

El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes

Liliana Ivonne Benítez Contador (*) lilibcon2907@hotmail.com
Estephany Yareth Cortés Zambrano (*) fannycoza@gmail.com
Claudia Susana Hernández Badillo (*) c.susii.hdzb@gmail.com

Cómo citar este texto: Benítez, L., Cortés, E. y Hernández C. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 24-30.

RESUMEN

En el presente artículo se da cuenta de cómo el uso continuo y excesivo de internet y teléfonos celulares ha tenido consecuencias negativas, llegando a crear una adicción y repercutiendo en las relaciones interpersonales, cayendo con esto en el aislamiento social. Esta adicción de “estar en línea” resalta más en adolescentes de entre 13-18 años quienes son más vulnerables, puesto que necesitan un amplio reconocimiento que encuentran en internet. A partir de esto, se aplicaron tres instrumentos (Adicción al teléfono móvil, Adicción a internet y Escala de Soledad Social) a 20 adolescentes de entre 14 y 16 años, con el fin de evaluar la adicción que presentan hacia al internet y a los teléfonos móviles, así como la relación que existe entre estas adicciones y el aislamiento social. En este sentido, se encontró que existe una mayor correlación entre adicción a internet y aislamiento social, por lo que es importante reducir el tiempo que se pasa en internet con el fin de reorganizar el tiempo para poder realizar otras actividades, así como poder establecer relaciones interpersonales adecuadas.

Palabras clave: Adicción a internet, aislamiento social, adolescentes, relaciones interpersonales, identidad.

1. INTRODUCCIÓN

Propósito

En esta investigación se abordará el impacto creciente que han tenido las tecnologías, principalmente el internet y los teléfonos celulares. Podemos ver cómo a través de estos, las personas guían sus vidas, sin embargo, notamos que este impacto es aún mayor en los adolescentes, pues estos comienzan a crear su identidad y a integrarse en un grupo, pero ahora estas relaciones interpersonales son guiadas o mediadas por las nuevas tecnologías como lo son el internet y los teléfonos celulares, por tanto, podemos considerar que este uso excesivo tanto de internet como de teléfonos celulares que podría considerarse una adicción, ha tenido serias repercusiones en el desarrollo del adolescente, siendo una de estas el aislamiento social, el cual se puede observar por medio de diversas conductas que tienen que ver con el ámbito familiar, social, escolar y personal. El aislamiento social limitará no solo las relaciones interpersonales que el adolescente pudiera entablar, sino que también se verá reflejado en sus actividades cotidianas y la forma en que participa en sus distintos contextos será vera permeada por este aislamiento.

Presentación de la problemática

Los estilos de vida se han ido modificando a lo largo del tiempo, pero a partir de la evolución de la tecnología y su basta difusión, las personas las han ido incorporando en su vida cotidiana, volviéndose estas tecnologías hasta cierto punto indispensables en sus vidas.

Aunado a la creciente difusión que se ha tenido, encontramos que la evolución de las tecnologías ha sido sumamente rápida y constante, sin embargo, una de las tecnologías que ha tenido un

impacto mucho mayor en la vida de las personas ha sido el Internet, el cual nos abre una gran posibilidad de comunicación e información. Posteriormente, con la aparición de los teléfonos celulares gran parte de las tecnologías se albergan en este pequeño aparato, teniendo así presencia y control muy amplio en las personas, principalmente en los adolescentes.

Precisamente, desde temprana edad se tiene acceso al uso de la red como un elemento de la vida cotidiana, sin embargo, si este uso no es regulado por algún adulto, los niños y especialmente los jóvenes se adentran en redes sociales sin límite y debido a que en esta edad los jóvenes están formando su identidad, la red juega un papel primordial, centrando en este la valía de su persona (Espinar y López, 2009).

Existen muchos beneficios que ofrecen la red y las tecnologías pero su uso adictivo puede tener graves consecuencias, sin duda el uso de la red debería apoyarnos en acercar y hacer más eficiente la comunicación con personas lejanas y no alejar a una persona de su entorno inmediato.

Presentación del problema específico

Encontramos como consecuencia de un uso ilimitado y excesivo de la red el aislamiento social, el cual se puede observar en distintos entornos, como el familiar, social, escolar y personal; el aislamiento social puede generarse por diferentes causas, no es exclusivo de la adicción a internet y puede tener efectos como lo son la depresión, baja autoestima, problemas de aprendizaje y atención (Espinar y López, 2009).

Los jóvenes se adentran en redes sociales sin límite lo cual los lleva a manifestar poco interés por las interacciones sociales hasta comenzar a dejar de lado actividades cotidianas como cumplir con

sus tareas, salir con amigos, etc. (Ruiz-Olivares, Lucena, Pino y Herruzo, 2010).

2. MARCO CONCEPTUAL

Perspectiva

En los últimos años se ha producido una revolución tecnológica que tuvo sus orígenes en 1969, con la creación del internet por parte del Departamento de Defensa de Estados Unidos, lo cual ha promovido el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos tecnológicos (Arab y Díaz, 2015). A partir de esto, son millones los individuos en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes que se han dejado seducir por las nuevas tecnologías, principalmente por el internet, incorporándolo en su vida cotidiana. Thompson (1997, citado en Tubella, 2004) menciona que el uso cotidiano de estas tecnologías a creado nuevas formas de acción e interacción, nuevos tipos de relaciones sociales tanto con los demás como con uno mismo, modificando así, la comunicación y los vínculos sociales.

En este sentido, los adolescentes han sido etiquetados como “grupo de riesgo”, pues son el grupo de edad más vulnerable en desarrollar comportamientos conflictivos con el uso de la red. Específicamente, durante los últimos años, alrededor del mundo se ha presentado un incremento en el número de usuarios en mundos virtuales, el segmento más grande de usuarios (802 millones) está entre las edades de 10 y 15 años (Karjaluo y Leppäniemi, 2013). Por su parte, Chan y Fang (2007) mencionan que en los jóvenes de 15 a 24 años se presenta un uso excesivo de internet. El que este sea el rango de edad más vulnerable, está basado también en la concepción que se tiene de estos como inmaduros, inestables emocionalmente e irresponsables. Al respecto Tubella (2004) menciona que la inmadurez de los menores se entiende también como la incapacidad para manejar la autorregulación necesaria que les permita controlar el tiempo que pasan en la red sin que su salud física, mental o su vida cotidiana y social se vean perjudicadas. Este punto nos dirige hacia la dependencia adolescente de Internet, así como sus usos problemáticos y adictivos.

El progreso social y el avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) promueven nuevos patrones de comportamiento susceptibles de incrementar un abuso y dependencia (Carbonell, Chamarro, Griffiths, Oberst, Cladellas, y Talam, 2012). A partir de la dependencia a la red surge la llamada Conducta Adictiva a Internet.

Se puede observar que existe una falta de consenso sobre la “adicción a Internet”, la comunidad científica hace referencia a “problemas asociados al uso de Internet” y no a “problemas causados por el abuso de Internet”, sustituir el término de “adicción a Internet” podría enmascarar el verdadero problema del usuario y asociarlo a una baja autoestima o depresión, puesto que la persona se escuda tras el abuso de Internet (Martínez y García, 2015).

Por otro lado, Young (1996, citado en Martínez y García, 2015) menciona que la adicción a Internet se ha definido como un deterioro centrado en el control de su uso, el cual tiene manifestaciones sintomáticas tanto a nivel cognitivo, como conductual y fisiológico. Esto es, el uso problemático de internet surge cuando este ofrece alguna recompensa como el desarrollo de relaciones de mejor calidad en línea. Los usuarios pueden percibir mejor sus vidas cuando están “en línea” y asumir que sus habilidades sociales son mucho mejores en internet. La comunicación en línea puede dar seguridad al comportamiento y reducir al mínimo la amenaza, rechazo y ansiedad generada por

diversas situaciones. De acuerdo con Smahel, Brown y Blinka (2012) para los jóvenes la comunicación virtual y las redes sociales se perciben como la principal fuente de recompensas sociales e interpersonales. Estos mismos autores indican que las personas que prefieren buscar y comunicarse con amigos en internet, tienen bajos niveles de autoestima y reportan mayores niveles de adicción.

Por su parte, Carbonell, Chamarro, Griffiths, Oberst, Cladellas, Talam (2012) destacan como usos problemáticos la comunicación sincrónica que requieren algún modo de identificación del usuario fomentando con esto, la identidad cambiada, estos autores mencionan que cambiar su identidad proporciona una mayor satisfacción que mostrar su verdadero yo.

Arab y Díaz (2015) mencionan que el uso de internet ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales como grooming, ciberbullying, sexting, impacto o cambios en el estilo de vida (reducción o deterioro en lo profesional, familiar, social y hábitos saludables) y aislamiento social. Este último es de gran importancia para el presente trabajo.

El uso problemático al internet aumenta el aislamiento social y se deterioran las relaciones más cercanas. Se ha estudiado la manera en que el uso de las TIC afecta dichas relaciones sociales de los jóvenes con sus iguales. Esta interacción, según las investigaciones, se produce con mayor frecuencia cuando el acceso a estas tecnologías está relacionado con actividades de ocio. Las actividades de ocio se encuentran relacionadas al uso de las redes sociales, principalmente mediante el uso del teléfono móvil, el cual se ha convertido en el instrumento de comunicación fundamental, consecuentemente, su pérdida o la imposibilidad de utilizarlo significan el aislamiento con respecto a sus amistades (Rodríguez, y Fernández, 2014).

A partir de esto, Serrano, Matali, Serrano, Pardo, Villar y San, (2014) encontraron que los altos niveles de uso de internet están relacionados con el debilitamiento de los vínculos sociales.

Causas del problema

De acuerdo con Mohseni, Dowran y Hadi (2008), el aislamiento social es una situación en la que una persona carece de vínculos sociales para conseguir el apoyo social necesario, se presenta cuando una persona, en este caso el adolescente, se aleja totalmente de su entorno. La persona suele tener problemas de aprendizaje, atención y toma de decisiones. Esto se debe a que cuando no hay una relación con el entorno, el cerebro no recibe los estímulos adecuados y no trabaja de la forma adecuada.

Los seres humanos somos una especie social, los grupos sociales sirven para muchos propósitos, incluyendo protección, identificación, asistencia, cariño, colaboración en el suministro de vivienda y alimentos; el individuo debe de adoptar un rol que cumpla con alguna necesidad del grupo sin perturbar su funcionamiento. La mayoría de las definiciones de aislamiento social se centran en la ausencia de relaciones sociales (Laursen y Hartl, 2013).

El aislamiento social es una condición que es percibida de distintas formas tanto por las características propias de la persona, esto es su personalidad y carácter, como por el grupo al que pertenecen; puesto que el estar solo físicamente, no implica en estricto que la persona se sienta aislado socialmente, aunado a esto se encuentra la etapa o situación en la que la persona se encuentre puesto que como las experiencias sociales cambian, también lo hacen las expectativas acerca de las interacciones sociales y las percepciones de lo que constituye el aislamiento social (Berrios y Buxarrais, 2005).

Esto puede ser relacionado con el uso adictivo de internet puesto que como lo menciona Mohseni, Dowran y Hadi (2008) en países de primer mundo como Estados Unidos y Japón se usa el término de “screenagers” o “bedroom culture”, que hacen referencia a los adolescentes que pasan gran parte de su tiempo ante estas tecnologías, ya que, las habitaciones de los adolescentes son espacios privados donde no acceden adultos y, que están equipados con tecnologías, permitiéndoles encerrarse y tener contacto con el mundo exterior solo mediante estas. Sin embargo, no se deben dejar de lado otros factores personales, como el grado de dependencia de cada adolescente y la percepción sobre las relaciones sociales, pues juegan un papel significativo en el desarrollo de problemas con el uso de internet (Espinar y López, 2009).

Por su parte Serrano ed. al (2014) mencionan como principales factores de riesgo tanto para el aislamiento social como para la adicción a internet, principalmente el ser adolescente, con inestabilidad afectiva, baja autoestima, inseguridad y timidez. Sin embargo, debe quedar claro que estos factores no son determinantes de que se tenga una adicción a internet que produzca aislamiento social.

3. PLANTEAMIENTO

Método

A partir de la literatura revisada encontramos en distintas investigaciones (Karjaluo & Leppäniemi, 2013; Chan y Fang, 2007) que la edad en que en mayor medida el uso de internet se vuelve una adicción y tiene consecuencias relevantes es en la adolescencia, por tanto, en el presente estudio se trabajaron con 20 jóvenes (10 hombres y 10 mujeres) de entre 14 y 16 años de edad que cursan el segundo grado de secundaria, los participantes fueron elegidos al azar y de forma voluntaria, todos los adolescentes estudian en la Escuela Secundaria General "Niños Héroe", ubicada en Doctor Gustavo Baz No. 4000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.

Una vez recabados los datos se realizó una correlación de Pearson en el programa estadístico SPSS.

Obtención de datos

Se aplicarán tres escalas a cerca de la adicción al móvil, al internet y sobre la soledad social, una vez obtenidas las puntuaciones se correlacionaron entre sí los instrumentos, para posteriormente poder dar algunas propuestas de solución al problema. Las escalas a utilizar fueron:

- Adicción a internet (Internet Addiction Test, Young, 1998). Evalúa los comportamientos asociados al uso adictivo de internet que incluyen la compulsión, el escapismo y la dependencia, así como los problemas relacionados con el uso adictivo en el ámbito personal, laboral y social de adolescentes y jóvenes. Está compuesto por 20 ítems en formato tipo Likert en una escala comprendida entre 1 (nunca o rara vez) y 5 (siempre). Este instrumento permite obtener una medida global del nivel de adicción a internet, así como información sobre las sub-escalas de importancia, uso excesivo, interferencia, anticipación, pérdida de control y problemas sociales.
- Adicción al teléfono móvil (Young, 1998). Evalúa el nivel de adicción al uso de teléfono móvil, así como su

repercusión en distintas facetas de la vida de adolescentes y jóvenes. El instrumento está compuesto por 8 ítems en una escala tipo Likert comprendida entre 1 (no, nada) y 5 (sí, muchísimo).

- Escala de Soledad Social (Rubio, Pinel y Rubio, 2010). Permite evaluar tres factores: Percepción de apoyo social, uso de nuevas tecnologías e índice de participación social. La intención de la prueba es medir la percepción del individuo sobre su implicación social. Se mide en una escala Likert entre 0 (siempre) y 2 (nunca).

Resultados

Los resultados de esta investigación arrojaron datos de gran interés, ya que al realizar una correlación de Pearson se encontró que existe una baja correlación entre la adicción al móvil y soledad social ($r_p=0.488$). Sin embargo se encontró que hay una alta correlación entre adicción a internet y soledad social ($r_p=0.610$), asimismo entre adicción al móvil y adicción a internet ($r_p=0.763$), lo que denota claramente que tener un aparato electrónico por sí solo, no provoca reacciones de aislamiento social, sin embargo si el aparato tiene la opción de conectarlo a internet, muy probablemente el adolescente lo conectará y esto provocará que el joven teniendo internet en su gadget, empiece a tener conductas de aislamiento social. Por otro lado, en la figura 1 se puede observar que el 100% de los participantes se encuentra por encima de la media (19.45%) de las puntuaciones de adicción al móvil.

Con respecto al cuestionario de adicción a internet, se puede observar en la figura 2 que el 55% de los participantes se encuentra por encima de la puntuación media (44.75%) de dicho instrumento, mientras que el 45% de los participantes se encuentran ligeramente debajo de la media.

Finalmente se puede observar en la figura 3, que el 60% de los participantes se encuentran por encima de la media de las puntuaciones (13.85%), mientras que el 40% se encuentra por debajo de la media.

Lo anteriormente descrito, se puede observar detalladamente en las siguientes gráficas y tablas:

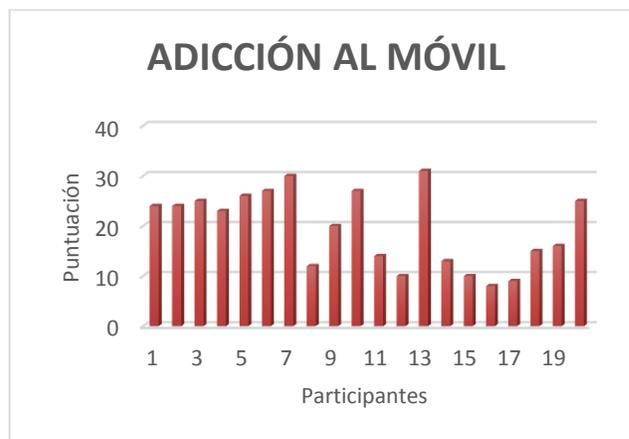


Figura 1. Puntuación de los participantes con respecto al cuestionario de adicción al móvil.

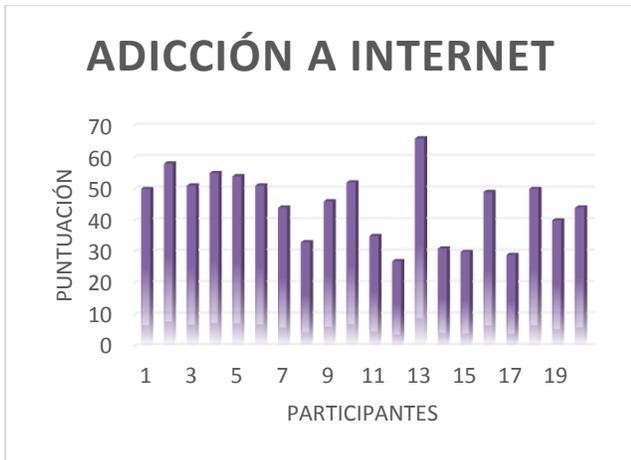


Figura 2. Puntuación de los participantes en relación al cuestionario de Adicción a Internet.

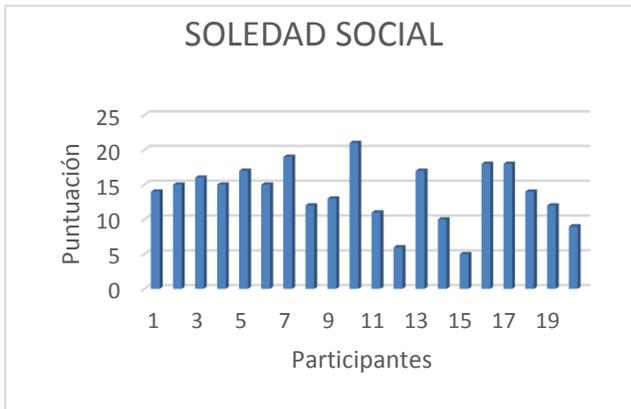


Figura 3. Puntuación de los participantes en relación a la Escala de Soledad Social.

		Adicción móvil del adolescente	Adicción internet de adolescente	Soledad social en el adolescente
Adicción móvil del adolescente	Correlación de Pearson	1	.763**	.488*
	Sig. (bilateral)		.000	.029
	N	20	20	20
Adicción internet de adolescente	Correlación de Pearson	.763**	1	.610**
	Sig. (bilateral)	.000		.004
	N	20	20	20
Soledad social en el adolescente	Correlación de Pearson	.488*	.610**	1
	Sig. (bilateral)	.029	.004	
	N	20	20	20

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Tabla 1. Correlación entre los tres instrumentos (adicción móvil del adolescente; adicción internet de adolescente y soledad social en el adolescente)

N	Válidos	20
	Perdidos	0
Media		19.45
Mediana		21.50
Moda		10 ^a

a. Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
8	1	5.0	5.0	5.0
9	1	5.0	5.0	10.0
10	2	10.0	10.0	20.0
12	1	5.0	5.0	25.0
13	1	5.0	5.0	30.0
14	1	5.0	5.0	35.0
15	1	5.0	5.0	40.0
16	1	5.0	5.0	45.0
Válidos	20	100.0	100.0	50.0
23	1	5.0	5.0	55.0
24	2	10.0	10.0	65.0
25	2	10.0	10.0	75.0
26	1	5.0	5.0	80.0
27	2	10.0	10.0	90.0
30	1	5.0	5.0	95.0
31	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tabla 2. Media, moda y mediana del instrumento adicción al móvil.

N	Válidos	20
	Perdidos	0
Media		44.75
Mediana		47.50
Moda		44 ^a

a. Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
27	1	5.0	5.0	5.0
29	1	5.0	5.0	10.0
30	1	5.0	5.0	15.0
31	1	5.0	5.0	20.0
33	1	5.0	5.0	25.0
35	1	5.0	5.0	30.0
40	1	5.0	5.0	35.0
44	2	10.0	10.0	45.0
46	1	5.0	5.0	50.0
Válidos	49	100.0	100.0	55.0
50	2	10.0	10.0	65.0
51	2	10.0	10.0	75.0
52	1	5.0	5.0	80.0
54	1	5.0	5.0	85.0
55	1	5.0	5.0	90.0
58	1	5.0	5.0	95.0
66	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tabla 3. Moda, mediana y media del instrumento adicción al internet del adolescente.

Estadísticos

Soledad social en el adolescente

N	Válidos	20
	Perdidos	0
Media		13.85
Mediana		14.50
Moda		15

Soledad social en el adolescente

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
5	1	5.0	5.0	5.0
6	1	5.0	5.0	10.0
9	1	5.0	5.0	15.0
10	1	5.0	5.0	20.0
11	1	5.0	5.0	25.0
12	2	10.0	10.0	35.0
13	1	5.0	5.0	40.0
Válidos 14	2	10.0	10.0	50.0
15	3	15.0	15.0	65.0
16	1	5.0	5.0	70.0
17	2	10.0	10.0	80.0
18	2	10.0	10.0	90.0
19	1	5.0	5.0	95.0
21	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tabla 4. Moda, mediana y media del instrumento soledad social en el adolescente.

A partir de estos resultados podemos notar que:

- No hay un control de horas de sueño.
- Dificultades para relacionarse con otras personas.
- No hay una organización de tiempo para realizar las tareas académicas.
- Características propias del individuo como inseguridad o baja autoestima que dificultan las relaciones sociales cara a cara.
- Falta de actividades recreativas y sociales.
- Falta de atención por parte de la familia.
- Límites de horario para usar los gadgets.

Solución del caso

A partir de esto, podemos decir que si los adolescentes tienen acceso a internet de forma ilimitada y en cualquier momento entonces presentaran mayor aislamiento social; por lo tanto, si los adolescentes organizan sus actividades disminuyendo el tiempo de inproductividad que pasan en internet entonces su desarrollo social e interpersonal será mayor disminuyendo con esto el aislamiento social.

Por lo tanto, nuestra propuesta de prevención tiene por objetivo promover en la población estudiantil un uso regulado de internet a través de la organización de actividades y ocupación del tiempo libre promoviendo diversas actividades recreativas con familia y amigos.

Para cumplir con el objetivo planteado es necesario que:

- Se conozca los diversos usos de Internet.
- Se regule el tiempo en que se navega de forma improductiva en Internet a través de:
 - ✓ Definir tiempos de uso.
 - ✓ Establecer horarios.
 - ✓ Uso de StayFocusd, el cual regula en tiempo que se navega en ciertas páginas web.
- Usar cosas que la persona tenga que hacer o sitios donde ir como señales que le indiquen que debe desconectarse de Internet.
- Organizar sus actividades favoreciendo aquellas en que tenga contacto interpersonal con otros, promoviendo estas actividades en los espacios que la persona ocupaba para usar internet.
- Pedirle a la persona que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los cinco principales beneficios de estar desconectado de Internet o abstenerse de usar una aplicación. La lista puede ser transcrita en una tarjeta que pueda llevar consigo.

Aportaciones

Nuestra propuesta de intervención tiene factores novedosos, puesto que se toman en cuenta ciertos aspectos que en la literatura revisada no encontramos, en primer lugar los objetivos que se proponían en la bibliografía se dirigían a disminuir el uso de Internet, sin embargo, creemos que no debería solo centrarse en la "abstinencia" a Internet, sino que se debe enseñar principalmente a los adolescentes a hacer un uso adecuado de este, puesto que en la sociedad en que vivimos es de suma importancia tener acceso a medios cibernéticos, por tanto queremos destacar que a los adolescentes se les enseñe a tener un uso regulado y provechoso en donde se dedique la menor parte del tiempo a la inproductividad que favorece o promueve el aislamiento social. Un aspecto que consideramos provechoso e innovador es el uso de la aplicación StayFocusd la cual permite organizar el tiempo que se pasa en determinadas páginas web, una vez cumplido ese lapso la página es bloqueada por la aplicación, aunando a esto se sugiere también una organización de actividades recreativas con amigos o familia, en donde se favorezcan las relaciones personales.

Discusión

Cuando se habla de adicción a Internet se tiene algunas controversias, en primer lugar el término "adicción" no es usado por todos, puesto que consideran que esto no podría definirse como tal, sin embargo, una vez que se ahonda sobre las consecuencias que su uso irregulado y prolongado tiene en las personas, las disfuncionalidades sociales que les representa y lo difícil o imposible que se hace estar fuera de internet; se demuestra que este es un comportamiento desadaptativo y que requiere atención, aunado a esto la demanda de una solución de cara a esta situación va en aumento, porque la tecnología en ocasiones nos rebasa dejando de utilizarla solo como un medio y convirtiéndose en un fin, en algo indispensable.

Tras revisar la literatura, podemos concluir que puede existir un uso abusivo de Internet con diferentes fines, para satisfacer diferentes necesidades. En la mayoría de los casos, consideramos que lo que existe es un trastorno psicológico o carencia que se

expresa a través de este uso continuo de Internet. Con el avance de la investigación se debe hacer evidente que la mayoría de las veces la adicción a Internet es un trastorno secundario a otros como la fobia social, depresión, ansiedad, etc.

Ahora bien, dentro de la bibliografía revisada, realmente no encontramos propuestas de programas de intervención para la Adicción a Internet como tal. Lo que sí existe es una serie de recomendaciones y sugerencias de cara al tratamiento y la conveniencia de aplicar unas técnicas sobre otras. Debido a esta demanda se han desarrollado programas de tratamiento, sobre todo en los EEUU, que tratan de recuperar al adictos en forma muy parecida a como ya lo hacen otros programas como Alcohólicos Anónimos o los Jugadores en Rehabilitación. Goldberg (1995) insiste en que el tratamiento deberá adaptarse a las circunstancias personales de cada caso, estableciéndose un tiempo de conexión límite (P. Ej. 60 minutos) desconectándose rápidamente una vez transcurrido este período de tiempo. Paralelamente deberá atenderse a las razones subyacentes al abuso de la conexión. Es sabido que mucha gente pasa un tiempo exagerado frente a su ordenador para evitar pensar en aquellas circunstancias que les agobian.

4. CONCLUSIÓN

A lo largo de nuestra investigación pudimos confirmar algunas cosas que desde un principio nos habíamos planteado, en primer lugar, la relación que existe entre un uso excesivo de internet y problemas relacionados con el aislamiento social, teníamos conocimiento que un mal uso o excesivo de distintas tecnologías traía consecuencias perjudiciales para el desarrollo de las personas. Estas consecuencias se atenúan más en etapas tempranas como en la adolescencia, pudimos comprobar que como se plantea en la literatura (Karjaluoto y Leppäniemi, 2013; Chan y Fang, 2007) los jóvenes de entre 13 y 16 años son considerados como el grupo riesgo, puesto que su identidad está en proceso de formación y esto hace que sean más vulnerables a caer en una adicción por estas tecnologías. Se puede destacar que los jóvenes a esta edad necesitan reconocimiento y pertenencia a un grupo y a través de internet pueden tenerlo, debido a que muchas veces los adolescentes aun no poseen habilidades adecuadas para establecer relaciones personales cara a cara, usan el internet y las redes sociales para tener contacto con este mundo que los rodea pero que solo pueden interactuar con él a través de una pantalla, por medio de internet.

Sin embargo, un punto a destacar en nuestros resultados es que encontramos que no existe una correlación entre el uso de teléfonos celulares y la adicción a internet, esto es, tener un teléfono celular por sí solo no genera una adicción sin embargo, cuando este también tiene acceso a internet es ahí donde encontramos la gran parte de las dificultades, pues con esto se tiene un uso ilimitado de la red, lo cual lleva a que nuestra vida gire en torno a esta tecnología teniendo nulo control sobre esta.

Tras revisar la literatura, podemos concluir que puede existir un uso abusivo de Internet con diferentes fines, para satisfacer diferentes necesidades. En la mayoría de los casos, consideramos que lo que existe es un trastorno psicológico o carencia que se expresa a través de este uso continuo de Internet. Con el avance de la investigación se debe hacer evidente que la mayoría de las veces la adicción a Internet es un trastorno secundario a otros como la fobia social, depresión, ansiedad, etc.

Por tanto no se tiene claro si el uso excesivo de internet podría o no considerarse como una adicción o como lo plantean Carbonell, Chamorro, Griffiths, Oberst, Cladellas y Talarñ (2012) como una

consecuencia de otros trastornos psicológicos, aunque esto no es claro establecerlo si se podría hablar de ciertos factores que van a predisponer que la persona sea vulnerable a caer en un uso excesivo de internet como son una baja autoestima, timidez, fobia social que no permita que la persona entable relaciones cara a cara, todo esto tiene que ver con la personalidad y carácter de cada adolescente.

Las problemáticas encontradas se centran principalmente en la nula información y aplicación que se tiene sobre el uso regulado de internet, encontramos que existen artículos en los que se proponen medidas como suspender de forma total el uso de la red, esto es imposible puesto que estamos en un contexto en que las tecnologías y principalmente el internet juega un papel primordial, estamos rodeados de este y necesitamos hacer uso de él, sin embargo, se debe de regular su uso, organizando sus tiempos y prioridades así como favorecer las relaciones interpersonales cara a cara.

Finalmente, podemos concluir mencionando que el uso incontrolado de internet, puede llevarnos a un aislamiento social puesto que nos ocupamos tanto en este mundo virtual que dejamos de prestar atención a nuestro mundo real, por esto se debe de poner especial atención en el uso que los adolescentes hacen de las tecnologías, principalmente esta atención debe estar en los padres quien deben de regular el uso y acceso que los adolescentes hagan de la Internet, a partir de las medidas preventivas que se proponen consideramos que se puede lograr que los adolescentes hagan un uso adecuado de la internet, puesto que estas tecnologías pueden aportarnos grandes beneficios.

5. REFERENCIAS

- Arab, L & Díaz, G. (2015). Impact of social networks and internet in adolescence: strengths and weaknesses. *Medical Journal*. 26 (1). 7-13.
- Berrios, L. y Buxarrais, M. (2005). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los adolescentes. Algunos datos. Ciudadanía, democracia y valores en sociedades plurales.
- Carbonell, X., Chamorro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., Talarñ, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. España. *Anales de Psicología*, 28(3), 789-796.
- Chan, K. y Fang, W. (2007). Use of Internet and traditional media among young people, *Young Consumers*, 8(4), 244-256.
- Espinar, E. y López, C. (2009). Jóvenes y adolescentes ante las nuevas tecnologías: percepción de riesgos. *Athenea digital*. 16. 1-20.
- Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder. *Diagnostic criteria* 2 (8). 13-33.
- Karjaluoto, H. & Leppäniemi, M. (2013). Social Identity for Teenagers: Understanding Behavioral Intention to Participate in Virtual World Environment. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*, 8(1). 1- 16.
- Laursen, B., & Hartl, A. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the

risk of perceived social isolation, *Journal of Adolescence*. 3 (7). 2-15.

- Martínez, G & García, J. (2015). Uso y abuso de internet en población infantil escolarizada. *Revista de Universidad Iberoamericana León*. 7 (19). 2-23.
- Mohseni, M., Dowran, B & Hadi, M. (2008). Does the internet make people socially Isolated? A social network approach. *Journal of Sociology. Bangladesh*. 5 (1). 13-26.
- Rodríguez, A. y Fernández, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*. 17(1) 131-140.
- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M. y Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. 22(4). 301-310.
- Serrano, E., Matalí, J., Serrano, T.E, Pardo, M., Villar, F. y San, L. (2014). Social Isolation and the “Sheltered” Profile in Adolescents with Internet Addiction. Barcelona. *Journal of Child & Adolescent Behavior*, 2(3). 139-148.
- Smahel, D., Brown, B. & Blinka, L. (2012) Associations Between Online Friendship and Internet Addiction Among Adolescents and Emerging Adults. *Development psychology*. (48)2. 381-388.
- Tubella, I. (2004). Social structure, cultural identity, and personal autonomy in the practice of the internet: the network society in Catalonia. *The network society*. 7 (1). 223-245.