

¿Quién soy? Uso de internet: su repercusión en la identidad

Jessica Paola Hurtado Hernández (*) Paola.Hurtado@gmail.com
Gerardo Corrales Mendoza (*) gerardo-corrales@hotmail.com
Alejandro Félix Vázquez Mendoza (*) alejandro.fenix@hotmail.com

Cómo citar este texto: Hurtado, J. P., Corrales, G. y Vázquez, A. F. (2015). ¿Quién soy? Uso de internet: su repercusión en la identidad. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 1(2), 49-56.

RESUMEN

La presente investigación se realizó a partir de una entrevista que se hizo con un joven de 25 años quien sufre problemas de identidad a partir del uso excesivo de internet, en específico de Facebook. La problemática de este caso radica en que, como él suele pasar bastante tiempo conectado, ha llegado a descuidar ámbitos de su vida, como el personal, laboral y amoroso; por ello la solución de caso iría en relación con apoyar al participante a desarrollar habilidades con las cuales pueda sobrellevar esta situación. Como una posible solución al caso hemos planteado una solución en base a los métodos de TCC, propuestos por Marco & Chóliz (2013), Jung (2007) y Rozental, Forsell, Svensson, Andersson y Carlbring (2015), en los cuales se aborda la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, la exposición con prevención de respuesta (ERP), y posteriormente, un programa de prevención de recaídas. Por lo antes citado delimitamos el objetivo del trabajo, el cual es plantear e implementar la mejor solución para el participante y el problema que presenta de cambios en la identidad a partir del uso excesivo de la conocida red social Facebook, así como crear una estrategia para evitar futuras recaídas en el problema.

Palabras clave: Identidad, cambios en la personalidad, Facebook, internet, uso excesivo.

1. INTRODUCCIÓN

Presentación de la problemática

El trabajo realizado estuvo centrado a una entrevista que se le aplicó a un hombre de 25 años denominado “A” por fines de anonimato, el cual recientemente se recibió de la carrera de programación, y a la fecha, trabaja como analista de procesamiento. “A” es una persona que invierte mucho tiempo de su día, a las redes sociales, principalmente Facebook, actividades que le han llevado a desarrollar trastornos en su personalidad, a causa de convivir a través de esta plataforma, con gente que no conoce en persona, así como a estar conectado la mayor parte del tiempo y sentirse “incompleto” si no está navegando en internet, inclusive en horas laborales o a altas horas de la madrugada.

La relevancia social de esta problemática se debe, principalmente en que el Internet constituye una tecnología que ha impactado especialmente a los jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios. Pero algunas personas llegan a estar obsesionadas con Internet, que se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones.

Tal es el caso de “A”, quien nos comenta que invierte muchas horas de su tiempo en estar navegando por internet, así como de platicar por la red social Facebook, con usuarios a los cuales no ha visto presencialmente. “A” cuenta con un doble perfil en Facebook, en uno sus amigos, familiares y conocidos lo ven tal y como él es, y en el otro perfil, comparte imágenes y frases con personas que no conoce, teniendo varias relaciones de amistad con estos contactos, a los cuales no se han y se ven presencialmente. Él nos menciona que el hecho de platicar con este tipo de gente le hace sentir “aceptado”, es decir le brinda un sentimiento de

pertenencia a cierto grupo social, en el cual, nos comenta que lo hace sentir bien.

Esta temática de repercusiones en la identidad de una persona a causa del abuso de internet, es de suma importancia para la psicología, puesto que una de las características de los procesos de digitalización en el momento presente, es que afectan no solo a los sistemas de acceso e intercambio de información, sino también a las relaciones intersubjetivas y a la comunicación interpersonal. La innovación tecnológica no puede ser contemplada como agente de cambio en sí misma, sino desde los usos sociales y las prácticas de los sujetos que determinan la construcción de sentido alrededor de ella.

El uso inadecuado del internet y las repercusiones de este en los diferentes ámbitos de la vida de una persona se encuentran ligados al estudio de la Psicología, así como a la Psicología del Desarrollo, siendo necesario en el adecuado desarrollo profesional, académico y personal, trabajando principalmente en el buen uso del internet y saber separar el hecho de ocupar estas herramientas digitales para usos académicos o laborales y diferenciarlas de los usos para entretenimiento.

A través de las entrevistas con “A”, se observan notables cambios ante el uso de internet, puesto que en sus horas de trabajo, siente la necesidad de estar conectado a Facebook o a Whatsapp, inclusive nos comenta en la entrevista, que en una ocasión llegó a utilizar el teléfono de uno de sus compañeros de trabajo para poder checar los likes que había recibido una publicación que él había hecho, y que no podía visualizar desde su dispositivo puesto que se había quedado sin pila, y a decir de “A”, ese día era el peor

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM
PsicoEducativa: reflexiones y propuestas. Vol. 1, Núm. 2, 49-56, 2015 | IZTACALA-UNAM

de todos, puesto que no llevaba su celular, ni cargador y no podía estar en contacto con las personas y su mundo virtual.

Para poder comprender mejor el ímpetu que tiene en la vida de los jóvenes el uso de internet y en específico el uso de la red social Facebook, a continuación se presentan dos gráficas en las cuales podemos apreciar las horas que pasan al día en Facebook los jóvenes de entre 18 y 25 años (edad promedio de uso) y una tabla en donde se visualizan las veces al día que entran a la red social Facebook. Estas estadísticas son resultados de las encuestas realizadas a jóvenes de toda América Latina, obtenidas por la universidad de Colombia en el 2014.

Presentación del problema específico

Para abordar la problemática en la que se ahondará, se realizó una entrevista con una persona que dedica mucho tiempo de su vida cotidiana a estar en Facebook y en Whatsapp. Es una persona de 25 años, su nombre es “A”, quien trabaja actualmente en una empresa de investigación de mercados llamada TNS, trabaja como analista de procesamiento, hablando de su vida laboral, y en su vida personal, tiene una novia, con la cual ya lleva cierto tiempo; vive solo y su novia lo visita por lo regular cada fin de semana. Para “A” el hecho de estar mucho tiempo en Facebook le ha impedido desarrollar a plenitud el trabajo que realiza y hasta tiende a no concentrarse en las horas de trabajo, también comenta que esta situación le ha acarreado problemas con su pareja, quien no aprueba el tiempo que “A” dedica al uso de internet. “A” utiliza la red social Facebook, en la cual cuenta con dos perfiles, uno en donde se muestra tal y como es, y otro perfil en el cual le gusta fingir que es una persona (una persona que no existe) y entablar conversaciones con gente que ni siquiera se conocen en persona; estas actividades las suele realizar por la noche, ya que él nos dice que el tiempo cuando mejor se siente para crear o inventar historias nuevas de una persona que no es él en realidad.

Para abordar la problemática en la que se ahondará, se realizó una entrevista con una persona que dedica mucho tiempo de su vida cotidiana a estar en Facebook y en Whatsapp. Es una persona de 25 años, su nombre es “A”, quien trabaja actualmente en una empresa de investigación de mercados llamada TNS, trabaja como

tiende a no concentrarse en las horas de trabajo, también comenta que esta situación le ha acarreado problemas con su pareja, quien no aprueba el tiempo que “A” dedica al uso de internet. “A” utiliza la red social Facebook, en la cual cuenta con dos perfiles, uno en donde se muestra tal y como es, y otro perfil en el cual le gusta fingir que es una persona (una persona que no existe) y entablar conversaciones con gente que ni siquiera se conocen en persona; estas actividades las suele realizar por la noche, ya que él nos dice que el tiempo cuando mejor se siente para crear o inventar historias nuevas de una persona que no es él en realidad.

2. MARCO CONCEPTUAL

Causas del problema

Internet en la construcción de la identidad

Actualmente se han generado cambios socios históricos importantes, que afectan directamente la construcción de la identidad a un nivel individual, O’Hara & Anderson (1991) describen que la conciencia posmoderna por la que estamos transitando ha surgido del “efecto acumulativo del pluralismo, la libertad religiosa, el consumismo, la movilidad y el acceso creciente a la información y el ocio”. Como consecuencia de esta creciente conciencia global, se hace cada vez más difícil negar su existencia, diferentes visiones del mundo, y no queda claro por qué la propia debería ser la mejor. Una nueva conciencia social está surgiendo en este nuevo mundo y genera en las personas el no tener el más mínimo interés en tener un nuevo tipo de conciencia social, ya que estamos obligados a ver que hay muchas creencias, múltiples realidades, una profusión emocionante pero intimidante de visiones del mundo para todos los gustos. Podemos elegir entre estos, pero no podemos elegir no tomar decisiones, lo cual genera como consecuencia una incertidumbre en el individuo.

Por otra parte, la desaparición de la frontera entre realidad y ficción llega a ser un hecho habitual en los informativos de televisión, la creciente popularización de la realidad virtual y los medios masivos de comunicación (Internet, redes multimedia, telefonía móvil...) acabará disolviendo las pocas distinciones que se mantienen entre hecho y ficción (Gergen, 1991). Así, no sólo es innegable que hay múltiples visiones del mundo, sino también que ninguna se basa en un acceso privilegiado a la realidad. A raíz de esto la Internet al ser una consecuencia directa de la posmodernidad, constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios. Dentro de internet existe gran variedad de ofertas sobre actividades que millones de páginas ofrecen, algunas de éstas son por ejemplo, la Comunicación, el juego, la fotografía, la participación en redes sociales, la descarga y escucha de música, la televisión, las apuestas online, el radio, las noticias, la descarga y visionado de películas y los telefilmes (Pedrero, Rodríguez & Ruiz, 2012)

El sentido de identidad es la imagen que los individuos construyen de sí mismos en sus relaciones con los otros individuos a través de un proceso de internalización; es por ello que busquen el fortalecimiento de esa identidad en internet. La llegada de Internet ha cambiado las condiciones tradicionales de producción de identidad. A medida que el cuerpo físico se separa de los encuentros sociales en el entorno en línea, se hace posible que las personas interactúen entre sí a través de Internet en modo texto totalmente desencarnado, que no revela nada acerca de sus características físicas. Por otra parte, incluso en situaciones donde se utiliza la modalidad audiovisual en contacto en línea, el

¿Cuántas horas en promedio pasan los jóvenes conectados a Facebook?

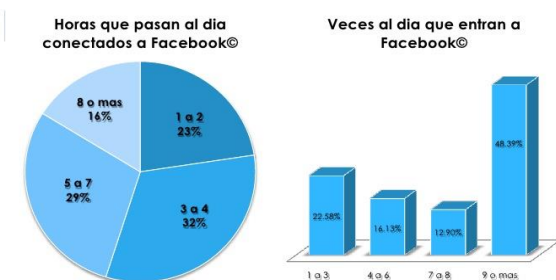


Fig., 1. Fuente: Universidad de Colombia. Estudio realizado en 2015, sobre las horas en promedio que las personas entre 15 y 25 años de edad pasan en la red social denominada Facebook.

analista de procesamiento, hablando de su vida laboral, y en su vida personal, tiene una novia, con la cual ya lleva cierto tiempo; vive solo y su novia lo visita por lo regular cada fin de semana. Para “A” el hecho de estar mucho tiempo en Facebook le ha impedido desarrollar a plenitud el trabajo que realiza y hasta

anonimato se puede mantener a través de la retención de información sobre uno de los antecedentes personales, tales como nombre, residencia y afiliación institucional. Una característica importante de esta modalidad emergente de producción de la identidad es la tendencia de la gente a jugar a ser otra persona o para usar diferentes personajes en línea que difieren de su "identidades vida real" (Stone & Turkle mencionados en Zhao, Grasmuck & Martin, 2008). Pero algunas personas llegan a estar obsesionadas con Internet o con las redes sociales, que se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones.

Asimismo las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real. En las condiciones actuales de existencia, las redes sociales delimitan los espacios de interacción y de encuentro con los otros sin la necesidad de la presencia corporal, dejando en un lugar protagónico a la imagen.

Las nuevas tecnologías representan para el adolescente una posibilidad de perderse en un mundo de fantasía para huir de la rutina cotidiana. De esta forma, se produce una paradoja: a través de las redes sociales y de Internet, los adolescentes no se muestran tal y como son en realidad, sino que muestran una imagen artificial de sí mismos, es decir, buscan un sentido de pertenencia a grupos (inclusión social), buscan en las redes sociales o en internet algo que les haga subir el autoestima o bien algo que les lleve a tener un status quo más alto, un patrón que les retribuya prestigio ante los ojos de la sociedad; razón por la cual los jóvenes pasan mucho tiempo en las denominadas redes sociales, porque llegan a ser un lugar donde se sienten comprendidos y encajan con sus iguales.

Es por estas razones que las personas suelen utilizar internet para crear perfiles falsos, como por ejemplo, en la denominada red social Facebook, lo cual influye en la persona que las utiliza para crear estos perfiles falsos y salir de la vida cotidiana, experimentando nuevas sensaciones que le trae conocer nuevas personas o relacionarse de manera distinta con personas que nunca han tenido contacto, esto con el fin de pertenecer o sentirse que pertenece a un grupo social. Facebook se crea originariamente con el objetivo de que una comunidad existente en lo real, se vincule también en lo virtual, sin embargo, actualmente el alcance de esta red social virtual ha generado que esto ya no sea así, debido a que gran parte de los amigos que los usuarios tienen en su cuenta, no son gente que necesariamente conozcan o con la cual mantengan un vínculo en la vida real (Ciriza, 2014).

Sentido de pertenencia

El sentido de pertenencia, es un sentimiento de identificación de un individuo con un grupo o con un lugar determinado. A partir de él emergen lazos afectivos que generan en la persona actitudes positivas hacia el grupo o el lugar. Uno de los atractivos de las redes sociales virtuales lo constituye la posibilidad de encontrarse con los amigos de siempre, saber de su vida, de sus aciertos y desaciertos. Sentir el placer de poder acercarse a ellos a través de sus fotos y/o publicaciones (Durán & Basabe, 2013).

El sociólogo Manuel Castells (2003) sitúa la pertenencia en un ámbito identitario que proporciona sentido y cobijo a las prácticas cotidianas en una especie de complejidad especificada por lenguajes comunes. Se establecen entonces códigos específicos para la interpretación de la realidad, sistema de valores, patrones de conducta, estilos y formas de pensar, que pautan las acciones del diario convivir con los demás.

El anonimato en internet

Los encuentros en línea permiten a las personas ocultar sus rasgos físicos no deseados, y el anonimato permite a los individuos para volver a crear su biografía y personalidad. El entorno en línea anónimo hace que sea posible que la gente se reinvente a través de la producción de nuevas identidades. Las investigaciones han demostrado que la eliminación de características físicas "(apariencia estigmatizada, tartamudez, timidez, etc.) lo que permite que ciertas personas desfavorecidas puedan eludir los obstáculos habituales que les impiden la construcción de identidades deseadas en los encuentros cara a cara (McKenna et al. Citados en Zhao, Grasmuck & Martin, 2008).

¿Cuándo se vuelve problemático el uso de internet?

En Puerta-Cortés & Carbonell (2014), se considera que el uso problemático de Internet se caracteriza por el descuido de actividades laborales y su sustitución, siendo en este caso las diversas actividades en línea, como las redes sociales y el juego. En esta situación nuestro usuario está en la etapa de la juventud, siendo esta un momento de vulnerabilidad debido a las características psicológicas propias de su momento evolutivo y a sus condiciones vitales, muchos de ellos se alejan de la familia y círculo social para seguir sus estudios y en este caso enfrentarse a nuevos retos profesionales (Young, 2004).

Una de las características de los procesos de digitalización en el momento presente es que afectan no solo a los sistemas de acceso e intercambio de información, sino también a las relaciones intersubjetivas y a la comunicación interpersonal. La innovación tecnológica no puede ser contemplada como agente de cambio en sí misma, sino desde los usos sociales y las prácticas de los sujetos que determinan la construcción de sentido alrededor de ella.

Según Echeburúa y Corral (1994) cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Por lo tanto lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar.

Internet es una herramienta a la que se le atribuyen innumerables ventajas para la educación, el comercio, el entretenimiento y en última instancia para el desarrollo del individuo. La red social Facebook ha utilizado un complejo sistema de organización como plataforma para crear una interfaz que ofrece a los usuarios una falsa sensación de confianza, lo que a su vez permite que éstos interactúen libremente entre sí. Además les facilita escribir en sus muros sobre el trabajo que realizan, sus males de amor, sus preferencias, lo que les gusta o no, sobre sus miedos, tristezas y pasiones (Durán & Basabe, 2013), así como participar de manera activa en grupos. De hecho la participación en grupos virtuales nos permite interactuar con gente con nuestros propios intereses donde sea que estén ubicados físicamente. En un estudio con estos grupos de discusión McKenna y Bargh (1998) encontraron que este medio permitía a aquellos con personalidades estigmatizadas (por razones de sexo o ideología) llegar a una gran autoaceptación que en última instancia conducía a revelar a sus familiares y amigos su identidad oculta. Esto hace que la pertenencia al grupo virtual se convierta en una parte importante de su identidad. Sin embargo a Internet también se le atribuyen propiedades negativas. Con el desarrollo de Internet y su crecimiento exponencial han aparecido también los primeros casos de psicopatología relacionados con la red. Entre ellos se encuentran que las personas

en ocasiones presentan una fuerte dependencia a internet, por ejemplo a la red social Facebook (diversos estudios mencionan que son las personas entre 18 y 25 años las que más pasan en Facebook) que genera estrés si no están conectados a esta red, genera ansiedad por estar con los amigos “virtuales” aunque en ocasiones no suelen ser personas que conozcan en la vida real. Todas las expresiones del ser humano se manifiestan en los distintos espacios de diálogo y comunicación, y por ende, igual sucede con el Facebook, donde el usuario siente este espacio como si tuviera su propio “sello personal” (Torres e Iglesias, citados en Durán & Basabe, 2013).

Lo anterior aunado al hecho de que si la emoción es muy fuerte puede provocar fobias, depresión, estrés y otros comportamientos patológicos como obsesiones compulsivas (Etchevers, citado en Durán & Basabe, 2013) y por lo tanto, facilita el desarrollo de la adicción al uso de Facebook. Al respecto de este hecho, estar “conectado” crea en la gente sensaciones, dicen los expertos, como cuando dormimos y estamos relajados, es decir la persona se siente bien al estar en facebook, conectado con gente que en ocasiones no suele ni conocer en aspectos físicos, por lo que aumentan las ganas de la persona “adicta” a esta red a pasar más tiempo de lo normal (a sentirse mejor al estar en Facebook) razones por las cuales le es imposible dejar o reconocer esta situación.

3. PLANTEAMIENTO

Solución del caso

Como una posible solución del caso se plantea a continuación una estructura para la problemática abordada:

En primer lugar se debe de desarrollar en la persona un pensamiento crítico que propicie un adecuado afrontamiento ante las consecuencias de una sociedad posmoderna; posteriormente se le deben brindar a la persona, ciertas herramientas para comprender y reflexionar sobre las consecuencias que lleva el uso de las nuevas tecnologías. Para así crear y aplicar un programa de entrenamiento para el buen uso del tiempo en internet así como de las redes sociales. Todo ello desde una perspectiva cognitiva conductual para reducir los tiempos y aspectos que no le sean funcionales en su vida diaria y que interfieran en la realización de sus actividades personales, como laborales.

La intervención se basará en métodos de TCC, propuestos por Marco & Chóliz (2013), Jung (2007) y Rozental, Forsell, Svensson, Andersson y Carlbring (2015), en los cuales se aborda la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, la exposición con prevención de respuesta (ERP), y un programa de prevención de recaídas. El tratamiento estará constituido por 6 etapas con un mínimo de 12 sesiones de 40-60 minutos de duración.

- Etapa 1: Inicio del tratamiento y desarrollo de la motivación

Objetivo: Introducir al usuario en el tratamiento y realizar la recolección de datos:

- **Sesión 1:**

Objetivo: Llevar a cabo la presentación formal ante el usuario, plantear los elementos básicos de la terapia cognitivo conductual. Durante la sesión de inicio se le presentará al usuario las bases que componen el tipo de terapia que se llevará a cabo, esto a partir de un breve repaso de la teoría que la sustenta, y permitiendo al usuario la capacidad de compromiso y control de su situación. Además se le plantearán los objetivos generales del tratamiento.

Por último se llegará a un acuerdo de compromiso mutuo y se dejará en claro aquellas limitaciones o situaciones que pudieran afectar el resto del tratamiento.

- **Sesión 2:**

Objetivo: Realizar la entrevista conductual y las tareas de recolección de información.

En esta segunda sesión se aplicará una entrevista del tipo conductual que abarque los aspectos biológicos, sociales, cognitivos, físicos y fisiológicos del usuario en torno al uso de las redes sociales, con el fin de dibujar un panorama sobre el ambiente y el contexto en que esta actividad es llevada a cabo, así como establecer las posibles relaciones funcionales que se desvelen gracias a la información recabada, es decir, todas aquellas causas y consecuencias derivadas del uso de las redes sociales. Al finalizar esta sesión, se le solicitará al usuario que comience a llenar un autorregistro donde describa lo más detalladamente posible las situaciones en las que tiene deseos y necesidad de usar las redes sociales (dónde, con quiénes y porqué), los pensamientos que tiene mientras lo hace y qué es lo que sucede al término del mismo.

En esta etapa los investigadores, se centrarán en identificar aquellos estados emocionales, las cogniciones desadaptativas y acontecimientos de la vida que puedan servir como disparadores para generar dificultades relacionadas con la Internet, tomando en cuenta los aspectos propuestos por Jung (2007) los disparadores emocionales que incluyen pensamientos negativos y emociones como sentimientos de depresión, la desesperanza y el pesimismo, al igual que las cogniciones desadaptativas, como generalización, abstracción selectiva, ampliación o personalización, también se pueden acoplar con el mal uso de Internet.

- Etapa 2: Fase de Concientización

Objetivo: Ofrecer al usuario la información sobre los orígenes y las consecuencias negativas a corto, mediano y largo plazo así como las conductas y situaciones de riesgo a las que se expone al emplear las redes sociales sin moderación.

- **Sesión 3:**

Objetivo: Presentar al usuario una serie de videos donde se observen el origen y las consecuencias que conlleva este problema.

Durante la tercera sesión se plantarán cual es la tendencia global que origina en la sociedad una necesidad de estar conectado, de igual forma se dirán a través de laminas, que características negativas suelen tener esta conciencia social que proviene directamente de la globalización, siendo las redes sociales el ejemplo representante de esta problemática, a través de videos, se le mostraran casos reales de adicción a las redes sociales, con el fin de que el usuario contextualice el problema desde una óptica externa, que le permita vincular las repercusiones de la posmodernidad en la formación de una identidad tanto en los casos mostrados como en su propia situación.

- **Sesión 4:**

Objetivo: Llevar a cabo ante el usuario una exposición que aborde las conductas y situaciones de riesgo a las que está expuesto al usar excesivamente las redes sociales.

En la cuarta sesión, con ayuda de láminas ilustrativas se expondrá a manera de "seminario" los peligros a los que se exponen las personas adictas al uso de las redes sociales, esto abarcando por supuesto, el tema de las cuentas falsas, el uso del anonimato y las relaciones vía Facebook con personas desconocidas. Al final de ésta sesión se le hará un pequeño cuestionario de forma oral donde exprese su opinión personal con el fin de detectar si hubo

en el algún grado de aprendizaje significativo, a partir del cual se motive a seguir comprometido con el tratamiento.

- Etapa 3: Fase de Superación del Deseo

Objetivo: Ayudar al paciente a desarrollar un control de estímulos para el control del uso de redes sociales, esto retomando la información recabada durante la primera etapa del tratamiento.

• Sesión 5:

Objetivo: Llevar a cabo modificaciones ambientales para impedir que el usuario continúe utilizando las redes sociales sin control.

En la quinta sesión se hará un análisis conjunto con el usuario donde se identifiquen las situaciones que estimulen y provoquen el deseo de conectarse a las redes sociales, las cuales se les denominará como "situaciones de peligro", al mismo tiempo se establecerá un horario de uso del ordenador y el celular (aparatos que el usuario utiliza para conectarse) y una alarma que le indicara el momento de apagar el aparato. Por último se acordará con el usuario que realice la tarea de modificar las condiciones ambientales que eviten la presencia de "situaciones de peligro", mismas que se establecieron en esta sesión y una serie de "auto-instrucciones" que el usuario empleará en caso de verse tentado a usar las redes sociales fuera del límite acordado.

• Sesión 6:

Objetivo: Plantear una serie de actividades que sustituyan el uso excesivo de las redes sociales.

Antes que nada, cabe señalar que no se podrá acceder a esta sesión hasta que el usuario haya logrado un control absoluto sobre el límite de uso de las redes sociales, el cual se planteó en la última sesión. Si el usuario se encuentra en condiciones, se procederá a proponer conjuntamente una serie de actividades que ayudaran a aliviar el malestar producido por la paulatina reducción del uso de las redes sociales, hay que especificar que estas actividades deben ser totalmente incompatibles y que no estén relacionadas a las redes sociales, con el fin de evitar que el usuario se vea tentado a romper el horario y los tiempos establecidos anteriormente.

En este apartado se le puede sugerir al usuario otras alternativas que procicien que evite esas situaciones peligro, retomando a Jung (2007), quien sugiere los siguientes ejercicios para lograr la abstinencia de un empleo problemático de la Internet:

- Hacer actividades opuestas
- El uso de alarmas externas, tales como un temporizador de indique, cuando una sesión de Internet debe terminar
- El establecimiento de plazos
- El establecimiento de prioridades de trabajo para ayudar en los objetivos de Internet durante cada sesión de Internet
- El uso de tarjetas de recordatorio (publicado en el equipo) con una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet, y una lista paralela de los cinco principales beneficios de la reducción en el uso de Internet
- Tomar un inventario personal, mediante el cual el terapeuta ayuda al usuario a cultivar actividades alternativas que le lleven fuera de la computadora.
- La asistencia a grupos de apoyo, quienes están disponibles en algunas áreas, así como en línea. Estos grupos pueden ofrecer sentido de apoyo mutuo y el estímulo que algunas personas pueden encontrar útiles.

- Etapa 4: Cambios conductuales y actitudinales

Objetivo: consolidar un estilo de vida que fomente las conductas alternativas y un uso adaptativo de las redes sociales.

• Sesión 7:

Objetivo: Realizar una reestructuración cognitiva a partir de la exposición gradual a "situaciones de peligro".

La exposición debe ser gradual, prolongada (mínimo de una hora), repetida diariamente y practicada en la vida cotidiana. Las sesiones de exposición se han de planificar, ya que confiar que afronte las "situaciones de peligro" de una forma casual no resulta eficaz. La exposición debe durar hasta que desaparezca la ansiedad y durante este tiempo, la atención del usuario debe dirigirse exclusivamente hacia la exposición deseada, para que de este modo resulte eficaz el ejercicio. De manera controlada y progresiva, la exposición se llevara a cabo con una prevención de respuesta (ERP), propuesta por, Rozenal (et al., 2015), aplicando aquellas habilidades, actividades pero con la diferencia que constantemente se le harán preguntas al usuario que lo lleven a una especie de "confrontación" con las cogniciones y pensamientos que escribió en el autorregistro.

• Sesión 8:

Objetivo: Trabajar con el usuario la autoafirmación, y la reestructuración de los valores personales, trabajando la auto aceptación, la autovaloración y la autorregulación.

En la octava sesión se llevaran a cabo actividades en donde el usuario busque diferentes formas de practicar la autoafirmación y que sea capaz de autor regular su comportamiento a través priorizar sus actividades, su esfuerzo, sus horarios, sus relaciones, etc. De igual forma en función a la sesión anterior, se retomara la influencia de las creencias lo cual permita en el usuario que lleve a cabo una exploración de los valores personales utilizando clarificación de valores e información sobre la aceptación (autoestima) y la autovaloración.

• Sesión 9:

Objetivo: Planificación semanal de actividades

En la novena sesión se organizarán actividades semanales en el que se incluya tiempo de ocio, tiempo para hacer deporte y periodos de descanso, con el fin de promover conductas placenteras y adaptativas (estas deben ser independientes a las actividades que el usuario sustituyó por el uso sin control de redes sociales). Si el usuario lo requiere, los terapeutas podrán estar presentes durante la realización de las mismas, aunque lo ideal es que vaya disminuyendo la presencia de los mismos, esto con el fin de que el usuario refuerce la sensación de "independencia" desarrollada en las etapas anteriores.

- Etapa 5: Consolidación y prevención de recaídas

Objetivo: Solidificar el nuevo estilo de vida así como la reestructuración cognitiva

• Sesión 10: Recapitulación de los avances logrados

Objetivo: Hacer una retroalimentación de los avances logrados que permitan al usuario hacer una evaluación positiva del tratamiento.

Durante esta sesión se hará un análisis que contextualice los momentos clave del tratamiento: el momento en que comenzó el mismo, la concientización sobre el problema, así como el contraste entre los pensamientos del pasado con los pensamientos actuales. Al finalizar, se le pedirá al usuario que haga una reflexión sobre cómo se ha sentido y cuáles son sus expectativas para el futuro.

• Sesión 11: Prevención de recaídas

Objetivo: Trabajar los contenidos teóricos que ofrezcan al usuario herramientas que ayuden a evitar regresar al uso descontrolado de redes sociales.

Nuevamente se llevará a cabo una exposición con recursos gráficos y láminas que aborden las temáticas sobre las recaídas, tales como: definición sobre qué es una recaída, recordatorio de las estrategias de afrontamiento aprendidas, y la explicación del efecto de violación de la abstinencia.

- Etapa 6: Cierre del tratamiento y planes a futuro

Objetivo: Llevar a cabo la conclusión del tratamiento.

• Sesión 12: Fin del tratamiento

Objetivo: Llevar a cabo la última entrevista, así como la despedida del usuario.

Durante la sesión final se hará una pequeña entrevista donde el usuario exprese cómo se encuentra actualmente, cuáles son sus expectativas sobre sí mismo y qué planes tiene para el futuro a corto, mediano y largo plazo, esto a nivel individual, familiar, laboral y social. Por último se le agradecerá por su compromiso y total apoyo al desarrollo del tratamiento y se le ofrecerá un seguimiento, que puede ser al mes o a los tres meses según convenga y oficialmente se declarará el alta terapéutica y el tratamiento como concluido.

Aportaciones

Algunas de los problemas que como equipo presentamos en un inicio fue la incredulidad sobre el trabajo, pues si bien es cierto, no sabíamos lo que debíamos hacer y qué teníamos que entregar como reporte final, es decir que como las fases se iban abriendo conforme pasaban las semanas, y los debidos tiempos, no existió una coordinación, para saber qué se debía de entregar, ya que solo se nos explicaba en un inicio el cuándo de debía de entregar cada cosa, pero no el qué íbamos a hacer y, a nuestro parecer, eso sería una pieza fundamental en un mejor desarrollo del trabajo, aunque no con esto quiero decir que el trabajo haya quedado mal, sino al contrario, el trabajo quedó espléndido, pero pudieron arreglarse algunos puntos del mismo.

Como equipo al principio nos costaba ponernos de acuerdo en qué hacer y cómo lo íbamos a hacer, pero conforme pasaba el tiempo logramos acoplarnos a una forma de trabajar muy peculiar y así lograr desarrollar el trabajo, como su nombre lo dice, un trabajo colaborativo con calidad, en los debidos tiempo establecidos.

Al final nos resultó un poco difícil el reorganizar todo en un solo documento, ya que el trabajo se iba formalizando en un espacio denominado “aula virtual”, lugar donde todos los integrantes subían los avances del trabajo; como ya mencioné al final constó cierto trabajo el tener que conjuntar el trabajo y plasmarlo en un cierto formato.

Este trabajo nos fascinó mucho como equipo, puesto que consideramos que trabajamos muy bien, entregamos todo en tiempo y forma, siempre se pudo ver el trabajo realizado por los 3 miembros del equipo.

También un aspecto importante a resaltar es que los integrantes estuvieron de acuerdo en la problemática abordada y nos fue interesante trabajar esta problemática, ya que era de nuestro total agrado, lo cual nos brindó la pauta para tener un trabajo más dedicado.

Sin embargo no existieron muchas diferencias en la forma de trabajar, que nos impidieran realizar el trabajo, al contrario, trabajamos muy bien como equipo, los tres supimos llevar a realizar de la mejor manera la investigación que se realizó. Y todo

ello se puede observar en la calidad del trabajo, la cual es excepcional.

4. CONCLUSIÓN

Una conclusión inicial a la que podemos llegar es en reconocer que en la construcción de la identidad de “A” están inmersos muchos factores, abarcando desde la influencia de la cultura, la sociedad, el posmodernismo, hasta las relaciones sociales y los medios masivos de comunicación; esta influencia también determina sobretudo las emociones y las conductas, que eventualmente determinarían la racionalidad y la conciencia. El desarrollo de la posmodernidad, podemos agregar, que trajo consigo todo este despliegue tecnológico, el cual trae como consecuencias, no solo a los sistemas de acceso e intercambio de información, sino también a las relaciones intersubjetivas y a la comunicación interpersonal (Echeburúa y Corral, 1994; Kraut, et al., 1998), en donde busca la aprobación, y la aceptación de los demás. Además las personas actúan de forma imprevisible frente a situaciones, imágenes e informaciones completamente nuevas y potencialmente infinitas que tiene que asumir e interiorizar (O'Hara & Anderson, 1991), siendo este incremento de estimulación social el que genere un estado de saturación social, es decir una saturación de roles sociales (a veces no directamente compatibles) que se llega inevitablemente a un estado de fragmentación (Gergen, 1991), siendo en nuestro usuario la incertidumbre de no poder establecer prioridades y organizar sus actividades, el cual genera un descuido de sus actividades laborales (Puerta-Cortés & Carbonell, 2014) utilizando el teléfono móvil, que es una fuente potencialmente multiadictiva (Pedrero, Rodríguez, Ruiz, 2012) así como del anonimato, que hace posible que se reinvente a través de la producción de nuevas identidades.

A partir de la problemática de “A”, podemos destacar del Psicólogo de la educación puede hacer llegar estrategias socioeducativas, y de restructuración cognitiva para esta problemáticas que es de relevancia social, ya que es representativa de nuestro momento histórico. Dentro de internet existe gran variedad de ofertas sobre actividades que millones de páginas ofrecen, algunas de éstas son por ejemplo, la Comunicación, el juego, la fotografía, la participación en redes sociales, la descarga y escucha de música, la televisión, las apuestas online, el radio, las noticias, la descarga y visionado de películas y los telefilmes (Pedrero, Rodríguez & Ruiz, 2012)

En nuestra problemática, “A” al igual que algunas personas, llegan a estar obsesionadas con Internet, que se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones, siendo las redes sociales los responsables ya que el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real, a lo que Gergen (1991) explica como la desaparición de la frontera entre realidad y ficción. En las condiciones actuales de existencia, las redes sociales delimitan los espacios de interacción y de encuentro con los otros sin la necesidad de la presencia corporal, dejando en un lugar protagónico a la imagen. Estas nuevas tecnologías representan una posibilidad de perderse en un mundo de fantasía para huir de la rutina cotidiana, en donde no se muestran tal y como son en realidad, sino que muestran una imagen artificial de sí mismos buscando un sentido de pertenencia (inclusión social) en las redes sociales o en internet, siendo en resumen, compensar la esfera emocional, subir el autoestima o bien algo que les lleve a tener un status quo más alto, un patrón que les retribuya prestigio ante los ojos de la sociedad.

Además "A" utiliza internet para crear perfiles falsos (Facebook) como escape de lo cotidiano, experimentando nuevas sensaciones, conocer nuevas personas o relacionarse de manera distinta con personas que nunca han tenido contacto, pertenecer o sentirse parte de un grupo social (Ciriza, 2014). En este sentido de pertenencia emergen lazos afectivos que generan en la persona actitudes positivas hacia el grupo o el lugar, el cual representa uno de los atractivos de las redes sociales virtuales, encontrarse con los amigos de siempre, saber de su vida, de sus aciertos y desaciertos, sentir el placer de poder acercarse a ellos a través de sus fotos y/o publicaciones (Durán & Basabe, 2013).

Eventualmente, el uso excesivo de estas plataformas genera en "A" cambios en el sentido de identidad, siendo este la imagen que los individuos construyen de sí mismos en sus relaciones con los otros individuos a través de un proceso de internalización; es por ello que se busca el fortalecimiento de esa identidad en internet, principalmente en la producción de la identidad a jugar a ser otra persona o para usar diferentes personajes en línea que difieren de su " identidades vida real " (Stone & Turkle mencionados en Zhao, Grasmuck & Martin, 2008). Además como destaca Puerta-Cortés & Carbonell (2014) el uso problemático de Internet, también conlleva a un descuido de actividades laborales y su sustitución, siendo otra problemática en "A". En esta situación nuestro usuario está en la etapa de la juventud, siendo esta un momento de vulnerabilidad debido a las características psicológicas propias de su momento evolutivo y a sus condiciones vitales, muchos de ellos se alejan de la familia y círculo social para seguir sus estudios y en este caso enfrentarse a nuevos retos profesionales (Young, 2004).

La modalidad de taller terapéutico resulta ser una excelente estrategia, para orientar y motivar al individuo, en este caso "A", a potenciar una identidad integrada, coherente y consistente, crítica y reflexiva, contrarrestando la generada por la perspectiva de la posmodernidad. En nuestra propuesta de intervención no solamente se procura abordar aquellos aspectos comportamentales, si no el de general un verdadero aprendizaje significativo, ya que el propio usuario adopta un papel activo, en donde es participe de su propio progreso, en donde se fomenta habilidades de autorregulación, autoconciencia y autoevaluación, a través de facilitarle recursos interactivos (videos interactivos, imágenes ilustradas, formatos de registro) para generar una conciencia crítica y reflexiva de su realidad, tanto de la problemática como de su entorno; en donde se harán uso de auto registros, fomentándolos objetivos, los trabajos a realizar y la motivación. Y finalmente al hacer uso de la exposición del escenario problemático con anticipación, podemos generar que el individuo haga un adecuado uso de estas tecnologías, evitando que no las juzgue y no las vuelva a usar.

Los escenarios en los cuales se puede desarrollar esta intervención son variadas, como se puede ver en nuestro usuario, ya que su problemática afectan diferentes áreas: desde un aspecto clínico en donde se puede abordar los dilemas psicológicos, como son las psicopatologías; desde una área psicoeducativa, en donde se abordara los procesos de aprendizaje humano que en este caso se vincularía con el desarrollo intelectual, social y emocional en sus diferentes entornos de interacción desde el entorno laboral hasta su privacidad, garantizando así su salud física y mental.

Finalmente podemos mencionar, que es necesario indagar más en las formas en como daremos seguimiento en los progresos, es decir, de qué forma se llevara a cabo la evaluación (qué, como, cuando) por cada sesión, fase y tratamiento. En la cual no solo quede a cargo de quien orienta, sino que el propio usuario sea un

agente activo de su propio progreso, utilizando para esto estrategias de autorregulación, y autoevaluación. De igual forma sería más productivo y eficaz, que se pueda intervenir, además de forma individual en grupo, para que exista una motivación entre ellos y se genere un ambiente de progreso, que eventualmente ayudara a mantener los cambios positivos, además permitirá que se generen coevaluaciones y apoyo entre pares.

5. REFERENCIAS

- Barker, V. (2009) Older Adolescents' Motivations for Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity, and Collective Self-Esteem. *Cyberpsychology & Behavior. School of Journalism and Media Studies, San Diego State University, San Diego, California. Vol. 12, N° 2, Pp. 209-213.*
- Cáceres, M., Ruiz, J., Brändle, G. (2009). Interpersonal and everyday life communication. The presentation of the identity of Youth on the Internet. *Universidad Complutense de Madrid (Vol. 14, pp. 213, 231.). Madrid.*
- Ciriza, M. L. (2014). Construcción de subjetividad en la cultura del facebook: Entramado vínculos entre lo público y lo privado (Doctoral dissertation). Consultado el 8 de abril de 2015 en: <http://rpsico.mdp.edu.ar/jspsui/bitstream/123456789/85/2/048-1.pdf>
- Colás, P., Gonzalez, T y De Pablos, J. (2013) Young People and Social Networks: Motivations and Preferred Uses. *Comunicar. N° 40, Vol.20 Pp. 15-23.*
- Durán Rodríguez, E. y Basabe de Quintale, M. (2013). Salud mental y expresión de las emociones en el Facebook. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones", 6 (2) pp. 88 111. Consultado el 8 de abril de 2015 en: http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4800934.pdf*
- Fargues, L., Graner, M., Carbonell, X. (2009). Validation of two brief scales para assess Internet addiction. *Abuse and Mobile. Universidad Autónoma de Barcelona. (Vol.3 pp. 480-502).Barcelona, España.*
- Gergen, K.J. (1991). *The saturated self.* New York: Basic Books.
- En Botella, L., & Figueras, S. (2013) *Introducción: psicología y pensamiento posmoderno.*
- Oberst, U. (2010). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Revista Latina de comunicación social. (Vol. 20 No. 2pp. 149-160). Ecuador.*
- O'Hara, M., & Anderson, W.T. (1991, September/October). Welcome to the postmodern world. *Family Therapy Networker, 19-25.* En Botella, L., & Figueras, S. (2013) *Introducción: psicología y pensamiento posmoderno.*
- Pedrero, E., Rodríguez, M. T., Ruiz, J. M. (2012) Adicción o abuso del teléfono móvil. *Revisión de la literatura. Universidad Complutense de Madrid 24 (2) pp. 139-152. Consultado el 8 de abril de 2015 en: http://www.adicciones.es/files/pedrero%20139-152.pdf*

- Valenzuela, S, Park, N. y Kee, K. (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*. University of Texas at Austin. N° 14. Pp. 875-901.
- Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in human behavior*, 24(5), 1816-1836. Consultado el 15 de mayo de 2015 en: <http://astro.temple.edu/~bzhao001/Identity%20Construction%20on%20Facebook.pdf>