

PATRÓ DE PERSONALITAT EN L'ÚS PROBLEMÀTIC D'INTERNET EN ADOLESCENTS

Alonso, Cristina - Institut d'Assistència Sanitària, Girona

Romero, Estrella - Universidad de Santiago de Compostela

1. Els adolescents i l'ús problemàtic d'internet (UPI)

Les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) han impactat en la vida quotidiana de les persones i han aconseguit millorar la nostra qualitat de vida. Les TIC aporten molts beneficis: accés a informació, oci, educació, adquirir béns i serveis, i també s'han convertit en un mitjà de socialització. Per això, és comprensible que s'haja convertit en un recurs imprescindible en la nostra vida diària. No obstant això, des de fa anys, s'han començat a observar conseqüències negatives associades a l'ús d'internet, especialment associades a l'ús descontrolat d'aquest mitjà. Això ha motivat a investigadors de la salut i educació a proposar l'existència d'un nou fenomen, per al qual encara no existeix una unanimitat terminològica ni conceptual en els àmbits científics ni en els professionals. Entre els termes trobats en la literatura científica es troben: addicció a internet, dependència d'internet, ús patològic d'internet o ús problemàtic d'internet, entre altres. En aquest sentit, una tasca pendent dels grups d'investigació i les societats científic-professionals és, precisament, arribar a un consens sobre la definició i operativització del concepte. Donada la controvèrsia actual, molts autors, incloses nosaltres mateixes, advoquem per la utilització del terme més acceptat i prudent “Ús problemàtic d'internet” (UPI). Aquest terme fa referència a una preocupació desadaptativa per l'ús d'internet, tal com experimentar una urgència irresistible d'usar internet, i l'ús d'internet més temps del previst, així com angoixa clínicament significativa o funcionament desadaptatiu en les àrees social, ocupacional i altres àrees fonamentals a causa de l'ús excessiu d'internet.

El UPI és un patró comportamental que es produeix en totes les edats, però existeix un grup amb especial vulnerabilitat: els adolescents. Els adolescents constitueixen un grup de risc ja que és l'etapa evolutiva en la qual s'inicia un contacte més intens amb les TIC i una etapa on la necessitat de tindre coneixements i vivències i la seua curiositat i Internet ofereix una

resposta satisfactòria a aquestes necessitats. S'estimen prevalences de UPI en adolescents espanyols d'entre un 3,6% (Alonso i Romero, 2018) i un 19,9% (Gómez et al., 2014).

En les investigacions científiques i en la pràctica clínica s'estan assenyalant i observant importants repercussions del UPI en múltiples àrees de la vida dels adolescents. En un pla personal, s'ha trobat un impacte directe del UPI sobre l'ansietat i la depressió. A més, la baixa autoestima i l'aïllament social s'han relacionat repetidament amb el UPI. Així mateix, s'ha suggerit que la baixa qualitat de vida associada al UPI pot comportar major ideació i intents autolítics. El UPI també provoca alteracions en el funcionament familiar, augmentant la conflictivitat percebuda en les interaccions familiars. D'altra banda, l'àmbit acadèmic de l'adolescent sol veure's afectat també pel descuit de les seues tasques escolars i la seua conseqüent disminució del rendiment acadèmic. També es fa necessari assenyalar l'afectació que el UPI té sobre diferents problemes mèdics: maldecaps, d'esquena, però especialment problemes amb el somni; així, la literatura científica informa de disminució de la duració i qualitat de somni associada al UPI.

Donades les conseqüències del UPI, considerat com un problema de salut pública, la investigació està interessada a conèixer els factors de risc implicats en el UPI per a determinar la vulnerabilitat personal dels adolescents a involucrar-se en el UPI. En aquest sentit, els trets de personalitat poden oferir un marc adequat per a avançar en aquest objectiu.

2. La personalitat i el UPI: els trets importen

Els trets de personalitat es consideren una important font d'influència per a entendre les diferències individuals en múltiples conductes problemàtiques, per la qual cosa sembla que també podrien estar implicats en el comportament dels adolescents en internet.

Múltiples trets de personalitat han sigut associats amb el UPI. La ira, en concret, la ira no expressada, s'ha relacionat amb un ús poc saludable d'internet. A més, la baixa autoestima i inseguretat pot fer d'internet un refugi ideal i trobar en ell una privacitat com a mitjà per a alliberar-se de l'ansietat que li produeixen les relacions socials en contacte directe. Arran d'això, els adolescents amb UPI poden desenvolupar una tendència a l'aïllament. Altres trets personals implicats en el UPI són la cerca de sensacions i la impulsivitat, ja que internet ofereix un entorn amb múltiples estímuls gratificants per als individus més

desinhibits i tendents a buscar recompenses a curt termini. També l'ansietat, l'ansietat social, l'angoixa psicològica general i la depressió s'han associat als adolescents amb UPI; els adolescents amb aquesta simptomatologia poden utilitzar internet en excés per a distraure's de la seua angoixa i dificultats, per a fer front o evitar els seus problemes i per a l'alleujament emocional.

Per tant, diferents variables de personalitat han sigut examinades en la literatura científica de forma aïllada. Però també hi ha estudis que han analitzat la personalitat des de models integradors com el model dels Cinc Grans de personalitat (MCG; Goldberg, 1993); en general, es troben associacions negatives amb l'extraversió, responsabilitat, amabilitat i obertura i associació positiva amb el neuroticismo. No obstant això, escassos estudis han examinat el UPI des del Model dels Cinc Factors (MCF; McCrae i Costa, 1996), que és un model que inclou a més dels cinc factors (neuroticismo, extraversió, obertura a l'experiència, amabilitat i responsabilitat), sis facetes en cada factor, la qual cosa permet organitzar de forma integrada, detallada i exhaustiva les diferències individuals en els trets de personalitat. Així, partint del MCF, i tenint en compte l'únic estudi que, fins hui, ha aplicat aquest model a l'estudi del UPI en adolescents (Alonso i Romero, 2018) es pot definir un patró de personalitat detallat que tendeix a caracteritzar als joves amb UPI.

Com s'observa en la Figura 1, els adolescents amb UPI presenten majors nivells de neuroticismo, en concret, són adolescents amb tendència a experimentar ira, frustració i rancor. A més, les altes puntuacions en la faceta de depressió indiquen que són adolescents que solen experimentar culpa, melancolia, desesperança i soledat, i tendeixen a desanimar-se fàcilment. D'altra banda, són adolescents més impulsius, amb dificultats d'autocontrol i baixa tolerància a la frustració. I finalment dins de la dimensió de neuroticismo, i tenint en compte la faceta de vulnerabilitat a l'estrés, són adolescents amb incapacitat per a lluitar contra l'estrés i manifestant símptomes de desesperança, dependència o temor davant situacions d'emergència.

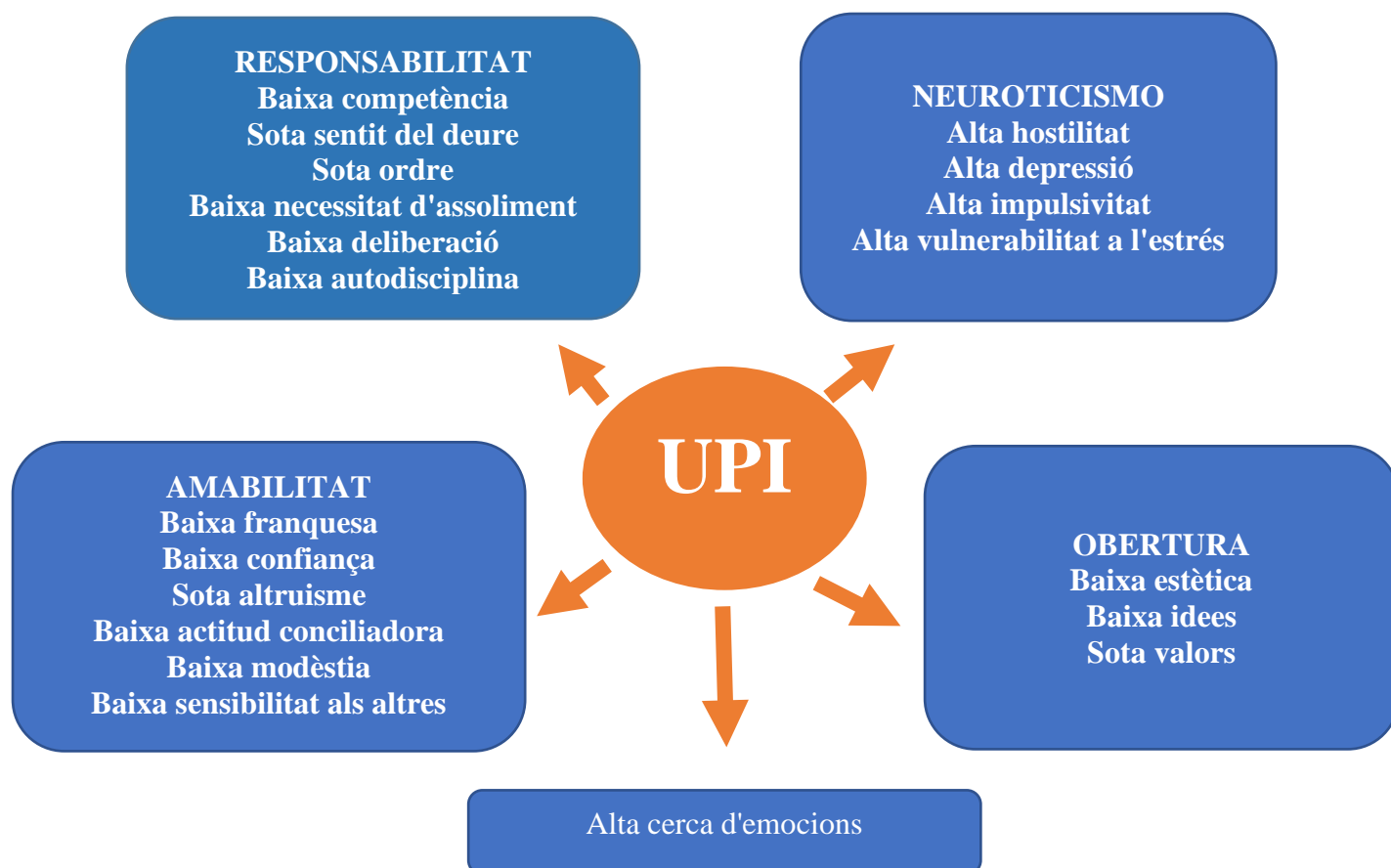


Figura 1. Patró de personalitat característic d'adolescents amb UPI partint del MCF.

En la dimensió d'extraversió (dimensió caracteritzada per la sociabilitat, excitació, estimulació i amb un caràcter animós, enèrgic i optimista), l'única faceta relacionada amb el UPI és la cerca d'emocions: els adolescents amb UPI tenen una tendència relativament alta a buscar l'excitació i estimulació i senten necessitat d'emocions. Per tant, sembla que aquests adolescents troben en internet un mitjà on satisfer la seua necessitat d'estimulació i cerca de sensacions i això pot portar-los a realitzar un ús abusiu d'aquest mitjà.

Els adolescents amb UPI, tenint en compte la dimensió d'obertura, presenten un menor interès per l'estètica, idees i valors de tal forma que són adolescents amb interessos més limitats, escassa curiositat per idees abstractes i tendència a ser conformistes.

A més, en la dimensió d'amabilitat, totes les facetes d'aquesta dimensió es relacionen amb el UPI de la mateixa manera, de tal forma que es pot dir que els adolescents amb UPI tendeixen a desconfiar dels altres, són recelosos en expressar els seus vertaders

sentiments, tendeixen a centrar-se en sí mateixos i es mostren reticents a implicar-se en els problemes dels altres, no solen mostrar una actitud conciliadora davant els conflictes interpersonals, són poc modestos i mostren major insensibilitat als altres.

I finalment, en relació a la dimensió de responsabilitat, són adolescents menys responsables en general. En concret, són adolescents que tendeixen a menysvalorar les seues habilitats i tendeixen a sentir-se menys competents, presenten sota sentit del deure, són incapaços d'organitzar-se i manquen d'objectius (baixa necessitat d'assoliment). D'altra banda, són adolescents que tendeixen a dilatar l'inici de les seues obligacions, es desanimen fàcilment i tendeixen a abandonar-les. Finalment, tenen dificultats per a considerar les conseqüències de les seues accions.

Estudis longitudinals tenint en compte el MCG (Alonso i Romero, en premsa; Stavropoulos et al., 2017) troben que la baixa responsabilitat prediu a llarg termini un augment de UPI. Aquesta troballa permet reforçar la importància de la dimensió de la responsabilitat com a factor de risc o de protecció del UPI d'igual manera que ja s'ha demostrat per a altres addiccions a substàncies. Els adolescents més responsables són autodisciplinats, amb un sentit del deure, cautelosos i motivats per a lluitar per l'èxit, per la qual cosa sembla que podrien tindre un major control sobre l'ús d'internet en la seua vida quotidiana.

A més del UPI com a concepte general, diversos estudis han identificat diferents components en el UPI. La majoria dels estudis troben dos components i en aqueixa mateixa línia, un estudi realitzat en una mostra d'adolescents espanyols (Fernández-Villa et al., 2015) van trobar dos factors, la “inversió emocional” i la “deterioració en el rendiment i gestió del temps”. La inversió emocional fa referència als sentiments que experimenta una persona quan no pot connectar-se a internet o l'actitud defensiva que adopta una persona quan li pregunten què fa mentre està connectat mentre que el component de deterioració del rendiment i gestió del temps fa referència a la possible deterioració de l'acompliment acadèmic pel temps excessiu connectat. Malgrat els primers estudis que assenyalen l'existència de diferents components en el UPI, escasses investigacions han analitzat la seua relació amb els trets de personalitat. Aquesta relació ha sigut analitzada en l'estudi d'Alonso i Romero (2018) (Figura 2). Els resultats indiquen que diferents aspectes de la personalitat semblen estar darrere dels diferents components

del UPI. Una baixa amabilitat contribueix a una major implicació personal en l'ús d'internet. Sembla coherent que els adolescents amb una major inversió emocional siguem menys amables ja que poden trobar en internet un bon mitjà on les seues dificultats per a relacionar-se amb els altres passen més desapercebudes i d'aquesta manera aconseguir una millor acceptació dels seus iguals i projectar la imatge desitjada. No obstant això, en relació amb el component de deterioració en el rendiment i gestió del temps, l'alt neuroticismo, l'alta extraversió i la baixa responsabilitat podrien estar en la base de les dificultats per a la gestió del temps d'ús d'internet. La baixa responsabilitat ja s'ha relacionat, de fet, amb dificultats en la planificació i amb una baixa consideració de les conseqüències de l'ús excessiu d'internet. El neuroticismo, juntament amb les dificultats de control associades a ell, semblen contribuir a majors problemes a l'hora d'organitzar i manejar el temps dedicat a internet; de fet, estudis troben associació entre el UPI i la procrastinació, conducta relacionada amb dues dimensions principals, l'alt neuroticismo i la baixa responsabilitat. A més, es troba que un estil personal extravertit contribueix a una deterioració de les activitats de la vida diària donat l'augment d'ús d'internet.

En conclusió, el UPI es relaciona amb alt neuroticismo (hostilitat, depressió, impulsivitat i vulnerabilitat), alta extraversió (cerca d'emocions), baixa obertura (estètica, idees i valors), baixa amabilitat i baixa responsabilitat. I, a més, una baixa responsabilitat es perfila com un predictor significatiu del UPI al llarg del temps. D'altra banda, en relació amb els dos components del UPI, la baixa amabilitat és la dimensió clarament relacionada amb el component d'inversió emocional mentre que l'alt neuroticismo, alta extraversió i baixa responsabilitat són les dimensions relacionades amb les dificultats en rendiment i gestió del temps.

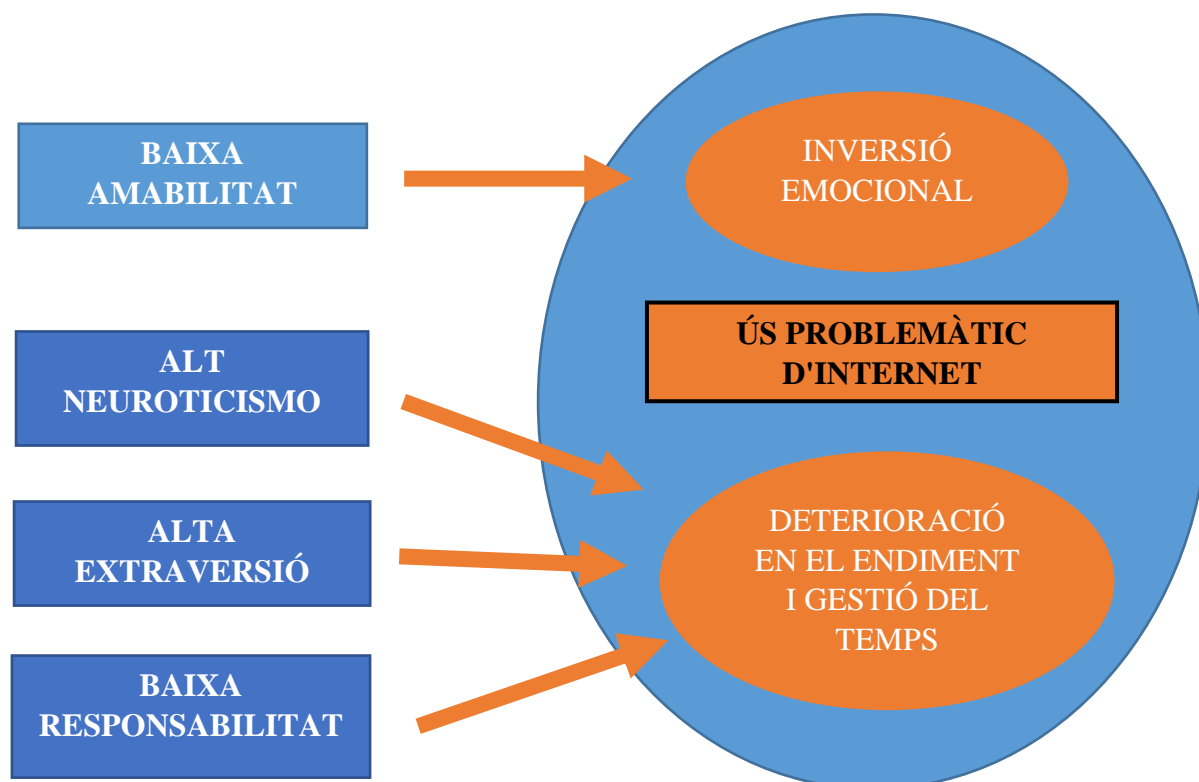


Figura 2. Trets de personalitat del MCF associats amb els components del UPI

3. Implicacions per a la prevenció i intervenció en el *UPI en adolescents

El UPI és una conducta altament prevalent amb repercussions significatives sobre els adolescents pel que es fa necessari estar atents a aquesta conducta de risc en múltiples àmbits: educatiu, familiar, social i clínic.

A partir de les dades aportades en el punt anterior, es pot concloure que existeix una vulnerabilitat personal a desenvolupar un UPI i que existeixen trets específicament associats amb els diferents components del UPI, per la qual cosa aqueixa informació permet identificar adolescents amb perfils de risc a desenvolupar UPI. Se sap que informar els adolescents exclusivament sobre les conseqüències negatives de l'ús d'internet no és suficient i que ha de complementar-se amb estratègies d'intervenció dirigides a canviar actituds i habilitats. Per tant, els trets de personalitat que acabem d'esmentar que estan associats amb el UPI han de servir de guia per al desenvolupament d'intervencions que fomenten les habilitats deficitàries específiques de les dimensions de

personalitat més implicades. Per exemple, una de les dimensions del MCG que està involucrada en el UPI és la baixa responsabilitat; la responsabilitat i aspectes com l'autocontrol i l'autoeficàcia han sigut inclosos, de fet, en alguns programes de prevenció i intervenció i s'han trobat efectes favorables sobre el UPI. Altres aspectes clau en la intervenció amb adolescents serien l'autodisciplina i el desenvolupament de la capacitat d'organització que es podrien promoure a través de la instauració d'hàbits, entrenament en solució de problemes i entrenament en autoinstruccions, entre altres. D'altra banda, els trets d'amabilitat es podrien potenciar realitzant intervencions dirigides a millorar la capacitat empàtica dels adolescents, realitzant exercicis de cooperació amb els altres o a través d'intervencions sobre la consideració i el respecte als altres. Una altra de les dimensions del MCG implicades en el UPI és el neuroticisme i, d'igual manera que amb la resta de les dimensions de personalitat, les intervencions dirigides a gestionar les emocions negatives, per exemple, a través d'estratègies de regulació emocional, consciència emocional i maneig de l'estrés, ajudaran a previndre que adolescents acaben desenvolupant un UPI.

En definitiva, la literatura sobre personalitat i ús problemàtic d'internet ofereix un cos de resultats capaç d'orientar i enriquir els programes de prevenció i intervenció dirigits als adolescents.

Referències

- Alonso, C. y Romero, E. (2018). Study of the domains and facets of the five-factor model of personality in problematic internet use in adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9960-2>
- Alonso, C. y Romero, E. (En prensa). Uso problemático de internet en adolescentes: factores personales de riesgo y consecuencias emocionales y conductuales. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*.
- Fernández-Villa, T., Molina, A. J., García-Martín, M., Llorca, J., Delgado-Rodríguez, M. y Martín, V. (2015). Validation and psychometric analysis of the Internet Addiction Test in spanish among college students. *BMC Public Health*, 15, 953. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2281-5>

- Gómez, P., Rial, A., Braña, T., Varela, J. y Barreiro, C. (2014). Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. *Psicothema*, 26, 21–26. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.109>
- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26–34.
- McCrae, R. R., y Costa, P. T. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. En J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51–87). Guilford Press.
- Stavropoulos, V., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Wilson, P. y Motti-Stefanidi, F. (2017). MMORPG gaming and hostility predict Internet Addiction symptoms in adolescents: An empirical multilevel longitudinal study. *Addictive behaviors*, 64, 294–300. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.001>