

# Repercusiones del uso y abuso de Internet en la identidad

Carlos Adrián Hernández Arriaga (\*) [charly.adry.hernandez@gmail.com](mailto:charly.adry.hernandez@gmail.com)

Jorge Iglesias Reséndiz (\*) [gonznihat@hotmail.com](mailto:gonznihat@hotmail.com)

Erick Alberto Medina Jiménez (\*) [erickdearco@gmail.com](mailto:erickdearco@gmail.com)

**Cómo citar este texto:** Hernández, C., Iglesias, J. y Medina, E. (2016). Repercusiones del uso y abuso de internet en la identidad. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 31-35.

## RESUMEN

La presente investigación se destinó al estudio de los efectos del abuso del Internet sobre las esferas de interacción social en el caso de adolescentes. Del mismo modo, el propósito de dicho estudio es recaudar información suficiente que sustente la elaboración de programas de intervención e información que medien y moderen el uso de Internet. Así pues, el método que se empleó contó con la aplicación del IAT en 40 participantes, de los cuales se encontró que más del 50% ha presentado alguna vez problemas relacionados con el uso excesivo de Internet; un 25% que ha presentado problemas con mayor frecuencia; 17% no han presentado ningún problema relacionado por el uso de Internet; y ningún participante presentó problemas graves. Así, se hace evidente la importancia por educar el uso responsable y consciente en cuanto al uso de Internet, por medio de herramientas reguladoras como apps y navegación asistida.

**Palabras clave:** Abuso de internet, adolescentes, uso responsable, prevención de caso.

## 1. INTRODUCCIÓN

### Propósito

En los últimos años las formas de interactuar entre los seres humanos han cambiado de manera drástica y gradual, dado por la gran influencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y de manera especial por la Internet, la cual a incrementado su uso e influencia a pasos agigantados. Así pues, el uso de la red aparentemente ha dejado de ser una simple herramienta para convertirse en una necesidad social. De esta manera, los grupos más vulnerables a los efectos de la web son los adolescentes, los cuales se mueven dentro de distintos factores de riesgo, como lo son la exposición desmesurada, la navegación no supervisada, poca información sobre contenidos inadecuados, entre otros. Sin embargo, mucho del tiempo de consumo dentro de la web se destina a las redes sociales, las cuales abren una ventana a otro mundo de posibilidades, así como de riesgos. De esta manera, el propósito del presente artículo es elaborar programas, dirigidos desde una orientación psicoeducativa, que prevengan los efectos de trastornos ocasionados por el abuso de internet, especialmente por el uso excesivo de redes sociales, tales como el déficit de habilidades sociales y de comunicación, el aislamiento, el abandono familiar, agresividad, violencia, problemas de autoconcepto o autoeficacia, entre muchos otros.

### Presentación de la problemática

Las redes sociales han cumplido su objetivo, que es el de ser un medio de comunicación eficiente, que acerca a la gente que está lejos pero lamentablemente también puede alejar a la gente más cercana por ser un distractor. El uso de redes como Facebook, twitter o instagram es una nueva condición natural pero utilizarlas compulsivamente trae implícito problemas psicológicos. Claramente son parte de las nuevas formas de estar conectados con otros y son un factor de socialización “indispensable”. Estar

constantemente verificando las actualizaciones de las redes sociales tiene consecuencias negativas como la poca atención que prestamos en el trabajo, en la universidad, etc. Realmente no medimos el impacto que puede causar el uso compulsivo de los teléfonos o tabletas, tanto que los jóvenes acostumbran a usarlos y responder mensajes mientras manejan sin importar el riesgo. Los usuarios compulsivos llegan a experimentar una pérdida de bienestar cuando ven publicaciones de amigos, de situaciones que no están dentro de lo que ellos pueden hacer. Desarrollan una ansiedad al no estar activos en las redes sociales y de querer estar enterados en cualquier momento de lo que sucede. Esto es conocido como “fomo” se desprende de la contracción en inglés de fear of missing out traducido como miedo a perderse algo, es la ansiedad de que algo emocionante o interesante puede ocurrir en algún lugar en el que no se está (Franco, S. & Sendin, G. 2014).

El uso de las redes sociales nos ha dejado algunos daños colaterales y espero que al mencionarlos corriamos esto. Los usuarios han “aprendido” a escribir con grandes faltas de ortografía, con errores de redacción, abreviaturas, que solo deforman nuestro lenguaje, se escudan en que todos cometen los mismos errores y siguen con la tendencia. Ya no ponemos a trabajar nuestra grandiosa máquina llamada cerebro, evitamos algo tan simple como memorizar una lista de teléfonos. Otra de las consecuencias de las redes sociales es el netbulling que no es más que el acoso a través de las redes fastidiando la existencia de alguien más, muchas veces amenazan, humillan y desprestigian a otros sin pensar en el daño moral, social y psicológico que esto puede ocasionarle a las personas. Lamentablemente se sienten más orgullosos por decir que tienen más seguidores que amigos, fomentamos el narcisismo. Se está creando una dependencia incontrolable que no tenemos ni conciencia de las horas que le invertimos a las redes sociales (Castellana, M., Sánchez, X., Graner, C. & Beranuy, M., 2007).

## Presentación del problema específico

Problemas psicosociales ocasionados en adolescentes por el uso desmesurado de Internet.

## 2. MARCO CONCEPTUAL

### Perspectiva

El Internet, como una de las herramientas tecnológicas de mayor impacto durante los últimos años, ha proporcionado un gran número de beneficios a sus usuarios, de entre los que destacan las personas jóvenes. Sin embargo, algunas personas llegan a desarrollar anomalías comportamentales y de pensamiento tras el uso excesivo de Internet. Entre dichas anomalías se pueden encontrar los trastornos obsesivos compulsivos, la dependencia, la pérdida de control en su uso, aislamiento y la falta de responsabilidad en el trabajo o el descuido de las relaciones sociales cercanas (Steinfeld, Ellison, & Lampe, 2008). El uso y abuso de Internet se encuentra estrechamente relacionado con otras variables, como lo son la vulnerabilidad psicológica, factores estresantes y las redes de apoyo social y/o familiar. Del mismo modo, los factores de riesgo aumentan según la edad del usuario, siendo los jóvenes y adolescentes los más vulnerables a contraer las problemáticas antes descritas. El atractivo de Internet para los jóvenes radica en las características de respuesta rápida, recompensas inmediatas, la interactividad y la múltiple gama de actividades en las que pueden participar. El uso se considera positivo siempre y cuando las actividades propias de la vida real, como estudiar, hacer deporte, salir con amigos, relacionarse con la familia, etc., no sea sustituidas por las actividades virtuales, es decir, las actividades en el mundo real se consideran como fundamentales para el adecuado desarrollo de los individuos, mientras que las del mundo virtual pueden catalogarse como herramientas de aprendizaje u ocio. Por lo tanto, se ha demostrado de manera empírica que el abuso de la tecnología provoca aislamiento, trastorno de ansiedad, afecta la autoestima y la autoeficacia, además de hacer perder la capacidad de control al individuo (Herrero y Gracia, 2010).

La denominada “adicción a Internet” se ha elaborado como una propuesta que describe la pérdida de control y el uso dañino de dicha tecnología. Asimismo, se pueden encontrar muchos síntomas presentes en otras clases de adicciones, tales como la codependencia, agresividad, entre otros. Por su parte, el tratamiento que se imparte desde el área psicológica se basa en el control de estímulos, mediante exposiciones graduales al uso de la herramienta, así como estrategias motivacionales que brinden un soporte a las personas, previniendo así las recaídas (Echeburúa, 2010).

Actualmente, el constante desarrollo de las tecnologías que permiten la conectividad global van en aumento y evolución, pues tanto móviles, computadoras como tabletas electrónicas han permitido a los usuarios incorporar el Internet a su vida cotidiana con mayor facilidad. Además, el uso de plataformas interactivas, como las redes sociales, les permiten a las personas localizar personas, chatear, crear y asistir a eventos, mirar videos o fotos, entre otras cosas, las cuales les permiten ser visibles ante otros, reafirmando un fenómeno de identidad de grupo, con el cual se establecen casi permanentemente conectados (Valenzuela, Park & Kee, 2009).

Por otra parte, los riesgos más importantes del abuso de las TIC son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad. Así, desde cualquier ventana web, se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos,

transmitir mensajes racistas, se exponen a información cuestionable o falsa, se puede incitar al suicidio, a la comisión de delitos, o puede hacerse una deformación de la percepción que se tiene sobre el mundo o sobre sí mismos, de lo cual pueden derivar trastornos alimenticios, etc. Entre estos últimos aspectos, yace la idea de la construcción de identidad, la cual se corre el riesgo de construir, como consecuencia de la exposición a contenidos inadecuados, una identidad ficticia, potenciada por factores que engañan la percepción y lógica del individuo. En este sentido, se facilita la confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público, fomentando conductas deformadoras de la realidad, como lo son las narcisistas o las ideas generalizadoras (Herrero y Gracia, 2010).

De acuerdo con Echeburúa (2010), existen algunas señales de alarma que pueden alertar una posible dependencia a las TIC, las redes sociales o al uso del Internet, las cuales son las siguientes:

Privarse de sueño (<5 horas), con el fin de permanecer conectado a la red, a la cual se le dedican tiempos de conexión anormalmente altos. Descuidar otras actividades importantes, tales como el contacto familiar, la interacción con amigos o conocidos, el estudio o prácticas relacionadas al cuidado personal. Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como padres, amigos o vecinos. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta lenta. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, perdiendo la noción del tiempo. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios. Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante de un ordenador o aparato inteligente. Según (Echeburúa, 2012,) en relación con la forma de interacción de los adolescentes (relaciones interpersonales), existe la posibilidad de que el niño o el adolescente deje de frecuentar a sus amistades, y el uso de esta tecnología llega a suplir estas interacciones, siendo así que el individuo comienza a prestar más atención a la pantalla de su celular, y esto puede originar que no rinda al cien por ciento en sus actividades académicas. De esta manera, la dependencia al uso del Internet se ha instalado una vez que se logran identificar más de una de las señales de alarma, sumado al uso excesivo, pérdida de control y la aparición de los síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red, estableciendo repercusiones negativas a la vida cotidiana, por lo cual se hace indispensable brindar atención y apoyo a esta adicción, sumado a la necesidad de crear programas que sirvan como acciones preventivas de esta nueva y poderosa adicción, la cual no distingue sexo, edad, estatus o cultura.

### Causas del problema

Los adolescentes conforman un punto de análisis, debido al riesgo que pueden correr, esto es a que la tendencia de ellos es de tratar de encontrar y experimentar nuevas emociones, el resultado de esto es que ellos son lo que más se conectan a internet, además de ser los más familiarizados con las TIC.

Han surgido una serie de conductas propiciadas por el uso del internet que ha llegado a generar alarma entre los padres y tutores. En primera instancia el tiempo excesivo de uso hacia esta tecnología, ya que propicia la desatención de otras actividades relevantes, y/o tradicionales para el individuo. En segunda instancia se encuentra la falta de delimitación de problemática, y el poco conocimiento que se tiene al respecto, es decir, no sencillo

determinar en qué momento el uso excesivo de la web ya se puede considerar un problema o trastorno, de este modo mientras no se haga un análisis a fondo, no será posible saber cuándo el uso es adecuado y cuando no.

El viaje dentro de los sitios web tiene la característica de brindar un sentimiento de desinhibición, la falta de pudor, y la carencia de temor a expresarse de manera libre, esto a su vez hace que el adolescente se sienta protegido y libre, debido a la anonimidad que las redes sociales o mundos virtuales permiten. Este entorno propicia la sensación de seguridad al momento de actuar y crear personalidades ficticias (virtuales), que en gran parte están relacionadas con el estado de ánimo.

Al momento de iniciar en este mundo del internet, se producen diversas fases, (McIntyre, y Wiener, 2015) Estas fases son encantamiento, saturación y reducción, desencanto y estabilidad.

El encantamiento es el momento en donde se descubre la gran variedad que cosas que se pueden encontrar en internet, y la facilidad para la difusión e interacción, comúnmente en esta fase todos los individuos permanecen mucho tiempo conectado; la fase de saturación y reducción tiene que ver con el momento en el que se llega a un punto máximo de navegación siendo tan típico para el sujeto que viene un declive en la conducta de navegación causado por la falta de interés; la fase del desencanto es cuando comienza una adaptación del internet al sujeto y las actividades en su momento fueron innovadoras, ahora resultan demasiado comunes; finalmente llega la estabilidad, que es cuando se regulan las actividades que se llevan a cabo en internet con las actividades dentro de la vida cotidiana. Los signos de alarma deben de saltar cuando los adolescentes descuidan las tareas escolares y desciende el rendimiento académico, cuando reacciona con irritación si se le interrumpe, si se le imponen limitaciones horarias al uso del ordenador, cuando abandone hobbies, aficiones y actividades de tiempo libre para pasar más horas frente al ordenador o cuando los encuentros con los amigos se distancian más, llegando incluso a abandonar a sus amistades reales para pasar más tiempo al ordenador conectados con las amistades virtuales.

### 3. PLANTEAMIENTO

#### Método

- Participantes: 40 jóvenes estudiantes de entre 14 y 17 años, de sexo indistinto, procedentes de preparatoria, los cuales fueron seleccionados por medio de la disponibilidad de participación de los mismos.
- Escenario: La aplicación del instrumento se realizó dentro de las instalaciones de la Escuela Nacional Preparatoria No. 4 "Vidal Castañeda y Nájera", localizada en Av. Observatorio no.170, esquina General Plata. Col. Observatorio. Del. Miguel Hidalgo. CDMX.

Como se ha mencionado, el uso del internet conlleva variadas problemáticas, dentro de la presente investigación se hará hincapié dentro de problemáticas específicas tales como las psicosociales, las cuales están dentro del ámbito de acción de la psicología.

Las variables propuestas para esta investigación fueron las siguientes:

- VI. Uso del Internet, (Horas por semana, publicaciones visitadas)
- VD. Planteamiento de Problemas Psicosociales.

### Obtención de datos

Se evaluará la problemática de la presente investigación a través del cuestionario "Trastorno de adicción a internet" de la Dra. Kimberly Young esta prueba consta de 20 ítems con respuestas de acuerdo a la escala de Likert, que evalúan el grado de uso de internet y como este afecta la rutina diaria, la vida social, la productividad, el sueño y los sentimientos. El IAT tiene una alta consistencia interna ya que en aplicaciones en papel y lápiz el Alfa de Cronbach oscila entre 0,89 y 0,91.

### Resultados

A continuación se muestran los puntajes obtenidos a través del cuestionario de "Trastorno de adicción a internet", de los cuarenta participantes, un 17% se muestra como un usuario sin problemas, mientras que un 58% se muestran como usuarios que exceden el tiempo de conexión, pero tienen un control sobre ello, un 25% se muestra como un usuario con problemas ocasionales debidos al uso excesivo del internet, cabe señalar que ninguno de nuestros participantes ocupó un puesto en la categoría más peligrosa, la de usuarios con problemas frecuentes derivados del uso de Internet que repercuten en su vida diaria. Los porcentajes se muestran en la figura 1



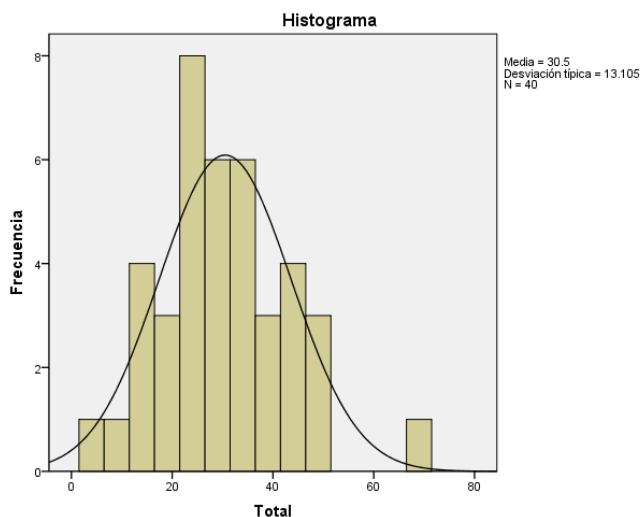
**Figura 1.** Porcentajes de los resultados de acuerdo al total Para complementar los resultados se recurrió a realizar un análisis estadístico descriptivo, como podemos observar en la tabla 1, en el recogimiento de datos podemos dar cuenta acerca de la media de las puntuaciones al test aplicado (30.50 pts.), la mediana de 30 puntos, la moda co 15 puntos, un mínimo de 4 puntos y un máximo de 70 puntos.

#### Estadísticos

Total		
N	Válidos	40
	Perdidos	0
Media		30.50
Mediana		30.00
Moda		15
Mínimo		4
Máximo		70

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos

Por último, se da lugar a un histograma (Fig. 2) en donde se señala la media (30.5 pts) y la desviación típica (13.105pts)



**Figura 2.** Histograma con total del puntaje y frecuencia de alumnos.

### Solución del caso

La propuesta de prevención se basa en el control de estímulos, mediante exposiciones graduales, guiadas y/o supervisadas, al uso del internet, así como estrategias motivacionales que brinden un soporte a las personas con trastornos detectados, previniendo así las recaídas (Echeburúa, 2010). Cabe destacar que actualmente el constante desarrollo de las tecnologías que permiten la conectividad global van en aumento, desde este punto de vista se pretende implementar aplicaciones web las cuales medien el uso, tanto de permanencia (tiempo de cada sesión de uso) como de visitas (contenido de sitios web), esto con la finalidad de brindar un soporte externo a los estudiantes, los cuales podrán navegar el tiempo requerido por ellos mismos, atendiendo al tipo de contenido requerido para el cumplimiento de sus deberes. Dichas aplicaciones se encuentran integradas entre widgets y gadgets, entre los que se pueden mencionar Data Explorer, File Scanner, entre otras.

### Aportaciones

Hacer una recuperación de los beneficios que contraen las intervenciones psicológicas, además de la innovación de que éstas sean acompañadas por mediadores tecnológicos, en pro de la recuperación de las personas afectadas, así como funcionar como herramientas que pueden prevenir las afectaciones de otro gran índice poblacional. Así mismo, dada la naturaleza del inventario, cada persona puede auto administrárselo para ser consciente de su propio consumo de Internet y prevenir la aparición de trastornos disfuncionales.

### Discusión

Actualmente el internet es una herramienta altamente benéfica para el desarrollo de la educación. Sin embargo, su uso excesivo y se paulatina incorporación a las rutinas diarias de toda la población mundial se ha convertido en un fenómeno sin precedentes, el cual produce, principalmente en niños y jóvenes,

un bajo desempeño social, escolar e interpersonal. Es clara la polémica acerca del uso del internet, a pesar de que las horas de uso varían notablemente entre cada individuo. No obstante, dicha problemática causa una afectación social y personal directa que desemboca en diversos problemas disfuncionales de la persona. Si bien los resultados indican que una pequeña parte de participantes no tienen afecciones serias, una mayoría señala tener alguna problemática (leve) basada en el uso desmedido del internet. Así pues, hacemos una nueva suposición de que, si éstas leves afectaciones no son atendidas apropiadamente, en un lapso de tiempo medio, o incluso corto, podrían evolucionar, comprometiendo así los niveles de rendimiento general de los jóvenes; sin embargo, dado el diseño del presente estudio, nos es imposible verificar dicha hipótesis, por lo que se agrega como recomendación a futuras investigaciones de la misma naturaleza.

### 4. CONCLUSIÓN

Tras administrar el cuestionario de “Trastornos de Adicción a Internet” (IAT), se logró encontrar que más del 50% de la muestra analizada presentó un exceso en el tiempo de uso de internet. Sin embargo, de acuerdo al criterio del inventario, no es considerado como un problema grave porque, a pesar del tiempo de uso, aún resultan funcionales en el cumplimiento de sus obligaciones y responsabilidades. Sin embargo, es evidente que el uso del Internet ha incrementado su influencia en la vida cotidiana, desplazando así otras actividades que solían tener mayor importancia. En este sentido, vale la pena reflexionar qué actividades son aquellas que han sido sustituidas por el nuevo uso de tecnologías para el entretenimiento, principalmente las TIC, y que tipo de contenido es el dominante entre las nuevas poblaciones de jóvenes. Desafortunadamente, una de las principales dificultades a las que se somete el uso único de inventario IAT es que no se puede hacer un registro del tipo de actividades revisadas por los participantes dentro de los portales web, así como de algún tipo de modificación en sus hábitos y/o rutinas diarias a consecuencia del creciente uso de Internet. Por lo tanto, siguiendo las observaciones anteriores, se hace necesario implementar medios que sirvan de mediadores en la navegación saludable y responsable dentro de internet, y de manera especial en el uso de las redes sociales, tal como puede ser el uso de widget y gadget restrictivos de contenido, contadores de consumo de datos, cronómetros, etc., como se plantea en nuestra propuesta de prevención de caso. De esta manera, la propuesta de Prevención de caso radica y enfatiza el uso informado, responsable y asesorado de los adolescentes, e incluso niños, para mantener en ellos una vida equilibrada entre el mundo real y virtual, reduciendo de manera significativa todos los riesgos que conlleva la exposición a la web, como lo es el desarrollo de trastornos disfuncionales relacionados con el consumo.

### 5. REFERENCIAS

Echeburúa, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

Echeburúa, E. (2012). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer

Franco, S. & Sendin, G. (2014). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes. *Revista Comunicar*, Vol. 22, pp. 45-53

- Herrero, J. y Gracia, E. (2010). Internet y apoyo social: sociabilidad online y ajuste psicosocial en la sociedad de la información. *Acción Psicológica*. 7(1), 9-15.
- McIntyre, E., Wiener, K. K. K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, (Vol. 48, pp.569–574).
- Sanchez, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. & Oberst, U. (2008). La adicción al Internet y al móvil, ¿moda o trastorno?. *Adicciones. Revista de psicología y alcohol*, Vol. 20, Nº. 2, 2008, págs. 149-159.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B. & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 29, 434-445.
- Valenzuela, S, Park, N. & Kee, K. F. (2009). Is There Social Capital in a Social Network Site?: Facebook Use and College Students' Life Satisfaction, Trust, and Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 14(8), 875-901.