

Link: <https://www.cooperativaciencia.cl/radiociencia/2025/04/08/salud-mental-al-dia-cuando-el-uso-de-internet-se-vuelve-una-adiccion/>

Tiempo de lectura: minutos En Salud Mental Al Día, el investigador y director de investigación del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP), **Cristóbal Hernández**, advirtió sobre las consecuencias del uso desmedido de internet para la salud mental. Comparte: El auge de las redes sociales y del internet no deja de ser tema en la esfera pública, ¿Es una herramienta? ¿Se puede hablar de una adicción o uso problemático? Son algunas de las interrogantes que abordó el psicólogo e investigador del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP), **Cristóbal Hernández**, en un nuevo capítulo de Salud Mental Al Día. A diario, cientos de usuarios integran las plataformas digital como parte de su vida y quehaceres, muchas veces bajo la excusa de trabajo.

Sin embargo, el especialista advierte el riesgo a depender de los dispositivos y, pero aún, de las redes sociales, desarrollando una adicción que podría terminar en un trastorno de salud mental. «Todos nos tenemos que empoderar de cómo usamos los medios, que tenemos poder también para usarlos de mejor o peor manera, tiene que ver con no prestar atención a lo que estamos haciendo», enfatizó el doctor en psicoterapia. ¿Cuándo se vuelve una adicción? Históricamente, el concepto se gestó a partir de los diagnósticos patológicos de las adicciones, por ejemplo, de la ludopatía, que reunía ciertos patrones y reacciones en los pacientes al no tener acceso a las máquinas de juego.

Sin embargo, el investigador aclara que eso «no quiere decir que se considerara una adicción equivalente al consumo de sustancias, de hecho es distinto, no tiene un cambio bioquímico». Por lo tanto, de acuerdo con el especialista, la sensación de «adicción» estaría gatillada por la preponderancia del deseo continuo de revisar las redes sociales o juegos en línea, registrando una gran cantidad de horas cada día. «También es un concepto paraguas porque engloba muchas cosas, toma las redes sociales, la apuesta online», agregó Hernández. Para reconocer esta adicción, el director de investigación de la escuela de psicología de la **Universidad Adolfo Ibáñez**, recalca que en muchos casos comienza en la misma persona al notar cómo su vida se limita cada vez más al teléfono celular, o cuando las interacciones con su círculo social disminuyen drásticamente. Mientras que, en el caso de niños y niñas, la detección está más ligada al nivel de control parental, por lo que enfatiza la importancia de una revisión periódica, especialmente en el caso de menores de edad que tienen teléfonos propios o acceso deliberado al internet. «Cuando hablamos con los más chicos, depende mucho del control e involucramiento parental, pero los niños y las niñas más pequeños son muy vulnerables a las mecánicas adictivas de las redes sociales, por ende, tenemos que cuidarlos mucho», alertó el psicólogo. La adicción a internet y su relación con los trastornos Como destaca el psicólogo, es posible que las personas superen la adicción digital. Sin embargo, alerta que el uso desmedido está asociado a una mayor prevalencia de afecciones de salud mental.

Lo que puede ir de la mano con la perspectiva que ve el internet como un escape de la realidad, empeorando aún más la atención y concentración. «Si estoy constantemente jugando videojuegos y no estudio, voy a tener problemas ocupacionales, problemas con los estudios. Eso trae problemas en cadena, porque si me empieza a ir mal en las cosas puedo contarme la idea de que no soy bueno para las matemáticas, pero es porque no lo intenté tanto», reflexionó Hernández. En cuanto a las medidas, revisar las estadísticas, autocontrolar el uso del teléfono y la supervisión parental son los vértices clave para evitar las nocivas consecuencias de esta adicción y exposición a plataformas abiertas.

Salud Mental al Día: ¿Cuándo el uso de internet se vuelve una adicción?

miércoles, 8 de abril de 2025, Fuente: Cooperativa Ciencia



Tema de lectura: artículo de Salud Mental Al Día, el investigador y director de investigación del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP), **Cristóbal Hernández**, advirtió sobre las consecuencias del uso desmedido de internet para la salud mental.

Comparte: El auge de las redes sociales y del internet no deja de ser tema en la esfera pública, ¿Es una herramienta? ¿Se puede hablar de una adicción o uso problemático? Son algunas de las interrogantes que abordó el psicólogo e investigador del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP), **Cristóbal Hernández**, en un nuevo capítulo de Salud Mental Al Día.

A diario, cientos de usuarios integran las plataformas digital como parte de su vida y quehaceres, muchas veces bajo la excusa de trabajo. Sin embargo, el especialista advierte el riesgo a depender de los dispositivos y, pero aún, de las redes sociales, desarrollando una adicción que podría terminar en un trastorno de salud mental.

«Todos nos tenemos que empoderar de cómo usamos los medios, que tenemos poder también para usarlos de mejor o peor manera, tiene que ver con no prestar atención a lo que estamos haciendo», enfatizó el doctor en psicoterapia.

¿Cuándo se vuelve una adicción?

Históricamente, el concepto se gestó a partir de los diagnósticos patológicos de las adicciones, por ejemplo, de la ludopatía, que reunía ciertos patrones y reacciones en los pacientes al no tener acceso a las máquinas de juego. Sin embargo, el investigador aclara que eso «no quiere decir que se considerara una adicción equivalente al consumo de sustancias, de hecho es distinto, no tiene un cambio bioquímico».

Por lo tanto, de acuerdo con el especialista, la sensación de «adicción» estaría gatillada por la preponderancia del deseo continuo de revisar las redes sociales o juegos en línea, registrando una gran cantidad de horas cada día.

«También es un concepto paraguas porque engloba muchas cosas, toma las redes sociales, la apuesta online», agregó Hernández.

Para reconocer esta adicción, el director de investigación de la escuela de psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, recalca que en muchos casos comienza en la misma persona al notar cómo su vida se limita cada vez más al teléfono celular, o cuando las interacciones con su círculo social disminuyen drásticamente.

Mientras que, en el caso de niños y niñas, la detección está más ligada al nivel de control parental, por lo que enfatiza la importancia de una revisión periódica, especialmente en el caso de menores de edad que tienen teléfonos propios o acceso deliberado al internet.

«Cuando hablamos con los más chicos, depende mucho del control e involucramiento parental, pero los niños y las niñas más pequeños son muy vulnerables a las mecánicas adictivas de las redes sociales, por ende, tenemos que cuidarlos mucho», alertó el psicólogo.

La adicción a internet y su relación con los trastornos

Como destaca el psicólogo, es posible que las personas superen la adicción digital. Sin embargo, alerta que el uso desmedido está asociado a una mayor prevalencia de afecciones de salud mental. Lo que puede ir de la mano con la perspectiva que ve el internet como un escape de la realidad, empeorando aún más la atención y concentración.

«Si estoy constantemente jugando videojuegos y no estudio, voy a tener problemas ocupacionales, problemas con los estudios. Eso trae problemas en cadena, porque si me empieza a ir mal en las cosas puedo contarme la idea de que no soy bueno para las matemáticas, pero es porque no lo intenté tanto», reflexionó Hernández.

En cuanto a las medidas, revisar las estadísticas, autocontrolar el uso del teléfono y la supervisión parental son los vértices clave para evitar las nocivas consecuencias de esta adicción y exposición a plataformas abiertas.