

ESTADO DE LA CUESTIÓN DE LAS ADICCIONES CONDUCTUALES Y SU RELACIÓN CON EL SENTIDO DE LA VIDA EN JÓVENES: ¿DÓNDE ESTAMOS Y HACIA DÓNDE VAMOS?

Natalia García Martínez, Isabel Senabre Arolas, Pilar Sellés Nohales

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir

1. Introducción

El estudio de las adicciones tecnológicas y del sentido de la vida se hace cada vez más crucial a la hora de abordar los desafíos sociales modernos a los que nos enfrentamos, siendo que ambos tienen un impacto profundo en la salud mental y social. En la siguiente investigación, exploramos la relación entre ambos constructos, destacando las implicaciones prácticas para su prevención y actuación, especialmente en adolescentes, para así poder promover futuras líneas de acción que promuevan el bienestar integral de la persona en esta etapa tan delicada y significativa del desarrollo vital.

2. Adicciones tecnológicas y adolescencia

Las adicciones tecnológicas son un fenómeno vinculado al auge de las Tecnologías de la Información (TIC) que en los últimos años genera preocupación por el uso inadecuado que los usuarios pueden hacer de las mismas. Es importante señalar que el uso de las TIC no supone un problema en sí mismo, sino el uso inadecuado y excesivo, que es el que puede tener una repercusión negativa en la vida de la persona. Para entender mejor este constructo, es importante primero tener una buena definición, y actualmente nos la pueden ofrecer dos sistemas: la CIE-11 y el DSM-V. La Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª revisión (CIE-11), incluye el término “trastorno por uso de videojuegos” dentro de los trastornos de comportamientos adictivos, el cual cuenta con criterios como un control deteriorado sobre el juego, una priorización por encima de otras responsabilidades, compromisos o actividades cotidianas y una continuación de uso a

pesar de las consecuencias negativas (OMS, 2019). El DSM-V, por otro lado, incluye “trastorno por juego en internet”, pero no lo reconoce como un diagnóstico oficial todavía. Se caracterizaría por un uso persistente de videojuegos online que genera una preocupación excesiva, una tolerancia, intentos fallidos por dejar de jugar, síntomas de abstinencia al no jugar, pérdida de intereses en otras actividades y un deterioro funcional en áreas importantes vitales (APA, 2013).

A pesar de ser este un campo relativamente reciente y con necesidades de mayor investigación, ambos coinciden en el impacto negativo en la vida diaria de la persona y la persistencia a pesar de las claras consecuencias negativas.

Esta conducta reiterada, sea específica en cuanto a videojuegos u otras herramientas tecnológicas, resulta especialmente preocupante en jóvenes adolescentes, dado que es una etapa de alto riesgo y vulnerabilidad por las necesidades concretas de autonomía e identidad y falta de control de impulsos y placer. En términos neurobiológicos, la corteza prefrontal, responsable del autocontrol y la regulación emocional, no está completamente desarrollada, lo que contribuye a esa mayor impulsividad y búsqueda de recompensas inmediatas (Casey et al., 2008). Algunas de las consecuencias negativas que se han evidenciado son una disminución de la tolerancia a la frustración, síndrome de abstinencia, dependencia emocional, deterioro de las relaciones sociales y deterioro del rendimiento académico, profesional o deportivo (Chóliz, 2017).

3. Sentido de la vida

El concepto de sentido de la vida también desempeña un papel fundamental en el bienestar psicológico, y, como veremos más adelante, tendrá una estrecha relación con las adicciones conductuales. Definirlo es complicado, pues es un problema que han intentado resolver distintos autores a lo largo de los años. Baumeister (1991) pensaba que el sentido de la vida era un constructo que mantenía ocupadas a las personas que tenían una vida plena y llena de confort, puesto que aquellos que estaban desesperados no pensaban más que en la supervivencia. Otros autores como Ryff y Singer (2008) o Seligman (2002) lo definen como una cualidad obtenida a través de la intención personal. Pero Frankl (1984/1946), quién acuñó por primera vez este término en el seno de su

trabajo personal ‘El Hombre en Busca de Sentido’, y lo define como una necesidad vital y un eje central de la motivación humana, una experiencia subjetiva. Propone, además, que las distintas situaciones suponen un reto personal para el individuo y le exigen una respuesta única y determinada, esta respuesta sería el significado que el individuo le daría a su existencia, siendo esta algo puramente circunstancial (Frankl, 1984/1946). Nos quedaremos con esta última definición.

4. Objetivos

Siendo nuestro principal objetivo dar luz a este tema tan crucial de la sociedad contemporánea en la que nos encontramos, las preguntas que tratamos de contestar, de mayor a menor importancia investigadora, son:

- ¿Cuáles son las novedades en cuanto a la investigación de las adicciones conductuales y su relación con el sentido de la vida en adolescentes?
- ¿Hacia dónde van las direcciones entre ambos constructos?
- ¿Qué metodologías son las más empleadas a día de hoy para su estudio?
- ¿Cuáles son los cuestionarios más empleados actualmente?

5. Metodología

Este trabajo ha seguido el protocolo PRISMA, una lista de items relevantes a aplicar en la creación de una revisión sistemática, creado por Tricco et al. (2018) y cuya finalidad es crear un marco de referencia a la hora de sintetizar información. Para que los artículos fueran incluidos en la presente investigación, tenían que analizar principalmente la relación entre el sentido de la vida y la adicción al móvil, internet y/o redes sociales, publicarse entre 2014 y 2024 y tener principalmente una metodología empírica.

Para su búsqueda, se emplearon distintas bases de datos como son EBSCO, WoS, y Dialnet y de un total de 65 investigaciones pertinentes, sólo se consideraron como elegibles 29 de ellas.

6. Resultados

El mayor número de investigaciones se encuentran actualmente en China, muy por encima de otros países.

En rasgos generales, las investigaciones coinciden de manera uniforme en que el uso desmesurado de los dispositivos digitales tiene un impacto negativo generalizado en el bienestar emocional de los jóvenes, siendo el escapismo una razón de uso y un indicador de comportamiento adictivo cada vez más estudiado. Además, muchas investigaciones resaltan el sentido de la vida como un factor protector clave.

De manera más específica y respondiendo a las preguntas investigadoras, encontramos que el estado actual del estudio en cuanto a la relación entre el sentido de la vida y las adicciones digitales está en crecimiento, casi en una etapa intermedia, pues se están empezando a incluir novedades como el estudio de factores mediadores y moderadores (apoyo social, contexto, escapismo...), pero todavía se necesitan más estudios longitudinales y en poblaciones diversas para fortalecer las conclusiones.

La relación entre ambos constructos parece ser bidireccional. Por un lado, un bajo sentido de vida, puede llevar a los adolescentes a buscar gratificación inmediata y escape en la tecnología. Por otro lado, el uso excesivo de la tecnología puede deteriorar el sentido de la vida al limitar la participación en actividades que fomentan el propósito y las relaciones significativas (Hu et al., 2022). Li et al. (2023) destaca que las adicciones tecnológicas pueden generar un aumento en la ansiedad, sintomatología depresiva e insomnio, lo que a su vez reduce la capacidad de los adolescentes para poder reflexionar sobre sus metas o propósitos en la vida.

Resaltando uno de los pocos estudios longitudinales encontrados, Diao et al. (2022), hallaron que la adicción al uso de los móviles mediaba la relación entre la soledad y la ansiedad en estudiantes. Estos hallazgos subrayan cómo las adicciones tecnológicas pueden generar un ciclo de aislamiento social y disminución del bienestar, empeorando la falta de sentido de vida.

Y aunque las relaciones sean bidireccionales, algunos estudios proponen que la falta de sentido en la vida podría ser un factor inicial más fuerte que las adicciones, las cuáles actuarían más como una consecuencia y una barrera secundaria a posteriori (Carreño y

Pérez-Escobar, 2019; Fraser et al., 2023; Wang et al., 2024). Según Zhang et al. (2019), el sentido de la vida tiene un efecto protector, mediado por habilidades como el autocontrol, que reduce la probabilidad de desarrollar adicciones tecnológicas. Cuando los adolescentes tienen con un propósito claro y metas bien definidas, encuentran menos probable que recurran a la tecnología como una vía de escape emocional.

Estos resultados son extremadamente importantes en el seno de esta investigación, pues nos podrían ayudar a delimitar mejor por qué constructo empezar a trabajar de manera práctica en presencia de adicciones tecnológicas.

En cuanto a las metodologías actuales, los diseños más empleados son los estudios correlacionales y transversales, los modelos mediacionales y de moderación y los métodos cualitativos (incluyendo entrevistas o análisis de contenido para entender experiencias subjetivas).

Los cuestionarios más empleados, por otra parte, dependerán del objeto de estudio de cada investigación. En caso de la adicción a internet, el más empleado fue el Internet Addiction Test (IAT) (Young, 1998), en cuanto a los móviles, se empleó con más frecuencia el Smartphone Addiction Scale (SAS) (Kwon et al, 2013) y acerca de los videojuegos, Internet Gaming Disorder Scale (IGDS) (Pontes et al., 2015).

7. Implicaciones prácticas y conclusión

En cuanto a las investigaciones analizadas, podemos delimitar las siguientes implicaciones prácticas:

1. **Educación:** Una clave esencial en la que los investigadores parecen coincidir con frecuencia es en la inclusión de contenidos educativos que promuevan el desarrollo del sentido en la vida, más en concreto mediante el establecimiento de metas claras y la exploración de los propios intereses de la persona. Además, es fundamental continuar educando a los adolescentes acerca los riesgos asociados con el uso excesivo de la tecnología.
2. **Intervenciones:** Otros autores van un paso más allá y promueven el uso de terapias basadas en el significado, como la logoterapia, para poder encontrar un

propósito y desarrollar estrategias para manejar el estrés sin recurrir a la tecnología.

En conclusión, diseñar programas que ayuden a los adolescentes a desarrollar un propósito claro y metas significativas en la vida, mientras se fomenta un uso responsable de las tecnologías, parece ser el punto donde convergen la mayoría de las investigaciones, poniendo el foco en un trabajo principalmente interdisciplinario (psicología, educación y política), que sea capaz de abarcar más recursos y así poder ofrecer soluciones más efectivas. Abordando tanto las causas como las consecuencias, podríamos mitigar en gran número los efectos negativos y ayudar a nuestros adolescentes a encontrar un equilibrio saludable en su relación con la tecnología.

8. Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Carreño, David F. y Pérez-Escobar, José. (2019). Addiction in existential positive psychology (EPP, PP2.0): from a critique of the brain disease model towards a meaning-centered approach. *Counselling Psychology Quarterly*, 32, 1-21. DOI: 10.1080/09515070.2019.1604494.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Online social network excessive use: The role of attachment-related variables. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 205-212.
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62-77
- Chóliz, M. (2017). Mobile phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 7(1), 33-38
- Diao, Y. C., Feng, Z. Y., Ma, H. F., Liu, M. H., Zhao, S., Long, M. J., et al. (2022). Loneliness and anxiety among Chinese medical students: the mediating role of mobile phone addiction and the moderating role of gender. *Social Science Computer Review*, 41(482), 482-494.
- Frankl V. E. (1984) *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy (I. Lasch, Trans.)*. Boston: Beacon Press. (Original work published 1946).
- Fraser, R., Slattery, J., & Yakovenko, I. (2023). Escaping through video games: Using your avatar to find meaning in life. *Current Psychology*.

Hu Q., Liu Q., Wang Z. (2022). Meaning in life as a mediator between interpersonal alienation and smartphone addiction in the context of Covid-19: A three-wave longitudinal study. *Comput Human Behav.* DOI: 10.1016/j.chb.2021.107058.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), e56936. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

Li Y., Mu W., Xie X., Kwok SYCL (2023). Network analysis of internet gaming disorder, problematic social media use, problematic smartphone use, psychological distress, and meaning in life among adolescents. *DIGITAL HEALTH*;9. DOI:10.1177/20552076231158036

Organización Mundial de la Salud. (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.^a revisión (CIE-11). Recuperado de <https://icd.who.int>

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>

Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* Free Press.

Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... & Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473.

Wang, L., Li, M., Geng, J., Wang, H., Nie, J., & Lei, L. (2023). Meaning in life and self-control mediate the potential contribution of harsh parenting to adolescents' problematic smartphone use: Longitudinal multi-group analyses. *Journal of Adolescence*, 98, 73–83.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Zhang M.X., Wang X., Yu S.M., Wu A.M.S. (2019). Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addict Behav.*;99:106070. DOI: 10.1016/j.addbeh.2019.106070.