

E-impacto del uso de las tecnologías de la información y la comunicación en la salud mental

Manuel Gámez Guadix

Doctor en Psicología. Investigador de la Universidad de Deusto. Bilbao. Vizcaya. España.
Correo electrónico: mgamezguadix@gmail

Puntos clave

- La mayoría de las personas hacen un uso saludable de las nuevas tecnologías, pero en algunos casos aparece un patrón de uso problemático asociado a distintos riesgos y consecuencias negativas.
- El ciberacoso consiste en la agresión, amenaza o intimidación a través de medios electrónicos de forma intencional que provoca un daño o malestar significativo en una víctima.
- Ser víctima de ciberacoso está relacionado con una mayor angustia, tristeza, indefensión, frustración, ira, estrés, somatización, aislamiento, consumo de sustancias, adicción a Internet e ideas o intentos de suicidio.
- La ausencia de límites temporales y espaciales, el mayor anonimato y el incremento potencial de la difusión de Internet son algunas de las características que amplifican los efectos negativos de sufrir ciberacoso.
- La intervención sobre el ciberacoso debe ir encaminada, por un lado, a la prestación de ayuda a la víctima para poner fin a la situación de acoso y, por el otro, hacia el tratamiento de la sintomatología y los problemas asociados al acoso (por ejemplo, aislamiento).
- La adicción a Internet se caracteriza por una pérdida de control y un fuerte impulso y necesidad subjetiva de usar Internet o una aplicación específica, a pesar de las consecuencias negativas de su uso.
- La adicción a Internet presenta algunas características similares (como la aparición de síntomas de abstinencia) a otras adicciones conductuales (por ejemplo, la adicción al juego) y a las adicciones a sustancias.
- El DSM-5 (APA, 2013) recoge el desorden de juego a través de Internet (*Internet Gaming Disorder*) como una condición que merece una mayor atención clínica y empírica en el futuro.
- Al tratarse de comportamientos que resultan necesarios en algún momento de la vida diaria, la finalidad del tratamiento de la adicción a Internet no es la abstinencia total, sino aprender a controlar la conducta descontrolada.
- La intervención de los profesionales sanitarios y de la salud mental es fundamental para trabajar sobre las posibles consecuencias del ciberacoso y de la adicción a Internet.

Palabras clave: Ciberacoso • Adicción a Internet • *Sexting* • *Grooming* • Adicciones tecnológicas • Adicciones conductuales.

Introducción

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), como Internet y el teléfono móvil, han generado importantes beneficios económicos, sociales e individuales. Resultan imprescindibles en el día a día de la mayoría de las

personas y su uso es prácticamente universal, sobre todo entre los más jóvenes.

Aunque la mayoría de las personas hacen un uso positivo y saludable de estos recursos tecnológicos, la práctica clínica y la evidencia empírica han puesto de manifiesto la aparición, en algunas de ellas, de un patrón de uso problemático

asociado a distintos riesgos y consecuencias negativas. Los problemas mejor conocidos, frecuentes y graves son los referidos a las experiencias de acoso a través de las nuevas tecnologías, por un lado, y el uso problemático de Internet o adicción a Internet, por otro^{1,2}.

El acoso a través de Internet o el móvil, o ciberacoso, representa una problemática creciente y preocupante. Consiste en la agresión, amenaza, o intimidación a través de medios electrónicos de forma intencional y deliberada que provoca un daño o malestar significativo en la víctima^{3,4}. Esta forma de agresión incluye una serie de comportamientos como el envío de mensajes insultantes o amenazantes, la difusión de imágenes con contenido humillante, o la propagación de rumores o chismes para causar daño a otra persona⁵.

La adicción a Internet, por su parte, se caracteriza por una pérdida de control sobre el uso de Internet y un fuerte impulso y necesidad subjetiva de usar Internet, o una aplicación específica, a pesar de las consecuencias perjudiciales de su uso⁶⁻⁸. La adicción a Internet presenta algunas características similares a otras adicciones conductuales (por ejemplo, la adicción al juego) y a las adicciones a sustancias como, por ejemplo, la dependencia psicológica o la aparición de síntomas similares a la abstinencia. A pesar de que cuando hablamos de este tipo de adicciones nos centramos en comportamientos llevados a cabo por la mayoría de las personas (por ejemplo, utilizar Internet o hacer uso del móvil) y que son necesarios en la vida social o laboral, en la práctica clínica cada vez son más personas las que se sienten incapaces de ejercer un control sobre las mismas, lo que conlleva graves consecuencias personales⁹.

Conforme ha ido aumentando el uso de las TIC, la atención científica y profesional sobre las diferentes formas de ciberacoso y la adicción a Internet también ha crecido de forma considerable. No obstante, aún es escasa la información sobre estos problemas. Puesto que esta es una realidad cada vez más frecuente en la labor asistencial de los profesionales de la salud, se hace necesario profundizar en su conocimiento con el fin de desarrollar estrategias preventivas y de intervención adecuadas para evitar o minimizar su impacto.

Teniendo esto en mente, los siguientes apartados revisan las principales características, el impacto sobre la salud mental y las diversas estrategias para la evaluación y el tratamiento de estas problemáticas.

Ciberacoso

Tipos de ciberacoso

La victimización *on-line* y el ciberacoso constituyen fenómenos relativamente recientes, asociados, en buena medida, a la generalización y a la elevada accesibilidad de la población a las nuevas tecnologías. El ciberacoso puede ser lleva-

do a cabo o experimentado a través del teléfono móvil, el correo electrónico, los chats, las redes sociales como Facebook, sistemas de mensajería instantánea como WhatsApp, foros o blogs personales¹⁰.

Existen tantas formas posibles de ciberacoso como aplicaciones tecnológicas. Este es un fenómeno que cambia continuamente debido a los constantes avances tecnológicos y a las nuevas plataformas comunicativas. Si hace unos años el ya desaparecido Messenger y los *sms* constituían los medios tecnológicos primordiales para ejercer acoso, en la actualidad es más frecuente el uso de otros tipos de aplicaciones tipo WhatsApp y las redes sociales¹⁰. Además, se ha de tener en cuenta que la perpetración y la victimización de ciberacoso suelen aparecer relacionadas. Quien ha llevado a cabo algún comportamiento de acoso *on-line* es más probable que se convierta también en víctima, y viceversa.

Teniendo esto en cuenta, los tipos más frecuentes de ciberacoso incluyen los siguientes^{5,11,12}: *a)* enviar mensajes electrónicos con un lenguaje hostil o vulgar; *b)* enviar mensajes amenazantes o que pretenden obtener algo de la víctima en contra de su voluntad (por ejemplo, favores sexuales, dinero, etc.) a través de chantajes; *c)* difundir a través de Internet o enviar imágenes, fotos o vídeos con información íntima o sexual de una víctima en contra de su voluntad, o que muestran a la víctima en una situación humillante o embarazosa; *d)* acosar a la víctima con numerosos mensajes, correos electrónicos o llamadas, con el objetivo de molestarla o hacerla sentir mal; *e)* difundir comentarios crueles o rumores sobre una persona para dañar su reputación o sus relaciones con amigos; *f)* infiltrarse en la cuenta de alguien y emplearla para enviar mensajes que le hacen quedar mal, le ponen en una situación problemática o en peligro, o dañan su reputación y amistades; *g)* excluir intencionalmente a un individuo de un grupo *on-line* como, por ejemplo, una lista de amigos, con el objetivo de causarle un daño o perjuicio; *h)* divulgar secretos o información embarazosa o comprometida de alguien, y, finalmente, *i)* grabar en vídeo o capturar fotos de una víctima mientras se le obliga a llevar a cabo un comportamiento humillante, comprometido (por ejemplo, un comportamiento sexual) o se le agrede físicamente (fenómeno conocido como *happy slapping* o “paliza feliz”) para después difundirlo a través de Internet o el móvil.

Otras problemáticas relacionadas con el ciberacoso incluyen el ciberacoso escolar, el *grooming*, el *sexting* o el uso de *keyloggers*. Se incluye una breve descripción de ellos en la tabla 1.

Características del ciberacoso

Las agresiones llevadas a cabo a través de las nuevas tecnologías presentan algunas características diferenciales en comparación con otras formas de acoso tradicional. Es importante tomarlas en consideración en la información proporcionada a posibles víctimas o perpetradores de este tipo

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3470410>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3470410>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)