teléfono digital, televisión digital, tocadiscos digital.

E-mail: Acrónimo de electronic mail [*correo electrónico*] Obsérvese (*y consérvese*) la letra "m" en minúscula precedida del guión; la letra "e" puede estar en mayúscula o en minúscula como en este caso. Es la denominación global que se da al intercambio de mensajes en un servicio telemático en-línea. En la Internet se utiliza para intercambiar mensajes, programas fuentes, anuncios, artículos, etc. entre usuarios de la RED. El programa que se utiliza para gestionar el correo es un "*agente de usuario*" cuya versión más conocida es el "*mail*" de Unix aunque no sea el único: Elm, Pine, MH, Mush, Zmail, Mailtool, Rmail. Suele utilizarse como prefijo anunciador de que lo que sigue es una dirección electrónica. Es frecuente por ejemplo (*ficticio*) ver en una tarjeta de visita o a modo de firma de un artículo lo siguiente e-mail: mherrero@ctv.es

Enajenados: Pasar a otro la propiedad u otro derecho sobre algo. Poner a uno fuera de sí, privarle del juicio. También se enajenó por la ira. Extasiar, producir algo asombro o admiración: este concierto ha sido enajenante. Apartarse, retraerse del trato o la comunicación. Que ha perdido la razón: deja ya de comportarte como un enajenado.

Endorfinas: f. Sustancia segregada por el encéfalo y que posee un efecto narcótico.

Ente-híbrido: Asociación u organismo, particularmente el vinculado al Estado: ente público, lo que es, existe o puede existir: ente de ficción, en general, que está formado por elementos de distinta naturaleza: Tratándose de seres vivos, que es producto de la cruce de individuos del mismo género, pero de especies diferentes, como la mula: maíz híbrido, híbridas de jitomate.

Estereotipo: Es una imagen mental muy simplificada y con pocos detalles acerca de un grupo de gente que comparte ciertas cualidades características (*o estereotípicas*) y habilidades. El término se usa a menudo en un sentido negativo, considerándose que los estereotipos son creencias ilógicas que sólo se pueden cambiar mediante la educación.

Estigmas: Marca, señal o huella que indica desgracia, vergüenza o deshonra: un estigma de la esclavitud, los estigmas del vicio, es señal o síntoma persistente de una enfermedad congénita o contraída: estigmas de la viruela.

Esópico: Es una fábula alejada de la vida de los hombres dice, se aumenta y trató de tal una manera, a saber para los ajustes ideológicos, que es imposible para el espectador de identificar con el héroe o con la situación.

Etnográficos: Parte de la antropología que tiene por objeto la descripción, clasificación y filiación de las razas o pueblos. De la etnografía o relativo a ella: estudio etnográfico.

Exhibicionismo: En sentido amplio el exhibicionismo (*del latín exhibiré, "mostrar"*) es la inclinación de un individuo a exponerse en público de forma espontánea y excesiva, sin ajustarse a las normas sociales. Dicha inclinación implica también el continuo hablar de convicciones, sentimientos, capacidades, aversiones o gustos, sin invitación previa para ello. Mostrarse de forma ostentosa puede ser también una forma de exhibicionismo. En sentido estricto, es una perversión psicosexual que consiste en desnudar y mostrar los órganos genitales de forma impulsiva y gratuita. El exhibicionismo durante la infancia o pubertad no es considerado una enfermedad.

Ethernet: Es la tecnología de red de área local más extendida en la actualidad, es el nombre de una tecnología de redes de computadoras de área local (LANs) basada en tramas de datos. El nombre viene del concepto físico de *ether*. Ethernet define las características de cableado y señalización de nivel físico y los formatos de trama del nivel de enlace de datos del modelo OSI.

F

Falaz: adj. Engañoso, mentiroso: Que halaga y atrae con falsas apariencias: dulación falaz (*argumento falaz*).

FAQs: Preguntas más frecuentes. Normalmente aparece como un documento que lista y responde a las preguntas más frecuentes sobre un tema concreto en la Web.

Fisiológicos: Que se relaciona con el funcionamiento de los órganos de los seres vivos o forma parte de él: cambios fisiológicos, necesidades fisiológicas, suero fisiológico.

Firefly: Es una serie de ciencia ficción que se emitió en los Estados Unidos y Canadá, en el año 2002. Fue creada por Joss Whedon (*creador también de Buffy, la cazavampiros y Angel*). Whedon y Tim Minear fueron los productores ejecutivos.

Fobias sociales: Miedo irracional, obsesivo y angustioso hacia determinadas situaciones, cosas, personas, etc.: tiene fobia a las arañas. Aversión o temor irracional producido por la presencia de cierto tipo de objetos, personas o situaciones que no justifican por sí mismos tal reacción; es síntoma principal de la histeria de angustia: fobia a los perros, fobia a los lugares cerrados, fobia a las arañas, tener fobia, sufrir de fobia.

Forofos: Hincha, partidario, incondicional, admirador, fanático, fan.

Forum: (*voz lat.*) m. Coloquio, debate, foro: cine fórum.

Fobia: f. Miedo irracional, obsesivo y angustioso hacia determinadas situaciones, cosas, personas, etc.: tiene fobia a las arañas.

Freeware: Es todo aquel software, legalmente distribuido, de forma gratuita.

FTP: (*File Transfer Protocol*): Es un mecanismo que permite la transferencia de ficheros a través de una conexión TCP/IP. Existe una facilidad adicional denominada Anonymous FTP [*FTP anónimo*] que permite copiar ficheros sin identificarse previamente, en condición de invitado anónimo

G

Gopher: Es un sistema de distribución de información de interés general, accesibles a través de medios informáticos (*Strauss 1991*). Entendiendo por "interés general" que la información que contiene interesa a estudiantes, profesores y personal de administración y servicios, e incluso a posibles o futuros estudiantes, a miembros de otras universidades y al público en general.

H

Hackers: [*Hachero; que da hachazos*] Apodo que reciben aquellas personas que, utilizando las líneas telefónicas, intentan violar la integridad de un sistema o RED de ordenadores sin que sus propietarios lleguen a darse cuenta de ello. Uno de los más famosos hackers de la historia fue: Mr Gold (*George Gold*) alias Magister que consiguió, entre otras fechorías, desfalcar más de 100 millones de dólares a una entidad bancaria en 25 minutos sin dejar huellas y sin poder ser juzgado por ello.

Hachís: m. Sustancia usada como estupefaciente que se extrae de las flores de una variedad india del cáñamo y que se fuma mezclada con tabaco, marihuana: el hachís produce embriaguez y desinhibición.

Hattrick: Es un juego en línea gratuito, creado en Suecia por Björn Holmér, en el que administras tu propio club de fútbol. Actualmente compuesto por más de 100 ligas nacionales, traducido a más de 34 idiomas y con más de 850.000 entrenadores y equipos de todo el mundo, combina la gestión económica, la estrategia deportiva y la diversión que proporciona la comunidad mundial de mangares creada alrededor sus conferencias y federaciones. Además, abonando una cuota temporal, el usuario puede convertirse en el partidario que aunque no supone ninguna ventaja para el juego respecto al resto de jugadores, amplía las características de Hattrick, accediendo a toda una serie de funcionalidades accesorias (*p. e. escudo de equipo, notas de prensa, estadísticas, favoritos, federaciones y verle la cara a los jugadores, entre otras*).

Hipertexto: Documento que contiene enlaces o saltos tanto a otros documentos (*locales o remotos*) como a otras partes de si mismo. Este tipo de documento permite contener elementos multimedia como animaciones, imágenes y sonido.

Hipertermia: Aumento exagerado de la temperatura corporal, fiebre, es una condición grave que se presenta cuando un organismo homeotérmico no alcanza a disipar más calor del que genera o absorbe, y generalmente ocurre por estar expuesto a una fuente de calor.

Homeostasis: Conjunto de fenómenos de autorregulación que intentan mantener equilibradas las composiciones y las propiedades del organismo: la homeostasis se ocupa de las variaciones de temperatura en los organismos vivos.

I

Importaciones de voz: f. Sonido que sale de la boca de los seres humanos y algunos animales, producido por el aire que pasa de sus pulmones al exterior a través de la garganta, las cuerdas vocales, etc.: una voz ronca, voz de hombre, buena voz; en voz alta, en voz baja.

Internet: Acrónimo de INTERconnected NETworks [*Redes interconectadas*] RED virtual de recursos y servicios; no se trata solamente de una RED de redes. Su ámbito es mundial. No está gestionada ni controlada en forma alguna por ningún

“backbone” u organización aunque el gobierno de los EE.UU. pretende supervisarla. Pertenecer a las mal llamadas “Autopistas de la Información” que están todavía por llegar. Ha sido apodada como “The Matriz” (*la matriz*), la aldea global, el ciberespacio, la infopista, quizás por la intrínseca dificultad que reviste encontrar una definición exacta de lo que simboliza.

IP: Una dirección IP es un número que identifica de manera lógica y jerárquicamente a una interfaz de un dispositivo (*habitualmente una computadora*) dentro de una red que utilice el protocolo IP (*Internet Protocol*), que corresponde al nivel de red o nivel 3 del modelo de referencia OSI. Dicho número no se ha de confundir con la dirección MAC que es un número físico *que es asignado a la tarjeta o dispositivo de RED* (viene impuesta por el fabricante), mientras que la dirección IP se puede cambiar.

IM: Sistema de intercambio de mensajes escritos en tiempo real a través de la RED, como ICQ, Messenger, etc.

Incesto: Relación sexual entre parientes entre los que está prohibido el matrimonio: la relación sexual entre hermanos es incesto.

Internautas: Usuario de una RED informática de comunicación internacional, cibernauta: los internautas dicen que navegan por la RED.

Ingentes: adj. Muy grande, enorme: esfuerzo ingente; cantidad ingente.

J

Juegos online: m. Acción y resultado de jugar, divertimento: esto no es un juego, así que estate atento, es una actividad recreativa sometida a reglas en el que unos ganan y otros pierden: juego de cartas.

Juego patológico: m. Acción y resultado de jugar, divertimento: esto no es un juego, así que estate atento. Es una actividad recreativa sometida a reglas en el que unos ganan y otros pierden: juego de cartas.

L

Libidinales: Es el psicoanálisis energía psíquica producida por la libido.

Lúdico: adj. Del juego o relativo a él: organizaremos actividades lúdicas para los niños.

Ludopatía: Es una adicción patológica al juego; la ludopatía se supera con el tratamiento psicológico adecuado.

Lingüística: f Ciencia que estudia la estructura de las lenguas, la manera como se hablan, su historia, su origen y los fenómenos humanos que se manifiestan en ellas: lingüística general, lingüística hispánica, lingüística histórica, lingüística temática.

Listas de correos: Más conocida por su denominación inglesa "*mailist*" (*Listas de correos*). Son unas direcciones de correo electrónico que envían, automática y periódicamente a los usuarios suscritos a las mismas, los mensajes relacionados con un tema concreto. Complementario de los "*newsgroups*" (*nuevos grupos*).

Link: Articulación, canal, comunicación, conexión, enlace, eslabón, lazo, ligadura, ligazón, nexo, nudo, punto, radio-enlace, traba, trabazón, vínculo, Que pertenece a la mente o se relaciona con ella: rigor mental, enfermedad mental, cálculo mental, funcionamiento mental.

M

Mapas mentales: Representación a escala muy reducida, que se hace sobre un plano, de las características geográficas de un astro o de una parte de él: mapa de la Tierra, mapa de la Luna.

Mapeado: Es la acción por la cual se asigna una letra a una unidad de disco, que se encuentra compartida en una red de ordenadores, como si de un disco más del ordenador se tratase.

Máquinas Arcade: Son las grandes máquinas disponibles en sitios comerciales públicos como restaurantes, locales, centro comerciales, bares, boleras (bowling) y en sitios especializados como los salones de maquinitas (*recreativos, ocio o también arcade, según el país*), para jugar videojuegos, de manera similar a los juegos de apuestas de los casinos como las tragaperras (*tragamonedas*) electrónicas, pero sin ánimo de apuesta y solo diversión así que en este sentido se asemeja más a los Pinball.

Metacultura: Hacer que algo o alguien quede dentro de alguna cosa o entre en alguna parte: meter el dinero en la bolsa, meter al ladrón en la cárcel, meter la llave en la cerradura, meter un clavo en la pared. Conjunto de experiencias históricas y tradicionales, conocimientos, creencias, costumbres, artes, etc., de un pueblo o una comunidad, que se manifiesta en su forma de vivir, de trabajar, de hablar, de organizarse, etc.: cultura maya, cultura mexicana.

Metáfora digital: Figura retórica que consiste en referirse a cierto objeto, acción o relación, con palabras cuyo significado, de acuerdo con la tradición, designa objetos, acciones o relaciones diferentes, que opera mediante la conversión a dígitos o a unidades discontinuas de los datos o las señales que maneja, como ciertas calculadoras (*en las que los números están representados por los distintos dientes de un engranaje*), las computadoras (*en las que los datos se representan mediante los dígitos de un sistema binario*) o los discos compactos (*en los que los sonidos están grabados en una serie discontinua de pequeñísimas perforaciones a diferencia de los convencionales, donde la grabación forma un disco continuo*): teléfono digital, televisión digital, tocadiscos digital.

Metamórfico: adj. [*Mineral o roca*] que se ha formado por metamorfismo: el mármol es una roca caliza metamórfica.

MOODs: Arranque, deseo, disposición de ánimo, estado de alma, estado de ánimo, gusto, humor, opinión, talante, temperamento, temple, voluntad.

Muds: Acrónimo de Multi(ple) User Dimension [*Dimensión multi-usuario*] de Multi(ple) User Domain [*Dominio multi-usuario*] o de Multi(ple) User Dungeon [*Mazmorra multi-usuario*]. Se utiliza mucho en los mensajes entre usuarios de la “Internet” como sinónimo de: dimensión múltiple. En la práctica, un “MUD” es un juego de rol creado por un ordenador que proporciona a sus jugadores una realidad virtual. Los “MUDs” son complejos juegos (*accesibles vía “Telnet”*) en los que cada jugador asume un papel (*o rol*) y deja volar su fantasía explorando la realidad virtual en la que se sume.

Multimedia: Sistema, digital en la mayoría de las ocasiones, que integra texto, imágenes fijas o en movimiento y sonido en un único soporte. En comunicaciones multimedia, un buen ejemplo podría ser “WWW”, es una combinación de varios medios, tales como sonido, gráficos, animación y video.

Multiconferencia telefónica: Es la forma en el que el usuario tienes comunicación con otro usuario por medio de una llamada telefónica, solo que este tipo de comunicación cuenta un teléfono que cuenta con una cámara para su conversación.

Multitarea: Capacidad que tiene una computadora de ejecutar varias aplicaciones al mismo tiempo.

N

Narcisistas: adj. Del narcisismo o relativo a él, que siente una gran admiración por sí misma: bailarín narcisista.

Netdependiente: Es un dominio de Internet genérico que forma parte del sistema de dominios de Internet. El dominio .net es complementado con la nosología o relativo a lo que es lo nostálgico, como puede ser la añoranza, nostalgia, añorar, nostálgicamente, etc.

O

Objeto transformacional: Todo lo que pueda ser materia, asunto o cuestión que alguien perciba o conozca, particularmente lo que sea real o comprobable por los demás: un objeto de la naturaleza, un objeto mental, el objeto de la física, un objeto filosófico, es un amplio término usado para describir gramáticas, casi exclusivamente aquellas que se refieren a lenguas naturales que han sido desarrolladas en la tradición chomskiana. Este término es por lo regular sinónimo del más específico Gramática Generativa Transformacional.

P

Parafílias: Es un patrón de comportamiento sexual en el que la fuente predominante de placer no se encuentra en la cópula, sino en alguna otra actividad. Las parafílias se consideran inocuas y, de hecho, de acuerdo a algunas teorías psicológicas son parte integral de la psique normal salvo cuando están dirigidas a un objeto potencialmente peligroso, dañino para el sujeto o para otros, o cuando impiden el funcionamiento sexual normal.

Patológico: adj. De la patología o relativo a esta ciencia: laboratorio patológico. Que constituye una enfermedad o es síntoma de ella: inflamación patológica; miedo patológico. Que pertenece a la patología o se relaciona con ella: investigación patológica. Que constituye una enfermedad, que es enfermizo: una secuela patológica, una actitud patológica, una afección patológica, un estado patológico.

Patogénico: Con capacidades para causar diferentes tipos de daños.

Plano objetual: Representación gráfica en una superficie y mediante procedimientos técnicos, de un terreno, de la planta de un edificio, etc.: hizo un plano de la casa.

Pelís: m. Facultad o capacidad de pensar: posee un rápido y agudo pensamiento, es conjunto de ideas propias de una persona o colectividad: pensamiento comunista.

Personalidades estigmatizadas: Forma de organización de las distintas características que determinan el comportamiento y la apariencia de una persona: desórdenes de la personalidad, una personalidad agradable, una personalidad agresiva, marcar a uno con hierro candente.

Personalidad de base: Forma de organización de las distintas características que determinan el comportamiento y la apariencia de una persona: desórdenes de la personalidad, una personalidad agradable, una personalidad agresiva. Tener su base o fundamento en algo, apoyarse en algo para afirmar o hacer alguna cosa.

Precocidad: f. Anticipación, carácter prematuro de una etapa o edad: precocidad intelectual, antelación, precedencia.

Prepotentes: Que tiene más poder que otros, que abusa de su poder, es un arrogante y un prepotente.

Procesos paralelos: Conjunto de los cambios y las modificaciones que se producen en las características o en la naturaleza de algún objeto o de algún fenómeno durante su evolución o desarrollo: el proceso de una enfermedad, el proceso de formación del hierro, el proceso de la fotosíntesis, tratándose de líneas o planos, que sus puntos están siempre a la misma distancia de los de otra línea o plano y nunca se cortan: trazar una línea paralela, una calle paralela a otra.

Proclives: Propenso o inclinado hacia lo que se considera negativo: carácter proclive a la irritación.

Protocolo: Conjunto de reglas que definen la forma en que las computadoras se comunican entre sí. Conjunto de directrices que regulan las comunicaciones entre ordenadores. Existen protocolos para diversas tareas: transferencia de archivos (*en cualquier sentido*), verificación de errores, control de flujo, etc.

Postulados psicoanalíticos: m. Proposición que se toma como base para un razonamiento o demostración, cuya verdad se admite sin pruebas. Que pertenece al psicoanálisis o se relaciona con él: teoría psicoanalítica, terapia psicoanalítica, una asociación psicoanalítica.

Postigos: Puerta pequeña abierta en otra mayor, cada una esta en tableros sujetos con bisagras en el marco de una puerta, ventana o un balcón usados para cubrir la parte acristalada.

Postrumático: Posterior a un trauma o conmoción: síndrome postraumático.

Psicoestimulante: Que significa alma o actividad mental, que estimula las palabras y fueron muy estimulantes para nosotros, sustancia que excita la actividad funcional de diversos órganos: El café es un estimulante del sistema nervioso psicología.

Psicopatológicos: adj. De la patología o relativo a esta ciencia: laboratorio patológico Que constituye una enfermedad o es síntoma de ella: inflamación patológica; miedo patológico.

Psicopáticos: Adjetivos que expresan relación con alguna enfermedad o afección: homeopático.

Psicosociales: adj. De la sociedad o relativo a ella: vida social de los problemas de la sociedad o que se interesa por ellos: reivindicaciones sociales.

R

Reuters: Son equipos electrónicos que se utilizan para la transferencia de información de de un equipo a otro, como también a diferente lugar.

RED: Servicio de comunicación de datos entre ordenadores. Conocido también por su denominación inglesa: "*network*". Se dice que una red está débilmente conectada cuando la RED no mantiene conexiones permanentes entre los ordenadores que la forman. Esta estructura es propia de redes no profesionales con el fin de abaratar su mantenimiento.

S

Sadomasoquismo: m. Práctica sexual que aúna el sadismo y el masoquismo: su sadomasoquismo le hace buscar el placer propinando y recibiendo golpes.

Sapiencia (*sabiduría*). Conjunto de los conocimientos profundos de la vida y la naturaleza que permite la comprensión general de las cosas y de las acciones, y la elaboración de juicios claros, generosos y prudentes: la sabiduría del mundo antiguo, la sabiduría de un anciano, la sabiduría de un buen maestro.

Self: auto (*mismo*): Que es uno solo en diferentes momentos o circunstancias: Lleva puesta la misma camisa que el otro día, Es el mismo doctor pero con barbas, Asuntos de la misma naturaleza, pasan la misma película en varios cines.

Servidor: Ordenador que ejecuta uno o más programas simultáneamente con el fin de distribuir información a los ordenadores que se conecten con él para dicho fin. Vocablo más conocido bajo su denominación inglesa “*server*”.

Síncronos: Es un componente de frecuencia en una firma de vibración, que no es un múltiplo entero de la velocidad de revolución o un armónico de la misma. También se llaman componentes no síncronos. Componentes asíncronos se generan por bandas y rodamientos con elementos rodantes, entre otros.

Sincrónica: Simultáneo, que ocurre o se desarrolla a la vez que otra cosa: movimientos sincrónicos, desastre sincrónico.

Sincronizados: Hacer que coincidan en el tiempo dos o más movimientos o fenómenos: sincronizamos nuestros relojes.

Síndrome de abstinencia: Un síndrome de abstinencia es un conjunto de síntomas que afectan a un individuo cuando se ve privado bruscamente de algún tóxico o droga que anteriormente había consumido con regularidad y de la que tiene dependencia física.

Simbiótico: adj. De la simbiosis o relativo a ella: vida, relación simbiótica.

Síndrome: Conjunto o serie de síntomas que existen a un tiempo y definen clínicamente una enfermedad determinada, síndrome de abstinencia, conjunto de trastornos que presenta un adicto o un paciente acostumbrado a determinada droga, cuando se le priva súbitamente de la misma.

Sistema: Es el conjunto de programas y ficheros que permiten la utilización del ordenador, es un termino genérico que engloba a un ordenador y sus periféricos, como también es un servicio telemático en línea.

Sistemas UNIX: Potente y complejo sistema operativo multiproceso/multitarea y multiusuario orientado a comunicaciones y gran devorador de “RAM”. Fue creado en 1969 por Ken Thompson y Dennis Ritchie (*de la empresa norteamericana “AT&T Laboratorios”*) coincidiendo con el nacimiento de “Internet”.

Sistema Nervioso Central: El sistema nervioso central está constituido por el encéfalo y la médula espinal. Están protegidos por tres membranas (*duramadre, piamadre y aracnoides*), denominadas genéricamente meninges. Además, el encéfalo y la médula espinal están protegidos por envolturas óseas, que son el cráneo y la columna vertebral respectivamente.

Shareware: Es una clase de software o programas para poder evaluar de forma gratuita pero por un tiempo, uso o características limitadas. Para adquirir el software de manera completa necesita de un pago económico (*muchas veces modesto*).

Shopping (compras): Dar el chivatazo, delatar, denunciar, descubrir, entregar, hacer la compra, ir de compras, salir de compras, soplonear.

Slots machines: Las máquinas de las hendeduras.

Spam: Es correo electrónico no solicitado, normalmente con contenido publicitario, que se envía de forma masiva. Este tipo de mensajes pueden causar graves molestias y provocar pérdidas de tiempo y recursos.

SMS (Short Message Service): El Servicio del Mensaje corto, es un servicio disponible en los teléfonos móviles más digitales (*y otros dispositivos móviles, por ejemplo un PC De bolsillo, o las computadoras del escritorio ocasionalmente iguales*) eso permite el enviar de mensajes cortos (*también conocido como los mensajes del texto, o más familiarmente SMSes, textos o txts iguales*) entre los teléfonos móviles, otros dispositivos portátiles y teléfonos del landline iguales. Otros usos de mensajería del texto pueden ser por pedir el ringtones, papeles de empapelar y entrando en las competiciones. Hay también muchos servicios disponibles en la Internet que les permite a los usuarios enviar los mensajes del texto gratuitamente.

T

Tapeo: m. Consumición de tapas en bares o tabernas: no hay buen tapeo sin buena conversación.

Taquicardia: Frecuencia del ritmo de las contracciones cardiacas superior a la normal: tiene ataques de ansiedad asociados a taquicardias.

Topografía: Conjunto de técnicas y conocimientos para describir y delinear la superficie de un terreno.

Token ring: (canal o protocolo): [Anillo de señal] Debería traducirse como “*señal en anillo*” por la forma en que se distribuye la señal a los terminales. Es el acrónimo de la “LAN” de “IBM” cuya velocidad de transmisión alcanza los 16 Mbit/s.

Toxicidad: f. Calidad de tóxico: la alta toxicidad de estos vertidos preocupa mucho a los ecologistas.

Toxicomanías: f. Consumo habitual de drogas y dependencia patológica de las mismas: la toxicomanía precisa tratamiento médico y psicológico.

Toxicómano: Que padece toxicomanía: los toxicómanos son marginados por la sociedad.

V

Videojuego: m. Juego electrónico para ordenador: me han regalado un videojuego que simula diversas situaciones en el interior de una pirámide egipcia.

Videoconsolas: f. Consola de videojuegos.

Virtual: adj. Con propiedad para producir un efecto aunque no lo produzca: los estrategias estudian a los virtuales enemigos de su país.

Voyeurismo: m. Observación de personas en situaciones eróticas con el fin de obtener excitación sexual.

W

War flames (*llamas de guerra*): Dar voces o hacer señales para atraer la atención de una persona o animal: llámale para que venga.

Wikipedia: Es una enciclopedia libre multilingüe basada en la tecnología wiki. Wikipedia se escribe de forma colaborativa por voluntarios, permitiendo que la gran mayoría de los artículos sean modificados por cualquier persona con acceso mediante un navegador Web. El proyecto comenzó el 15 de enero de 2001, fundada por Jimbo Wales y Larry Sanger como complemento de la enciclopedia escrita por expertos *Nupedia*. Ahora depende de la fundación sin ánimo de lucro Wikimedia Foundation. Wikipedia tiene más de 3.800.000 artículos, incluyendo más de 1.100.000 en su edición en inglés, y a finales de febrero de 2006 alcanzó la cifra de 1.000.000 de usuarios registrados.

WWW (*Word Wide Web*): Es un sistema de hipertexto que funciona sobre Internet. Para ver la información, se utiliza una aplicación llamada navegador Web (*debido a que en forma metafórica, al Internet se le concibe como un "océano"*) para extraer elementos de información, llamados "*documentos*" o "*páginas Web*" de los servidores Web o "*sitios*" y mostrarlos en la pantalla del usuario.

Y

Yo ideal: No es normal que vaya expreso en la oración si el verbo va explícito, salvo si se quiere resaltar o eliminar posibles ambigüedades, sujeto humano en cuanto persona.

Yo interno: Que está dentro de algo o de alguien, que sucede, se manifiesta o se aplica en el interior de una cosa o una persona: órganos internos, asuntos internos, guerra interna, economía interna.

Z

Zapping (*Desintegrando*): Separar, disgregar los diversos elementos que conforman un todo compacto, hasta que deja de existir como tal: te he pedido que piques la cebolla, no que la desintegres.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA.

- [B1] García, Ramón, Pelayo y Gross. (1983-1987). "Larousse, Español Moderno". Editorial. Ediciones Larousse. México. P. P. 68.
- [B2] St. Pierre, Armand; Stephanos, William. (2005). "Redes Locales e Internet". Introducción a la comunicación de datos. Editorial. Trillas. 2da. Edición. México. P. P. 233-248

CIBERGRAFIA.

- [C1] Fernández R. (1997, Marzo Año 7 Nro. 18). Para su uso en educación, lo más importante son los contenidos que se incluyen en la RED revista de computadoras. "La RED".
URL:<http://www.laredinternet.com.es>
Fecha de consulta: 06 de Diciembre de 2005.
- [C2] McWilliams, Nancy. "Diagnostico Psicoanalítico" (Guilford Press, 1994).
"La influencia de Internet en la sociedad actual".
URL:<http://www.monografias.com/trabajos6/dapro/dapro.shtml>
<http://www.monografias.com/trabajos7/inte/inte.shtml>
Fecha de consulta: 06 de Diciembre de 2005.
- [C3] Molineaux Rojas, Juan Diego. (1999, Abril). Servicios de Internet.
URL:<http://www.laneta.apc.org/rir/rirm14.html>
<http://www.irvinglibrary.org/biblioteca/internet.html>
Fecha de consulta: 04 de Junio de 2006.
- [C4] Acceso a Servicios de Internet. (27 de abril de 1999)
URL: <http://www.argo.es/servicios.html>
http://cdec.unican.es/libro/servicios_internet.htm
Fecha de consulta: 04 de Junio de 2006.
- [C5] Piscitelli, Alejandro. (31 de mayo de 2006). Pensar videojuegos vs pensar con videojuegos.
URL:http://www.miradas.eictv.co.cu/index.php?option=com_content&task=view&id=485&Itemid=89&lang=es
<http://www.portal-uralde.com/buscadores.htm>
Fecha de consulta: 11 de Octubre de 2006.
- [C6] Echeburúa, Enrique. "Catedrático de Psicología Clínica".
De Wikipedia, la enciclopedia libre. (2006). Videosjuegos.
URL: http://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_de_video

<http://www.monografias.com/trabajos16/video-juegos/video-juegos.shtml>

Fecha de consulta: 11 de Octubre de 2006

[C7] Mayans i Planells, Joan, (2000), "MUDS"

URL: <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=25>

<http://www.fortunecity.es/banners/interstitial.html?http://www.zuggsoft.com/zmud/download.htm>

<http://images.google.com.mx/imgres?imgurl=http://matrix.msu.edu/connect/cyberinfo/interaction/csubmitted.gif&imgrefurl=http://matrix.msu.edu/connect/cyberinfo/interaction/default.html&h=362&w=357&sz=12&hl=es&start=122&tbnid=YeW93nnz3Ap6wM:&tbnh=121&tbnw=119&prev=/images%3Fq%3Dimagenes%2Bde%2Blos%2Bmuds%26start%3D120%26ndsp%3D20%26svnum%3D10%26hl%3Des%26lr%3D%26sa%3N>

Fecha de consulta: 11 de Octubre de 2006

[C8] Introducción a los Muds.

URL: http://www.zator.com/Internet/A8_5.htm

<http://www.mudconnect.com>

Fecha de consulta: 11 de Octubre de 2006

[C9] Dürsteler, Juan C. (2000). "MUDs: Socialización On-line"

URL: <http://www.infovis.net/printMag.php?num=20&lang=1>

Fecha de consulta: 11 de Octubre de 2006

[C10] Guerrero Cañongo, Juan Antonio. (Junio 2003). "Usuario de Internet".

URL: <http://members.tripod.com/~MoisesRBB/internet.html>

<http://www.cyberpirata.org/article1692.html>

Fecha de consulta: 11 de Agosto de 2005.

[C11] Jiménez, Carlos. (Octubre 2003). Clasificación de usuarios.

URL: http://www.datanalisis.com.ve/publicaciones/detalles_archivo.asp

http://www.datanalisis.com.ve/publicaciones/detalles_archivo.asp?Cod=133

Socio Director Tendencias Digitales - Datanalisis

E-mail: carlos.jimenez@tendenciasdigitales.com

Fecha de consulta: 11 de Agosto de 2005

[C12] Guerrero Cañongo, Juan Antonio. (Junio 2003). Clasificación de los usuarios.

URL: <http://weblog.educ.ar/educacion-tics/archives/001319.php>

<http://members.tripod.com/~MoisesRBB/internet.html>

Fecha de consulta: 11 de Agosto de 2005.

[C13] Mc Luhan. (Marzo1989). Turkle, (1995) citado en Bargh, (2002).

Perry Barlow, John. (Febrero de 1996). "Declaración de Independencia del

Ciberespacio”.

URL: <http://www.ciberespiral.org/bits/Videoconferencias.doc>
<http://www.aula21.net/cazas/caza.htm>

Fecha de consulta: 21 de Marzo de 2006.

- [C14] [Mayans i Planells, Joan](#). (Octubre de 2003). “El Ciberespacio, un nuevo Espacio Público”.

URL: <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=158>

Fecha de consulta: 21 de Noviembre de 2005.

- [C15] Balaguer Prestes, Roberto. (2002). Gibson (1984), “El Hiper cuerpo”.

URL: <http://www.cibersociedad.net>
<http://www.cibersociedad.net/textos/articulo.php?art=9>
<http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=6>

Fecha de consulta: 29 de Septiembre de 2005.

- [C16] Faura i Homedes, Ricard. (1995). La cultura local en el Ciberespacio.

URL: http://www.naya.org.ar/congreso2000/ponencias/Ricard_Faura.htm

Universidad de Barcelona, Departamento de Antropología Cultural.

Fecha de consulta: 21 de Abril de 2006.

- [C17] Prensky, Marc. (Octubre de 2001). EXTRANJEROS, MIGRANTES Y NATIVOS DIGITALES.

URL: www.marcprensky.com/writing/default.asp
www.twitchspeed.com/site/blank2.html

Marc can be contacted at marc@games2train.com

Fecha de consulta: 21 de Abril de 2006.

- [C18] VanSlyke, Timothy. (Junio 2003). Naturales Digital e Inmigrantes Digital.

URL: <http://ts.mivu.org/default.asp?show=article&id=103>
http://technologysource.org/article/digital_natives_digital_immigrants/

Universidad de Carolina del Norte

Fecha de consulta: 21 de Abril de 2006.

- [C19] Humead, Ahmad. (Marzo 2003). Naturales, inmigrantes y análogos digital.

URL: <http://www.experiencedesignernetwork.com/archives/000483.html>
<http://www.wisc.edu/depd/html/TsArticles/Digital%20Natives.htm>

Fecha de consulta: 21 de Abril de 2006.

- [C20] Diccionario en Línea. Diccionario el Mundo.
URL: http://diccionarios.elmundo.es/diccionarios/cgi/lee_diccionario.html
www.sanitel.com/diccionario/a.html
Fecha de consulta: 22 de Noviembre de 2005.
- [C21] Brenner, Viktor (1997). "Marquette University Counseling Center and SUNY-Buffalo. Milwaukee, WI"
Pagua G. Fé Digital (Julio de 1997) Revista de computadoras "La RED".
URL: www.laredinternet.com.es
<http://www.monografias.com/trabajos6/dapro/dapro.shtml>
Fecha de consulta: 29 de Septiembre de 2005.
- [C22] La cura del Internet. (Cibersivo). (31 de mayo de 2006)
URL: <http://www.cibersivo.com/vtexto/desplieganota.cgi?nota=/noticiero/notas/2003-222-2049.txt>
Fecha de consulta: 09 de junio de 2006.
- [C23] Tuyá, Melisa. (29 de Enero de 2002). Suler, (1996); Wallace, (1999).
"Yo soy adicto a Internet, ¿y usted?"
URL: <http://www.agba.org.ar/articulo16.htm>
Fecha de consulta: 09 de junio de 2006.
- [C24] Domato, Lic. Mirta, y Leone, Lic. Guillermo.
Murray, (1997); Wallace, (1999). "Adicción a Internet... ¿Existe tal cosa?"
URL: <http://www.agba.org.ar/articulo17.htm>
Fecha de consulta: 09 de junio de 2006.
- [C25] Riva y Galimberti, (1997); Stone, (1991); Rheingold, (1993); Turkle, (1995);
"Enganchados" al Ciberespacio.
URL: <http://www.idg.es/iworld/articulo.asp?id=52682>
<http://www.elojo.net/aptai/Objetivos.htm>
<http://habitantes.elsitio.com/netadict/elrincon.htm>
Fecha de consulta: 09 de junio de 2006.
- [C26] La adicción a Internet combatida a través de Internet.
URL: <http://www.3puntos.com/seccion.php3?numero=246&nEsp=201&seccion=cibercultura>
<http://www.elojo.net/aptai/Objetivos.htm>
Fecha de consulta: 09 de junio de 2006.
- [C27] Martínez, José Giovanni. (Febrero 14 de 2006). Baym, (1995); Aycok, (1993).
"Adictos a la Internet", una Enfermedad que pocos aceptan.
URL: <http://www.elojo.net/cyberadictos/>
Fecha de consulta: 09 de junio de 2006.

- [C28] Kohut, (1988); Winnicott, (1965); Goffmann (1959); Suler (1996); La droga del nuevo siglo: Internet. (26 de noviembre del 2001)
URL: <http://cofradia.org/modules.php?name=News&file=article&sid=558>
Fecha de consulta: 09 de junio de 2006.
- [C29] Asociación de Psiquiatras Estadounidenses. (1994).
Definiciones y conceptos del termino Adicción.
URL: <http://www.mind-surf.net/drogas/adicciones.htm>
Fecha de consulta: 29 de Septiembre de 2005.
- [C30] Rheingold, (1993). Levis, (1997); Piscitelli, (1995).
"La Adicción como Enfermedad". (2000)
URL: <http://www.adicciones.org/enfermedad/concepto.html>
Fecha de consulta: 29 de Septiembre de 2005.
- [C31] Balaguer Prestes, Roberto, Smit (2000-2001). "La adicción a Internet".
URL: <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=2>
<http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html>.
<http://www.virtual-addiction.com/internetaddiction.htm>.
Fecha de consulta: 27 de Septiembre de 2005.
- [C32] Jaramillo Marín, Mauricio, King. (Noviembre 10 de 1996). "Cuando la RED lo atrapa"
URL: http://enter.com.co/enter2/ente2_inte/ente_inte/ARTICULO-WEBNOTA_INTERIOR_2-324298.html
Fecha de consulta: 29 de Noviembre de 2006.
- [C33] Kraut et al. (27 de Julio de 1998). "Adictos a los juegos".
URL: <http://my.opera.com/jrcquinito/blog/show.dml/374644>
Fecha de consulta: 29 de Noviembre de 2006.
- [C34] Redacción de Baquía. (19 de Junio de 2006). "Una clínica de Ámsterdam trata a los adictos a los videojuegos."
URL: <http://www.baquia.com/noticias.php?id=10952&relacionada=1&PHPS ESSID=7226fa13bd>
Fecha de consulta: 30 de Noviembre de 2006
- [C35] Leal, Cristian. (27 de noviembre de 2006). "Segunda vida: Mi vida virtual".
URL: <http://www.mouse.cl/2006/productos/11/27/index.asp>
Fecha de consulta: 30 de Noviembre de 2006
- [C36] Bertotto, Lucía. (Noviembre 2006). "CIBERSEXO: Fantasías online vs. Encuentros de verdad."
La Redacción de Clarín.com.
URL: <http://www.clarin.com/diario/2006/11/01/conexiones/t-01301268.htm>
Fecha de consulta: 30 de Noviembre de 2006

- [C37] Lara, Paúl. (Agosto 2006). "CIBERADICCIÓN: La cultura en redada."
Publicado en www.addictus.com
URL: <http://www.ieanet.com/boletin/opinion.html?o=46>
Fecha de consulta: 30 de Noviembre de 2006.
- [C38] Smrz, Jaroslav. (19 de Agosto de 2005). "Algunos ejemplos de adicción."
URL: <http://www.radio.cz/es/articulo/69794>
Fecha de consulta: 30 de Noviembre de 2006.
- [C39] "Comentarios de algunos especialistas acerca de lo que piensan de la adicción al Internet." (Octubre 2006).
URL: <http://libertaddigital.com/php3/noticia.php3?cpn=1275763041>
Fecha de consulta: 30 de Noviembre de 2006.
- [C39] Holz, Katherine. Guaiquil Rodrigo. y Cardoch, Fernando. "Dependencia de la personalidad."
URL: <http://www.mouse.cl/antes/Nro.121-1998.05.03/Nro.121D.html>.
Fecha de consulta: 30 de Noviembre de 2006.
- [C40] Díaz, Ivánn. Publicado en Reflexión.
URL: <http://abe.cl/diario3.html>
<http://www.mundoenlinea.cl/glosario.php>
Fecha de consulta: 30 de Noviembre de 2006.