

ADICCIÓN A LAS TIC: EL CASO FUNDEXCELENCIA COMO CENTRO DE APOYO EN COSTA RICA

Zilgeham Dayana Angulo Hurtado, Autor

*Universidad Hispanoamericana, Estudiante de Ingeniería Informática
zilgeham07@hotmail.com*

Rubén Hever Fallas Peña, Autor

*Universidad Hispanoamericana, Profesor Facultad de Ingeniería Informática
ruben.fallas@uh.ac.cr*

Esterlyn Quesada Brenes, Autor

*Universidad Hispanoamericana, Profesor Facultad de Ingeniería Informática
esterlyn.quesada@uh.ac.cr*

RESUMEN

En la era digital actual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han integrado de manera fundamental en prácticamente todos los aspectos de la vida cotidiana. Sin embargo, el uso desmedido e incontrolado de estas herramientas, especialmente a través de dispositivos electrónicos portátiles, puede derivar en una adicción equiparable a la de sustancias nocivas, con graves consecuencias a nivel personal, familiar y profesional. Tal es la relevancia de esta problemática que, en Costa Rica, la Asamblea Legislativa aprobó en octubre de 2024 una ley para que las adicciones conductuales, como la adicción a las TIC, sean atendidas en los servicios de salud pública. Consciente de esta situación, la FundExcelencia en Costa Rica, también conocida como Centro Paso a Paso, ofrece sus servicios como apoyo para ayudar a las personas a superar esta adicción. Este trabajo analiza el impacto del uso excesivo de las TIC, tomando como objeto de estudio la experiencia de la fundación FundExcelencia. Para comprender mejor su labor, se presenta un diagnóstico de la situación actual en la fundación, basado en entrevistas y la revisión de expedientes del periodo 2020-2023. Finalmente, el proyecto propone soluciones tecnológicas para la detección y manejo de estas dependencias, junto con otras recomendaciones para FundExcelencia.

I. INTRODUCCIÓN

Este trabajo pretende analizar el impacto negativo del uso excesivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en las personas y utilizar la experiencia de la fundación FundExcelencia como objeto de estudio, observando la metodología empleada para atender a los pacientes, así como las herramientas de diagnóstico y tratamiento que utilizan.

La importancia radica en que es un hábito que puede derivar en una adicción equiparable a la de sustancias nocivas, con consecuencias significativas en la vida personal, familiar y profesional. Al respecto, [1] indica que “el abuso de las TIC como internet, móvil, videojuegos, redes sociales que refleja un abuso o dependencia hacia las TIC han generado comportamientos problemáticos y aislamiento social”. Por su parte, [2] señala que la adicción implica la pérdida de libertad y el sometimiento a otra voluntad, mismas consecuencias que las observadas al haber una dependencia excesiva hacia las TIC.

Conscientes de la gravedad de esta problemática, la FundExcelencia en Costa Rica, también conocida como Centro Paso a Paso, ofrece sus servicios como apoyo para ayudar a las personas a superar esta adicción. Su enfoque de trabajo se centra en la prevención e interrupción de adicciones múltiples, extendiéndose más allá de las adicciones tradicionales como el alcohol y otras drogas, para incluir problemáticas como la adicción a la tecnología y a las redes sociales. Siguiendo la conocida frase de que “el fuego se combate con fuego”, en FundExcelencia se emplean herramientas de software diseñadas para ayudar a los pacientes a gestionar su tiempo de manera eficiente y organizar sus tareas. Estas herramientas también permiten monitorear el tiempo dedicado a redes sociales, videojuegos, sitios web y otras actividades digitales, de modo que proporciona datos clave que sensibilizan al usuario sobre su nivel de adicción. Con esta información, el paciente puede tomar la iniciativa para ejercer autocontrol y sustituir parte de su tiempo en actividades que lo alejen de la causa de su problema.

La FundExcelencia se ha convertido en un referente en cuanto a la investigación e implementación de nuevas aplicaciones para tratar la adicción a las TIC, con lo cual logra tener un alto impacto entre los individuos que ha sido tratados.

Para comprender mejor el trabajo que realiza FundExcelencia, se elaboró un diagnóstico de la situación actual, basado en entrevistas realizadas a funcionarios, así como la revisión de expedientes médicos de pacientes que fueron atendidos en el periodo 2020-2023. Finalmente, se ofrecen conclusiones y recomendaciones para que esta institución siga brindando una atención integral a las personas afectadas.

II. ADICCIÓN A LAS TIC

Las TIC son recursos tecnológicos y herramientas electrónicas innovadoras que permiten al individuo interactuar con información. A modo de ejemplo, se conoce una gran variedad de programas informáticos, que operan localmente o corresponden a sitios web. Otros ejemplos son los dispositivos de internet de las cosas (IoT), las redes sociales, los videojuegos y las aplicaciones móviles de comunicación. Para nuestro contexto, al hablar de TIC, se referirá al uso de dispositivos móviles, videojuegos y redes sociales.

El uso de las TIC en el mundo actual se ha vuelto indispensable en muchos escenarios de la vida cotidiana; no obstante, es importante entender que el uso desmedido e incontrolado que le damos a estas herramientas puede afectar las acciones normales del diario vivir y provocar comportamientos inusuales como la adicción a los dispositivos electrónicos, trastornos del sueño, depresión, ansiedad y causar pubertad temprana en niños menores de 12 años. Lo anterior se debe, según [11], a que en la actualidad el concepto de adicción también abarca conductas con causas y efectos similares a las sustancias químicas (toxicomanías), pero en las cuales no hay droga: "son las adicciones sin sustancia".

La adicción, cuya etimología latina *ad* (hacia, para) y *dictus* (decir) implica declarar algo, una obligación, el ser entregado a alguien. Existen autores [4] que relacionan la adicción con una costumbre romana donde al deudor que, por no poder pagar su deuda, era llamado *addictus* y terminaba siendo entregado como esclavo a su acreedor; esta costumbre provocó serias revueltas a causa de los abusos cometidos por los prestamistas ricos, quienes no tenían límites de usura. Llama la atención que al imaginar y comparar esta práctica romana con la forma de vida actual

relacionada con el uso de las redes sociales, pareciera que existen prácticas esclavistas entre los creadores de contenido y los consumidores en ambos sentidos, pues los creadores hacen todo lo necesario para agradar y conseguir más adeptos (exhibiendo partes de cuerpo, usando ropa provocativa, realizando acciones que atentan contra su propia integridad física, disimulando sus verdaderas creencias, valores y formas de pensar, etc.) y por otra parte, los consumidores, quienes viven con ansiedad esperando nuevas publicaciones de sus ídolos, soportan la publicidad constante que reciben y realizan acciones a solicitud de los creadores, como subir fotografías o participar en conversaciones en torno a temas polémicos propuestos.

Además de la adicción al uso de las redes sociales, existen otras como la de los videojuegos, las apuestas electrónicas, las compras en línea o simplemente estar siempre pendiente de los dispositivos móviles. Estas adicciones pueden ser medidas a través de herramientas como la Escala de Adicción a Internet de Young (IAT), uso compulsivo de redes sociales (SMAS) o el tiempo frente al móvil (MPPUS).

Entre los efectos físicos y mentales de la dependencia hacia las TIC más citados por especialistas se encuentran la ansiedad y el insomnio, ocasionados por la disminución de la melatonina y el aumento del cortisol tras pasar un tiempo excesivo frente a las pantallas. También se menciona un incremento en la irritabilidad, provocado por la normalización de la adicción a las TIC y la resistencia a que se establezcan límites de uso.

En los círculos personal, social, familiar y laboral también se presentan diversas consecuencias asociadas a la adicción, entre ellas:

- Bajo rendimiento escolar en niños y adolescentes.
- Problemas o pérdida del empleo debido a la baja productividad laboral.
- Conflictos familiares derivados del aislamiento.
- Deterioro de las relaciones de pareja, que incluso pueden llegar al divorcio.
- Pérdida de interés en actividades y pasatiempos anteriormente disfrutados.
- Sensación de angustia o ansiedad cuando se está privado de conexión a internet.
- Problemas de autoestima y autovaloración.
- Pérdida del autocontrol.
- Problemas de salud asociados al sedentarismo.
- Pérdida de metas, sueños, motivación y aspiraciones, lo cual afecta el proyecto de vida.
- Exposición a fenómenos como el grooming o el cyberbullying.
- Trastornos psicológicos producto del aislamiento.
- Visión distorsionada de la realidad.
- Problemas similares a los de la ludopatía.
- Cambios bruscos de conducta.

Costa Rica no es ajena a la problemática global de la adicción a las TIC, y sus efectos comienzan ya a evidenciarse en el sistema de salud, planteando un desafío que requiere atención y acción inmediata. En este sentido, la Asamblea Legislativa aprobó en octubre de 2024 una ley para que las adicciones conductuales sean atendidas en los servicios de salud pública. Con ello, todas las personas aseguradas que presenten síntomas de adicción a las TIC pueden solicitar ayuda en los centros médicos de todo el territorio nacional.

Según la diputada Vanessa Castro, quien lideró este proyecto, “este tipo de adicciones pueden repercutir en la salud física y mental de los ciudadanos y que se asocian a otros males como ansiedad, depresión, irritabilidad, obesidad mórbida, aislamiento, insomnio, migraña, entre otros padecimientos” [5]. Asimismo, la psicóloga Karla Arango, en una publicación en el sitio Psicólogos en Costa Rica, señala: “La adicción a internet y redes sociales es uno de los fenómenos que van en aumento en la actualidad. Cada época tiene sus retos de acuerdo con sus características particulares, y es en este punto en donde los psicólogos ayudan a las personas a desligarse de aquellas cosas que generan un apego excesivo” [6]. La psicóloga también hace la siguiente recomendación: “Es por esto que, ante la aparición de los síntomas, lo mejor que puede hacer una persona es buscar ayuda psicológica, porque como en el caso de las demás adicciones, cortar una dependencia necesita de mucho esfuerzo, voluntad y apoyo profesional” [6].

III. FUNDEXCELENCIA

La fundación FundExcelencia, también conocida como Centro Paso a Paso, se presenta como un “Centro de superación personal único en Costa Rica para la prevención e interrupción de adicciones múltiples tales como: relaciones tóxicas, adicción a la violencia, juegos de poder, alto riesgo y azar, trabajo excesivo, desórdenes de apetito (sexuales y de comida), gasto excesivo, adicción a la tecnología, adicción a la política, religión y la fama, trampas del cuerpo” [7].

Entre sus actividades, ofrece educación y tratamientos ambulatorios orientados a la interrupción de la enfermedad de la adicción, a lo que denominan “educación para la vida”. La fundación procura que, durante su proceso formativo, las personas con algún tipo de adicción puedan avanzar hacia una recuperación sostenible y convertirse en individuos productivos dentro de la sociedad.

En el caso particular de la adicción a las TIC, la organización realiza labores preventivas dirigidas a personas desde edades muy tempranas, debido al uso excesivo que esta población hace de los dispositivos móviles y las consolas de videojuegos. Según FundExcelencia, no existe un acompañamiento temprano adecuado ni una educación que garantice el uso correcto de las plataformas digitales y otros dispositivos con conexión a internet, lo cual propicia comportamientos adictivos, especialmente en individuos a quienes no se les imponen límites de tiempo.

El personal de FundExcelencia emplea diversos protocolos y procesos de diagnóstico y atención de adicciones a dispositivos electrónicos, redes sociales, videojuegos e internet de las cosas, lo que denominan “la enfermedad familiar de la adicción”. De manera resumida, el proceso de diagnóstico se desarrolla de la siguiente forma:

- 1. la persona interesada se comunica por teléfono, WhatsApp o se presenta en las instalaciones;
- 2. se realiza una cita inicial de evaluación;
- 3. se entrega un formulario físico para formalizar la solicitud de apoyo;
- 4. el paciente es remitido a un especialista para obtener un diagnóstico preciso;
- 5. se brinda acompañamiento mediante un tratamiento ambulatorio;
- 6. se realizan sesiones de seguimiento de manera constante; y
- 7. cuando el especialista lo determina, se procede a dar de alta al paciente.

Los pilares fundamentales del enfoque de trabajo de FundExcelencia son:

1. Considerar a la adicción como una “Enfermedad Familiar Adictiva” tratable: FundExcelencia presenta la adicción no solo como un problema individual, sino como una “enfermedad familiar”. Este enfoque reconoce que la adicción afecta a la persona que la padece, así como a su entorno familiar y social, impactando dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales del ser humano. Al considerarla como tratable, buscan implementar una variedad de soluciones hasta encontrarla que resulte más adecuada para interrumpir la enfermedad en cada individuo.

2. Aplicar el “Modelo Biopsicosocial Espiritual Costarricense”, basado en el modelo de Minnesota, que se fundamenta en los principios de los doce pasos, pero adaptado para incluir adicciones más allá de las sustancias químicas. Según explica [8], este modelo fue desarrollado en Estados Unidos durante los años 50 y se refiere a un enfoque integral y multidisciplinario para el tratamiento de la dependencia a las drogas, vista como una enfermedad incurable, pero de la cual la persona se puede recuperar, abordando los factores de fondo de la adicción, buscando provocar cambios profundos en la forma de pensar, sentir, actuar y en el estilo de vida de la persona. Este modelo cuenta con dos metas a largo plazo: a) La abstinencia de la droga de preferencia para la persona consumidora de sustancias, y b) obtener una mejor calidad de vida, con salud física y mental.

3. Utilizar la Curva de Medición del Dr. Morton Jellinek (adaptada): Emplean este instrumento, originalmente diseñado para el alcoholismo, pero que han adecuado para identificar el grado de abuso, tolerancia y comportamientos adictivos relacionados con sustancias químicas y no químicas, incluyendo la adicción a dispositivos móviles y otras tecnologías. Tal y como explica en [9], el modelo describe las fases comunes de la adicción y recuperación al alcohol a medida que progresa. Las fases son: 1) Pre-alcohólica: Se usa solo por curiosidad, alivio, relajación o afrontamiento. 2) Prodrómica: Aumenta la cantidad y frecuencia, inician los pensamientos obsesivos, sentimientos de culpa e intentos de ocultar los hábitos. También comienza el descuido personal y el impacto negativo físico, familiar, social y laboral. 3) Crucial: Se muestra una dependencia completa y una pérdida de control total sobre el consumo incluso en horas no adecuadas, la salud física empeora y surgen problemas importantes debido a la pérdida de interés en los seres queridos, pasatiempos y trabajo. En esta fase la persona trata de superar la adicción por su cuenta y para ello realiza varios intentos fallidos. 4) Crónica: El vicio es el principal enfoque o necesidad. La salud física y mental empeoran drásticamente. 5) Rehabilitación: Comienza con deseo interno de ayuda y el individuo hace un gran esfuerzo por superar su adicción. Su pensamiento se aclara y su salud comienza a estabilizarse. Es una fase larga y que requiere perseverancia.

4. Hacer uso del “Enfoque Diagnóstico y Tratamiento Multimodal y Ambulatorio”, donde se lleva a cabo una evaluación clínica diferenciada utilizando cuestionarios físicos, entrevistas, observación directa, pruebas psicométricas, presentaciones y charlas, para luego aplicar un tratamiento ambulatorio y un seguimiento constante realizado

a través de reuniones físicas o virtuales. También se aplican tratamientos específicos dentro del ámbito de la “Enfermedad familiar de la adicción” para diversas patologías, incluyendo las relacionadas con la tecnología.

5. Enfatizar en la prevención y la educación comunitaria: FundExcelencia lleva a cabo desde hace más de diez años, una importante labor de prevención de adicciones a las TIC, dirigido a personas desde edades muy tempranas hasta adultos, que consisten en el desarrollo de programas educativos, talleres y módulos educativos comunitarios.

6. Integración de herramientas tecnológicas como apoyo: Aunque sus procesos de diagnóstico tradicionales no mediaban con tecnología inicialmente, las fuentes indican que FundExcelencia ya utiliza herramientas de software para ayudar a los pacientes a gestionar su tiempo y monitorear el uso de redes sociales, videojuegos, etc., proporcionando datos objetivos para sensibilizar al usuario sobre su nivel de adicción. El proyecto de investigación propuesto busca fortalecer este aspecto, sugiriendo la integración de soluciones tecnológicas (como escalas validadas y aplicaciones de monitoreo/seguimiento) para la detección, prevención y manejo adecuado de estas dependencias.

IV. METODOLOGÍA

Para la investigación, se utilizó un enfoque mixto, ya que los datos cuantitativos permitieron identificar patrones y obtener resultados objetivos basados en números proporcionados por una población determinada, la cual, para fines de este proyecto, corresponde a 62 personas encuestadas, quienes recibieron apoyo contra la adicción a las TIC en FundExcelencia durante el periodo 2020-2023.

Por otro lado, el análisis cualitativo realizado por medio de entrevistas a los funcionarios y la revisión de expedientes permitió comprender el funcionamiento práctico del centro, así como entender sus fortalezas y debilidades. El perfil de las personas entrevistadas (9 en total) es variado e incluye adicciones, psicólogos, enfermeros, psiquiatras y asistentes.

V. RESULTADOS

A continuación, se muestran los datos más relevantes que se obtuvieron en la encuesta realizada a pacientes de FundExcelencia y a la revisión de expedientes médicos.

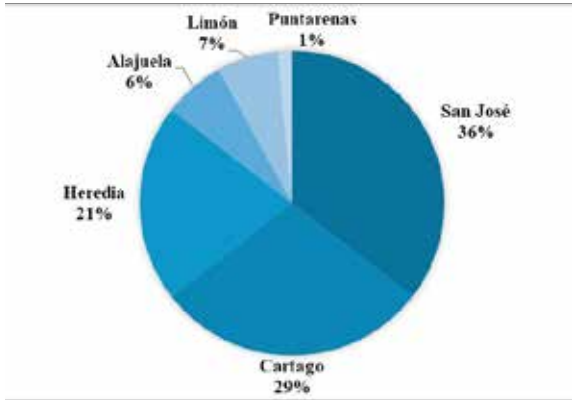


Fig. 1. Personas atendidas por provincia Fuente: Elaboración propia

En la figura 1 se observa que la mayor población de personas atendidas se concentra en las provincias de San José, Cartago, Heredia y Alajuela, justamente las que se ubican en el Valle Central de Costa Rica donde se focaliza la mayoría de la población del país y donde también se cuenta con más posibilidades de acceso a internet comparado con las zonas rurales.

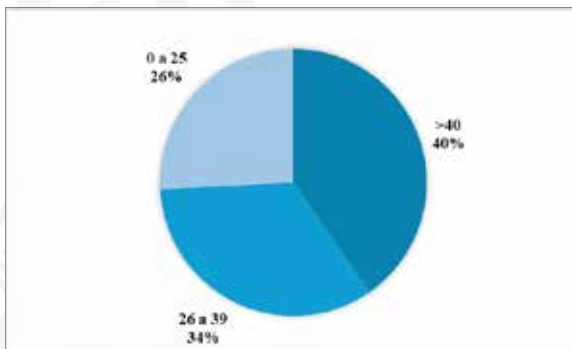


Fig. 2. Personas atendidas por rango de edad Fuente: Elaboración propia

Llama la atención que, en los resultados de la figura 2, se observa que son las personas mayores de 40 años los que mayormente acuden a FundExcelencia para ser tratadas por la adicción a las TIC. Este hecho podría deberse a que, al haber tenido una infancia con ninguno o poco acceso al internet, consideren que hacer un uso excesivo de las redes y dispositivos es un comportamiento que no está bien o que por su edad se vean más afectados física o mentalmente por la adicción, por encima de las personas jóvenes quienes han tenido más interacción con las tecnologías mencionadas.

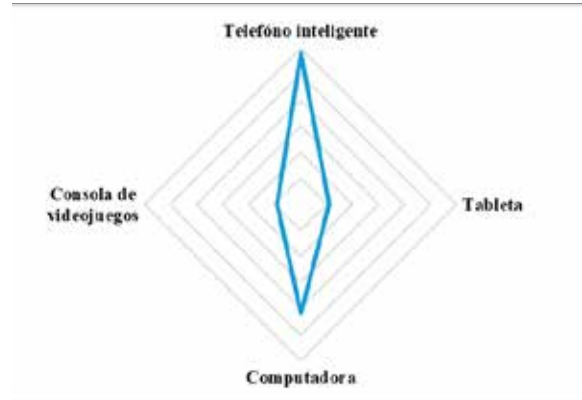


Fig. 3. Dispositivos utilizados por los pacientes Fuente: Elaboración propia

En la figura 3 se muestra que el teléfono inteligente y las computadoras son los dispositivos más utilizados por los pacientes atendidos en FundExcelencia.



Fig. 4. Tiempo dedicado al uso de TIC para fines personales Fuente: Elaboración propia

Según podemos ver en la figura 4, el tiempo que los pacientes dedican a utilizar las TIC para fines personales es muy alto, siendo alarmante que un 75 % de los encuestados consumen más de 4 horas diarias para este propósito. Al respecto, [3] señala que, cuando se habla de adicciones sin sustancias, la gente las percibe como actividades normales y placenteras, por lo que son susceptibles de convertirse en conductas adictivas.

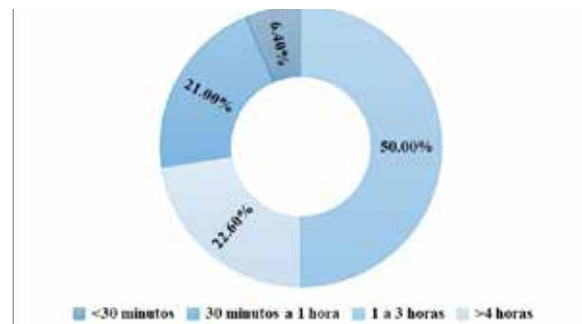


Fig. 5. Tiempo utilizado en redes sociales Fuente: Elaboración propia

En cuanto al uso específico de las redes sociales, se muestra en la figura 5 que, alrededor del 73 % los pacientes consumen más de una hora al día entre Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube y otros.

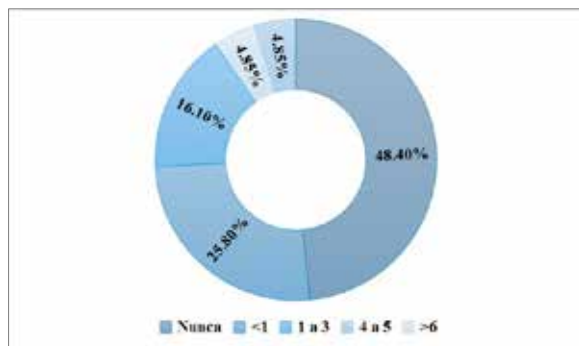


Fig. 6. Tiempo utilizado en videojuegos
Fuente: Elaboración propia

Respecto a la adicción a los videojuegos, el porcentaje de pacientes que acude a FundExcelencia no es tal alto si se compara con las redes sociales, ya que, tal y como se aprecia en la figura 6, la mayoría de las personas no juega o lo hacen entre 1 a 3 horas al día.

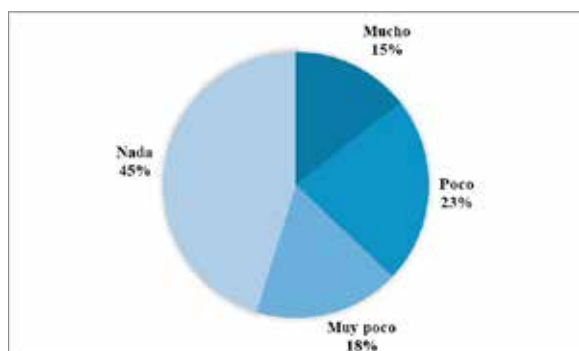


Fig. 7. Afectación en la vida laboral de la adicción a las TIC Fuente: Elaboración propia

Al consultar a los pacientes, sobre la afectación en su trabajo que ha tenido el consumo excesivo de TIC para uso personal, se observa en la figura 7 que el 45 % dice no haber tenido ningún efecto.

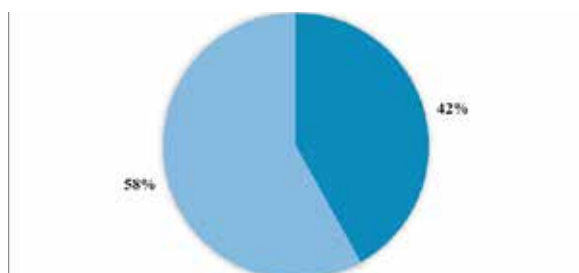


Fig. 8. Afectación física de la adicción a las TIC Fuente: Elaboración propia

Si la adicción a las TIC ha tenido consecuencias en la salud física de las personas, se observa en la figura 8 que los pacientes aseguran que su salud no ha sido afectada.

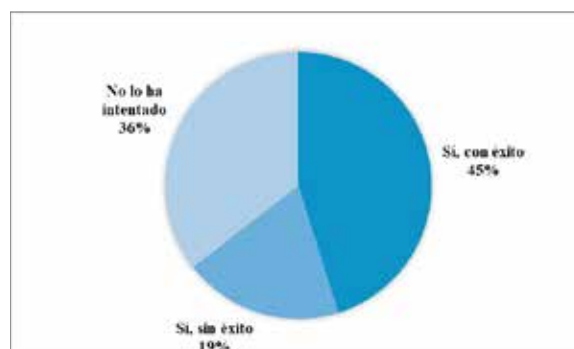


Fig. 9. Intento de reducir el tiempo usando TIC Fuente: Elaboración propia

Finalmente, observamos en la figura 9 que la mayoría de las personas han intentado reducir con éxito las horas que utilizan para acceder a redes sociales, jugar en línea y otros usos de las TIC para fines personales. A pesar de esto, sería importante estudiar si algunos de ellos recayeron en la adicción, tal y como sucede con las drogas.

VI. HERRAMIENTAS

En la actualidad se dispone de diversas herramientas informáticas destinadas a apoyar la prevención y el tratamiento de la adicción a las TIC, cada una de las cuales se orienta a atender distintos objetivos, como la evaluación psicológica estándar, el análisis de patrones de uso digital, el monitoreo familiar y el seguimiento terapéutico. Estas herramientas funcionan como un puente entre los modelos tradicionales de abordaje de adicciones y las necesidades específicas de la era digital. Su enfoque multidimensional, que combina tanto los datos proporcionados por los usuarios como aquellos capturados continuamente sin que estos lo adviertan, las convierte en instrumentos adecuados para abordar la complejidad de la adicción a las TIC y explica por qué son utilizadas de forma individual o por profesionales de la salud.

Las herramientas deben abarcar distintos aspectos de la adicción, desde el uso general de internet hasta dependencias específicas como el uso compulsivo de redes sociales o el tiempo excesivo frente a las pantallas. Esto resulta fundamental porque la adicción a las TIC puede manifestarse de múltiples formas, ya sea a través de la necesidad constante de revisar redes sociales, jugar en línea, realizar compras compulsivas o utilizar el dispositivo móvil de manera excesiva. Además, es necesario que estas herramientas sean lo suficientemente flexibles para adaptarse a diferentes grupos demográficos y a condiciones particulares.

Según los resultados obtenidos en este estudio, un porcentaje considerable de las personas atendidas no percibe un impacto negativo en su vida laboral o en su salud física debido al consumo excesivo de TIC. Este aspecto constituye un área de interés para investigaciones futuras. No obstante, dicha percepción errónea podría modificarse mediante herramientas que ofrezcan datos numéricos precisos, permitiendo conocer, por ejemplo, la cantidad real de horas que una persona sostiene el dispositivo en sus manos o el tiempo que permanece conectada a redes sociales. Esta información permitiría generar consciencia tanto en el individuo como en los profesionales sobre el tiempo destinado al uso personal de las TIC en comparación con el dedicado a la familia, los estudios, la salud física o las responsabilidades laborales. En esta línea, la referencia [4] señala que “las personas que consumen drogas lo hacen porque quieren, y no dejan de hacerlo porque no encuentran suficientes razones para ello”, por lo que resulta necesario mostrar a las personas adictas a las TIC que existen razones cuantitativas que pueden motivarlas a abandonar voluntariamente su dependencia.

Existen aplicaciones como Moment y RescueTime, orientadas a usuarios individuales que desean comprender sus hábitos tecnológicos mediante la captura continua y objetiva de datos sobre tiempo de uso, frecuencia y patrones de interacción con los dispositivos. Moment registra hábitos, rutinas y actividades relacionadas con el uso de las TIC, mientras que RescueTime se centra en la gestión del tiempo y el análisis de la productividad. Otras herramientas comunes de seguimiento de hábitos incluyen Clockify, Streaks, Habitica, Notion, Todoist y The Fabulous, entre otras.

Asimismo, el mercado ofrece herramientas dirigidas a padres, las cuales permiten supervisar y gestionar la actividad digital de sus hijos en línea, especialmente en dispositivos móviles y computadoras. Un ejemplo de ello es Qustodio, que incorpora funciones de monitoreo de la actividad en la web, YouTube y aplicaciones, además de gestionar el tiempo de pantalla, geolocalización, control de llamadas y mensajería.

En el ámbito del diagnóstico, la mayoría de herramientas disponibles se basan en principios psicológicos y modelos tradicionales de adicción (como la evaluación de comportamientos compulsivos o del impacto emocional), pero adaptados a las características propias de la tecnología móvil. Entre las escalas más utilizadas se encuentran el Internet Addiction Test (IAT) de Kimberly Young [10], el Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS) (Ref. [11]) y la Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Ref. [12]), todas ellas derivadas de modelos empleados para evaluar adicciones conductuales.

En el caso del IAT, resulta particularmente interesante su sistema de clasificación, que analiza las consecuencias del uso, la dimensión cognitivo-emocional y el control sobre el tiempo en línea. Respecto a las consecuencias, distingue entre usuarios cuyo uso de internet no interfiere en sus actividades diarias; usuarios para quienes el uso interfiere parcialmente en actividades académicas, familiares o laborales; y usuarios para quienes el uso interfiere significativamente, provocando descuido de obligaciones, sustitución de relaciones presenciales por interacciones en línea y bajo rendimiento académico o laboral. En cuanto a la dimensión cognitivo-emocional, identifica a personas cuyos pensamientos y emociones no se ven afectados; personas que utilizan internet para evitar emociones displacenteras y reaccionan con enojo cuando otros cuestionan su uso; y personas que consideran que la red les permite escapar de los problemas cotidianos y sienten que su vida sin conexión sería vacía o triste. En lo relativo al control del tiempo, distingue entre quienes gestionan plenamente su tiempo en línea; quienes a veces pierden el control; y quienes son incapaces de regular el tiempo destinado a actividades en la red.

La escala MPPUS, por su parte, es una herramienta de autoinforme diseñada para evaluar el uso problemático del teléfono móvil en personas adultas, lo que ayuda a identificar patrones de comportamiento preocupantes o potencialmente adictivos. Por otro lado, la escala BSMAS es un cuestionario de autorreporte orientado a evaluar el uso problemático de redes sociales y es ampliamente utilizada a nivel internacional para identificar signos de adicción conductual.

Finalmente, conviene mencionar la herramienta ThriveTracker, que destaca por ofrecer un enfoque holístico mediante la combinación de la evaluación del uso del dispositivo con estrategias destinadas a mejorar el bienestar emocional. Este aspecto resulta particularmente relevante, dado que muchas adicciones a dispositivos móviles están asociadas con problemas emocionales o psicológicos subyacentes, tales como ansiedad, estrés o baja autoestima.

VII. CONCLUSIONES

La adicción a las TIC constituye una problemática vigente en Costa Rica y de creciente relevancia para el gobierno y las autoridades de salud pública. A esta labor se suma la participación de entidades privadas como FundExcelencia, que ofrecen apoyo mediante tratamientos ambulatorios y acciones de prevención dirigidas a personas desde edades tempranas, con el fin de contrarrestar la falta de acompañamiento y el limitado acceso a una educación adecuada sobre el uso correcto de la tecnología. Además de esta labor preventiva y terapéutica, en FundExcelencia se experimenta continuamente con soluciones informáticas orientadas a disminuir el uso excesivo de las TIC, ya que, aunque resulte paradójico, se observa una buena aceptación del uso de tecnología como parte del tratamiento.

Los resultados de esta investigación evidencian que un alto porcentaje de pacientes no percibe o no admite la existencia de afectaciones físicas o laborales derivadas del uso excesivo de las TIC. Esta aparente ausencia de consecuencias tiene explicación si se considera, como señala el Dr. Morton, que “es un error tratar de insistir en encontrar una patología subyacente antes de aceptar que una condición particular es una enfermedad... La ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia” [2]. Esto significa que, aun cuando las personas afectadas no reconozcan conscientemente un daño, la evidencia muestra que sí lo hay, pues el simple hecho de dedicar a las TIC un número de horas equiparable al tiempo destinado a la familia, la salud o el trabajo constituye ya un problema en sí mismo. Lo que ocurre es que quienes padecen esta adicción suelen disfrutarla, y precisamente por ello no perciben el perjuicio que les ocasiona.

Actualmente, se dispone de herramientas informáticas accesibles desde dispositivos móviles y computadoras que contribuyen tanto a la prevención como al tratamiento de la adicción a las TIC en entornos personales, familiares, educativos y laborales, dirigidas a usuarios de diferentes edades. Estas herramientas presentan una ventaja fundamental respecto a las autoevaluaciones aplicadas a pacientes: los datos obtenidos no están sujetos a sesgos de percepción ni de memoria, lo que los hace significativamente más fiables para fines diagnósticos.

Asimismo, la mayoría de los métodos y técnicas disponibles para diagnosticar la adicción a las TIC se basan en principios psicológicos y en modelos tradicionales, como la evaluación de comportamientos compulsivos y del impacto emocional, pero adaptados a las particularidades de la tecnología móvil. A ello se suma que muchas de estas herramientas y modelos han sido clínicamente validados, lo cual las convierte en instrumentos útiles para psicólogos y profesionales de la salud a la hora de evaluar la severidad de la adicción.

Cuando se utilizan de forma constante y adecuada, las herramientas de monitoreo y control relacionadas con la adicción a las TIC pueden resultar beneficiosas para mejorar la productividad, la salud, la planificación del tiempo y el establecimiento de metas. También permiten comprender mejor los hábitos diarios, identificar patrones de comportamiento, incrementar la motivación y fomentar la construcción de hábitos saludables, como realizar actividad física, alimentarse adecuadamente o mantener una hidratación apropiada. Estas herramientas, además, facilitan un mayor control de la rutina diaria y permiten identificar áreas susceptibles de mejora.

En el ámbito del control parental, algunas aplicaciones permiten establecer límites, bloquear contenido inapropiado y monitorear la actividad en línea de los hijos, garantizando un uso seguro y equilibrado de la tecnología.

Dado que la adicción a las TIC representa un problema creciente en Costa Rica, la labor de FundExcelencia adquiere particular relevancia para la prevención y el tratamiento, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la población. Independientemente de la institución, las herramientas, los modelos o los tratamientos aplicados, lo importante es contar con mecanismos que permitan superar el uso problemático de las TIC y, aún más, disponer de medios para identificar tempranamente la adicción, de modo que sea posible adoptar medidas preventivas o intervenir de manera oportuna.

REFERENCIAS

- [1] J. Ruiz-Palmero, E. Colomo-Magaña, E. Sánchez-Rivas, T. Linde-Valenzuela, “Estudio del uso y consumo de dispositivos móviles en universitarios”, Málaga, España: Revista de Educación Digital, 2021.
- [2] A. Pérez-Gómez, “Drogas, “adicciones” y otros asuntos Humanos”, Bogotá: Corporación Nuevos Rumbos, 2013.
- [3] M. González, A. Gutiérrez, “Adicciones sin sustancia y otros trastornos del control de los impulsos”, Bilbao, España: DeustoDigital, 2019.
- [4] A. P. Gómez, “Adicciones’ y otros asuntos humanos”, Dupligráficas, 2013.
- [5] C. Mora, “CCSS deberá atender adición de ticos al celular y los videojuegos”, San José, Costa Rica: <https://crhoy.com/ccss-debera-atender-adicion-de-ticos-al-celular-y-videojuegos/>, 2024.
- [6] K. Arango, “Adicción a Internet y redes sociales: Consideraciones esenciales”, San José, Costa Rica. Disponible en: www.psicologosencostarica.com, 2022.
- [7] FundExcelencia, “Quiénes Somos”, San José, Costa Rica. Disponible en: <https://centropasoapaso.wordpress.com/>, 2024.
- [8] J. Doga Noel, “El uso del Focusing como herramienta para el tratamiento de adictos en recuperación en un programa de doce pasos: una práctica en Costa Rica Recovery Center”, 2015
- [9] IRC, “What Is the Jellinek Curve? Phases of Alcohol Addiction and Recovery Explained”. Illinois Recovery Center, 2024. Disponible en: <https://illinoisrecoverycenter.com/jellinek-curve/>
- [10] K. Young, “Internet Addiction Test (IAT)”, IL, Estados Unidos: Stoelting, 2017.
- [11] A. Bianchi, J. Phillips, “Mobile Phone Problem Use Scale”, Estados Unidos: CyberPsychology & Behavior, 2005.
- [12] C. Sahin, “Social Media Addiction Scale-Student”, Turquía, Universidad Sarkara: Online Journal of Educational Technology, 2018.