

DILEMAS ÉTICOS Y DESAFÍOS EN LA SOCIEDAD DIGITAL: UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO SOBRE LA CIBERADICCIÓN Y LA REGULACIÓN TECNOLÓGICA

Alejandro Vega-Muñoz¹, Carolina Valdebenito Herrera², Osvaldo Blanco³, Nicolás Contreras Barraza⁴

Resumen: Este manuscrito examina la complejidad creciente de la ciberadicción, un fenómeno cada vez más normalizado socialmente pero aun insuficientemente investigado y regulado. La ciberadicción comparte rasgos con otras formas de dependencia, al surgir de experiencias de placer inmediato que pueden transformarse en necesidad. Desde una perspectiva multidisciplinaria, el texto analiza factores históricos, familiares, neurobiológicos y sociotécnicos que contribuyen a su desarrollo, destacando el papel del placer digital y de las arquitecturas tecnológicas diseñadas para captar y retener la atención del usuario. Asimismo, se abordan los dilemas éticos asociados a su conceptualización, interrogando si la ciberadicción constituye un trastorno autónomo o una manifestación de transformaciones más amplias en la relación humana con la tecnología. El manuscrito profundiza en tensiones vinculadas a autonomía, vulnerabilidad, responsabilidad corporativa y privacidad, proponiendo un enfoque que reconoce la complejidad moral del ecosistema digital contemporáneo. En conjunto, el trabajo articula aportes de la neurociencia, la psicología, la bioética y los estudios sociotécnicos para ofrecer una comprensión integrada del fenómeno. Se plantea la necesidad de equilibrar los beneficios del uso intensivo de tecnologías con los riesgos asociados, promoviendo prácticas que favorezcan un uso saludable, crítico y éticamente responsable. En síntesis, se sitúa la ciberadicción como un desafío emergente de la era digital.

Palabras clave: ciberadicción, dilemas éticos, autonomía digital, regulación tecnológica, dependencia tecnológica

Ethical dilemmas and challenges in digital society: a multidisciplinary approach to cyberaddiction and technological regulation

Abstract: This manuscript examines the growing complexity of cyberaddiction, a phenomenon that is becoming increasingly socially normalized but still insufficiently researched and regulated. Cyberaddiction shares traits with other forms of dependency, arising from experiences of immediate pleasure that can become a necessity. From a multidisciplinary perspective, the text analyzes historical, familial, neurobiological, and sociotechnical factors that contribute to its development, highlighting the role of digital pleasure and technological architectures designed to capture and retain the user's attention. It also addresses the ethical dilemmas associated with its conceptualization, questioning whether cyberaddiction constitutes an autonomous disorder or a manifestation of broader transformations in the human relationship with technology. The manuscript delves into tensions related to autonomy, vulnerability, corporate responsibility, and privacy, proposing an approach that recognizes the moral complexity of the contemporary digital ecosystem. Overall, the work brings together contributions from neuroscience, psychology, bioethics, and socio-technical studies to offer an integrated understanding of the phenomenon. It raises the need to balance the benefits of intensive use of technologies with the associated risks, promoting practices that favor healthy, critical, and ethically responsible use. In summary, cyber addiction is positioned as an emerging challenge of the digital age.

Keywords: cyberaddiction, ethical dilemmas, digital autonomy, technological regulation, technological dependence

Dilemas éticos e desafios na sociedade digital: um enfoque multidisciplinar sobre a dependência digital e a regulação tecnológica

Resumo: Esse manuscrito aborda a crescente complexidade da dependência digital, um fenômeno que compartilha características com outras formas de dependência, derivada de um prazer imediato que se transforma em necessidade. Através de uma perspectiva multidisciplinar, o texto explora fatores históricos, familiares e neurológicos que contribuem para este fenômeno, destacando o papel central do prazer digital. Além disso, levanta dilemas éticos ao debater se a dependência digital deve ser considerada um transtorno em si mesma ou uma manifestação de uma mudança humana. O presente trabalho amplia essa discussão ao incorporar uma articulação mais explícita entre neurociência, psicologia, bioética e estudos sociotécnicos, permitindo compreender a dependência digital como um fenômeno emergente próprio de uma ecologia digital desenhada para captar e reter a atenção do usuário. Além disso, aprofunda-se nas tensões éticas vinculadas a autonomia, vulnerabilidade, responsabilidade corporativa e privacidade, superando o uso generalizado e impreciso do conceito "dilema" e adotando um enfoque analítico que reconhece a complexidade moral do ecossistema digital contemporâneo. É proposta uma abordagem integradora orientada a equilibrar os benefícios e riscos do uso intensivo de tecnologias, promovendo práticas que favorecem um uso saudável e eticamente responsável.

Palavras chave: dependência digital, dilemas éticos, autonomia digital, regulação tecnológica, dependência tecnológica

¹ Centro de Investigación en Educación de Calidad para la Equidad, Universidad Central de Chile, Santiago, Chile; Facultad de Ciencias Empresariales, Universidad Arturo Prat, Santiago, Chile.

² Centro de Investigación Socio Jurídica, Criminológica y Ética, Universidad Central de Chile, Santiago, Chile; Dirección Investigación y Postgrado, y Facultad de Salud, Universidad de Aconcagua, Santiago, Chile. **Correspondencia:** carolina.valdebenito@ucentral.cl

³ Facultad de Salud y Ciencias Sociales, Universidad de Las Américas, Santiago, Chile.

⁴ Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Valparaíso, Chile.

Introducción

Este manuscrito surge de una reflexión multidisciplinaria orientada a problematizar la creciente complejidad de la ciberadicción, con el propósito de dialogar, deconstruir y reconstruir los conocimientos existentes sobre este fenómeno. Aunque su presencia es cada vez más visible, continúa siendo escasamente abordada tanto en la investigación como en la formulación de políticas públicas. En este marco, se vuelve necesario avanzar hacia un enfoque sistémico que articule perspectivas conceptuales capaces de superar aproximaciones fragmentadas o meramente descriptivas.

Actualmente, la ciberadicción se configura como una de las formas de dependencia más normalizadas socialmente. Su presencia es ubicua y, lejos de ser cuestionada, suele ser promovida en entornos familiares, educativos y en eventos de alcance nacional e internacional. Esta naturalización dificulta la identificación de riesgos y la implementación de estrategias preventivas y terapéuticas. La hiperconectividad, la economía de la atención y el diseño persuasivo de las plataformas conforman un ecosistema sociotécnico que estructura la vida cotidiana.

Desde una perspectiva multidisciplinaria, este estudio examina la ciberadicción a partir de conceptos clave que permiten profundizar en su comprensión y, a la vez, orientar propuestas para el ámbito de las políticas públicas. La multidisciplinarietà no se limita a la coexistencia de enfoques, sino que exige integrar neurociencia, psicología, bioética y estudios sociotécnicos para explicar tanto los mecanismos de compulsión como los condicionamientos culturales y normativos que moldean el comportamiento.

Toda adicción tiene su origen en un apego, un afecto o un hábito que puede transformarse en dependencia. Según la Real Academia Española(1), el apego se entiende como una inclinación hacia alguien o algo, vinculada a términos como afecto, aprecio o interés. En el contexto digital, estos vínculos se canalizan hacia dispositivos y plataformas que median la experiencia humana, configurando nuevas formas de apego tecnológico.

La formación de apegos implica experiencias físicas y emocionales asociadas al placer generado por una

actividad o conducta. Esta asociación refuerza la repetición y, en determinados contextos, puede derivar en un proceso adictivo. En el ámbito digital, este proceso se intensifica debido a refuerzos inmediatos y adaptativos, orientados algorítmicamente a maximizar la repetición de la conducta.

Mate(2) señala que el apego es un impulso instintivo destinado para preservar la cercanía con otros, fundamental para el desarrollo humano. A partir de esta definición, la ciberadicción puede entenderse como un fenómeno complejo influido por factores históricos, familiares, físicos y neurológicos que predisponen a la formación de apegos hacia situaciones, comportamientos u objetos, como ocurre con las tecnologías digitales. La accesibilidad permanente y la gratificación inmediata facilitan la transición desde el uso recreativo hacia patrones compulsivos.

Este apego atraviesa generaciones y contextos socioeconómicos. Para que evolucione hacia una adicción, debe existir un entorno que genere placer y bienestar difícil de encontrar fuera del circuito digital, reforzando la dependencia. Así, la ciberadicción emerge de la interacción entre predisposiciones individuales y arquitecturas tecnológicas diseñadas para estimular conductas repetitivas.

El manuscrito reflexiona sobre la transición del apego hacia la adicción, momento en que el vínculo se convierte en un trastorno que afecta a la persona y su entorno. En este contexto, se examina el rol de la ética, la bioética y la moral, así como la necesidad de analizar perfiles socio epidemiológicos y posibles tratamientos a nivel micro y macro.

El placer constituye un elemento central en esta transición. Se trata de una experiencia compleja, influida por factores biológicos y psicológicos, asociada a la activación de los circuitos mesocorticolímbicos y a la liberación de neurotransmisores como dopamina y endorfina(3). Estas dinámicas permiten explicar cómo la interacción con dispositivos digitales reproduce patrones de refuerzo propios de las adicciones conductuales.

Aunque el impulso hacia la satisfacción cumple funciones adaptativas, también puede extenderse a actividades complejas, generando dependencia. En entornos digitales, estas dinámicas se intensifican

por la inmediatez del refuerzo y la disponibilidad permanente de estímulos. Como señala Valdebenito-Herrera(4), el ser humano busca satisfacer necesidades básicas antes de desarrollar estructuras cognitivas avanzadas, lo que explica la centralidad del placer en la vida cotidiana.

El placer también opera en contextos emocionales y sociales, contribuyendo a la regulación afectiva. Incluso experiencias negativas, como la tristeza evocada por la música, pueden generar placer si favorecen la gestión emocional(5). Sin embargo, cuando se asocia a conductas adictivas, afecta la capacidad de autocontrol y la flexibilidad mental(6). En este sentido, la ciberadicción puede entenderse como una expresión contemporánea de sistemas de recompensa modulados por arquitecturas digitales altamente personalizadas.

A pesar de los avances en salud y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible(7), la promoción del placer no ha sido considerada una estrategia preventiva. Los marcos regulatorios privilegian prácticas saludables estructuradas, sin reconocer que el placer mediado tecnológicamente puede convertirse en una vía crítica hacia la compulsión.

Este manuscrito también aborda el concepto de *trouble-disorder*(8), que distingue entre problema y trastorno, desplazando el foco desde lo social hacia la experiencia individual. En el ámbito digital, esta distinción permite reconocer que ciertos usos problemáticos no derivan de disfunciones previas, sino de la interacción prolongada con sistemas diseñados para promover la permanencia del usuario.

Siguiendo a Jaremka et al.(9), *trouble* abarca dificultades que afectan a individuos y grupos en distintos contextos, incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión. En la ciberadicción, estas manifestaciones pueden estar mediadas por la exposición constante a estímulos digitales y la sobrecarga informativa.

Desde la filosofía social, Butler(10,11) amplía el concepto de *trouble* al cuestionar normas tradicionales, otorgándole un valor liberador. Trasladado al ámbito tecnológico, este enfoque permite examinar cómo las prácticas digitales reconfiguran la agencia, la socialización y el consumo, generando oportunidades y vulnerabilidades.

En neurociencia, *trouble* también refiere a dificultades asociadas a trastornos cerebrales, como en el autismo, donde alteraciones sensoriales y motoras afectan la interacción social(12). Integrar esta perspectiva evidencia que las respuestas neurobiológicas al entorno digital varían entre individuos, generando niveles diferenciados de vulnerabilidad.

Desde una perspectiva neurofisiológica, la adicción es un proceso que evoluciona hacia la compulsión, influido por aprendizajes pavlovianos e instrumentales. Este proceso implica un desplazamiento del control neuronal desde la corteza prefrontal hacia el cuerpo estriado, acompañado de neuroplasticidad asociada al consumo crónico(13). La adicción puede entenderse como un ciclo de disregulación de los sistemas de recompensa, generando un estado alostático caracterizado por alteraciones crónicas(14). Diversas teorías abordan las respuestas hedónicas, el aprendizaje aberrante y el control de impulsos(15).

La impulsividad se vincula estrechamente con la vulnerabilidad a la adicción(16). La neuroplasticidad en el circuito corticoestriatal desempeña un papel crucial, ya que el consumo crónico interfiere con el control prefrontal(17). Los recuerdos inducidos por drogas pueden contribuir a la recaída al manipular la plasticidad sináptica, mientras que la exposición prolongada altera irreversiblemente los circuitos motivacionales(18,19). Los sistemas cerebrales del estrés, como el factor liberador de corticotropina (CRF) y la noradrenalina, también son fundamentales en la dependencia(20).

Mate(2) subraya que comprender la adicción requiere preguntarse qué alivio busca el adicto. La experiencia literaria de Thomas De Quincey ilustra cómo las drogas pueden ofrecer una sensación de claridad y alivio emocional. Desde esta perspectiva, la adicción surge en un terreno propicio marcado por el dolor emocional y la necesidad de evitar el vacío mental(2).

En la adicción tecnológica, el flujo constante de datos elimina los vacíos y transforma la información en conocimiento(21), aunque rara vez en entendimiento o sabiduría. Este manuscrito invita a reflexionar sobre este *trouble-disorder* en el contexto digital contemporáneo.

Dilemas éticos en la ciberadicción

La ciberadicción se define como una dependencia patológica del uso del ciberespacio y las tecnologías digitales, considerada una adicción no química con características propias en términos de nosología, etiología y patogénesis, lo que demanda prevención, tratamiento y corrección psicológica(22). Esta adicción se manifiesta en diversas formas, como la adicción a Internet, los videojuegos, el uso excesivo de gadgets, la ciber comunicación y el cibersexo(23). Investigaciones han mostrado que la ciberadicción comparte factores de riesgo con otras adicciones conductuales y puede estar vinculada con comportamientos problemáticos, como la agresión cibernética y la violencia en el ámbito digital(24,25). Además, se ha identificado como un factor de vulnerabilidad en adolescentes para ser víctimas de ciberacoso, especialmente cuando existe una falta de apoyo familiar y social(26).

En este contexto, uno de los dilemas abordados en este trabajo es si la ciberadicción debe considerarse un *trouble-disorder* o trastorno. De ser así, ¿debería ser identificada, cuantificada y tratada de manera adecuada? Al revisar la definición de problema, las actividades o comportamientos considerados trastornos suelen definirse como tal porque impiden el desarrollo pleno de la vida individual y colectiva. Sin embargo, en el caso de la ciberadicción, y más aún en el contexto económico, político y bélico actual, esa adicción no parece obstaculizar la funcionalidad ni el desarrollo personal. Por el contrario, la ciberadicción puede apoyar al ser humano al satisfacer sus inquietudes, responder a preguntas y brindar afecto a través de palabras y consejos, y ciertamente fomenta una mayor capacidad de desempeño. En consecuencia, cabe preguntarse si la ciberadicción debe ser identificada, diagnosticada, pronosticada y tratada.

Otro dilema que surge de esta reflexión es la naturaleza de los seres humanos, es decir, ¿qué tipo de *Homo sapiens sapiens*(4) somos o si estamos en un proceso de involución hacia un *Homo habilis*, en el que la rápida adquisición de información ya no constituye un desafío, sino el saber utilizar y manejar de manera hábil las herramientas tecnológicas?

A pesar de la relevancia de estos cuestionamientos, la definición de ciberadicción sigue siendo un tema

controvertido. Algunos autores la equiparan con adicciones conductuales como la ludopatía(27), mientras que otros sostienen que el uso excesivo de tecnología no necesariamente sigue los mismos patrones de los trastornos relacionados con sustancias(28). Esta falta de consenso se refleja en los criterios heterogéneos para determinar qué comportamientos son patológicos, así como en la ausencia de un diagnóstico consolidado en el DSM-5, que solo menciona de manera provisional el *Internet Gaming Disorder*(29).

El debate también abarca la cuestión de si la ciberadicción es un trastorno en sí misma o si simplemente es una manifestación de otros problemas subyacentes, como déficits de autocontrol o condiciones psicosociales adversas(30). Desde una perspectiva ética, esta indefinición plantea dilemas sobre el riesgo de sobrediagnóstico y estigmatización, o, por el contrario, de subestimación de problemas reales que afectan a personas vulnerables(31).

Uno de los dilemas más relevantes en el tratamiento de la ciberadicción es el equilibrio entre la autonomía individual y la necesidad de intervención profesional o familiar. Si bien algunas personas reconocen su problema y buscan tratamiento, otras no perciben su comportamiento como una adicción o minimizan sus efectos negativos(27). Esto plantea la cuestión de hasta qué punto es ético intervenir de manera coercitiva para proteger la salud de alguien que no solicita ayuda.

Cuando se trata de menores de edad, el dilema se torna aún más complejo. Niños y adolescentes se encuentran en una etapa crucial de desarrollo cognitivo y emocional, lo que puede dificultar su capacidad para evaluar los riesgos del comportamiento en línea. Los padres y educadores deben decidir si imponer límites estrictos, como bloquear redes sociales o videojuegos, es una medida justificada, o si, por el contrario, podría vulnerar el derecho de los menores a explorar y aprender digitalmente(32). Además, algunas investigaciones sugieren que intervenciones autoritarias pueden generar una resistencia al tratamiento y debilitar la confianza entre padres e hijos(31).

En ciertos casos, la ciberadicción está vinculada a otros trastornos, como ansiedad y depresión, lo que aumenta el riesgo de conductas suicidas(33).

Esto obliga a los profesionales a adoptar enfoques terapéuticos que respeten la autonomía del individuo, pero que también sean efectivos para prevenir daños mayores.

El monitoreo de la actividad digital es una herramienta clave para evaluar la gravedad de la ciberadicción, pero también genera dilemas sobre la privacidad y la protección de datos. Las terapias en línea y las aplicaciones de control parental pueden requerir acceso a información sensible, como el historial de navegación y las redes de contacto. Sin embargo, la supervisión excesiva puede percibirse como una invasión a la privacidad, especialmente si no existe un consentimiento informado claro que defina sus alcances y limitaciones(34).

Desde un enfoque bioético, el principio de no maleficencia debe equilibrarse con el de beneficencia. La recopilación de ciertos datos sólo debe justificarse si es estrictamente necesaria para un tratamiento efectivo, respetando los derechos de confidencialidad del paciente(32). No obstante, el manejo de estos datos por parte de terceros, como empresas tecnológicas, introduce riesgos adicionales, ya que podrían ser utilizados con fines comerciales o de vigilancia, lo que resalta la necesidad de regulaciones estrictas en protección de datos(35).

En cuanto a los menores, el control parental puede derivar en un monitoreo excesivo que afecte la confianza y el desarrollo de su autonomía digital(34). Por lo tanto, es crucial que cualquier estrategia de supervisión respete la privacidad de los menores mientras los protege de los peligros asociados con el uso excesivo de la tecnología.

Un dilema adicional es la paradoja del tratamiento digital. Muchas intervenciones contra la ciberadicción dependen de herramientas tecnológicas, como aplicaciones de autoayuda, terapia en línea e incluso programas de realidad virtual. Aunque estos recursos facilitan el acceso a la atención psicológica, también plantean la contradicción de depender de la misma tecnología que se busca regular(36).

Si bien la tele terapia permite superar barreras geográficas y brinda apoyo continuo(37), también puede reforzar el uso compulsivo de pantallas, especialmente entre los pacientes más jóvenes. Además, la proliferación de plataformas comerciales que

ofrecen tratamientos en línea sin una regulación adecuada genera preocupaciones sobre la calidad y la ética de estos servicios, ya que podrían priorizar el lucro sobre la efectividad terapéutica(30).

Etiquetar a una persona como ciberadicta conlleva implicaciones sociales y emocionales significativas. El término “adicción” tiene una connotación negativa que puede reforzar la discriminación, especialmente en un mundo donde la hiperconectividad se percibe como un rasgo de productividad y modernidad(38), lo que dificulta la distinción clara entre un uso intensivo y un uso problemático de la tecnología.

La industria tecnológica también desempeña un papel crucial en este fenómeno. Las plataformas digitales emplean estrategias de gamificación y algoritmos diseñados para maximizar el tiempo de uso, fomentando así conductas adictivas(39). Desde una perspectiva ética, es necesario debatir hasta qué punto estas empresas deberían asumir responsabilidad en la mitigación de la ciberadicción, ya sea a través de mecanismos de autorregulación o mediante regulaciones estatales más estrictas.

En definitiva, la ciberadicción puede entenderse como un problema complejo que involucra factores clínicos, tecnológicos y sociales. Para abordarlo eficazmente, es necesario encontrar un equilibrio entre la autonomía individual, la prevención del abuso digital y la intervención terapéutica. La privacidad, el derecho a la autodeterminación y la responsabilidad de las corporaciones tecnológicas son temas clave en este debate. Solo a través de un enfoque multidimensional se podrán mitigar los riesgos de la ciberadicción y promover un uso saludable de las tecnologías digitales.

Desafíos éticos en la ciberadicción

El fenómeno de la ciberadicción no solo plantea dilemas éticos, sino que también introduce desafíos que deben abordarse desde perspectivas sociales, políticas y tecnológicas, con el fin de desarrollar soluciones que respeten la autonomía individual sin desatender los riesgos asociados. Superar los dilemas previamente expuestos exige estrategias que equilibren prevención, regulación y educación digital, garantizando respuestas efectivas sin vulnerar derechos fundamentales. En este sentido, resulta

imprescindible analizar los desafíos éticos desde una perspectiva estructural que considere tanto las dinámicas de poder involucradas como los impactos sociales y normativos derivados del diseño y la gobernanza tecnológica.

Uno de los principales desafíos éticos consiste en desarrollar criterios diagnósticos consensuados que permitan diferenciar entre el uso intensivo y el uso patológico de la tecnología. La ausencia de consenso en la comunidad científica respecto de qué constituye ciberadicción genera un vacío que puede derivar en diagnósticos inconsistentes y, en consecuencia, en tratamientos inadecuados. Es necesario establecer marcos clínicos basados en evidencia empírica que permitan identificar cuándo el uso excesivo de la tecnología se convierte en una adicción y cuándo responde a factores subyacentes como ansiedad, depresión o exclusión social(27,28,30). Sin criterios claros, existe el riesgo de patologizar comportamientos que podrían formar parte de la adaptación natural a una sociedad digitalizada. Esta problemática se complejiza al observar que trastornos preexistentes, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y la depresión, pueden aumentar la vulnerabilidad a la ciberadicción, lo que refuerza la necesidad de un diagnóstico integral(40,41).

En segundo lugar, fortalecer la educación digital como herramienta preventiva es fundamental. La ciberadicción se ve agravada por la falta de alfabetización digital crítica, lo que dificulta que las personas, especialmente los jóvenes, desarrollen hábitos de consumo tecnológico saludables. Las estrategias educativas deben ir más allá de la restricción del acceso y centrarse en capacitar a las personas para gestionar su tiempo en línea, identificar signos de dependencia y establecer límites adecuados. Esto requiere un esfuerzo coordinado entre instituciones educativas, familias y organismos gubernamentales para diseñar programas que integren el bienestar digital desde edades tempranas(42,43). La implementación de programas como ConRed ha demostrado ser efectiva en la reducción del ciberacoso y la adicción a Internet, reforzando la importancia de una educación digital estructurada desde la infancia(43).

Otro desafío relevante es la regulación de las prácticas empresariales que fomentan la adicción digital.

Muchas plataformas y aplicaciones están diseñadas para maximizar el tiempo de uso mediante algoritmos que refuerzan la interacción compulsiva. Si bien el libre mercado permite optimizar productos para captar usuarios, se requiere un marco regulatorio que garantice que estas prácticas no promuevan conductas adictivas. Esto podría implicar limitar ciertos mecanismos de gamificación y notificaciones persistentes, así como exigir transparencia en el funcionamiento de los algoritmos que configuran la experiencia digital(31,44). Estudios han evidenciado que las técnicas de persuasión utilizadas en videojuegos y redes sociales pueden activar circuitos cerebrales similares a los involucrados en adicciones químicas, lo que subraya la urgencia de regular estos mecanismos(45).

En relación con lo anterior, un desafío clave es promover la responsabilidad social corporativa en la industria tecnológica. Más allá de la regulación gubernamental, las empresas deben asumir un rol activo en la prevención de la ciberadicción. Esto implica desarrollar herramientas que ayuden a los usuarios a gestionar su tiempo en línea, fomentar pausas saludables y ofrecer información sobre el uso responsable de la tecnología. Aunque las grandes corporaciones tecnológicas tienen la capacidad de contribuir a una cultura digital más equilibrada, los esfuerzos han sido limitados(35). Algunos estudios indican que la auto exposición excesiva en redes sociales es una de las principales causas de ciberacoso y ansiedad social, lo que sugiere la necesidad de mecanismos de protección más efectivos(46,47). La ética del manejo de datos en la ciberadicción debe alinearse con principios de transparencia, consentimiento informado y respeto a la confidencialidad. En el caso de menores de edad, el control parental puede derivar en un monitoreo excesivo, generando un entorno de vigilancia que afecta la confianza y el desarrollo de la autonomía digital(34).

Otro aspecto crucial es la adaptación del tratamiento de la ciberadicción a las necesidades individuales. Muchos programas de intervención siguen modelos rígidos que no siempre consideran la diversidad de casos y contextos en los que se manifiesta la ciberadicción. Es necesario avanzar hacia enfoques personalizados que tomen en cuenta factores como edad, salud mental preexistente y entorno social. Esto implica integrar psicología,

neurociencia y educación en la formulación de estrategias terapéuticas efectivas(33,48). La literatura ha mostrado que el aislamiento social es un factor determinante en el desarrollo de conductas adictivas en adolescentes, lo que refuerza la importancia de adaptar los tratamientos a cada contexto(24).

Asimismo, un desafío de gran relevancia es el empoderamiento de familias y comunidades en la gestión del uso tecnológico. La ciberadicción no puede abordarse únicamente desde el ámbito clínico; requiere la participación “activa” de familias y comunidades en la promoción de hábitos digitales saludables. Es necesario que los padres reciban formación para establecer límites equilibrados sin recurrir a prohibiciones absolutas, y que las comunidades educativas integren el bienestar digital en sus programas de orientación. Crear espacios de conversación intergeneracionales sobre el uso de la tecnología es clave para fortalecer una cultura digital consciente y responsable(49,50).

Por último, debe considerarse el desafío de redefinir la relación entre tecnología y bienestar en un mundo crecientemente digitalizado. La tecnología puede mejorar la calidad de vida, pero su uso desmedido genera consecuencias negativas. Encontrar el equilibrio entre conectividad y salud mental es un reto que involucra a gobiernos, empresas, instituciones educativas y a la sociedad en su conjunto. Promover una visión de la tecnología que favorezca el bienestar humano sin caer en tecnofobia o restricciones innecesarias constituye uno de los mayores desafíos éticos de la era digital(38).

Así, los desafíos éticos en torno a la ciberadicción requieren respuestas integrales que trasciendan la mera identificación de dilemas y se orienten hacia soluciones viables. Desde la regulación de prácticas empresariales hasta la educación digital y la personalización de tratamientos, cada dimensión de este fenómeno exige un enfoque interdisciplinario y éticamente fundamentado. A medida que la sociedad avanza hacia una mayor digitalización, es fundamental que los esfuerzos por mitigar la ciberadicción no solo protejan a los individuos más vulnerables, sino que también promuevan una relación equilibrada y saludable con la tecnología.

Reflexiones finales

Las discusiones en torno a la ciberadicción han evidenciado la complejidad de los dilemas éticos asociados a la autonomía, la privacidad, la intervención y la responsabilidad social. No obstante, el desafío no radica únicamente en identificar estas tensiones, sino en generar mecanismos viables y respetuosos de los derechos fundamentales que permitan abordarlas de manera eficaz. La falta de consenso en la comunidad científica respecto de la delimitación conceptual de la ciberadicción subraya la necesidad de establecer criterios diagnósticos rigurosos que diferencien entre un uso intensivo y una verdadera patología(27,28). Esta dificultad en la conceptualización y el diagnóstico conlleva el riesgo de patologizar en exceso conductas tecnológicas habituales, promoviendo una visión reduccionista del fenómeno que desatiende factores sociales y culturales subyacentes(30).

Un aspecto clave para superar estos dilemas es el fortalecimiento de la educación digital y la alfabetización tecnológica como estrategias fundamentales para fomentar un uso saludable de la tecnología desde edades tempranas, mitigando riesgos sin recurrir a prohibiciones absolutas(42,43). La intervención en ciberadicción no puede limitarse a medidas restrictivas que, en ciertos casos, podrían generar efectos contraproducentes, como el aumento del estrés, la sensación de desconexión o la resistencia al tratamiento(31). En este sentido, resulta imperativo que las estrategias de prevención adopten un enfoque integral que combine educación, regulación y apoyo psicológico, con el fin de reducir el impacto de la ciberadicción en poblaciones vulnerables, especialmente niños y adolescentes(33).

A nivel estructural, uno de los principales retos radica en la regulación de la industria tecnológica y de sus prácticas de diseño digital, muchas de las cuales buscan maximizar el tiempo de uso mediante técnicas de gamificación y refuerzo intermitente, favoreciendo así la dependencia tecnológica(39). A pesar de las iniciativas orientadas a promover un uso más ético de la tecnología, la ausencia de una regulación uniforme y la resistencia de las grandes corporaciones digitales continúan dificultando avances significativos. Frente a ello, se requiere un mayor compromiso por parte de gobiernos y orga-

nismos internacionales para establecer normativas claras que limiten las prácticas de diseño adictivo y garanticen la transparencia en el manejo de datos personales(35).

En cuanto al tratamiento de la ciberadicción, el uso de herramientas digitales para la intervención, como la teleterapia y las aplicaciones de autoayuda, representa un avance significativo en la accesibilidad a los servicios de salud mental. Sin embargo, también plantea un dilema ético, al depender de la misma tecnología que se busca regular, lo que podría generar nuevas formas de dependencia o reforzar la exposición a estímulos digitales problemáticos(36). Esto exige una reflexión más profunda sobre la efectividad de estos tratamientos y la necesidad de combinarlos con intervenciones presenciales que permitan evaluaciones más personalizadas y un acompañamiento terapéutico adecuado(51).

Finalmente, la ciberadicción no solo constituye un desafío clínico y tecnológico, sino también un fenómeno social que incide en la construcción de identidad, el bienestar emocional y la calidad de las relaciones interpersonales. En este sentido, su abordaje requiere un enfoque interdisciplinario que integre a familias, comunidades educativas, profesionales de la salud y actores del sector tecnológico.

La transformación digital ha redefinido las formas de comunicación y entretenimiento, generando nuevas vulnerabilidades que demandan respuestas dinámicas y adaptativas. Superar los desafíos éticos asociados a la ciberadicción implica no solo implementar regulaciones y tratamientos efectivos, sino también sostener una reflexión continua sobre el papel que la tecnología debe desempeñar en la vida humana. La meta no es eliminar su uso, sino asegurar que se convierta en una herramienta que potencie el desarrollo personal y social sin generar nuevas formas de dependencia y exclusión(47).

En conclusión, la ciberadicción emerge como un fenómeno inseparable de la era digital, cuyo abordaje exige un replanteamiento constante de las estrategias de prevención y regulación. A través de un enfoque basado en la ética, la educación y la corresponsabilidad de todos los actores implicados, es posible mitigar sus riesgos y garantizar que la tecnología se utilice para promover el bienestar humano y no como una fuente de vulnerabilidad.

Financiamiento: Este artículo ha sido financiado por el Proyecto Fondecyt Regular 1231574 “Educación Superior en Ambientes Híbridos de Aprendizaje: Tensiones y Desafíos para el Sistema Universitario Chileno en un Entorno Social Hipermedia”, con recursos proporcionados por ANID, Chile.

Referencias

1. Real Academia de la Lengua Española. *Diccionario de la Lengua Española*. Apego. <https://dle.rae.es/apego>. Acceso el 21 de marzo de 2025.
2. Mate DG. *In the realm of hungry ghosts*. Vermilion; 2018.
3. Berridge KC, Kringelbach ML. Pleasure Systems in the Brain. *Neuron* 2015; 86(3): 646-664. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.02.018>.
4. Valdebenito-Herrera C. Definiendo *Homo Sapiens-Sapiens*: Aproximación Antropológica. *Acta Bioethica* 2007; 13(1): 71-78. <https://doi.org/10.4067/S1726-569X2007000100008>.
5. Sachs ME, Damasio A, Habibi A. The pleasures of sad music: a systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience* 2015; 9: 404. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00404>.
6. Esch T, Stefano GB. The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications. *Neuroendocrinology Letters* 2004; 25(4): 235-251.
7. Sianes A, Vega-Muñoz A, Tirado-Valencia P, Ariza-Montes A. Impact of the Sustainable Development Goals on the academic research agenda. A scientometric analysis. *PLoS ONE*. 2022; 17(3): e0265409. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265409>.
8. Ellouze M, Belguith LH. Approach based on Bayesian network and ontology for identifying factors impacting the states of people with psychological problems from data on social media. In: Mosbah M, Kechadi T, Bellatreche L, Gargouri F, eds. *Model and Data Engineering MEDI 2023*. Cham: Springer; 2024. p. 14396. https://doi.org/10.1007/978-3-031-49333-1_10.
9. Jaremka LM, Lindgren ME, Kiecolt-Glaser JK. Synergistic relationships among stress, depression, and troubled relation-

- ships: insights from Psychoneuroimmunology. *Depression and Anxiety* 2013; 30(4): 288-296. <https://doi.org/10.1002/da.22078>.
10. Butler J. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Abingdon: Routledge; 1990.
11. Morgenroth T, Ryan MK. Gender Trouble in Social Psychology: How Can Butler's Work Inform Experimental Social Psychologists' Conceptualization of Gender? *Frontiers in Psychology* 2018; 9: 1320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01320>.
12. Gepner B. What role is played by troubles of movement vision in infantile autism? A new neuropathological, developmental approach. *Psychiatrie de l'Enfant* 2001; 44(1): 77-126. <https://doi.org/10.3917/psy.441.0077>.
13. Everitt BJ, Robbins TW. Neural systems of reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion. *Nature Neuroscience* 2005; 8(11): 1481-1489. <https://doi.org/10.1038/nn1579>.
14. Koob GF, Le Moal M. Drug addiction, dysregulation of reward, and allostasis. *Neuropsychopharmacology* 2001; 24(2): 97-129. [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(00\)00195-0](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(00)00195-0).
15. Robinson TE, Berridge KC. Addiction. *Annual Review of Psychology* 2003; 54: 25-53. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145237>.
16. Dalley JW, Everitt BJ, Robbins TW. Impulsivity, Compulsivity, and Top-Down Cognitive Control. *Neuron* 2011; 69(4): 680-694. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2011.01.020>.
17. Kalivas PW. The glutamate homeostasis hypothesis of addiction. *Nature Reviews Neuroscience* 2009; 10(8): 561-572. <https://doi.org/10.1038/nrn2515>.
18. Kauer JA, Malenka RC. Synaptic plasticity and addiction. *Nature Reviews Neuroscience* 2007; 8(11): 844-858. <https://doi.org/10.1038/nrn2234>.
19. Di Chiara G. Nucleus accumbens shell and core dopamine: differential role in behavior and addiction. *Behavioral Brain Research* 2002; 137(1-2): 75-114. [https://doi.org/10.1016/S0166-4328\(02\)00286-3](https://doi.org/10.1016/S0166-4328(02)00286-3).
20. Koob GF. A role for brain stress systems in addiction. *Neuron* 2008; 59(1): 11-34. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2008.06.012>.
21. Lolas F. Información, comunicación y equidad: dilemas en el ámbito sanitario. *Revista Panamericana de Salud Pública* 2002; 11. <https://doi.org/10.1590/S1020-4989200200050001>.
22. Yuliia A, Constantine A, Serhii H, Sergii M, Konstantyn R. Cyber-addictions of the Ukrainian youth. *Amazonia Investiga* 2021; 10(44): 48-60. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.44.08.5>.
23. Arnal RB, Llario MDG, Martínez SG, Juliá BG. Psychometric properties of an instrument for assessing cyber-sex addiction. *Psicothema* 2010; 22(4): 1048-53.
24. Siddiqui S, Kazmi AB, Siddiqui UN. Internet addiction as a precursor for cyber and displaced aggression: A survey study on Pakistani youth. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions* 2021; 8(1): 73-80. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.20099>.
25. Costa BD, Simoes AM, Relva IC. Psychopathic traits and cyber dating abuse: Mediating effect of internet addiction in a university student sample. *Journal of Forensic Psychology Research and Practice* 2023; 23(2): 113-35. <https://doi.org/10.1080/24732850.2021.2016116>.
26. Escario JJ, Rodriguez-Sanchez C, Sancho-Esper F, Barlés-Arizón MJ. A quantitative analysis of factors related to adolescent cybervictimization in Spain: A multilevel logistic regression approach. *Children and Youth Services Review* 2023; 155: 107170. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107170>.
27. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior* 1998; 1(3): 237-44. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
28. Griffiths MD, Kuss DJ, Pontes H. A brief overview of Internet Gaming Disorder and its treatment. *Australian Clinical Psychologist* 2016; 2(1): 20108.
29. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association Publishing; 2013.
30. Suissa AJ. Cyber addictions: Toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors* 2015; 43: 28-32. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.020>.
31. King DL, Delfabbro PH. The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review* 2014; 34(4): 298-308. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>.
32. Beauchamp TL, Childress JF. *Principles of biomedical ethics*. 7th ed. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell; 2013.
33. Asieieva Y, Kirsho S, Akimova L, Bogach O, Kovalska N. Demonstration of inclination to suicide, anxiety, and depression among young people with cyber addiction. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala* 2022; 14(1): 52-68. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/507>.

34. Dishkova M, Papancheva R. Parents' Opinion About Cyber Addiction of Their Children In Primary School Age. In: Chova LG, Martinez AL, Torres IC, editors. *Proceedings of the 12th International Conference of Education, Research and Innovation* (ICERI2019). Seville, Spain: ICERI; 2019. p. 6132-43.
35. Floridi L. The onlife manifesto-the onlife initiative. In: *The online manifesto: Being human in a hyper-connected era*. Cham: Springer Nature; 2014. p. 7-13.
36. Király O, Griffiths MD, Demetrovics Z. Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction Reports* 2015; 2: 254-62. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0066-7>.
37. Andreucci-Annunziata P, Mellado A, Vega-Muñoz A. Telesupervision in psychotherapy: A bibliometric and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19(23): 16366. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316366>.
38. Martínez-Otero Pérez V. Ciberadição e 'Cyberbullying' em contextos educativos. *Holos* 2024; 4(40). <https://doi.org/10.15628/holos.2024.17350>.
39. Meurk C, Carter A, Partridge B, Lucke J, Hall W. How is acceptance of the brain disease model of addiction related to Australians' attitudes towards addicted individuals and treatments for addiction? *BMC Psychiatry* 2014; 14: 373. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0373-x>.
40. Yasin A, Yasin YK, Demirkaya SK. Pathological internet use, aggression, and cyberbullying in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Alpha Psychiatry* 2022; 23(2): 67-73. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2021.21431>.
41. Uçar HN, Çetin FH, Ersoy SA, Güler HA, Kiliç K, Türkoglu S. Risky cyber behaviors in adolescents with depression: A case control study. *Journal of Affective Disorders* 2020; 270: 51-8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.046>.
42. Sohn M, Oh H, Lee SK, Potenza MN. Suicidal ideation and related factors among Korean high school students: A focus on cyber addiction and school bullying. *The Journal of School Nursing* 2018; 34(4): 310-8. <https://doi.org/10.1177/1059840517734290>.
43. Del Rey R, Casas JA, Ortega R. The ConRed Program, an evidence-based practice. *Comunicar* 2012; 20(39): 129-37. <https://doi.org/10.3916/C39-2012-03-03>.
44. Tondello GF, Nacke LE. Validation of user preferences and effects of personalized gamification on task performance. *Frontiers in Computer Science* 2020; 2: 29. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2020.0002>.
45. Sincek D, Humer JT, Duvnjak I. Correlates of problematic gaming - Is there support for proneness to risky behaviour? *Psychiatria Danubina* 2017; 29(3): 302-12. <https://doi.org/10.24869/psyd.2017.302>.
46. Jain S, Agrawal S. Perceived vulnerability of cyberbullying on social networking sites: Effects of security measures, addiction and self-disclosure. *Indian Growth and Development Review* 2021; 14(2): 149-71. <https://doi.org/10.1108/IGDR-10-2019-0110>.
47. Jia GZ, Dai HL, Chu YY, Wang X, Hao YY, Wang SY. Psychometric evaluation of the Chinese version of social anxiety scale for social media users and cross-sectional investigation into this disorder among college students. *Comprehensive Psychiatry* 2022; 116: 152328. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152328>.
48. Khararakhova MA, Musatova OA, Shpagina EM. Internet and loneliness of adolescents. *Psychology and Law* 2021; 11(4): 2-13. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2021110401>.
49. Hou CY, Rutherford R, Chang H, Chang FC, Liu SM, Chiu CH, et al. Children's mobile-gaming preferences, online risks, and mental health. *PLoS One* 2022; 17(12): e0278290. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278290>.
50. Yang SJ, Stewart R, Lee JY, Kim JM, Kim SW, Shin IS, et al. Prevalence and correlates of problematic internet experiences and computer-using time: A two-year longitudinal study in Korean school children. *Psychiatry Investigation* 2014; 11(1): 24-31. <https://doi.org/10.4306/pi.2014.11.1.24>.
51. King DL, Delfabbro PH, Griffiths MD. Clinical interventions for technology-based problems: Excessive internet and video game use. *Journal of Cognitive Psychotherapy* 2012; 26(1): 43-56. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.26.1.43>.

Recibido: 21 de marzo de 2025

Aceptado: 30 de marzo de 2025