

Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes

Norma Edith Muñoz Villegas (*) edith598011@gmail.com
Sandra Ramírez Cortés (*) sandy.ramz0912@gmail.com

Cómo citar este texto: Muñoz, N. E. y Ramírez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52.

RESUMEN

Actualmente la juventud merece mayor atención respecto a su relación con el uso de las TIC, ya que tecnologías como internet ocupan un espacio importante en sus procesos de socialización, sin embargo, el mal manejo de estas tecnologías puede llegar a propiciar adicción a ellas, y existen personas que son más vulnerables a presentar este tipo de adicciones lo cual puede deberse al tipo de personalidad que la persona posea, por tanto, la presente investigación tuvo como objetivo conocer en qué tipo de personalidad se presenta con mayor frecuencia la adicción a redes sociales en adolescentes y cómo ésta repercute en su desarrollo. Los resultados señalaron que en personalidades introvertidas, a diferencia de extrovertidas es más común que se presente adicción a redes sociales, provocando una fuerte repercusión en los ámbitos sociales, escolares, y familiares de los adolescentes que la padecen.

Palabras clave: redes sociales, adicción, personalidad, extrovertida, introvertida.

1. INTRODUCCIÓN

Propósito

El internet se ha expandido en todo el mundo por medio del incremento de su propia información y capacidades, y se ha convertido en una herramienta indispensable para toda la población académica y profesionalmente activa. Esta herramienta se volvió una potente rama de comunicación y hoy en día ésta transformación se puede constatar gracias a las redes sociales existentes en línea (Raacke & Bonds-Raacke, 2008). En la actualidad se han realizado estudios más específicos sobre las redes sociales en Internet y su relación con algunos factores sociales. Por ejemplo, se destaca la red social conocida como Facebook, una de las más populares entre los jóvenes hoy en día. Si bien esta comunicación juega un papel muy importante dentro de las nuevas generaciones, también es importante analizar las formas en que produce cambios en las relaciones sociales físicas y reales (Magnuson & Dundes, 2008).

Los individuos que participan en las redes sociales en línea utilizan el lenguaje, la tecnología y las herramientas multimedia para crearse una identidad y una personalidad propia. Esto no consiste sólo en tener amigos en línea, sino que también influye en la manera en que se aprende y habilitan necesidades para participar en las nuevas formas de socialización de la era digital. (Young, 2009).

En la actualidad, la adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante, debido a que el abuso de estas puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal o a otros problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo (Echeburúa, Amor y Cenea, 1998).

La descripción de alteraciones comportamentales asociadas a un uso excesivo de la red, tales como sentimientos de culpa, deseo intenso de estar o continuar conectado a ella, pérdida de control y de tiempo de trabajo o de clases, síntomas psicopatológicos, etc., ha abierto un debate sobre una posible “adicción a Internet” (“Trastorno de adicción a Internet”, “Uso patológico de Internet”, “Uso excesivo de Internet”, “Uso problemático de Internet”, “Uso compulsivo de Internet”), referido a situaciones en las que el uso de la web puede afectar a diferentes ámbitos de la vida del sujeto (Widyanto & Griffiths, 2006; citados en Poch, 2009).

Al margen de la vulnerabilidad psicológica previa, el abuso de las redes sociales puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio personal (la comunicación personal se aprende practicando), desembocando en una especie de analfabetismo relacional y facilitando la construcción de relaciones sociales ficticias. Sin embargo, los problemas respecto al tratamiento de la adicción a Internet distan de estar resueltos en la actualidad.

Muchos de los sujetos aquejados con este tipo de trastornos se niegan a reconocer el problema; otros no buscan ayuda terapéutica; otras personas la solicitan, pero abandonan la terapia al cabo de una o dos sesiones; otros muchos, tras el tratamiento, acaban por recaer; y otros, por último, abandonan los hábitos adictivos por sí mismos, sin ayuda terapéutica.

Para que exista adicción a Internet es necesario que se manifiesten varios factores. Dado que existen suficientes estudios acerca del efecto al abuso y adicción a las redes, en este artículo se pretende enfatizar sobre el tipo de personalidad en que es más probable se presente este tipo de adicción y cómo ésta puede llegar a repercutir en el desarrollo de los adolescentes.

Presentación de la problemática

Actualmente la adolescencia y la juventud merecen una atención especial respecto a su relación con el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), ya que tecnologías como el Internet ocupan un espacio importante en el procesos de socialización, influyendo en el comportamiento y las actitudes de los jóvenes (Levis, 2002). Estos grupos de edad son muy sensibles al momento y al entorno social en el que viven, en el cual estas tecnologías se han convertido en un elemento importante e imprescindible en sus vidas (Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Graner, 2006; Marchargo, Luján, León, López y Martín, 2003). En consecuencia, la Psicología como ciencia y práctica profesional, no puede permanecer ajena a esta transformación (Saldaña, 2001). Este tipo de tecnologías presentan tanto beneficios potenciales como riesgos para los adolescentes y jóvenes. Así, en primer lugar, proporcionan beneficios incuestionables, tales como un medio extraordinario de conocimiento científico, abren nuevos tipos de relación y comunicación, facilitan un material casi inagotable para la diversión y entretenimiento y un potente instrumento para el aprendizaje y la información intelectual (Castellana et al., 2006) y contribuye, en la mayoría de las ocasiones, a mejorar la calidad de vida de las personas (Labrador y Villadangos, 2009). No obstante, diversos autores enfocan toda su atención sobre los efectos negativos que pueden derivarse del uso de las TIC (Shaffer, 2002).

El aspecto más controvertido, y que mayor alarma social crea, es el potencial adictivo de estas tecnologías, especialmente entre los menores, los que mayor uso hacen de ellas (Echeburúa y de Corral, 2010; Labrador y Villadangos, 2010;). Echeburúa et al. (1998) postulan que entre los principales componentes de los actos adictivos se encuentran el efecto fisiológico, la dependencia psicológica, la acción habitual, los orígenes culturales, la respuesta social, el mantenimiento económico afectivo y la autorepresentación. Asimismo, puede tener un impacto negativo sobre relaciones conyugales, amistades, trabajo, economía y el estatus legal de las personas (Greenfield, 1999).

Internet constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios. Ante esta necesidad creada en cuanto al acceso a Internet, se encuentra necesario analizar exhaustivamente si el uso de esta herramienta es adecuado y necesario o, por el contrario, se ejerce un abuso provocado, precisamente, tanto por el fácil acceso que hoy en día se tiene a la red como por las diferentes utilidades que aporta. Para mucha gente el concepto de adicción incluye tomar drogas; la mayoría de las definiciones sobre lo que es una adicción se centran en el abuso de sustancias sin embargo, hay un movimiento creciente de autores (Echeburúa, 1999; Griffiths, 1998) que encuentran una serie de conductas potencialmente adictivas, incluyendo muchos comportamientos que no implican el consumo de drogas. Estas adicciones no químicas incluirían conductas como el juego, el sexo, el trabajo, las compras o el uso de Internet (Echeburúa, 1999). Por lo que la adicción a Internet puede considerarse una adicción específicamente psicológica (como la adicción al sexo, las compras, el trabajo, los videojuegos, la televisión, etc...) con características comunes a otro tipo de adicciones: pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades

(Echeburúa, 1994). Puesto que ya se han analizado las características de Internet que pueden llevar a la adicción, cabe preguntarse ¿qué es lo que hace que algunas personas se conviertan en adictos y otros no? Hasta ahora parece estar claro que Internet, en la mayoría de los casos, lo que hace es cubrir un déficit en la personalidad del adicto. Ya que Internet es eminentemente un instrumento de comunicación interpersonal, es en este ámbito donde el mundo virtual puede convertirse en un sustituto de la vida real para las personas con déficits en habilidades sociales, timidez o algún tipo de complejo. Según Echeburúa y cols. (1998) la red permite cubrir dos tipos de necesidades básicas: la estimulación solitaria (búsqueda de información, imágenes, sonido, juegos, etc.) y la búsqueda de interacción social. Hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción (Becoña, 2009; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2006; Labrador y Villadangos, 2009).

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad -timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo- o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, TDAH, fobia social u hostilidad) aumentan el riesgo de engancharse a Internet (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005).

Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias, como el uso del Internet. En estos casos Internet, y los aparatos de última generación, actúan como una prótesis tecnológica.

Presentación del problema específico

Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado se decidió realizar el presente trabajo enfocándonos a como la adicción a redes sociales repercute en el desarrollo de los adolescentes, y en que en qué tipo de personalidad (introvertida o extrovertida) se presenta con mayor frecuencia dicha adicción, para así saber quiénes son más vulnerables y como es que podemos implementar una serie de estrategias de prevención que nos permitan hacer conscientes a los jóvenes del cómo es que la adicción a internet afecta a su desarrollo y a su persona.

2. MARCO CONCEPTUAL

Perspectiva

El surgimiento de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), nos han facilitado la vida, pero también nos la han complicado debido a la aparición de una gran cantidad de problemáticas en ámbitos como la socialización o en el ámbito psicológico, al surgir una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica (por ejemplo, en móviles o en soportes de música), por lo tanto, las TIC se han transformado en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la vanguardia, puede enmascarar necesidades más poderosas.

Asimismo, el uso de internet, en especial las redes sociales, así como también los chats sincrónicos y asincrónicos, pueden atrapar a los adolescentes, ya que el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad, por medio de “el laboratorio de experimentación de la identidad”, donde pueden asumir identidades y construir personalidades a su voluntad; al mismo tiempo que pueden establecer relaciones en diversos grados de intimidad (Zegers y Larraín, 2002), así como también pueden distanciar al adolescente (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real (Becoña, 2006). Por lo tanto, en algunas circunstancias, el Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. En Internet, las redes sociales se han convertido en una de las formas de comunicación más usadas por niños y jóvenes; por un lado encontramos que el uso excesivo de éstas puede producir adicción e importantes daños psicológicos y, por el otro, si su uso es adecuado, pueden ser una herramienta de suma importancia en el ámbito educativo, pues se convierte en una nueva forma de enseñar y también de aprender, en la que el alumno puede desarrollar un importante trabajo cooperativo.

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa y Corral, 1994). Lo que caracteriza a la adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos (especialmente el alivio de la tensión emocional), es decir, una persona sin adicción puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; por el contrario, una persona adicta, lo hace buscando el alivio del malestar emocional, ya sea por aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, entre otras razones (Marks, 1990; Potenza, 2006; Treuer, Fábian y Füredi, 2001).

La Doctora Kimberly Young (1998), de la Universidad de Pittsburg y creadora del “Center for On-Line Addiction” ha establecido una serie de criterios para diagnosticar el Síndrome de la Adicción a Internet (InfoAdicction Disorder, IAD); al respecto menciona: “La adicción a Internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la

persona 'net dependiente' realiza un uso excesivo de Internet lo que le genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales.” Young y cols. (1999) y Greenfield (1999b) distinguen cuatro modalidades de adicción a Internet. Si bien, Young y cols. (1999) añaden a esta clasificación una quinta modalidad relacionada con uso obsesivo del ordenador para juegos (Doom, Myst, solitarios, etc), no la tomaremos en cuenta por considerar que en dicha modalidad el Internet no está presente. Cabe mencionar que, posiblemente, la clasificación propuesta por Young y cols. (1999) no ayuda a la evaluación de la adicción a Internet, pero sí contribuye a conocer los trastornos psicológicos o las carencias que se expresan a través de Internet.

Causas del problema

Una de las aproximaciones teóricas que más atención ha recibido en relación con la adicción a Internet, es el modelo cognitivo-conductual (Caplan, 2002, 2003; Davis, 2001), el cual propone que tal adicción implica un conjunto de procesos cognitivos (por ejemplo, distorsiones cognitivas o pensamientos rumiativos) y comportamientos disfuncionales (por ejemplo, el uso de Internet para aliviar el malestar emocional o su uso compulsivo) que acarrear consecuencias negativas al individuo en diferentes ámbitos de su vida (Davis, 2001). Desde la formulación de este modelo, diversos estudios han proporcionado apoyo empírico a esta conceptualización de la adicción a Internet (Caplan, 2002, 2003; Davis et al., 2002; Lin y Tsai, 2002).

Caplan (2010) actualizó el modelo tras integrar la investigación llevada a cabo hasta ese año, operacionalizando cuatro componentes centrales denominados: 1) preferencia por las interacción social online, 2) regulación de ánimo a través de Internet, 3) deficiente autorregulación y 4) consecuencias negativas. Este modelo señala la importancia de la aparición de consecuencias negativas, en especial la medida en la cual un individuo experimenta problemas personales, sociales, académicos o laborales como resultado de un uso disfuncional de la red. A nivel empírico, numerosos estudios han encontrado que la adicción a Internet está asociada con consecuencias negativas en la vida personal como, por ejemplo, el deterioro o ausentismo académico y laboral, problemas familiares o interpersonales, abandono de las actividades sociales fuera de línea o problemas físicos o de salud (Morahan-Martin, 2007; Young, 2005). De acuerdo con el modelo propuesto por Caplan (2010), los componentes descritos están conectados entre sí. La preferencia por la interacción social online y la regulación del estado de ánimo a través de Internet incrementan la probabilidad de presentar una autorregulación deficiente como pensamientos obsesivos y uso compulsivo, lo cual, a su vez, tiene como resultado diversas consecuencias negativas en diferentes áreas de la vida de la persona. Varios estudios han proporcionado apoyo empírico a los supuestos del modelo (p. ej., Caplan, 2010; Caplan, Williams y Yee, 2009).

En este sentido, es posible que las diferencias individuales en la vulnerabilidad para desarrollar la adicción estén relacionadas con rasgos más o menos estables de personalidad, como la impulsividad (Meerkerk, et al., 2010). De hecho, esta se ha relacionado a menudo con diversos comportamientos adictivos (Dawe y Loxton, 2004). Asimismo, la adicción a Internet se ha conceptualizado con frecuencia como un problema de control de

impulsos (Davis, 2001; Davis et al., 2002; Moraghan-Martin, 2005; Shapira, et al., 2003). La investigación realizada hasta el momento sobre la relación entre la adicción a Internet y la impulsividad parece indicar una relación entre ambos factores, aunque los hallazgos han sido inconsistentes.

Por ejemplo, Yen, Yen, Chen, Tang y Ko (2009), en un estudio en el que analizaron la relación entre síntomas de TDAH y adicción a Internet, informaron una relación positiva entre ambos. De igual manera, Meerker, et al. (2010) encontraron que las mayores puntuaciones en impulsividad estaban relacionadas con un mayor uso compulsivo de Internet, aunque otros estudios no han apoyado la relación entre los mencionados factores (Armstrong, Phillips y Saling, 2000; Lavin, Marvin, Maclarney, Nola y Scott, 1999).

Por otro lado, en un estudio realizado por Wang, Jackson, Wang y Gaskin (2015) se plantea que se han hecho investigaciones que predicen las características personales que involucran las redes sociales, por lo que examinaron dichas predicciones por medio de la escala de actitudes hacia el internet de Ellison, Steinfield y Lampe (2007) en los rasgos de personalidad y en habilidades sociales como la timidez o la actitud y la motivación para usar redes sociales.

Los resultados mostraron que la sociabilidad, la motivación a la interacción social, la motivación al entretenimiento y la autoeficacia se encontraron relacionadas a la utilización de las redes con un fin social. Mientras que rasgos como la timidez, la motivación al entretenimiento relajante y la autoeficacia, apuntaron hacia una función recreativa. Por lo tanto, concluyeron que el uso de las redes sociales parece cumplir una función social para aquellos que son más extrovertidos, con niveles importantes de motivación para la interacción social. Tras revisar la bibliografía, podemos decir que puede existir un uso abusivo de Internet con diferentes fines, para satisfacer diferentes necesidades: nosotros partimos de la idea de que en la mayoría de los casos, el abuso o adicción a redes sociales puede manifestarse más en personas con personalidad introvertida, que en personas extrovertidas, ya que por las características que cada tipo de personalidad abarca, las personas introvertidas son más vulnerables y son quienes presentan una mayor afectación en su desarrollo personal al padecer este tipo de adicción.

3. PLANTEAMIENTO

Método

Para la realización de la presente investigación se utilizó el Inventario Eysenck De Personalidad (EPI) de Hans Jürgen Eysenck y el Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) de Basteiro Monje, Robles-Fernández, Juarros-Basterretxea y Pedrosa (2013), que evalúan las variables de personalidad y adicción, respectivamente, con la finalidad de conocer la relación entre ambos.

Obtención de datos

Para la realización de la investigación se eligieron a dos grupos del turno matutino de segundo grado de preparatoria del "Centro de Bachillerato Tecnológico industrial y de servicios No. 227 Prof. Otilio Montaña, Sánchez". Participaron 80 estudiantes con edades comprendidas entre los 16 y 17 años de edad. Se utilizó

el Inventario Eysenck De Personalidad (EPI) de Hans Jürgen Eysenck y el Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) de Basteiro Monje, Robles-Fernández, Juarros-Basterretxea y Pedrosa (2013), que evalúan las variables de personalidad y adicción, respectivamente. Para la obtención de datos, se les proporcionó a cada uno de los participantes un cuadernillo que integraba los instrumentos mencionados anteriormente.

4. RESULTADOS

A partir del EPI y el TARS se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación; cabe mencionar que los datos proporcionados son las correlaciones obtenidas por ambos instrumentos.

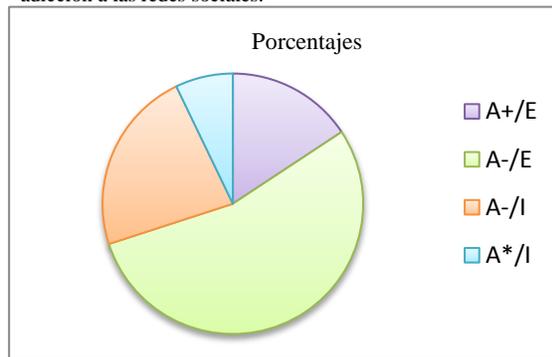
Los resultados obtenidos demuestran que el 61% de los participantes no poseen adicción a las redes sociales y se caracterizan por ser extrovertidos, mientras que el 13% posee una adicción alta, presentando el mismo tipo de personalidad. Asimismo, se encontró que el 21% no poseían una adicción y se caracterizaban por ser introvertidos, y el 7% poseían adicción y, de igual forma, eran introvertidos (Tabla 1).

Tabla 1. Relación encontrada entre el inventario de personalidad Eysenck y del test de adicción a las redes sociales.

A-; EX	A+; EX	A-;IN	A+;IN
61%	13%	21%	7%

Se agruparon los resultados de modo que nos permitieran mostrar de manera gráfica y clara la relación que se encontró entre el tipo de personalidad y la adicción, esto se ve reflejado en la gráfica 1.

Gráfica 1. Porcentajes obtenidos de la relación entre personalidad y adicción a las redes sociales.



Como se puede observar, el mayor porcentaje de participantes se caracterizó por ser de personalidad extrovertida (74%), la cual presenta características tales como el gusto de asistir a fiestas, tener muchos amigos, la necesidad de tener gente hablándole, ser despreocupado, bromista y optimista, gusto por reír y ser divertido, preferencia por actuar más que pensar, tiende a ser agresivo y pierde rápidamente el temple, anhela situaciones y generalmente es un individuo impulsivo. Cabe recalcar que del 74% de participantes extrovertidos, el mayor porcentaje de éstos poseían adicción a las redes sociales. Mientras tanto, en relación

con el tipo de personalidad introvertida que se caracteriza por que las personas son introspectivas, tranquilas, se aíslan, prefieren observar a las personas, son reservados y distantes, tienden a planear por adelantado y desconfían de los impulsos del momento, no gustan de las excitaciones, son serios y les gusta un ordenado modo de vida, tienen un ajustado autocontrol, rara vez son agresivos, y no pierden fácilmente su temple, son confiados y previsibles, algo pesimistas y otorgan gran valor a las normas éticas; en este tipo de personalidad se obtuvo un porcentaje de 28%, teniendo los mayores porcentajes aquellos que no poseían adicción.

Por lo tanto, los resultados obtenidos demuestran que del 74% de participantes que poseían personalidad extrovertida, el 13% poseía adicción a las redes sociales; mientras que del 28% de introvertidos, el 7% poseía dicha adicción. Con lo anterior nos podemos percatar de que los participantes extrovertidos obtuvieron el puntaje más alto de adicción a las redes sociales y, por lo anterior, podemos decir que el tipo de personalidad no predispone a poseer adicción a las redes sociales.

Solución del caso

Con base en los resultados obtenidos llegamos a la hipótesis de que la adicción a las redes sociales no depende del tipo de personalidad de los adolescentes, es decir, son variables que pueden o no presentarse en conjunto, esto dependerá de cada individuo.

Por lo anterior, el objetivo de la propuesta de prevención es que los alumnos, concienticen de la manera en que la adicción a las redes repercute en su desarrollo personal, y de la importancia de trabajar en su personalidad, autoconocimiento y autocontrol. Por ello se propone realizar una un taller que incluirá pláticas preventivas para todos los alumnos.

Estrategias de prevención de adicción a las redes sociales:

Objetivo: Concientizar a los alumnos de la manera en que la adicción a las redes sociales repercute en su desarrollo personal, y de la importancia de trabajar en su personalidad.

Plática con los alumnos

Antes de llevar a cabo el taller, se pretende hablar con los adolescentes acerca de la problemática actual sobre la adicción a las redes sociales. Se les proporcionarán en modo de exposición gráfica, los resultados obtenidos en la investigación. Posteriormente, se les explicará la importancia de realizar el taller con la finalidad de trabajar la prevención ante el abuso a redes sociales, ya que todos somos vulnerables a presentar este tipo de adicción.

Taller: “Un buen uso sin abuso”

Sesión 1:

Actividad 1. Mediante una breve exposición por medio de Power Point se explicará la relevancia e importancia que tiene actualmente la problemática a trabajar, es decir, la adicción a redes sociales. Asimismo, se presentarán los tipos de personalidad de interés en esta investigación (introvertida-extrovertida) con sus principales características.

Actividad 2. Se proyectará un video relacionado con la temática, para ayudar a que los alumnos reflexionen sobre ello.

Sesión 2:

Actividad 1: Se proporcionará, a modo de conversación grupal, diversas actividades en las que pueden ocupar su tiempo libre de manera sana, mostrándoles que existen muchas maneras en las que pueden relacionarse con las demás personas o amigos, sin la necesidad de tener que estar todo el tiempo en redes sociales.

Actividad 2. Dentro de la misma conversación, se les expondrá las repercusiones que pueden tener en su desarrollo personal si pasan demasiado tiempo en las redes sociales, haciéndoles ver que esto repercute a nivel familiar, social, personal y escolar, invitándolos así a reflexionar sobre la importancia de ello.

Actividad 3. Se les proporcionará información sobre la importancia del autoconocimiento de sí mismos y la autorregulación para evitar la adicción a redes sociales.

Actividad 4: Para finalizar el taller se invitará a los alumnos a expresar su opinión sobre lo visto durante éste, se aclararán dudas y se les entregará un folleto a cada uno en el que se abordarán, de manera breve, lo revisado en el taller, haciendo énfasis en el autoconocimiento y la autorregulación.

Aportaciones

Las aportaciones de la propuesta de prevención presentada anteriormente es el trabajo de variables como la personalidad, el autoconocimiento y el autocontrol, cuestiones que no han sido abordadas en trabajos anteriores. Principalmente el autocontrol debería ser una cuestión que se trabaje en las escuelas por medio de talleres o cualquier otra metodología, ya que esto prevendrá futuros problemas en los adolescentes, no sólo en relación con el uso de las redes sociales, sino en cualquier actividad que realicen.

Discusión

Los beneficios que traerá la aplicación del taller será el planteamiento de variables como la personalidad, el conocimiento de ésta por parte de cada uno y el autocontrol, siendo este último un tema poco tratado con los adolescentes y que, sin embargo, es de suma importancia no sólo para el uso de las redes sociales sino también en cuestiones de índole educativo.

Asimismo encontramos como punto a favor que los temas se abordarán de forma didáctica para los jóvenes, es decir, no será aburrido, lo cual puede ayudar en gran medida para la atención a la información planteada, sin perder de vista el objetivo de dicho taller.

Por otro lado, encontramos como limitaciones de la propuesta, que la asistencia no será obligatoria, en lugar de ello, se les impartirá sólo aquellos que lo deseen, por lo que será más difícil informar a todos los estudiantes la importancia del autoconocimiento y el autocontrol.

5. CONCLUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación fue conocer en qué tipo de personalidad (introvertida o extrovertida) se presenta con mayor frecuencia la adicción a las redes sociales y cómo está repercute en el desarrollo de los adolescentes. Los puntos principales de la problemática presentada fueron la adicción a las redes sociales, un hecho que actualmente nos atañe, debido a las repercusiones que propician estas formas de comunicarse; así como también la adolescencia, etapa de la vida en la que se tiene

un mayor alcance de posibilidades a emplear las redes sociales con mayor frecuencia.

El tomar en cuenta variables de la personalidad para conocer cierta predisposición a presentar adicción de las redes sociales es importante, sin embargo, logramos percatarnos de que el tipo de personalidad no predispone tener adicción o no, sin en cambio, es importante el autoconocimiento que cada adolescente debe tener sobre sí mismo y sobre sus modos de interacción ante redes sociales para poder tener un control sobre ello; por lo anterior, las aportaciones principales son el tomar en cuenta variables como el autoconocimiento y el autocontrol, siendo éste último de suma importancia, ya que si se trabaja en ello se prevendrán futuros problemas, no sólo en relación con un uso o abuso de las redes sociales, sino en cualquier actividad que realicen los individuos, ya sean adolescentes o personas adultas.

6. REFERENCIAS.

- Armstrong, Phillips y Saling, 2000; Lavin, Marvin, Maclarney, Nola y Scott, 1999).
- Becoña, E. (2009). La ludopatía. Madrid: Aguilar.
- Becoña, E. (2006). Adicción a nuevas tecnologías. Vigo: Nova Galicia Edicións. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Caplan (2010), (p. ej., Caplan, 2010; Caplan, Williams y Yee, 2009).
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument, *Computer in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive behavioural model of pathological internet use (PIU).
- Castañeda, L. y Gutiérrez, I. (2006). Redes sociales y otros tejidos online para conectar personas. En L. Castañeda (Coord.), *Aprendizaje con redes sociales* (pp. 17- 40). Sevilla: MAD.Dawe y Loxton, 2004)
- Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Graner, 2006; Marchargo, Luján, León, López y Martín, 2003.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Echeburúa y cols. (1998) y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 29-44). Madrid: Pirámide.
- Echeburúa y Corral. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258. Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2006). Adicciones sin drogas. En J.C. Pérez de los Cobos, J.C.
- Valderrama, G. Cervera y G. Rubio (Eds.). *Tratado SET de trastornos adictivos* (Vol. 1) (pp. 461-476). Madrid: Panamericana.
- Labrador, F.J. y Villadangos, S.M. (2009). Adicciones a nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. En E. Echeburúa, F.J.
- Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 45-75). Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. (1999) *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Griffiths, M. (1998). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211- 218.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet.* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Echeburúa, E., Amor, P.J. y Cenea, R. (1998). Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica?. *Monografías de Psiquiatría*, 2, 38 – 44.
- Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005).
- Greenfield, D.N. (1999). *Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyber Freaks and Those who love them.* Oakland: New Harbinger Publications. *Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Labrador, F.J. y Villadangos, S.M. (2009). Adicciones a nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 45-75). Madrid: Pirámide.
- Magnuson, M. & Dundes, L. (2008). Gender differences in “Social portraits” reflected in MySpace profiles. *Cyberpsychology & Behavior*, 11 (2), 239 - 241.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.
- Poch, F. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: Perfil psicológico de un uso elevado de red. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 9 (1), 109 - 122.
- Potenza, M. (2006). Should addictive disorders include non-substance.
- Raacke, J. & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *Cyberpsychology &*

Behavior, 11 (2), 169 - 174. related conditions?
Addiction, 101 (Suppl. 1), 142-151.

Treuer, F., Fabian, Z. y Furedi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control-disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.

Wang, J., Jackson, L., Wang, H. & Gaskin, J. (2015). Predicting social networking site use: Personality attitudes, motivation and internet self-efficacy. *Personality and Individual Differences*. 80; 119-124.

Yen, Yen, Chen, Tang y Ko (2009). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry & Clinical Neurosciences*, 62 (1), 9-16.

Young, K. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery.* New York: Wiley.

Young, K. (2009). Online Social Networking: An Australian Perspective. *International Journal of Emerging Technologies & Society*, 7 (1), 39 - 57.

Zegers, B. y Larraín, M. E. (2002). El impacto de la Internet en la definición de la Identidad Juvenil: Una revisión. *Psyche*, 11 (1), 203-216.