

La actuación contra la adicción a internet, según el modelo de Alcohólicos Anónimos

Se refiere Mark Hurst en su newsletter *Creative Good* al denominado "Internet and Technology Addicts Anonymous" (ITAA), un programa de 12 pasos para tratar la adicción a internet inspirado en el método de Alcohólicos Anónimos¹

El programa aborda la adicción a las redes sociales, los teléfonos inteligentes, la transmisión de contenido de vídeo o audio, los juegos, las noticias, la pornografía, las aplicaciones de citas, la investigación en línea, las compras en línea o cualquier otra actividad digital que se vuelva compulsiva y problemática.

Poder hablar del problema; escuchar historias similares de adicción, pero también de recuperación; encontrar el apoyo de personas que se comprometen con la ayuda personalizada son las claves de este método.

Hurst habla también de cómo los servicios de consumo y distribución de contenidos en internet y en las redes sociales, aprovechando la interactividad, están explícita e intencionalmente diseñados para incentivar la navegación y el consumo de productos audiovisuales durante el mayor tiempo posible, con el fin de monetizar al máximo sus ofertas.

Un ejemplo para él claro de esta estrategia es la función de reproducción automática, en la que un contenido da lugar al siguiente vídeo comienza sin que el usuario realice ninguna acción. Considera la reproducción automática como un "patrón oscuro", una característica de diseño destinada a empujar a los usuarios a actuar de manera que beneficie a las empresas, incluso a expensas de los intereses a largo plazo de los usuarios, sin que las medidas que ofrecen para "controlar el tiempo de pantalla" o "tomar un descanso" puedan considerarse, ni de lejos, suficientes. Esto se considera especialmente grave cuando los usuarios son menores.

En los últimos tiempos, señala Hurst, hemos aprendido que los gigantes tecnológicos son muy conscientes, a partir de su propia investigación interna, de que sus productos tienen resultados dañinos, incluso devastadores, en los usuarios más jóvenes. Pero, lejos de renunciar a su enfoque de "adicción por diseño", han aumentado la eficacia de sus estrategias.

¹ <https://internetaddictsanonymous.org/>