

L'ús problemàtic d'Internet i el rendiment acadèmic i cognitiu entre adolescents

Dra. María Marín Vila. *Facultativa Especialista d'Àrea Psicologia Clínica. Hospital Universitario Puerta del Hierro Majadahonda (Madrid).*

Dr. José Luis Carballo Crespo. *Professor de la Universitat Miguel Hernández d'Elx (Alacant).*

Dra. Ainhoa Coloma Carmona. *Professora de la Universitat Miguel Hernández d'Elx (Alacant).*

1. Ús Problemàtic d'Internet (UPI)

Actualment, l'ús de les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC) es troba cada vegada més generalitzat en la nostra societat, especialment entre la població adolescent. Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística de l'any 2018, un 98% dels xics i xiques de 16 i 24 anys d'edat havia utilitzat Internet en l'últim mes, i un 91,6% l'havia usat de manera diària, almenys una vegada al dia (Institut Nacional d'Estadística, 2018).

L'aparició d'efectes negatius relacionats amb l'ús excessiu d'Internet ha suscitat en els últims anys l'increment de nombrosos estudis que han tractat de definir aquest complex fenomen. Existeix cert consens en la literatura científica per a denominar a aquest constructe amb el nom “Ús Problemàtic d'Internet” (UPI), posant l'accent en un ús abusiu o problemàtic de la xarxa, més que en un “trastorn addictiu” entès de manera clàssica (p. ex., Rial, Gómez, Isorna, Araujo i Varela, 2015).

En concret, se ha conceptualitzat aquesta problemàtica com una dificultat del control de l'ús d'Internet que té manifestacions simptomàtiques a nivell cognitiu, conductual i fisiològic, i en el qual s'arriba a fer un ús excessiu de la xarxa que comporta conseqüències personals, familiars i professionals (Young, 1998).

A Espanya, en població general, s'ha estimat una prevalença que oscil·la entre el 3,7% i el 19,9%, trobant-se xifres que aconseguen el 31,8% quan s'avalua l'UPI en contextos clínics (p. ex., unitats de Salut Mental Infanto-juvenil).

Dins dels diferents subgrups de risc, s'ha trobat que els adolescents són més proclius a desenvolupar UPI per diferents motius. En primer lloc, són el grup poblacional que més utilitza Internet i que està més familiaritzat amb l'ús de la xarxa. Així mateix, els importants canvis a nivell psicològic i social que ocorren en aquesta etapa vital, com l'establiment de la identitat i de les relacions amb iguals, doten a aquest grup d'especial vulnerabilitat en ser estressors habituals per als adolescents. En aquest sentit, el context virtual podria facilitar a l'adolescent el desenvolupament de personalitats fictícies o idealitzades que s'ajusten millor a les seues expectatives, donant-los l'oportunitat d'establir relacions socials menys amenaçadores, gràcies a l'anonimat i a les característiques d'aquests contactes en la xarxa. En termes generals, és a més important recordar que l'adolescència és una etapa especialment vulnerable per a l'emergència de qualsevol comportament addictiu.

2. Impacte biopsicosocial de l'UPI en l'adolescència: rendiment acadèmic i cognitiu

Diferents estudis han tractat d'analitzar les variables relacionades amb l'UPI, centrant-se tant en el seu inici i manteniment, com en les conseqüències derivades de l'ús problemàtic de la xarxa.

S'ha vinculat aquest fenomen tant amb variables intrapersonals com a interpersonals, havent-se trobat entre els adolescents amb UPI major patologia psiquiàtrica i dificultats d'autoregulació emocional, així com un funcionament biopsicosocial més pobre, en termes de vinculació amb iguals i relacions familiars (p. ex., Muñoz-Miralles et al., 2016).

Així mateix, l'UPI s'ha relacionat amb una major prevalença del consum d'altres substàncies, incloent alcohol, tabac o cànnabis, i amb la presència d'altres conductes addictives de tipus comportamental, com l'addicció al sexe i a altres TIC. Això ha fet suggerir l'existència d'un perfil similar entre diferents comportaments addictius amb i sense substància quant a factors de risc, mecanismes neurobiològics o psicopatologia subjacent, entre altres aspectes.

Dins de les conseqüències biopsicosociales relacionades amb l'UPI, en els últims anys els estudis han dirigit el seu interès a analitzar l'impacte de l'ús abusiu de la

xarxa en el rendiment acadèmic i cognitiu dels adolescents. Part de la investigació en aquest camp ha suggerit que els substrats neurobiològics i el funcionament cognitiu en el UPI podria assemblar-se no solament a l'oposat en altres conductes addictives de tipus comportamental (p. ex., joc patològic), sinó també a l'observat en els trastorns per ús de substàncies (p. ex., alcohol). D'aquesta manera, l'anàlisi d'aquestes variables cobra especial importància si tenim en compte que en l'adolescència la maduració cerebral es troba en ple desenvolupament, per la qual cosa pot veure's afectada per les conseqüències d'un comportament de risc.

En primer lloc, per el que respecta al rendiment acadèmic, l'evidència empírica mostra cert consens a afirmar que els adolescents amb UPI mostren un pitjor acompliment en aquesta àrea respecte als seus iguals sense ús abusiu de la xarxa. Per exemple, s'ha observat major fracàs escolar quant a nombre d'assignatures suspeses o nota mitjana (Marín, Carballo i Coloma, 2018).

En aquesta línia, diferents estudis han posat de manifest que l'UPI podria actuar com un predictor d'un pitjor rendiment acadèmic. Això podria ser degut a la falta de somni, i en conseqüència de concentració, o a les hores emprades en Internet en detriment de les tasques escolars, entre altres factors. Així mateix, en la direcció oposada, també s'ha observat l'aparició d'UPI com a resultat d'un baix rendiment escolar. A pesar que el tipus de disseny dels estudis actuals no permet establir de moment si la relació entre el rendiment acadèmic i l'UPI actua com a factor de risc o com a conseqüència, sí que existeix consens a afirmar la relació entre totes dues variables i la necessitat d'aprofundir en el seu estudi.

Per part seua, la relació entre l'UPI i el rendiment cognitiu resulta menys clara, i en l'actualitat encara no existeixen dades concloents sobre aquest tema. Les investigacions realitzades són escasses i els resultats obtinguts només permeten indicar tendències. Malgrat aquesta limitació, és important esmentar que s'han observat interessants troballes que posen de manifest el possible impacte de l'UPI en el funcionament cognitiu dels adolescents.

De manera més concreta, s'ha constatat a través de proves de neuroimage i mitjançant la realització de tasques per a avaluar el rendiment cognitiu dels subjectes,

l'associació entre UPI i un pitjor acompliment en tasques on estan implicades habilitats que tenen a veure amb la flexibilitat cognitiva, la presa de decisions, la memòria de treball, la fluïdesa verbal o la capacitat d'inhibir respostes. El pitjor rendiment en algunes d'aquestes proves s'ha relacionat amb una major impulsivitat en la resposta (p. ex., Dong, Lin, Zhou i DL., 2014). En aquesta línia, resulta interessant destacar que les capacitats cognitives implicades en aquestes tasques es relacionen fonamentalment amb zones cerebrals de l'escorça prefrontal, àrees que s'han vist alterades en altres problemes addictius amb i sense substància, com per exemple en l'ús abusiu d'alcohol.

Així mateix, alguns estudis han analitzat el possible efecte acumulatiu de l'UPI en el rendiment cognitiu quan s'associa amb altres comportaments addictius, per a avaluar si la seua combinació implica major impacte en les habilitats dels subjectes, tal com s'ha observat en el policonsum de substàncies. En aquest sentit, s'ha trobat, per exemple, que la presentació conjunta de UPI i ús abusiu d'alcohol no implica major gravetat en els adolescents en els que un pitjor rendiment cognitiu ja s'està produint amb una sola conductiva addictiva. No obstant això, pot empitjorar el rendiment dels subjectes en els quals no s'està produint cap alteració, així com pot eliminar el rendiment a favor en aquells casos en els quals existeix un bon acompliment (Marín, 2017). Aquest tipus de troballes mostren tendències interessants que posen de manifest l'impacte de l'UPI en el rendiment cognitiu, i que fan per tant necessària l'aprofundiment en el seu estudi.

Malgrat l'escrit anteriorment, es important destacar que l'UPI no solament s'ha vinculat amb un pitjor acompliment en certes tasques cognitives, sinó que diversos estudis han trobat també un millor rendiment en algunes proves. Per exemple, s'ha observat una millor realització de tasques de tipus perceptiu respecte als subjectes sense UPI, podent, aquesta troballa, estar relacionat amb una major exposició i entrenament amb estímuls visuals per un major ús d'Internet i de l'ordinador, en contraposició amb els seus iguals sense abús (p. ex., Marín, Carballo i Coloma, 2018). No obstant això, és important recalcar que l'evidència respecte a aquesta qüestió encara és controvertida, i que el seu esclariment constitueix una de les línies actuals d'investigació en aquest camp.

3. Conclusions

L'ús de les TIC cada vegada es troba més normalitzat en la nostra societat, sent el seu ús en molts casos necessari i adaptatiu per l'enorme utilitat que aquesta eina proporciona en diferents plans (p. ex., laboral, educatiu, social...). De fet, cada vegada són més les institucions educatives i d'una altra índole que inclouen les TIC en el seu funcionament diari i que “obliguen” als usuaris al seu coneixement i domini. D'aquesta manera, en termes generals, sembla raonable pensar que ha de promoure's un ús adaptatiu i responsable d'aquestes eines, més que la seua “abstinència” completa, com pot ocórrer en altres comportaments de risc.

No obstant això, quan aquest ús adaptatiu no s'aconsegueix, l'UPI pot generar conseqüències negatives a diferents nivells, que resulta important analitzar i conèixer en profunditat per a desenvolupar estratègies d'intervenció efectives.

Els adolescents conformen un grup especial de risc no solament per les característiques inherents a la seua etapa de desenvolupament, sinó perquè l'ús de les TIC està especialment normalitzat en el seu dia a dia. D'aquesta manera, sembla important dirigir els estudis cap a l'anàlisi específica d'aquesta població, no solament a nivell preventiu amb l'objectiu d'evitar que es desenvolupe un UPI, sinó també considerant que una intervenció primerenca pot evitar l'aparició de conseqüències majors.

En relació a les implicacions respecte al rendiment acadèmic i cognitiu dels adolescents, és important destacar que, a pesar que l'evidència empírica és encara escassa, però creixent, les tendències observades són rellevants tant des del punt de vista teòric com clínic, social i educatiu. Explorar la contribució d'aquestes variables i la seua associació específica amb l'UPI pot facilitar conèixer millor les dificultats que presenten aquests adolescents, no solament per a integrar aquests elements en les intervencions, sinó per a posar de manifest la gravetat d'aquest comportament de risc. Aquest aspecte resulta d'especial importància en el cas d'Internet, perquè les seues característiques pròpies (p. ex., facilitat d'accés, normalització en l'entorn social i familiar, etc), poden potencialment convertir-ho en un comportament abusiu, ja que la seua percepció de risc sol ser baixa entre els usuaris.

Així mateix, l'anàlisi del paral·lelisme amb altres comportaments de risc poden permetre establir variables comunes, de cort transdiagnòstic, que faciliten un millor abordatge d'aquest conjunt de problemes clínics i socials.

Referències bibliogràfiques

- Dong, G., Lin, X., Zhou, H. i Di, Q. (2014). Cognitive flexibility in Internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677-683. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.11.028.
- Institut Nacional d'Estadística (2018). *Enquesta sobre equipament i ús de tecnologies de la informació i comunicació en les llars*. Madrid: Institut Nacional d'Estadística.
- Marín, M. (2017). *Rendiment cognitiu en adolescents amb abús d'alcohol i Internet* (Tesi Doctoral). Universitat Miguel Hernández, Elx (Alacant).
- Marín, M., Carballo, J. L. i Coloma, A. (2018). Rendiment acadèmic i cognitiu en l'ús problemàtic d'Internet. *Addiccions*, 30(2), 101-110. doi: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.844>
- Muñoz-Mirallas, R., Ortega-González, R., López-Morón, M. R., Batalla-Martínez, C., Manresa, J. M., Montellà-Jordana, N., ... Torán-Montserrat, P. (2016). The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by the cross sectional JOITIC study. *BMC Pediatrics*, 16 (1), 140. doi: 10.1186/s12887-016-0674-i.
- Rial, A., Gómez, P., Isorna, M., Araujo, M. i Varela, J. (2015). EUPI-a: Escala d'Ús Problemàtic d'Internet en adolescents. Desenvolupament i validació psicomètrica. *Addiccions*, 27(1), 47, doi: 10.20882/addiccions.193.
- Young, K. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.