

PATRÓN DE PERSONALIDAD EN EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET EN ADOLESCENTES

Alonso, Cristina - Institut d'Assistència Sanitària, Girona

Romero, Estrella - Universidad de Santiago de Compostela

1. Los adolescentes y el uso problemático de internet (UPI)

Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) han impactado en la vida cotidiana de las personas y han conseguido mejorar nuestra calidad de vida. Las TIC aportan muchos beneficios: acceso a información, ocio, educación, adquirir bienes y servicios, y también se han convertido en un medio de socialización. Por eso, es entendible que se haya convertido en un recurso imprescindible en nuestra vida diaria. Sin embargo, desde hace años, se han comenzado a observar consecuencias negativas asociadas al uso de internet, especialmente asociadas al uso descontrolado de este medio. Esto ha motivado a investigadores de la salud y educación a proponer la existencia de un nuevo fenómeno, para el cual aún no existe una unanimidad terminológica ni conceptual en los ámbitos científicos ni en los profesionales. Entre los términos encontrados en la literatura científica se encuentran: adicción a internet, dependencia de internet, uso patológico de internet o uso problemático de internet, entre otros. En este sentido, una tarea pendiente de los grupos de investigación y las sociedades científico-profesionales es, precisamente, llegar a un consenso sobre la definición y operativización del concepto. Dada la controversia actual, muchos autores, incluidas nosotras mismas, abogamos por la utilización del término más aceptado y prudente “Uso problemático de internet” (UPI). Este término hace referencia a una preocupación desadaptativa por el uso de internet, tal como experimentar una urgencia irresistible de usar internet, y el uso de internet más tiempo del previsto, así como angustia clínicamente significativa o funcionamiento desadaptativo en las áreas social, ocupacional y demás áreas fundamentales debido al uso excesivo de internet.

El UPI es un patrón comportamental que se produce en todas las edades, pero existe un grupo con especial vulnerabilidad: los adolescentes. Los adolescentes constituyen un

grupo de riesgo ya que es la etapa evolutiva en la que se inicia un contacto más intenso con las TIC y una etapa donde la necesidad de tener conocimientos y vivencias y su curiosidad e Internet ofrece una respuesta satisfactoria a estas necesidades. Se estiman prevalencias de UPI en adolescentes españoles de entre un 3,6% (Alonso y Romero, 2018) y un 19,9% (Gómez et al., 2014).

En las investigaciones científicas y en la práctica clínica se están señalando y observando importantes repercusiones del UPI en múltiples áreas de la vida de los adolescentes. En un plano personal, se ha encontrado un impacto directo del UPI sobre la ansiedad y la depresión. Además, la baja autoestima y el aislamiento social se han relacionado repetidamente con el UPI. Así mismo, se ha sugerido que la baja calidad de vida asociada al UPI puede conllevar mayor ideación e intentos autolíticos. El UPI también provoca alteraciones en el funcionamiento familiar, aumentando la conflictividad percibida en las interacciones familiares. Por otra parte, el ámbito académico del adolescente suele verse afectado también por el descuido de sus tareas escolares y su consecuente disminución del rendimiento académico. También se hace necesario señalar la afectación que el UPI tiene sobre diferentes problemas médicos: dolores de cabeza, de espalda, pero especialmente problemas con el sueño; así, la literatura científica informa de disminución de la duración y calidad de sueño asociada al UPI.

Dadas las consecuencias del UPI, considerado como un problema de salud pública, la investigación está interesada en conocer los factores de riesgo implicados en el UPI para determinar la vulnerabilidad personal de los adolescentes a involucrarse en el UPI. En este sentido, los rasgos de personalidad pueden ofrecer un marco adecuado para avanzar en este objetivo.

2. La personalidad y el UPI: los rasgos importan

Los rasgos de personalidad se consideran una importante fuente de influencia para entender las diferencias individuales en múltiples conductas problemáticas, por lo que parece que también podrían estar implicados en el comportamiento de los adolescentes en internet.

Múltiples rasgos de personalidad han sido asociados con el UPI. La ira, en concreto, la ira no expresada, se ha relacionado con un uso poco saludable de internet. Además, la

baja autoestima e inseguridad puede hacer de internet un refugio ideal y encontrar en él una privacidad como medio para liberarse de la ansiedad que le producen las relaciones sociales en contacto directo. A raíz de esto, los adolescentes con UPI pueden desarrollar una tendencia al aislamiento. Otros rasgos personales implicados en el UPI son la búsqueda de sensaciones y la impulsividad, ya que internet ofrece un entorno con múltiples estímulos gratificantes para los individuos más desinhibidos y tendentes a buscar recompensas a corto plazo. También la ansiedad, la ansiedad social, la angustia psicológica general y la depresión se han asociado a los adolescentes con UPI; los adolescentes con esta sintomatología pueden utilizar internet en exceso para distraerse de su angustia y dificultades, para hacer frente o evitar sus problemas y para el alivio emocional.

Por tanto, distintas variables de personalidad han sido examinadas en la literatura científica de forma aislada. Pero también hay estudios que han analizado la personalidad desde modelos integradores como el modelo de los Cinco Grandes de personalidad (MCG; Goldberg, 1993); en general, se encuentran asociaciones negativas con la extraversión, responsabilidad, amabilidad y apertura y asociación positiva con el neuroticismo. Sin embargo, escasos estudios han examinado el UPI desde el Modelo de los Cinco Factores (MCF; McCrae y Costa, 1996), que es un modelo que incluye además de los cinco factores (neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad), seis facetas en cada factor, lo que permite organizar de forma integrada, detallada y exhaustiva las diferencias individuales en los rasgos de personalidad. Así, partiendo del MCF, y teniendo en cuenta el único estudio que, hasta la fecha, ha aplicado este modelo al estudio del UPI en adolescentes (Alonso y Romero, 2018) se puede definir un patrón de personalidad pormenorizado que tiende a caracterizar a los jóvenes con UPI.

Como se observa en la Figura 1, los adolescentes con UPI presentan mayores niveles de neuroticismo, en concreto, son adolescentes con tendencia a experimentar ira, frustración y rencor. Además, las altas puntuaciones en la faceta de depresión indican que son adolescentes que suelen experimentar culpa, melancolía, desesperanza y soledad, y tienden a desanimarse fácilmente. Por otra parte, son adolescentes más impulsivos, con dificultades de autocontrol y baja tolerancia a la frustración. Y por último dentro de la dimensión de neuroticismo, y teniendo en cuenta la faceta de vulnerabilidad al estrés, son

adolescentes con incapacidad para luchar contra el estrés y manifestando síntomas de desesperanza, dependencia o temor ante situaciones de emergencia.

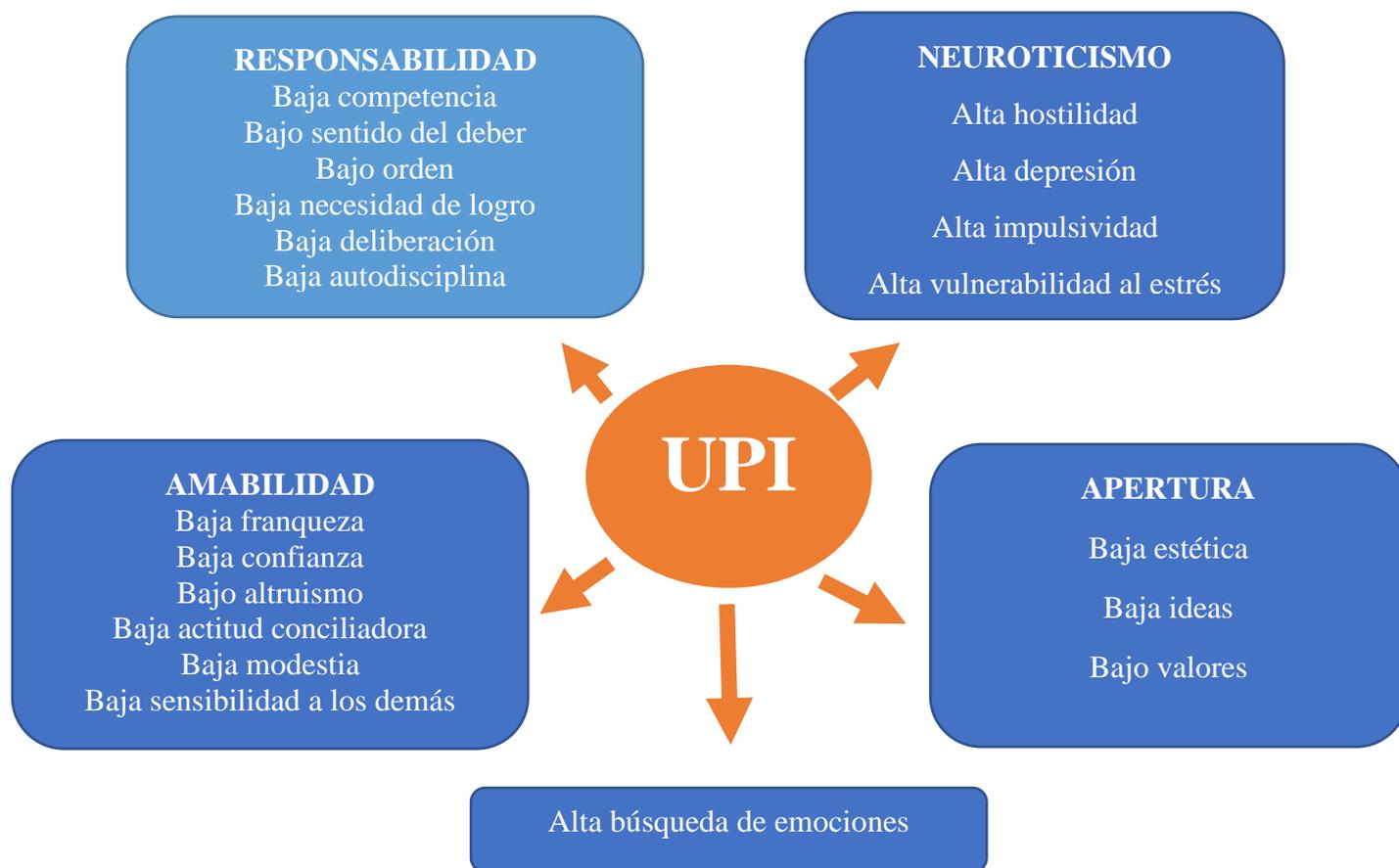


Figura 1. Patrón de personalidad característico de adolescentes con UPI partiendo del MCF.

En la dimensión de extraversión (dimensión caracterizada por la sociabilidad, excitación, estimulación y con un carácter animoso, enérgico y optimista), la única faceta relacionada con el UPI es la búsqueda de emociones: los adolescentes con UPI tienen una tendencia relativamente alta a buscar la excitación y estimulación y sienten necesidad de emociones. Por tanto, parece que estos adolescentes encuentran en internet un medio donde satisfacer su necesidad de estimulación y búsqueda de sensaciones y esto puede llevarlos a realizar un uso abusivo de dicho medio.

Los adolescentes con UPI, teniendo en cuenta la dimensión de apertura, presentan un menor interés por la estética, ideas y valores de tal forma que son adolescentes con

intereses más limitados, escasa curiosidad por ideas abstractas y tendencia a ser conformistas.

Además, en la dimensión de amabilidad, todas las facetas de esta dimensión se relacionan con el UPI de la misma manera, de tal forma que se puede decir que los adolescentes con UPI tienden a desconfiar de los demás, son recelosos al expresar sus verdaderos sentimientos, tienden a centrarse en sí mismos y se muestran reticentes a implicarse en los problemas de los demás, no suelen mostrar una actitud conciliadora ante los conflictos interpersonales, son poco modestos y muestran mayor insensibilidad a los demás.

Y por último, en relación a la dimensión de responsabilidad, son adolescentes menos responsables en general. En concreto, son adolescentes que tienden a minusvalorar sus habilidades y tienden a sentirse menos competentes, presentan bajo sentido del deber, son incapaces de organizarse y carecen de objetivos (baja necesidad de logro). Por otra parte, son adolescentes que tienden a dilatar el inicio de sus obligaciones, se desaniman fácilmente y tienden a abandonarlas. Por último, tienen dificultades para considerar las consecuencias de sus acciones.

Estudios longitudinales teniendo en cuenta el MCG (Alonso y Romero, en prensa; Stavropoulos et al., 2017) encuentran que la baja responsabilidad predice a largo plazo un aumento de UPI. Este hallazgo permite reforzar la importancia de la dimensión de la responsabilidad como factor de riesgo o de protección del UPI de igual manera que ya se ha demostrado para otras adicciones a sustancias. Los adolescentes más responsables son autodisciplinados, con un sentido del deber, cautelosos y motivados para luchar por el éxito, por lo que parece que podrían tener un mayor control sobre el uso de internet en su vida cotidiana.

Además del UPI como concepto general, diversos estudios han identificado diferentes componentes en el UPI. La mayoría de los estudios encuentran dos componentes y en esa misma línea, un estudio realizado en una muestra de adolescentes españoles (Fernández-Villa et al., 2015) encontraron dos factores, la “inversión emocional” y el “deterioro en el rendimiento y gestión del tiempo”. La inversión emocional hace referencia a los sentimientos que experimenta una persona cuando no puede conectarse a internet o la actitud defensiva que adopta una persona cuando le preguntan qué hace mientras está conectado mientras que el componente de deterioro del rendimiento y gestión del tiempo

hace referencia al posible deterioro del desempeño académico por el tiempo excesivo conectado. A pesar de los primeros estudios que señalan la existencia de diferentes componentes en el UPI, escasas investigaciones han analizado su relación con los rasgos de personalidad. Esta relación ha sido analizada en el estudio de Alonso y Romero (2018) (Figura 2). Los resultados indican que diferentes aspectos de la personalidad parecen estar detrás de los diferentes componentes del UPI. Una baja amabilidad contribuye a una mayor implicación personal en el uso de internet. Parece coherente que los adolescentes con una mayor inversión emocional sean menos amables ya que pueden encontrar en internet un buen medio donde sus dificultades para relacionarse con los demás pasen más desapercibidas y de este modo lograr una mejor aceptación de sus iguales y proyectar la imagen deseada. Sin embargo, en relación con el componente de deterioro en el rendimiento y gestión del tiempo, el alto neuroticismo, la alta extraversión y la baja responsabilidad podrían estar en la base de las dificultades para la gestión del tiempo de uso de internet. La baja responsabilidad ya se ha relacionado, de hecho, con dificultades en la planificación y con una baja consideración de las consecuencias del uso excesivo de internet. El neuroticismo, junto con las dificultades de control asociadas a él, parecen contribuir a mayores problemas a la hora de organizar y manejar el tiempo dedicado a internet; de hecho, estudios encuentran asociación entre el UPI y la procrastinación, conducta relacionada con dos dimensiones principales, el alto neuroticismo y la baja responsabilidad. Además, se encuentra que un estilo personal extravertido contribuye a un deterioro de las actividades de la vida diaria dado el aumento de uso de internet.

En conclusión, el UPI se relaciona con alto neuroticismo (hostilidad, depresión, impulsividad y vulnerabilidad), alta extraversión (búsqueda de emociones), baja apertura (estética, ideas y valores), baja amabilidad y baja responsabilidad. Y, además, una baja responsabilidad se perfila como un predictor significativo del UPI a lo largo del tiempo. Por otra parte, en relación con los dos componentes del UPI, la baja amabilidad es la dimensión claramente relacionada con el componente de inversión emocional mientras que el alto neuroticismo, alta extraversión y baja responsabilidad son las dimensiones relacionadas con las dificultades en rendimiento y gestión del tiempo.

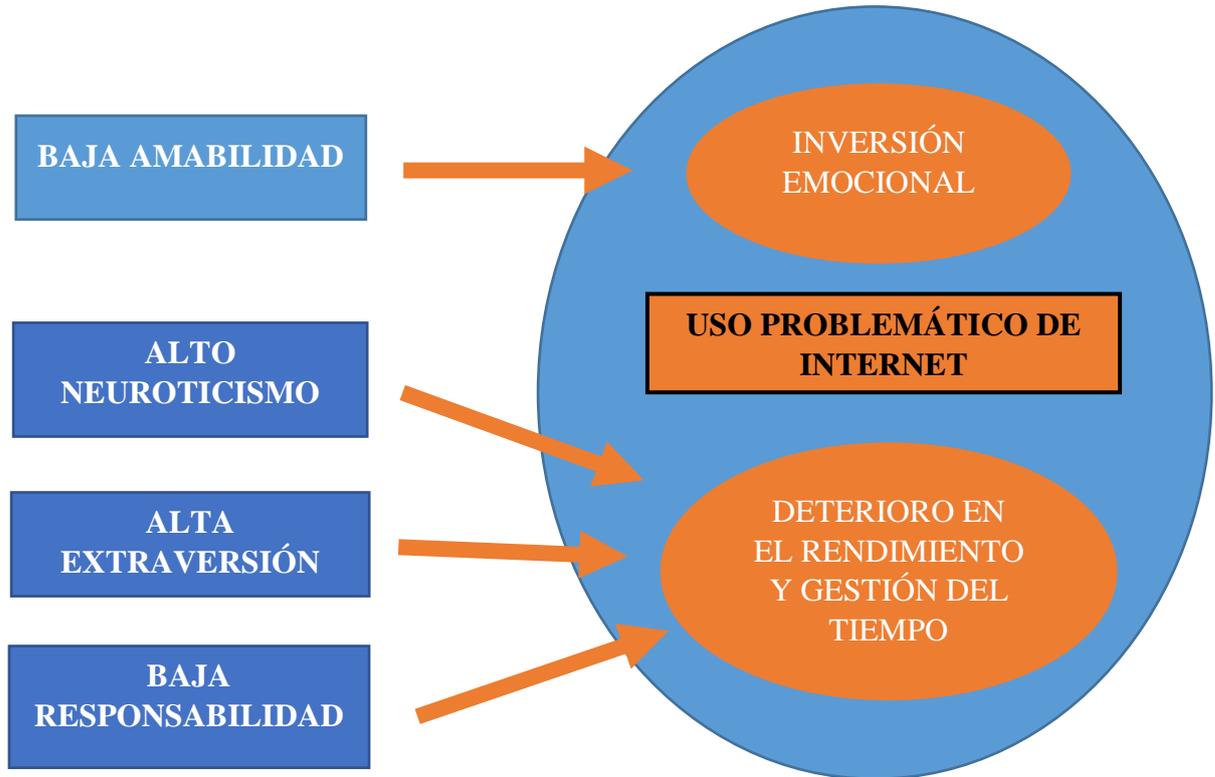


Figura 2. Rasgos de personalidad del MCF asociados con los componentes del UPI

3. Implicaciones para la prevención e intervención en el UPI en adolescentes

El UPI es una conducta altamente prevalente con repercusiones significativas sobre los adolescentes por lo que se hace necesario estar atentos a esta conducta de riesgo en múltiples ámbitos: educativo, familiar, social y clínico.

A partir de los datos aportados en el punto anterior, se puede concluir que existe una vulnerabilidad personal a desarrollar un UPI y que existen rasgos específicamente asociados con los diferentes componentes del UPI, por lo que esa información permite identificar adolescentes con perfiles de riesgo a desarrollar UPI. Se sabe que informar a los adolescentes exclusivamente sobre las consecuencias negativas del uso de internet no es suficiente y que debe complementarse con estrategias de intervención dirigidas a cambiar actitudes y habilidades. Por tanto, los rasgos de personalidad que acabamos de mencionar que están asociados con el UPI deben servir de guía para el desarrollo de intervenciones que fomenten las habilidades deficitarias específicas de las dimensiones

de personalidad más implicadas. Por ejemplo, una de las dimensiones del MCG que está involucrada en el UPI es la baja responsabilidad; la responsabilidad y aspectos como el autocontrol y la autoeficacia han sido incluidos, de hecho, en algunos programas de prevención e intervención y se han encontrado efectos favorables sobre el UPI. Otros aspectos clave en la intervención con adolescentes serían la autodisciplina y el desarrollo de la capacidad de organización que se podrían promover a través de la instauración de hábitos, entrenamiento en solución de problemas y entrenamiento en autoinstrucciones, entre otros. Por otra parte, los rasgos de amabilidad se podrían potenciar realizando intervenciones dirigidas a mejorar la capacidad empática de los adolescentes, realizando ejercicios de cooperación con los demás o a través de intervenciones sobre la consideración y el respeto a los demás. Otra de las dimensiones del MCG implicadas en el UPI es el neuroticismo y, de igual manera que con el resto de las dimensiones de personalidad, las intervenciones dirigidas a gestionar las emociones negativas, por ejemplo, a través de estrategias de regulación emocional, conciencia emocional y manejo del estrés, ayudarán a prevenir que adolescentes acaben desarrollando un UPI.

En definitiva, la literatura sobre personalidad y uso problemático de internet ofrece un cuerpo de resultados capaz de orientar y enriquecer los programas de prevención e intervención dirigidos a los adolescentes.

Referencias

- 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>