

Efectos del uso excesivo de la Internet en jóvenes universitarios

Pedro Eduardo Domínguez Venegas (*) pedrolalo301995@gmail.com

Héctor González Sánchez (*) gosh943012@gmail.com

Hugo Eliud Ramírez Camacho (*) eliudtv14@gmail.com

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

Cómo citar este texto: Domínguez, P. E., González, H. y Ramírez, H. E. (2017). Efectos del uso excesivo de la Internet en jóvenes universitarios. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 3(6), 68-85.

RESUMEN

Se realizó una investigación con el objetivo de analizar los efectos que tiene el uso excesivo de internet en la familia, relaciones sociales y salud. Se trabajó con una muestra de 4 estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, 2 hombres y 2 mujeres de entre 18 a 25 años. Los instrumentos utilizados fueron la prueba de adicción de Young (2014) adaptada por la Universidad Iberoamericana y entrevista semiestructurada para comparar diferencias entre los participantes. Los resultados muestran que todos los participantes reflejan una adicción al uso de internet, siendo entre lo más destacado el uso de Facebook, Instagram, Tumblr, Youtube y Juegos en línea. Se concluye que existen efectos positivos del uso de internet como negativos que se reflejan en su salud y en sus relaciones personales.

Palabras clave: Internet, Adicción, Jóvenes, Efectos.

ABSTRACT

A research was carried out with the objective of analyzing the effects of the excessive use of internet in the family, social relations healthcare. We worked with a sample of 4 students from the Faculty of Higher Studies Iztacala, 2 men and 2 women between 18 and 25 years. The instruments used were Young's addiction test (2014) adapted by Universidad Iberoamericana and a semi-structured interview to compare differences between the participants. The results show that all participants reflect an addiction to the use of internet, being among the most prominent use of Facebook, Instagram, Tumblr, Youtube and Online Games. It is concluded that there are positive effects of using the internet as negatives that are reflected in their healthcare and in their personal relationships.

Keywords: Internet, Adiction, Young People, Effects.

1. INTRODUCCIÓN

Presentación de la problemática

La web como espacio de encuentro social/virtual aparece como el escenario en el que los jóvenes se presentan ante los otros amigos, compañeros, familiares e incluso desconocidos mediante una personalidad digital, un perfil. El sujeto se convierte en personaje con una fachada social que pone en escena (Goffman, citado en Cáceres, 2009) a voluntad, cuando interactúa virtualmente en el ciberespacio, definiendo su identidad desde su página personal, fotografías, características físicas, rasgos sociodemográficos: sexo, edad, estatus socioeconómico, ocupación, gustos, aficiones, etc. Estos procesos de comunicación interpersonal con mediación tecnológica además de multiplicar la posibilidad de relación con los contactos habituales (familiares, amistosos, afectivos, profesionales) permiten nuevas formas de cercanía y de intimidad recíproca con un otro desconocido e incierto,

estableciéndose nuevos modos de encuentro y relación (redes sociales como *Facebook*, *Twitter* o *Instagram*), intercambio y cooperación (Herramientas Google Chrome y aulas virtuales colaborativas). Todo ello habla de una nueva sociabilidad mediática que podría ser rebautizada como sociabilidad virtual que hace posible por ejemplo, depositar la confianza en sujetos anónimos a quienes se otorga la suficiente credibilidad, y buena voluntad, como para poner a disposición de todos su experiencia y conocimiento para asesorar y orientar en una consulta (por ejemplo los foros en los que se busca, y se encuentra, respuesta a dudas de carácter práctico sobre cómo resolver cuestiones varias), o nuevas formas de financiación para proyectos personales a partir de la colaboración de otros desconocidos y anónimos (crowdsourcing). Esta sociabilidad virtual basada en términos dialógicos constituye el nuevo espacio en donde se construyen y se transforman las formas de la sociabilidad y la negociación del yo. Afecta también a las

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

condiciones en que se desarrolla el sentido de la historicidad o pertenencia del sujeto a un determinado grupo humano. En cuanto a la identidad de género, las investigaciones nos han sugerido que la brecha de estereotipos se desvanece poco a poco, la gente ahora tiende a valorizar características de fortaleza y madurez, no importando del todo si estas son masculinas o femeninas. Sin embargo, no hay que olvidar que esto lo vemos desde nuestro horizonte, ya que hay millones de personas sin acceso a estas nuevas tecnologías, y por ello pueden encontrarse ahí los clásicos estereotipos de género.

Respecto a las redes sociales como medio de concepción de identidad de género de la persona, podemos decir que, si bien, dentro de estas ocurren innumerables fenómenos psicológicos y sociales, es interesante ver cómo *Facebook* se ha convertido en una de las plataformas con un uso con más de 800 millones de usuarios suben más de 25 millones de contenidos de diferente tipo: vídeos, foto, mensajes, historias, etc. Un usuario de Facebook puede tener por promedio 130 amigos y utilizar las redes sociales entre 3 a 5 horas por día. (Mendoza, 2012). Esto ha ocasionado un alto auge en los problemas que surgen como consecuencia de un uso excesivo de internet, ya que los adolescentes como los jóvenes desconocen los efectos que tienen dentro de sus círculos de relaciones personales directas y no directas. Es decir, hablamos de que se han encontrado efectos a nivel familiar y social, que pueden relacionarse con la falta de comunicación con las personas que rodean a un individuo que es adicto a internet, así como la pérdida de habilidades sociales en el mundo real. Estos efectos pueden estar relacionados con la depresión que puede generar un uso excesivo y el aislamiento de diferentes actividades que una persona podría realizar.

Presentación del problema específico

El uso excesivo de internet siempre puede traer consecuencias y conductas de riesgo, sobre todo en jóvenes, O'Keeffe y Clarke-Pearson (2011) mencionan que ellos están expuestos a una serie de riesgos dentro de las redes sociales, el primero es el ciberbullying y acoso online, en este caso otra persona puede hacer uso de información vergonzosa u hostil, esto puede ocasionar depresión, ansiedad, aislamiento, y, en los casos más graves, suicidio. El segundo riesgo es el sexting, en el cual se envían fotografías o textos de carácter sexual a través de un móvil o computadora, la cuestión es que esta información puede ser usada para intimidar al dueño del contenido, provocando serios problemas emocionales que repercuten en su identidad. Esto puede dar pauta a un fenómeno de depresión en Facebook, que se presenta cuando los adolescentes pasan mucho tiempo en Facebook y comienzan a presentar los síntomas clásicos de depresión, aislándose socialmente, esto provocado porque las personas perciben con bastante intensidad las situaciones online, a su vez, esta problemática puede

acarrear conductas delictivas como el uso de drogas, aprendida dentro de la misma red social.

Las causas de estas conductas de riesgo en los jóvenes se atribuyen a su inexperiencia, capacidad limitada de autorregulación y susceptibilidad a la presión de los compañeros, los adolescentes pueden no entender completamente las posibles repercusiones del uso de Internet y están en cierto riesgo mientras navegan y experimentan con los medios sociales (O'Keeffe et al., 2011).

Estos fenómenos tienen consecuencias psicológicas que afectan sobre la persona y cómo se desarrolla en el entorno que interactúa, entre los efectos psicológicos más comunes según O'Keeffe et al., (2011) están la depresión e inestabilidad emocional (romper a llorar) y ansiedad por realizar de forma abusiva su adicción, otros efectos negativos de la adicción a las nuevas tecnologías también son el empobrecimiento afectivo, agresividad, confusión entre el mundo real-imaginario, infantilismo social, inmadurez, fantasía extrema y falta de habilidades de afrontamiento. Por último, se deben mencionar las consecuencias psicosociales o sociales como el aislamiento social, conflictos familiares, escolares o laborales, incumplimiento de las actividades de la vida rutinaria (pérdida de los hábitos normales de higiene), problemas económicos como legales (delitos, robos, agresiones...).

Propósito

El propósito de la investigación es hacer conciencia tanto a niños (a partir de sus padres), adolescentes, jóvenes y adultos de los riesgos que pueden surgir por el uso excesivo de Internet, debido a la escasa autorregulación y moderación que existe por parte de las personas al consumir Internet generando problemas en el ámbito social, familiar y de salud, esto debido a la poca participación y cuidado de los padres sobre el contenido que visitan sus hijos, así como la apropiación cultural que obtienen de este medio. Por eso creemos fundamental que en esta investigación se aborde el cómo hoy en día se percibe el uso de Internet excesivo y cómo los efectos nocivos a la salud, familia y relaciones sociales no son temas preponderantes o tomados en cuenta por los participantes. Por último, difundir información de cómo se puede dar un uso más responsable a Internet, difundir información para reducir el consumo y a partir de prácticas de aprovechamiento individual como actividades al aire libre, actividades artísticas, deportivas, etc., invitar a generar un estilo de vida más responsable y regulada.

2. MARCO CONCEPTUAL

Perspectiva

En los últimos años, las Redes Sociales Online (RSO) han generado un gran interés dentro de la comunidad científica, estudiando estos desde diferentes líneas de

investigación. Un ámbito de estudio ha sido la forma en que los usuarios de estas redes (especialmente los más jóvenes) se presentan en ellas y hasta qué punto esta presentación contribuye a la construcción de posibles selves (yo mismo) que pueden proyectar características de un self idealizado (Renau, Oberst & Carbonell-Sánchez, 2013). Diversos estudios se han centrado en describir las variables que influyen en el comportamiento online dentro este tipo de redes sociales y las motivaciones para su uso, las diferencias y estereotipos de género, los rasgos de personalidad, la timidez y la autoestima. Otras líneas de investigación recientes en este ámbito conciernen el controvertido concepto de adicción a las RSO y los riesgos potenciales de su uso no controlado, por ejemplo, el ciberbullying, o bien el desarrollo de la identidad a través de estas redes.

La web como espacio de encuentro social/virtual aparece como el escenario en el que los jóvenes se presentan ante los otros amigos, compañeros, familiares e incluso desconocidos desde una personalidad digital, un perfil. El sujeto se convierte en personaje con una fachada social que pone en escena (Goffman, citado en Cáceres, 2009) a voluntad, cuando interactúa virtualmente en el ciberespacio, definiendo su identidad desde su página personal, fotografías, características físicas, rasgos sociodemográficos: sexo, edad, estatus socioeconómico, ocupación, gustos, aficiones, etc. “Los perfiles son como personalidades digitales. Son la representación digital pública de la identidad (Pisani y Piotet: 2008, p.33, citados en Cáceres, 2009)”. El uso generalizado de Internet, en especial en los entornos de la denominada web 2.0 (por ejemplo, en las redes sociales) ha creado nuevos ámbitos para los intercambios sociales y la comunicación interpersonal, que aparece como uno de los principales usos a los que se destinan estos nuevos medios (Fundación Telefónica, 2008). Cabe destacar que aunque datos recientes refieren que su utilización todavía no llega a sustituir a los medios tradicionales, los métodos utilizados para comunicarse con familiares y amigos para el segmento de población comprendido entre 16 y 24 años, indican que el 85.8% utiliza el teléfono móvil, el 57.8% los SMS, el 55.% las llamadas a teléfono fijo, el 53.2% la comunicación en persona, el 36.7% el correo electrónico, el 29.3% la mensajería instantánea y el 5.% los mensajes a redes sociales (Fundación Telefónica, 2008). Datos recientes publicados sobre Iberoamérica hablan también de una creciente y notable penetración de Internet entre los jóvenes (más del 90% se declara usuario de Internet entre los 10 y los 18 años) y en torno al 70% se declara usuario del Messenger (Cáceres, 2009). Esto se propicia por la desvinculación entre tiempo y espacio posibilitada por la tecnología mediática que hizo posible el conocimiento, en tiempo real (en directo) de acontecimientos producidos en lugares alejados del contexto de la recepción dando lugar a lo que Thompson ha denominado simultaneidad despacializada. Este

concepto sirve también hoy, a nuestro entender, para explicar la posibilidad de comunicación con un otro ausente, en cualquier momento del día, todos los días del año. Se trata más que de un cambio cuantitativo, de un cambio cualitativo, o de escala, en las relaciones interpersonales, que habla de la disponibilidad ininterrumpida del otro y de formas de acercamiento afectivo, amoroso, amistoso, sexual, profesional, participativo, de colaboración, etc. que hasta ahora requerían inexorablemente la co-presencia física de los actores (Cáceres, 2009).

El desarrollo de nuevas herramientas de comunicación, a partir de la plataforma tecnológica ofrecida por la Internet, ha permitido desarrollar redes sociales virtuales, en las cuales los conceptos de identidad y subjetividad adquieren nuevos matices y manifestaciones. Los espacios virtuales de socialización ofrecen nuevas instancias de comunicación, generación de nuevos códigos comunicativos y sistemas de significación. Así mismo, ofrecen la posibilidad al individuo, en tanto que sujeto, de convertirse en emisor y mensaje de sí mismo. Bourdieu (2008), reclama que la posibilidad de la interacción entre personas está determinada por el espacio ocupado por las mismas en el campo social, que podría estar sujeto, entre otras, a su condición de clase y capital cultural. Así, pues, la viabilidad de un encuentro e interacción entre individuos depende de que compartan una posición similar en el plano del espacio social. Sin embargo, la existencia de las comunidades virtuales en el ciberespacio puede facilitar la interacción de sujetos anónimos (Markham, citado en Aguilar, 2010) que ubican a sus pares en intereses y necesidades, cuyas probabilidades de interactuar por fuera del ciberespacio, quizás, eran reducidas o nulas, por diferentes motivos que los alejarían de los otros en el espacio social.

Es por esto que las comunidades virtuales están diseñadas, precisamente para permitir a sus usuarios la posibilidad de re-crearse, re-diseñarse y convertirse en versiones, quizás mejoradas, de sí mismos. Desde esta perspectiva, resulta interesante ver la manera como al construir una representación, quizás ideal, el individuo está organizando su identidad basándose en características, reales o no, como si se tratase de un mensaje que va a ser decodificado; es decir, que el proceso de la creación de la identidad virtual es un proceso consciente y no formado con el paso del tiempo, la socialización y la experiencia. Desde una perspectiva sociológica, ese proceso de reformulación de la identidad del individuo en el ciberespacio se encuentra protegida por la carencia de elementos de constatación de veracidad de la información brindada. Es decir, que la publicación de la información de los usuarios se basa en el principio de la confianza; la carencia de regulaciones estrictas en ese sentido puede generar una especie de anomia (Durkheim, 1987; Alexander, 1998, citados en Aguilar, 2010), que no

existen unas barreras o limitaciones estrictas y determinadas, las cuales condicionan las acciones de los individuos. Así pues, resulta posible ser quien se desea ser o, mejor aún, ser conocido por lo que se desea que se identifique de sí mismos, por encima de categorías de clase, raza y género.

Por otra parte, Castillo (2014), menciona que el proceso de incorporación y adaptación a las reglas y requerimientos del grupo de iguales, sin embargo, no representan una mera reorganización del yo en función de lo reflejado en el espejo, fruto de las expectativas de los otros, sino que ha de ser interpretado como un proceso mutuo de influencia. La comunicación se relaciona con los sistemas de construcción de una conciencia propia (Gergen, 2006), pues a través de ella nos pensamos y vemos a nosotros mismos.

Ciertamente, la identidad la (re) inventamos todos como instrumento para manejarnos nosotros mismos y para ordenar y entender comprensivamente la realidad de la que formamos parte. Cualquier individuo necesita adquirir una identidad, precisa diferenciarse y tomar conciencia de sí mismo, de ahí la trascendencia a múltiples niveles del sentimiento de identidad, dadas las implicaciones Psicosociales de esta búsqueda y reconstrucción de un concepto de sí coherente y forjado en base a los efectos de la interacción social, siendo interiorizada como algo invariante, lo cual garantiza la estabilidad en las percepciones e interacciones entre los individuos, si bien es sometida a diversas influencias interactivas.

Fernández (1991) menciona que tratan de superar, ya sea intentando recuperar o reelaborar la continuidad de su ser o bien rebelándose contra sí mismo y los otros. El proceso de incorporación y adaptación a las reglas y requerimientos del grupo de iguales, sin embargo, no representan una mera reorganización del yo en función de lo reflejado en el espejo, fruto de las expectativas de los otros, sino que ha de ser interpretado como un proceso mutuo de influencia. La comunicación se relaciona con los sistemas de construcción de una conciencia propia (Gergen, 2006), pues a través de ella nos pensamos y vemos a nosotros mismos.

Los medios de comunicación, las tecnologías de la comunicación, colaboran en este proceso modificando esta autopercepción. Gergen distingue tres etapas bien diferenciadas: el romanticismo, el modernismo y la posmodernidad. Durante el romanticismo, los ideales, la pasión, las creencias, se relacionaban estrechamente con la construcción de sí mismo, con la imagen proyectada y por lo tanto, con la forma de presentarse al mundo. Durante la modernidad, en tanto, el autor describe el quiebre de esta concepción y el volcamiento del centro de interés a la razón, la objetividad, la ciencia, la búsqueda de la verdad por medio de la experimentación, del método científico.

Tumbella (2004) propone como la verdadera diferencia entre Internet y todas las formas de los medios anteriores es el papel que da a la gente: millones de personas están conectadas en muchas relaciones e interacciones. En Internet, el espacio común es un resultado directo de la sinergia y la conectividad. Uno de los factores más importantes para el desarrollo de la identidad colectiva es y ha sido la comunicación. Si entendemos el concepto de identidad no como una realidad dada pero como un trabajo en progreso, apreciaremos el papel importante de la comunicación como el cemento de su proceso de construcción. Hay dos tipos de construcción de identidad que son relevantes aquí: la identidad individual que se entiende como el sentido de sí mismo como individuo dotado de ciertas características potenciales, y la identidad colectiva, entendida como un sentido de uno mismo como miembro de un grupo social. El sentido de pertenencia es un sentido de formar parte de una colectividad. Sin embargo, el uso de internet siempre puede traer consecuencias y más en jóvenes, debido a su inexperiencia, capacidad limitada de autorregulación y susceptibilidad a la presión de los compañeros, los adolescentes pueden no entender completamente las posibles repercusiones del uso de Internet y están en cierto riesgo mientras navegan y experimentan con los medios sociales (O'Keeffe et al., 2011). Se han expresado preocupaciones sobre la cantidad de tiempo que los adolescentes pasan en línea (véase Gross, 2004), falta de control de los padres sobre el uso de Internet entre adolescentes (Wang et al., citado en Herring 2015), privacidad, comportamientos riesgosos como sexting, Cyberbullying, Depresión de Facebook", y la exposición a contenido inapropiado (O'Keeffe et al., 2011).

Profundizando más en los beneficios y riesgos de las redes sociales O'Keeffe y Clarke-Pearson (2011) mencionan que los jóvenes tienen oportunidad de estar en contacto con amigos y familiares, más específicamente, esas nuevas redes extienden y le dan una nueva visión del yo, de la comunidad y del mundo entero, permitiendo concepciones favorables. Al igual, permite tener conciencia de los eventos políticos, incrementar la creatividad colectiva y así de la diversidad, que genera, a su vez, respeto y tolerancia. Un beneficio más de la nueva era digital radica en el acceso a información sobre la salud, ya que hay material de excelente calidad que los jóvenes pueden utilizar anónimamente, conociendo más, por ejemplo, sobre el estrés y la depresión, y formando grupos de apoyo en caso de tener una enfermedad crónica, cambiando también su visión acerca de la enfermedad. Sin embargo, otros estudiosos han criticado la tendencia de los medios de comunicación y algunos académicos a alimentar "pánicos morales" con respecto a la juventud en línea (Boyd, 2007; Herring, 2007), señalando que la incidencia de daño a los adolescentes resultante del uso de Internet es realmente muy baja. Además, una encuesta realizada por Wang et al.

(2005) sugiere que la conciencia de los padres y la participación en el uso de Internet de sus hijos están aumentando, en comparación con las décadas anteriores, cuando los adultos analfabetos por Internet a menudo no tenían idea de lo que sus hijos tecnológicamente experimentados estaban haciendo en línea. Por último, incluso teniendo en cuenta los riesgos, los adolescentes obtienen muchos beneficios y gratificaciones por el uso de Internet. Herring (2015).

En cuanto a las diferencias de género, así como algunas similitudes, estas son evidentes en las preferencias de los sitios de medios sociales y la cantidad de uso. Los sitios más populares entre adolescentes y adultos jóvenes de ambos géneros (a partir de 2014) son Facebook y Twitter, que constituyen sitios de redes sociales de acuerdo con los tres criterios articulados por Boyd y Ellison, citados en Herring (2015): Tienen perfiles de usuarios, (O "seguir" en Twitter), y contienen redes sociales que se pueden navegar para encontrar amigos de amigos. Un estudio de Pew llevado a cabo en los Estados Unidos encontró que el 80% de los adolescentes en línea usan sitios de redes sociales, siendo Facebook el más popular, con el 93% de los adolescentes reportando su uso (Lenhart et al., citado en Herring, 2015). Ruiz, Carbonell y Oberst (2012) se interesan en el estudio de la formación de identidad de género y los estereotipos respecto a estas redes sociales online (Facebook). Ellos se basan en algunas premisas básicas, en primer lugar, que las redes sociales ofrecen múltiples formas de mostrarse, y los usuarios se basan en sus contactos, que se consideran como modelos. También, recalcan que estas actúan como espejo de cómo nos presentamos en sociedad, funcionando como un comparador social, puedes controlar lo que quieres mostrar, formando un ideal de cómo te ves y lo que proyectas a los demás. Esto ayuda a mejorar nuestro autoconcepto y autoestima tanto en la red social como "offline" (en la vida real). Por otro lado, sugieren, como otros autores, que esta construcción de identidad mantiene los estereotipos de género clásicos, influencia de los medios de comunicación, sin embargo, en la adolescencia los roles de género se intensifican, aproximadamente entre los 11 y 18 años.

Es por ello que en su estudio, pretenden encontrar si los fenómenos de formación de identidad de género están relacionados con el bienestar psicológico, y si se mantienen los estereotipos. Lo que encontraron en las chicas y chicos universitarios de una media de edad de 23 años es que las primeras se mantienen más amables y abiertas, implicándose más en sus relaciones que los hombres. También existe una variabilidad entre la forma de ser online y la offline. En la investigación, no se encuentran tan marcados los estereotipos de género tradicionales, tanto hombres como mujeres poseen características masculinas y femeninas, formando un perfil más andrógono, aunque todavía se conservan

algunas características, como la agresividad en los hombres. Esto puede ser por el cambio en nuestra sociedad en cuanto a los roles de cada género. Sin embargo, en el mundo "offline" sí que se viven más estereotipos.

Otro aspecto importante, es que, aunque las chicas muestran un perfil más conciliador y comunicativo, evalúan características masculinas más deseables que otras femeninas, ya que estas últimas implican vulnerabilidad y dependencia, algo que afecta al bienestar psicológico. Por otro lado, los hombres valorizan menos estas características masculinas. En cuanto al atractivo sexual, no se encontró asociación entre este y el bienestar, puede que por el hecho de que los universitarios sean menos moldeables respecto a las exigencias comunes de la sociedad. Los autores ven con buenos ojos los resultados, ya que reflejan una sociedad donde los estereotipos van desapareciendo, y lo ideal es considerarse como fuerte, maduro y estable.

Los perfiles representan un cambio en la forma en que los usuarios de Internet se presentan a sí mismos. Ahora, las plataformas populares como Facebook explícitamente animan a los usuarios a proporcionar información veraz personal. Por lo tanto, los adolescentes tienen a presentar su "identidad real" en estos sitios a través de sus nombres de usuario, fotografías y otra información que les proporcionan sobre sí mismos. El principal criterio de los adolescentes para elegir fotografías de perfil es la creencia de que se ven bien en ellas. Según un estudio realizado en los Estados Unidos entre adultos jóvenes, ambos sexos perciben que las niñas ponen más énfasis que los chicos en seleccionar las imágenes en las que son atractivas (Manago et al., 2008). Del mismo modo, Kapidzic y Herring (2015) descubrieron que la gran mayoría de las niñas publicaba fotografías de perfil que las presentaban de una manera seductora (mirando hacia arriba o de lado al espectador) y vestido sugerente (mostrando escote). Las elecciones de fotos entre los adolescentes varones fueron más variadas, incluyendo comportamientos dominantes, idealizados y afiliativos, además de comportamientos seductores, aunque hubo una tendencia de los niños a elegir fotos que mostraban a una distancia más alejada de la cámara y apartando la mirada del espectador. Sin embargo, también hubo algunos chicos que posaron de manera seductora, por ejemplo, en fotos que mostraban sin camisa.

En relación con lo dicho anteriormente, Michel Foucault (1988), por su parte, plantea el discurso del sujeto en dos niveles, concibiendo al sujeto, en primera instancia, como sujeto a un sistema de dominación o relación de poder o, en una segunda instancia, como un sujeto preso de sí mismo y la autoconsciencia. Sin embargo, el llamado ciberespacio da la posibilidad de crear un segundo ser, o incluso crear múltiples y diversas identidades o para establecer contacto con otras personas, más allá de las

barreras culturales, de lenguaje y el territorio físico. Así pues, el sujeto-usuario se redefine y, desde su nuevo “Yo”, establece el tipo de interacciones con los otros sujetos-usuarios del ciberespacio. Se plantea una bidimensionalidad del sujeto-usuario, que se manifiesta en un sujeto que habita e interactúa en un espacio no-virtual y otro que desarrolla contactos e interactúa con otros sujetos en un espacio virtual, que trasciende la territorialidad física y deviene otros matices. Ello implica un abordaje del uso de los espacios virtuales, no como un opuesto a los espacios no-virtuales, sino como elementos sinérgicos que se retroalimentan el uno al otro. Herring (2015).

Causas del problema

Fernández (2013) menciona que los motivos o circunstancias que dan lugar a que un individuo sea adicto a internet surgen cuando este sufre de problemas consigo mismo, lo que ayuda a la incursión hacia problemas con las personas que lo rodean, esto, a su vez, aumenta la desadaptación personal, lo que origina un círculo vicioso de estas situaciones desagradables para la persona. Además, y más específicamente, en el contexto familiar, los padres pueden ser demasiado permisivos, o bien, dominantes y esto trae como consecuencia que el joven piense o interprete que no se le comprende, se le escucha o se le quiere. Aunado a ello, en otros casos el uso del internet y redes sociales es un atenuador para satisfacer la necesidad de pertenencia de grupo que todos los seres humanos tenemos.

En el mismo orden de ideas, Rodríguez, Gallego, Rodríguez & Pozo (2012) mencionan que el uso excesivo del internet puede explicarse aludiendo a la teoría del reforzamiento negativo, en este caso, una persona se hace adicta para evitar un estado emocional desagradable como la ansiedad o la depresión. Por otro lado, las teorías sociales toman en cuenta a la familia, ya que el hecho de que los padres o hermanos pasen muchas horas frente al ordenador, navegando por internet puede ser un factor de riesgo. El grupo de iguales también puede ejercer mucha influencia sobre la persona, por ejemplo, si todos los compañeros del colegio o amigos usan las redes sociales, tienen un dispositivo móvil con acceso a internet y realizan juegos de rol online el individuo no va a ser aceptado en ese grupo y no logrará el reconocimiento de sus pares.

3. PLANTEAMIENTO

Método

El objetivo de nuestra investigación es responder la pregunta de investigación ¿Cuáles son los efectos del uso excesivo de Internet en jóvenes de nivel universitario? Para ello, evaluaremos la variable independiente que es el uso de internet, con el fin de visitar redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, etc), jugar

videojuegos en línea o visitar sitios para ver películas, y como esta tiene efectos sobre las variables dependientes, enumeradas a continuación:

-Efectos psicológicos:

Euforia excesiva

Incapacidad para dejar su uso excesivo

Incapacidad para establecer relaciones con familia o amigos.

Depresión.

Irritabilidad.

-Efectos sociales:

Falta de cooperación familiar.

Falta de honestidad con el uso de redes sociales a los padres.

Bajo rendimiento escolar.

Excusas laborales para pasar más tiempo en internet.

-Efectos fisiológicos:

Falta de sueño

Falta de Apetito

Ojos reseco

Migrañas

Síndrome de túnel carpiano

Dolores de espalda

Para realizar nuestra investigación, recurrimos al procedimiento descrito enseguida:

Participantes

Para la realización de esta investigación participaron 4 personas, 2 hombres y dos mujeres, con un rango de edad de entre los 18 y 25 años, todos ellos estudiantes universitarios en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Escenario

La aplicación del cuestionario y las entrevistas semiestructuradas se llevó a cabo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Instrumentos

Utilizamos la Prueba de Adicción a Internet de Young, K (2014) adaptada por la Universidad Iberoamericana para proporcionar datos estadísticos sobre el uso excesivo a internet, está presentada en un formato en el que se elige un inciso según qué tan identificado o no se está con el reactivo presentado. Además, se realizó una entrevista semiestructurada para obtener datos cualitativos, el propósito de esta era obtener información sobre los efectos psicológicos, sociales y fisiológicos del uso excesivo de internet.

Obtención de datos

Para la fase de selección de nuestros participantes, se le entregó a varios estudiantes de la Fes Iztacala la Prueba de Adicción a Internet de Young, K (2014), antes de ello, se les informó de manera general el motivo de la misma, pidiéndoles su número celular en el caso de que fueran requeridos para la segunda fase.

Una vez realizadas las pruebas, se contabilizó el puntaje de cada uno de los participantes y si obtenía más de 49 puntos en la prueba (lo cual indica que existen problemas ocasionales o frecuentes debido al Internet) se pedía su colaboración para realizar la entrevista semiestructurada, agendando el día y la hora, las entrevistas se llevaron a cabo en la unidad de seminarios, antes, se dejó claro que esta sería, audio grabada, totalmente anónima, con fines académicos, y se le proporcionó el consentimiento informado. Esta entrevista se realizó con el fin de conocer los efectos psicológicos, sociales y fisiológicos que tiene el uso de internet y redes sociales.

Resultados

A continuación se muestran los resultados obtenidos en la prueba de adicción a Internet. La Figura 1 muestra la similitud que muestran los participantes al responder en muchos de los ítems de la prueba. Se puede notar que ítem 2, tres de los participantes obtuvieron el mismo puntaje así como en el ítem 7, el ítem 14.

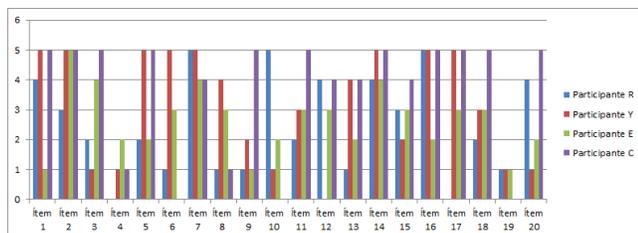


Figura 1. Muestra los diferentes puntajes obtenidos en la prueba de adicción a internet de Young (2014).

La tabla 1 muestra que los participantes más expuestos a Internet entre días normales de semana son los participantes hombres, donde se puede notar que mantienen un rango de 10 a 12 horas por día. (Ver anexo 1). Por otro lado, se puede notar que las participantes mujeres entre semana mantienen un rango de 6 a 8 horas.

Horas de Exposición (Entre semana).	De 0 a 3 horas.	De 3 a 6 horas.	De 6 horas a 9 horas.	De 9 a más horas.
Participante E (Masculino)				12 Horas por día.
Participante R (Femenino)			6 Horas por día.	
Participante C (Masculino)				10 Horas por día.
Participante Y (Femenino)			8 Horas por día.	

Tabla 1. Horas de exposición de cada uno de los participantes a lo largo de un día entre semana.

La Figura 2 muestra las diferencias de uso de Internet durante el uso entre semana, así como las diferencias entre los participantes hombres y las participantes mujeres.

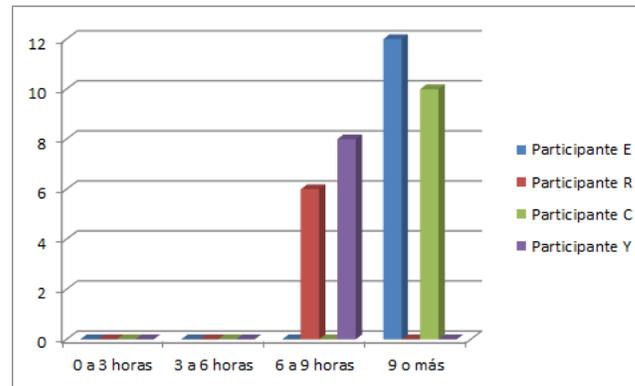


Figura 2. Muestra las horas de exposición a Internet de los participantes entre semana.

La Tabla 2 muestra algo distinto ya que se puede notar que en fines de semana la actividad en Internet de los participantes hombres tiende a reducir, disminuyendo su rango que tenían entre semana de 10 a 12 horas. Se puede notar que el participante E disminuye sólo 2 horas de las mencionadas anteriormente, sin embargo, el participante C disminuye incluso la mitad de las horas habituales entre semana. Por otro lado, se destaca que el rango de horas en Internet aumenta ya que la participante Y de usar sólo 8 horas aumenta a 12 horas en fines de semana al igual que la participante R que aumenta de 6 horas a 8 horas.

Horas de Exposición (Fines de Semana).	De 0 a 3 horas.	De 3 a 6 horas.	De 6 horas a 9 horas.	De 9 a más horas.
Participante E (Masculino)				10 Horas por día.
Participante R (Femenino)			8 Horas por día.	
Participante C (Masculino)		5 Horas por día.		
Participante Y (Femenino)				12 Horas por día.

Tabla 2. Muestra las horas de exposición a Internet de los participantes en fin de semana

Tabla 2. Horas de exposición a Internet de los participantes en fin de semana.

La figura 3 refleja las diferencias que existen entre cada uno de los participantes durante el uso de Internet en fines de semana.

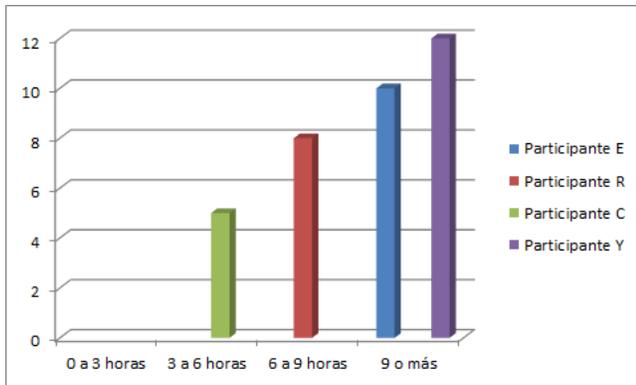


Figura 3. Muestra las horas de exposición a Internet de los participantes en fin de semana.

Análisis de los Resultados

Se realizó una comparación de la información que nos dieron los participantes durante la entrevista semi estructurada, esto a partir de las siguientes categorías conceptuales.

Tiempo de uso

Los participantes describieron el aproximado del tiempo que pasan en Internet, bajo qué dispositivos y en qué situaciones es más fácil que entren a Internet. Se puede notar que el uso de las participantes mujeres (participante R y participante Y) es más bajo respecto al de los participantes hombres (participantes E y participante C) ya que ellos mencionan tener un uso más largo entre semana.

Participante R, “Normalmente como unas 5 a 6 horas, pero no seguidas, en intervalos. {...} Me la paso en Facebook, Instagram, Tumblr y ya”.

Participante Y, “Ahh es muchísimo jajaja porque desde que me despierto lo primero que agarro es mi celular, reviso mis notificaciones, o sea, antes de bajar a saludar a mi mamá y todo, desayunar, ir al baño incluso, ya estoy ahí... De ahí yo creo que me tardo como media hora en revisarlo todo, ya después bajo pero con el celular con la mano, o sea si estoy en mi casa creo que todo el tiempo estoy pegada al celular. En la escuela no tanto por las clases y eso, pero yo creo que sería como una no sé, como unas ocho horas”.

Participante C, “Mmmm, como 10 horas diarias {...} Mmmm la mayor parte del tiempo es como de 8 a 3 de la mañana. Y también cuando salgo de mi casa porque pues todo el tiempo estoy conectado a Internet realmente, hasta cuando estoy en las clases tengo datos o digamos en todo momento estoy en Internet. Entonces digamos que la escuela que es de 7 a 4 digamos que entre ese espacio entre clases es cuando estoy más conectado, que no lo revise no significa que no esté conectado, porque en esos intervalos de 15 minutos lo estoy checando. Ya cuando

llego a mi casa a las ocho a dos de la mañana es cuando estoy fijo, totalmente conectado”.

Participante E, “Cuando estoy en la escuela como unas 2 horas {...} Y cuando llego a mi casa es al instante, de las 5 de la tarde hasta las 3 de la mañana. Como unas 10 horas”.

Por otro lado, también se les preguntó a los participantes cuál era el consumo que tenían de Internet en los fines de semana y este resultado fue muy distinto al obtenido en las horas entre semana, se puede notar que entre semana el consumo de las participantes mujeres es más alto que el de los hombres.

Participante R, “Ahí sí casi todo el día, como unas 8 horas {...} Si igual, en redes, a veces veo películas, pero sí casi siempre es en eso”.

Participante Y, “Si, pues por ejemplo el domingo desde que despierto es como a las 10 de la mañana, mmmm yo creo que como unas 12 horas el fin de semana”.

Participante C, “Creo que son menos por el trabajo pero son como cinco”.

Participante E, “Los fines de semana son como, yo creo que es menos porque salgo más, es que en la madrugada me desvelo mucho en internet, en la madrugada. Yo creo que son como unas 8 o 10 horas”.

Contenido Consumido

En cuanto a las páginas que visitan y lo que hacen en ellas, los participantes mencionaron qué páginas son las que más frecuentan y qué actividades suelen realizar en ellas, se pudo notar una diferencia en el tipo de contenido entre hombres y mujeres, ya que las mujeres acostumbran usar con mayor frecuencia Facebook, Instagram, o alguna otra red social, mientras que los hombres realizan otro tipo de actividades fuera aparte de las redes sociales típicas, como los videojuegos en línea, música y películas. Tanto hombres como mujeres utilizan las redes sociales para entretenimiento, resaltando el contenido de comedia y humor.

Participante R, “Pues en Facebook los mensajes, quién manda mensaje e igual las notificaciones, que es lo que tengo, en Instagram las historias porque ahí nunca paran, entonces me entretengo muchísimo ahí y en Tumblr me gustan mucho las imágenes y me la paso reblogeando y reblogeando ahí {...} los memes, porque me da mucha risa entonces, ahí me entretengo mucho {...} me gusta de humor blanco o igual luego hay memes de psicología o literatura, esos me gustan {...} En Tumblr sigo puras cuentas que son más artísticas, esas me gustan {...} suben casi siempre de paisajes y retratos pero no comunes, le ponen como florecitas al cuerpo”.

Participante E. “Facebook, YouTube, paginas para adultos, páginas para comprar cosas como Amazon, Mercado Libre en línea {...} sitios porno como RedTube o

YouPorn o este, pues en el que más paso tiempo es con YouTube y Facebook, y uno que otro juego que hay en internet {...} Normalmente cuando estoy en Facebook, checo todas las noticias, todo lo que ha pasado en el día y publico o comparto las publicaciones de otras páginas como, bueno son más videos de risa, imágenes como memes y esas cuestiones, es lo que más se ve en Facebook. Por lo general casi nunca subo fotos o me dedico como a compartir cierta noticia o ciertos recuerdos, más como compartir lo que otros ya publicaron {...} Pues en YouTube lo que hago es por ejemplo, desde todo ¿no? desde cómo, un tutorial de “¿Cómo aprender ‘Crapa’?” o equis cosa, que ni siquiera lo llevo a la práctica hasta como, pues no sé, “¿Cómo armar una computadora?”. Cosas muy generales, de hecho hay cosas desde acertijos, sonidos musicales, videos este, de risa, videos este, de terror, o sea, son de contenidos muy variables. No tengo uno específico pero sí es más resaltado hacia lo de humor y hacía el ámbito de la computación {...} me gusta es de “GPS” Primera persona Shatters, RPG, los juegos de rol, pueden ser juegos de estrategia, pueden ser los juegos de acción y los de miedo que también me gustan muchísimo”.

Participante Y. “siempre son redes sociales, sea entre semana o fin de semana, siempre es lo mismo (...como comedia, videos chistosos, es como lo que más veo en Internet {...} Pues así más más, es Facebook, Whatsapp e Instagram, ésas son las tres que más uso, a veces uso twitter, pero muy rara vez, no sé si Youtube cuenta pero pues también pero las más es Facebook, Instagram y Whatsapp {...} En Youtube veo más videos de baile”.

Participante C. “Pues videos de youtube la consumo mucho mucho tiempo y la mayor parte del tiempo me la paso viendo, como que lo divido; las primeras 2 horas Youtube, la siguiente hora como que es Spotify, lo que sigue me la paso viendo como tutoriales de cómo mejorar mis programas porque me dedico a la edición de videos entonces veo programas o tutoriales y ahí son como dos horas, o tutoriales para mejorar la calidad de la imagen, como todo ese tipo de cosas me llevo como tres horas.”

Se puede notar que los 4 participantes entre lo más consumido en Internet destacan el uso de las redes sociales, ya que cada uno menciona al menos el uso de alguna como Facebook o YouTube. Sin embargo, se puede notar que el uso de las participantes mujeres coincide más en el uso más destacado de las redes sociales que el de otro consumo, ya que esto les posibilita ver diferentes imágenes y videos de su interés. Sin embargo, los participantes destacan realizar actividades diferentes como el uso de pornografía, juegos en línea o uso de compraventa de productos.

Relación Familiar

En esta categoría los participantes mencionaron el tipo de relación que llevan con su familia respecto al uso de

internet y se puede notar que todos han recibido al menos alguna llamada de atención por parte de sus padres en la cual se les ha indicado que usan mucho el teléfono móvil o incluso les han prohibido ciertos usos a los cuales los participantes han contestado de diferentes maneras.

Participante E. “me veían todo el tiempo en la computadora entonces es lo que les molestaba a mis papás y me llegaban a castigar”

Participante Y. “...mi mamá siempre se enoja, me dice que deje el celular, es que para ti es un problema, así siempre me dice. En la comida siempre dice que están prohibidos los celulares”

Participante R, “Pues no problemas, pero si luego me han llegado a decir de “es que siempre te la pasas en tu celular” o algo así {...} yo les contesto que ay, que no es cierto {...} Y a veces, a veces sí exagero pero hay días en que no tanto”.

Participante C. “cuando mis papas me quitaron el internet hasta me quería ir de mi casa, llegue a ese punto...físicamente nunca agredí a nadie pero verbalmente si, verbalmente obviamente cuando no tenía el internet me volvía más ansioso y eso me hacía ser como más molesto para mis papas lo cual generaba un conflicto y yo lo expresaba verbalmente” “...mis papás un día me descubrieron porque eran cuartos individuales pues checaron que osea veían mis ojeras y veían mi estado físico porque era irritable porque dormía muy poco y comenzaron a prohibir la computadora y comenzaron a prohibir el Internet entonces sí llegué a tener muchos problemas con ellos, al principio, ahorita ya no por porque es justificable con la escuela, entonces es como de “Ah tiene mucha tarea” pero al principio fue muy problemático.”

Los conflictos que los participantes han tenido con sus padres debido al uso de internet les han generado una falta de comunicación con ellos, esta podría ser también la causa de los conflictos, ya que los padres buscan pasar más tiempo con sus hijos. Cabe mencionar que los reclamos en mujeres van dirigidos al uso del celular en tiempos en los que la familia convive, mientras que en los hombres el conflicto es el tiempo tan excesivo de usar el ordenador.

Relaciones Sociales

En sus relaciones sociales, los participantes mencionan tener buenas relaciones sociales con las demás personas, además de que les gusta platicar y estar con los demás también destacan sentirse sociales y tener más gusto por conocer a personas a través del diálogo que mediante una red social.

Participante E. “En persona me gusta cotorrear, me gusta platicar, me gusta echar desmadre y platico mucho con mis amigos, aquí puedo platicar de cualquier tema...antes practicaba más actividades. me mudé quise volver a

retomarlos pero conocí a más pandilla que le gustaba más lo que hacía en Internet y lo fui dejando y comenzamos a hacer equipos dentro de los juegos”

Participante C. “Yo me considero muy social en un ámbito académico más personal, cuando yo me conecto a internet no me gusta hablar con nadie, prefiero estar en mis asuntos”

Participante Y. “En los dos lugares (Redes Sociales y Relaciones Reales) a quienes conozco les hablo bien...entablar una relación más profunda es difícil para mí {...} Es que no sé, porque en los dos lugares a quienes conozco les hablo bien, pero incluso en redes sociales si me habla alguien con el que apenas estoy haciendo la amistad y no lo conozco ni en persona también me tardo en contestar o así, no hago tanta amistad nueva, igual en persona me cuesta un poco de trabajo entablar relaciones, hablar con alguien así que está a un lado mío pues si si puedo hablar fácilmente pero entablar una relación más profunda es difícil para mí”.

Participante R. “Me considero más social en las redes sociales {...} Apenas empezaba lo de las redes sociales, lo de Hi5 y eso, entonces como todos mis amigos tenían yo también empecé a usar internet por eso...platicaban sobre las publicaciones y como yo no tenía, no sabía, por eso me empezó a meter en eso de las redes {...} Yo creo que a nivel social no he tenido, sólo con mi familia {...} Me gusta más en persona, pero creo que es más fácil por una red social porque te conectas a cualquier hora ¿no? y en cambio para verte en persona si necesitas cómo organizar y que los dos puedan a la misma hora y este tipo de cosas pero prefiero mil veces el contacto personal “.

Esto indica que los participantes no mantienen ninguna distancia con sus círculos sociales con los cuales se sienten muy satisfechos. Mencionan que las redes sociales y la mensajería les permite también poderse comunicar con otras personas que no pueden ver muy seguido, así como incluso realizar actividades en conjunto como juegos, sin embargo, sólo uno de los participantes refirió que prefería no hablar con nadie dentro de las redes sociales.

Efectos del Uso del Internet

Negativos

Dentro de los efectos negativos del uso de internet los participantes mencionan que han dejado de realizar o aplazado actividades que eran importantes para ellos o para algún miembro de su familia, como tareas, quehaceres en su casa, e incluso necesidades fisiológicas, además, algunos de ellos mencionan que se han vuelto problemas este tipo de efectos negativos y esto se debe al uso excesivo de internet.

Familiares Se pueden definir que los efectos más negativos que tienen los participantes en sus relaciones familiares es la baja comunicación que les conlleva el uso

de un dispositivo móvil con acceso a Internet, ya que estos ignoran incluso lo que se les llega a decir respecto a su uso de Internet, sus obligaciones e incluso las órdenes que sus padres les dan de manera en que ellos buscan la forma de no dejar de estar conectados en cada actividad que realicen.

Participante E. “Dejé de hacer cosas que hacía antes, productivas por así decirlo por estar dedicado a cosas que tienen que ver más en Internet {...} problemas con mis padres, existe el lag y de repente la conexión o el desempeño de la calidad de tu video o del juego pues baja porque varios dispositivos están conectados “hay por qué estás viendo eso”

Participante R, “creo que con los familiares, como la mayoría ya está en su teléfono ya no hay tanta interacción así personal. Aunque yo la dejara, pues no, ese contacto sigue sin existir porque te digo los demás están con sus celulares”.

Participante C. “...pero antes cuando mis papas me quitaron el internet hasta me quería ir de mi casa, llegue a ese punto, entonces yo creo que si llegue a ese punto de ¿Cómo me vas a quitar el internet? Y llegó el punto que mi papá dijo “ya no lo voy a pagar” conseguí trabajo para poder yo pagar el internet”

Participante Y, “Aja, bueno pues me despierto, luego luego tomo el celular, reviso mis notificaciones, bajo sigo con mi celular por si llega alguna cosa, saludo a mi mamá paso al baño, desayuno mientras estoy con el celular {...} por ejemplo, con mi hermano, que es con el que siempre estoy el también está igual que yo entonces los dos estamos en el celular y es como “mira te enseño tal cosa” pero también he notado que luego me estan hablando y me distraigo y estoy en el celular y le hago caso solo a lo más importante que me dicen, y así empiezo a contestarles {...} generalmente estoy en el celular revisando cosas en face, y me dice mi mamá “haz esto” y le digo “sí ahí voy” y me dice que no he hecho lo que me pidió, entonces si me tardo varios minutos”.

Sociales

Los participantes no encontraron efectos negativos importantes, a excepción del participante C, que menciona una falta de interacción solamente cuando está conectado a internet.

Participante C. “Pues anteriormente, bueno ahora ya no tengo tanto problema con eso de que, tanta ansiedad, pero llegó un punto en el primer año de la universidad y último año de cch en que cuando no había internet me iba a tomar y terminaba súper borracho, regresaba a mi casa y me dormía, al día siguiente ya buscaba a la escuela, o buscaba actividades que me hicieran no pensar en el internet”

“...si lo considero un problema por el aspecto sedentario porque yo llego a mi casa me siento y como que se

convierte en una rutina. Pero digamos que tampoco estoy contagiado por amistades que les guste hacer otro tipo de cosas, digamos que mis amistades son de ese mismo tipo, entonces o vienen a mi casa o echamos chelas o yo voy a una parte, sería la única forma o actividad para que yo me despegue del internet. Porque ni estando con mis amigos me gusta estar como mensajando. No lo tolero. Pero si considero que sí me afecta la parte del sedentarismo, entonces digo no he tenido repercusiones aún pero si lo considero, entonces pues sí.”

Académicos

Se puede notar que el desempeño de los participantes en la escuela sí se ve afectado respecto al tiempo que gastan en hacerla, ya que ellos mencionan que les cuesta mucho realizar la tarea como una de sus actividades principales al entrar al Internet, ya que se distraen y se disponen a hacer otras cosas.

Participante E. “Me desvelaba por tarea pero no siempre, a veces era por estar en Internet {...} Pues es que todo el tiempo me he acostumbrado a dormirme tarde, me la paso en internet, entonces como que a veces me sentía muy cansado, tenía que levantarme temprano, tengo que estar en la escuela a las 7:00 am, y me voy durmiendo a las 3 de la mañana, me despierto a las 5:30 am para irme a las 6, entonces no tengo como tal bien mis horas de sueño, a veces la tarea es para hacer en dos horas o una hora, llego a mi casa a las 5 PM, si bien la hiciera en una hora me dormiría como a las 9 o 10”.

Participante R. “...Pues luego la tarea o los trabajos, me pongo a hacerlos, pero me distraigo en internet y ya no los hago, o los hago muy aprisa por estar en internet {...} siempre era así como de ya me voy a dedicar solo a la tarea y ya no voy a hacer caso de internet, incluso lo llego a apagar mi WiFi, ¡Ay, pero no puedo! cuando me empiezo como a desesperar o aburrir otra vez recurro al internet {...} y luego me desespero si no puedo checar mis cosas”.

Participante Y, “Pues porque paso más tiempo en las redes sociales que haciendo mi tarea o sea digo ya voy a hacerla y empiezo aquí y se me van las horas y cuando veo ya es bien noche y no he hecho nada {...} Si lo he intentado pero no lo logro, me distraigo, por ejemplo la compu esta prendida, y no estoy haciendo nada, estoy con el celular y la compu ahí prendida de adorno, entonces no lo he logrado”.

Salud

Los participantes están conscientes de que pasar mucho tiempo dentro de internet tiene efectos en su salud, sobre todo en la vista, seguido de problemas en la columna, e indirectamente. Sin embargo esto no les imposibilita para seguir utilizando Internet e incluso entre más tiempo pasan crean una enajenación por descubrir más cosas.

Participante C. “pues el único problema que he tenido ha sido más por la alimentación que por el sedentarismo, fue tener un problema con los riñones pero me enfermé horrible” “Si, realmente si lo considero un problema por el aspecto sedentario porque yo llego a mi casa me siento y como que se convierte en una rutina {...} Pues hubo un tiempo que cuando estuve en Deep Web, yo estaba descargando cosas y si es como que quieres ir al baño pero la neta te lo aguantas y era mucho tiempo y eso mismo tuvo consecuencias en el malestar de los riñones que les dije que padecí. Porque la retención de los líquidos era un buen de tiempo, o sea, neta no lo dejaba y si me aguantaba del baño, el sueño y como consecuencia del sueño fumaba más, entonces es como un círculo vicioso”.

Participante E. “Mi cuerpo a veces se siente muy débil, siento ganas de dormir, cansancio, y cuando me quiero dormir en las noches no puedo porque mi cuerpo se acostumbró a estar activo a esa hora, mi salud me ha afectado a esa cuestión de que no rindo o no presto mucha atención {...} Es que yo no mido el riesgo ahorita, por ejemplo fumo y me la paso de pedo cada 8 días, me desvelo, y digo “pues como estoy joven puedo hacer muchas cosas” y como estoy en la edad pues mi cuerpo lo resiste pero cuando tenga 30 o 40 ya no podré hacer las mismas tonterías que estoy haciendo ahorita, entonces si lo he pensado porque luego como mucha chatarra, estoy en internet y no duermo, no hago cosas que sean saludables, entonces pienso que en mi futuro si me va a perjudicar y muy muy feo”.

Participante Y. “quizá pueda influir en mi vista, o sea yo siempre he usado lentes, pero quizá eso haga que me siga aumentando mucho la graduación”

Participante R, “Pues es que no sé si entre, pero por ejemplo, luego en las noches antes de dormir, solía estar en Internet, pero por lo mismo de la luz del celular estaba lastimando los ojos entonces la doctora me dijo que era por eso {...} Creo que sí porque he estado usando mi celular para Internet”.

Positivos Familia

En las respuestas de los participantes no se encontraron efectos negativos en las relaciones familiares, ya que todos mencionan que en alguna medida el internet los alejaba de ellos.

Socialización

En cuanto a las relaciones sociales, los participantes reportan que se ha potenciado y facilitado su interacción con los demás, tanto con amigos cercanos, como con otras personas que pertenecen a otra parte del mundo.

Participante E, “A veces era de decirles a mis amigos por estas redes “vamos a salir” o tal cosa, y pues si nos comunicamos por ahí, con mis amigos nunca he tenido

una mala relación debido a redes sociales o internet, yo creo que más bien he tenido una mejor comunicación”

Participante R, “pero creo que es más fácil por una red social porque te conectas a cualquier hora ¿no? y en cambio para verte en persona si necesitas cómo organizar y que los dos puedan a la misma hora {...} red social es más fácil porque pues estás tras una pantalla o tras tu celular, no es lo mismo ya con la persona en frente {...} Pues quizá conocer a más personas o conocer este...”

Participante Y. “El contacto con la gente que no puedo ver comúnmente {...} una es comunicación con gente que no puedo ver o sea como mis amigos de la prepa que no los veo como cada año, cada medio año y ahí platicamos diario”.

Participante C. “Considero que el internet es el futuro y quien no lo crea así, se está quedando atrás. Las personas que se les dice influencias, aunque yo no las siga ni nada, son quienes están moviendo la mayoría de las cosas y es el internet...entonces el hecho de que yo lleve esta línea del uso de internet siento que lo único que hago es profundizar en esto y seguir al tanto y eso va a ser lo de arriba, nuestras generaciones que siguen van a seguir ocupando esto entonces en cierta forma también no lo considero un problema.”

Salud

Los participantes no mencionaron efectos positivos respecto a su salud al usar el internet.

Académicos

Los participantes reportan que el internet puede beneficiar a la búsqueda de información para realizar sus tareas, debido a la riqueza de conocimiento que se encuentra ahí.

Participante E. “Puedes encontrar algo que te informe, desde lecturas, noticias, revistas, periódicos, películas”

Participante Y. “La búsqueda de información, las tareas, encontrar artículos, videos educativos, videos recreativos que también podrían ayudar en un momento.”

Participante R. “Por ejemplo en los grupos de la escuela se hacen grupos de Facebook, entonces todos comparten material y todo eso, entonces en ese caso sí es algo funcional o “no, es que yo encontré tal artículo” entonces en ese aspecto sí podría ser funcional {...} en general creo que no tanto pero sí porque luego hay páginas que se dedican a subir páginas o artículos o grupos que se dedican a subir libros, los pdf, entonces siento que ahí sí ayudaría, pero los memes y eso no”.

Participante C. “Mucho de los avances tecnológicos que se está haciendo es por internet”.

Efectos de la abstinencia a internet

Los participantes han encontrado que cuando se les prohíbe o se encuentran en alguna situación donde no

tienen internet, estos se sienten, en su mayoría, desesperados, ansiosos, “no saben qué hacer”, y tratan de evitarlo haciendo otras actividades. Es interesante mencionar que esto pasa la mayoría de las veces cuando están en su casa.

Participante E. “Se siente un vacío, una desesperanza muy muy fea...me agüito, me bajoneo muy feo, mi estado de ánimo es cómo depresivo por así decirlo, estoy en la cama, estoy como león enjaulado a ver qué hago, bajo a ver qué hay de comer y pues salgo, mis amigos no están, voy por un cigarro, regreso, si no hay internet como que la vida cambia...me he portado agresivo cuando era chico”

Participante Y. “Que nunca he estado así totalmente ausente del internet creo que es eso quizás ahí sí sentiría ansiedad”

Participante C. “Si me vuelvo más ansioso de lo normal, me ha pasado que por una tormenta o cualquier cosa, se cae el internet, yo me desespero, o salgo a tomar o a platicar pero no puedo estar en mi casa porque es muy desesperante...sentía enojo, frustración, me sentía ansioso de querer hacer las cosas pero no podía, me sentía como impotente...llego un punto en el primer año de la universidad y último año de cch en que cuando no había internet me iba a tomar y terminaba súper borracho, regresaba a mi casa y me dormía, al día siguiente ya buscaba a la escuela, o buscaba actividades que me hicieran no pensar en el internet”

Solución del caso

Como se había mencionado anteriormente, el propósito de la investigación es hacer conciencia tanto a niños (a partir de sus padres), adolescentes, jóvenes y adultos de los riesgos que pueden surgir por el uso excesivo de Internet, debido a la escasa autorregulación y moderación que existe por parte de las personas al consumir Internet generando problemas de salud, familiares y sociales, también a causa de la poca participación y cuidado de los padres sobre el contenido que visitan sus hijos, así como la apropiación cultural que obtienen de este medio. Por eso creemos fundamental que en esta investigación se aborde el cómo hoy en día se percibe el uso de Internet excesivo y cómo los efectos nocivos a la salud, familia y relaciones sociales no son temas preponderantes o tomados en cuenta por los participantes. Por último, difundir información de cómo se puede dar un uso más responsable a Internet, difundir información para reducir el consumo y a partir de prácticas de aprovechamiento individual como actividades al aire libre, actividades artísticas, deportivas, etc invitar a generar un estilo de vida más responsable y regulada.

Es por ello que nuestra propuesta radica en hacer un canal de YouTube donde podamos expresar los riesgos y consecuencias de internet que pudiesen existir, demostrando de diferentes maneras como pueden generarse efectos nocivos, este tendría el objetivo de:

-Concientizar a la población universitaria el significado de adicción al internet, para que así ellos puedan identificar si es que están pasando por esta. Esto se hará por medio de la información encontrada por los autores que hablan acerca de adicción a las nuevas tecnologías.

-Las redes sociales y su efecto en la sociedad. Dar a conocer lo que conllevan las redes sociales en la vida en sociedad, cuáles son los efectos que producen, las nuevas relaciones sociales que se crean y las que se ven perjudicadas. También se tratará de informar cómo es que se construye la identidad a partir del internet.

-Los efectos de Internet (Salud, Familia y Sociedad). Aparte de dar a conocer lo efectos tanto positivos como negativos del uso del internet en estos ámbitos, se pretende dotar de consejos preventivos a los jóvenes con el fin de que reduzcan los riesgos y aprovechen los efectos positivos.

-Estrategias de acción y beneficios del internet en la vida diaria. Siguiendo con el punto anterior, se enseñarán las áreas productivas de internet, que enriquezcan la identidad y el autoconcepto de los sujetos. También se pretende potencializar la búsqueda de información académica en internet.

-Con el fin de que los participantes logren socializar "cara a cara" con otras personas, se expondrán los beneficios de la disminución del uso de dispositivos móviles.

Aportaciones

Hemos encontrado que la exposición excesiva a internet lleva consigo efectos fisiológicos y de tipo social, entre otros. Si bien las distintas consecuencias tienen un origen distinto respecto al género y los diversos sitios en los que las personas gastan el tiempo mientras navegan en la red. Debido a esto, nuestro equipo eligió una propuesta de intervención que plantea la realización de un canal de YouTube, donde se exprese a la comunidad virtual los riesgos y consecuencias de internet que pudiesen existir, demostrando de diferentes maneras como pueden generarse efectos nocivos por el uso excesivo de la red.

Destacamos esta propuesta como innovadora ya que, debido al tiempo que pasan las personas en su uso excesivo en internet, es la forma más efectiva y entretenida de hacer llegar la información que en la actualidad no es existente, al menos en nuestro país. Pensando en los beneficiarios a esta propuesta de prevención, los participantes no tendrán que estar en ningún aula, o conectarse en un día u hora determinada, por lo cual, damos por hecho que los participantes administrarán su tiempo para ver videos entretenidos dirigidos por personas jóvenes que usen un tipo de lenguaje adhoc a la población, quienes tratarán riesgos y consecuencias del uso excesivo de internet, además, estrategias de acción para evitar el uso excesivo de Internet, así como actividades físicas y de salud recreativas e interactivas que reduzcan el tiempo que

navegan en Internet, entre otros. Otra ventaja de la intervención, es que los participantes podrán ver cualquier video en el momento que lo requieran, en caso de que algo no sea comprendido totalmente, incluso podrán difundir el video y así expandir las visitas para generar la difusión de la información a un nivel masivo.

Con las estrategias planteadas, se pretende que el participante obtenga los siguientes beneficios:

-Incrementará la realización de nuevas relaciones sociales.

-Los beneficiarios potencializarán otras habilidades como la lectura, el cine, la música, u otra actividad cultural o deportiva.

-El participante mejorará su desempeño académico.

-Mejorará la salud del participante, ya que entre menor uso del internet, también disminuirá el sedentarismo y el insomnio.

-La comunicación y diálogo con la familia se verá beneficiada en buena medida.

-La confianza que existe entre el participante y la familia se incrementará.

-El participante mejorará su autoconcepto al incrementar sus habilidades en otras áreas.

-Decrece la ansiedad del participante al no estar conectado.

-Se brindará conocimiento sobre cómo aprovechar su tiempo libre.

Discusión

Como se ha mencionado, la adicción a Internet figura como uno de los fenómenos con más auge durante los últimos años, ya que los jóvenes no son conscientes de los efectos que tiene en su salud, en su vida familiar y en sus círculos sociales y esto comienza a generarse en cualquier persona sin importar edad, raza o cultura. Respecto a lo que menciona Cáceres (2009) Los procesos de comunicación interpersonal con mediación tecnológica además de multiplicar la posibilidad de relación con los contactos habituales (familiares, amistosos, afectivos, profesionales) permiten nuevas formas de cercanía y de intimidad recíproca con un otro desconocido e incierto, estableciéndose nuevos modos de encuentro y relación (redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram), intercambio y cooperación (Herramientas Google Chrome y Plataformas virtuales colaborativas). Sin embargo, en los participantes con adicción a internet se pudo reflejar que en los procesos de comunicación interpersonal con mediación tecnológica sí multiplican la posibilidad de relación con contactos habituales, pero la alta presencia de comunicación impide que estos se relacionen en el entorno donde conviven. Los participantes mencionan que respecto a sus relaciones familiares sí han tenido un efecto ya que estos también se sumergen en el mundo del

Internet y se comunican menos con sus hijos, o al contrario, desconocen el mundo virtual y eso les hace ser permisivos ya que no les preocupa que estén haciendo sus hijos o no saben cómo hacer que ellos no pasen más tiempo en Internet. Como menciona O' Keeffe (2011) el uso de internet siempre puede traer consecuencias y más en jóvenes, debido a su inexperiencia, capacidad limitada de autorregulación y susceptibilidad a la presión de los compañeros, los adolescentes pueden no entender completamente las posibles repercusiones del uso de Internet y están en cierto riesgo mientras navegan y experimentan con los medios sociales. Se han expresado preocupaciones sobre la cantidad de tiempo que los adolescentes pasan en línea, falta de control de los padres sobre el uso de Internet entre adolescentes. Esto es lo que ha permeado que los jóvenes hoy en día mantengan un uso excesivo, y esta constante afecta a sus diversas áreas de desarrollo como familia, salud y grupo sociales.

Arias (2012) menciona que las adicciones pueden afectar a todas las edades pero suelen darse principalmente en los jóvenes y en los adolescentes, el uso de internet les permite comunicarse con otras personas de forma anónima, hablar de temas que cara a cara les sería difícil, expresar emociones, comunicarse virtualmente con personas desconocidas o mantener el contacto con amigos que de otra forma no podrían hacerlo. La adicción a Internet se puede definir como un uso abusivo de las nuevas tecnologías que afecta a todas las áreas de la vida del sujeto. Estas nuevas formas de adicción pueden ser caracterizadas por un consumo abusivo de las nuevas tecnologías, ordenador, internet, móvil, videojuegos y redes sociales.

Estas características se ven reflejadas por los participantes y dan un sentido propio de vivir y de integración a un nuevo entorno como es el de las nuevas tecnologías, generando en ellos un incremento en la participación de sus propios entornos y expresando lo que ellos desean a la comunidad. O'Keeffe y Clarke-Pearson (2011) reiteran esto y mencionan que los jóvenes tienen oportunidad de estar en contacto con amigos y familiares, más específicamente, esas nuevas redes extienden y le dan una nueva visión del yo, de la comunidad y del mundo entero, permitiendo concepciones favorables. Al igual, permite tener conciencia de los eventos políticos, incrementar la creatividad colectiva y así de la diversidad, que genera, a su vez, respeto y tolerancia. Esta alta participación en una sociedad es la que se apropia al individuo y le genera esta ansiedad por querer estar constantemente en participación, en integración e informado sobre lo que esté aconteciendo en su vida y en el mundo.

Respecto a lo mencionado por Herring (2015) y los comportamientos riesgosos como sexting, cyberbullying, depresión en Facebook y a la exposición de contenido inapropiado, esto no se puede ver como un comportamiento general en todas las personas ya que de

nuestros participantes ninguno ha sido partícipe de cyberbullying ni de sexting y tampoco respondían a referir una depresión generada por el estilo de vida que llevaban, al contrario, ellos mencionan que eso los hace sentir mejor, ya que aunque estos se aíslan de sus entornos próximos, esto no tiene una relación con la depresión, ya que no se sienten excluidos del mundo social porque estos participan en la construcción de un mundo virtual. Por último, respecto a los contenidos inapropiados o contenidos más utilizados se puede notar una diferencia dependiendo del género y concordando con Herring (2015). Los sitios más populares entre adolescentes y adultos jóvenes de ambos géneros (a partir de 2014) son Facebook y Twitter, que constituyen sitios de redes sociales de acuerdo con los tres criterios articulados por Boyd y Ellison, citados en Herring (2015): Tienen perfiles de usuarios, (O "seguir" en Twitter), y contienen redes sociales que se pueden navegar para encontrar amigos de amigos. Herring concuerda en que existen similitudes respecto al uso de Internet así como diferencias, pero estas diferencias se ven más reflejadas en los participantes hombres, ya que estos indican que el uso que tenían del Internet estaba más encaminado a los juegos en línea en el caso de uno, en el otro caso se refería más a el aprendizaje que obtenía a partir de la ayuda de videotutoriales, haciendo referencia del uso que tiene de Youtube. Por otro lado, las participantes mujeres reflejaron un gusto más claro por las redes sociales y más específico por el uso de Facebook e Instagram ya que esto les permitía la comunicación con personas que ya no veían, con nuevas personas y así como encontrar información de su interés que les proporciona un aprendizaje o habilidades que ellas desean adquirir.

Otro aspecto interesante que menciona Ruiz, Carbonell y Oberst (2012) se basa en las premisas de que las redes sociales ofrecen múltiples formas de mostrarse, y los usuarios se basan en sus contactos, que se consideran como modelos. También, recalcan que estas actúan como espejo de cómo nos presentamos en sociedad, funcionando como un comparador social, puedes controlar lo que quieres mostrar, formando un ideal de cómo te ves y lo que proyectas a los demás. Y aunque los participantes sí se muestran en las redes sociales y refieren sus intereses dentro de ellas, no mencionan sentirse inmersos a querer generar un ideal de lo que quieran que los demás vean de ellos, como el atractivo sexual, al contrario, ellos mencionan que sólo les interesa la información que obtienen de ahí, sin importar si son bien aceptados o no. Quizás este efecto tiene relación con lo que menciona Ruíz (2012) que los universitarios tienen menos maleabilidad respecto a las exigencias comunes de la sociedad.

Hablar de la adicción a las nuevas tecnologías supone indagar de una moda que hasta el momento es desconocido por la sociedad tanto por la que la padece

como por la general. La mayoría de las personas utilizan internet en su vida laboral o para mantener una relación con sus familiares, pero la gran accesibilidad que supone internet en la vida de las personas sigue un proceso común para todas estas: la persona va buscando algo en una página web, entra en ella y no encuentra nada interesante pero en esa página, encuentra un hipertexto en el cual identifica lo que andaba buscando y esto supone en el sujeto un refuerzo positivo de su conducta en sucesivas ocasiones. Las nuevas tecnologías sirven en un principio como instrumentos útiles para la vida cotidiana, los videojuegos, por ejemplo, proporcionan diversión, aprendizaje, relax de la rutina, incremento de los reflejos, creatividad, libertad, etcétera.

El internet ofrece una gama sin fin de beneficios que podemos encontrar respecto a su uso y uno de los más destacados quizás sería el aspecto de la salud. O'Keeffe y Clarke-Pearson (2011) mencionan que un beneficio del Internet es el acceso a información sobre la salud, ya que hay material de excelente calidad que los jóvenes pueden utilizar anónimamente, conociendo más, por ejemplo, sobre el estrés y la depresión, y formando grupos de apoyo en caso de tener una enfermedad crónica, cambiando también su visión acerca de la enfermedad. Sin embargo toda esta oleada de información acerca de nuestra salud no es tomada en cuenta por nuestros participantes, ya que estos mostraron no tener una preocupación ni una responsabilidad de su salud y de los efectos que pudiese tener el abuso de internet en su vida diaria y también en efectos a largo plazo. Entonces Internet te permite obtener el conocimiento acerca de tu salud y de cómo mejorarla, sin embargo, una persona adicta no piensa en los beneficios que puede encontrar si no tienen una relación con sus intereses primarios.

Nuestros resultados son congruentes con los de Carbonell, Xavier et al (2010), ellos mencionan que los sujetos considerados adictos a las nuevas tecnologías como es a internet, móvil, videojuegos, etcétera, muestran un comportamiento anormal en diferentes entornos como son en el hogar familiar cuando se resisten a dejar su hábito y no cooperan en las actividades familiares y se observa una falta de honestidad en ellos sobre la cantidad de tiempo que lo realiza, en el ámbito escolar como resultado de un bajo rendimiento académico, y en el laboral utilizando como excusa actividades propias de su trabajo y como consecuencia se observa un rendimiento bajo en el mismo. La regulación fisiológica de la comida y del sueño se desequilibra, se saltan comidas y dejan de dormir por estar “enganchados” a su actividad. Respecto a esto los participantes no mostraron haber dicho mentiras sobre el uso de internet que tienen, sin embargo, cuando se enfrentan a situaciones con sus padres estos mienten y les niegan que pasan tanto tiempo, dejando ahí el problema y continuando con un uso excesivo.

A nivel psicológico también se observa en el sujeto una euforia excesiva e incapacidad para dejar su uso abusivo incluso para mantener relaciones interpersonales con la familia y sus amistades. Cuando se priva de su comportamiento adictivo se siente vacío, con un estado depresivo e irritado. Sin embargo, cuando está manteniendo su comportamiento tiene un sentimiento placentero parecido a cualquier adicción establecida tal y como indican en el artículo de Labrador Encinas y col. (2010). En este caso los participantes sí mencionaron haber mantenido un efecto psicológico ya que comenzaban a sentirse ansiosos, comenzaban a buscar actividades que realizar y durante muy poco tiempo volvían a recurrir a internet, lo cual les generaba una sensación placentera. En un caso específico, uno de los participantes fue privado del internet a tal grado que él tuvo que buscar una alternativa que fue pagar su propio internet para no mantenerse aislado del uso de este y de los beneficios que ellos consideran.

Al mantener un alto nivel de activación el sistema inmunitario se resiente y se observan efectos físicos en la persona como los ojos reseca, migrañas, el síndrome del túnel carpiano y dolores de espalda. Desde un modelo bio-psico-social y centrándose en las consecuencias negativas que surgen como resultado de un abuso repetitivo y descontrolado de las nuevas tecnologías se pueden destacar efectos que afectan tanto a nivel fisiológico como psicológico en la salud y la vida social de quien lo realiza (Echeburúa, 1999. Griffiths, 2000. Washton y Boundy, 1991). Los participantes mencionaron no estar preocupados por su estado de salud. Ellos describieron que sentían algunos problemas o pensaban que podrían desarrollar alguno, sin embargo, esto no es algo que mantengan constantemente en ellos, ya que incluso uno de los participantes menciona no sentir ninguna repercusión en su salud. Todo el efecto que los participantes ven como positivo tiene un efecto dentro de las adicciones ya que Echeburúa y Corral (1994) mencionan que cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. La adicción a Internet puede considerarse una adicción específicamente psicológica, 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. Existen diversos puntos donde puede destacarse una adicción por parte de los participantes, como la fuerte dependencia de ellos, la imposibilidad de realizar otro tipo de actividades que ha perjudicado el cómo mantiene su vida cotidiana, sin embargo existen aspectos como lo académico y sus obligaciones, ya que mencionan que ellos no dejan de hacer sus cosas por más que le dediquen tiempo a internet. para ellos no es una prioridad, incluso es la última cosa que realizan en internet, sin embargo al estar permeados ambos es mucho más sencillo que lo vean como una práctica agradable ya

que no les impide estar ausentes del estímulo que genera el entorno virtual.

Las teorías sociales se centran en la disponibilidad de acceso, en aspectos culturales y económicos, distinguimos factores macrosituacionales (factores más situacionales y globales) y factores micro situacionales que son más específicos y los más próximos. Los factores macrosituacionales tienen que ver con la aceptabilidad social, la accesibilidad y la disponibilidad de tener otros recursos. La adicción a las nuevas tecnologías es un fenómeno muy reciente, no hay alarma social porque hay una baja percepción del riesgo en el uso de móvil, acceso a redes sociales, juegos online y acceso a internet. Los factores micro situacionales serían el entorno del individuo conformado por la familia y el grupo de iguales. Si un niño tiene una educación muy permisiva o muy autoritaria por partes de sus padres con respecto al tiempo dedicado al juego, a las redes sociales y a navegar por internet. Ese niño en un futuro va a tener más probabilidad de adicción a las nuevas tecnologías que otro niño con un estilo educativo democrático. También puede ser un factor de riesgo el que los padres o hermanos pasen muchas horas frente al ordenador, navegando por internet, jugando a juegos de rol o enganchados al móvil. El grupo de iguales ejerce mucha influencia sobre el individuo, si todos los compañeros del colegio o amigos usan las redes sociales, tienen un móvil con acceso a internet y realizan juegos de rol online el individuo no va a ser aceptado en ese grupo y no logrará el reconocimiento por parte del grupo.

Con todo lo expresado se puede constatar que el uso excesivo de Internet tiene un efecto nocivo para la salud, la familia y en algunos casos para los entornos sociales. Ya que los efectos que pudiera tener el uso excesivo aún son desconocidos por muchas personas y además de ser desconocidos no es algo que socialmente se eduque y ya que las nuevas tecnologías están apenas en construcción y en una etapa no muy desarrollada, es importante que se comiencen a emplear medidas que permitan a los adolescentes y niños los riesgos que puede generar, así como mantener una educación más centrada en los padres ya que estos pueden regular los efectos de internet en los niños y su desarrollo.

4. CONCLUSIÓN

En nuestra actualidad el internet ha sido uno de los medios de comunicación más efectivos del momento y es uno de los medios que difunde la información a una velocidad inimaginable. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) promueven nuevos estilos para trabar relación tanto con personas nuevas como con amigos o conocidos. En este sentido, La telefonía móvil es otra TIC que ha sufrido un desarrollo espectacular, con una tasa de penetración en las

comunidades muy alta. El teléfono móvil se ha convertido en un objeto social, dominante y personal. Se utiliza para hablar, enviar mensajes, escuchar música y filmar en contextos profesionales, culturales, relacionales y recreacionales. Todo ello nos lleva a pensar que la telefonía móvil e Internet son elementos clave de una auténtica revolución social.

Si bien, esta comunicación es usada por jóvenes estudiantes que pueden llegar a priorizar la comunicación mediada por móvil de forma que altera sus relaciones sociales y no solo eso, se consideran la dependencia psicológica como uno de los síntomas más importantes en las personas adictas a Internet. La actividad se convierte en la más importante al dominar pensamientos y sentimientos, de modo que cuando no se está conectado, se piensa en qué se debe hacer para conseguir una conexión o en qué se hará durante la próxima conexión.

Hemos encontrado discursos en la investigación donde parece que nada es posible sin Internet y todo gira en torno a ella. Se incrementa la preocupación por la ausencia del Internet cuando no se está conectado, así como un impulso irresistible a realizar la conducta. Paralelamente, se limitan las formas de diversión, se reducen las relaciones sociales y la actividad física en círculos sociales como amigos y familia. Las amistades y el ocio giran exclusivamente en torno al uso excesivo de Internet. Este aislamiento, unido a que se siente una intensa intimidad en línea, posibilita la experiencia de satisfacción inmediata y huida de los problemas. El estado de ánimo se modifica y se produce una sensación creciente de tensión que precede inmediatamente al inicio de la conducta; la persona afectada experimenta placer o alivio mientras se realiza la conducta de navegación en internet, y frustración e irritabilidad si no es posible realizarla.

También se puede observar que el uso excesivo de internet causa efectos perjudiciales graves de orden académico, como faltas injustificadas a trabajos, bajo rendimiento, fracaso escolar, abandono de estudios y poco interés por ellos.

Otra de las consecuencias por el uso excesivo de internet es la limitación de las formas de diversión a una sola, se reducen las relaciones sociales y aumenta el aislamiento social. Se puede llegar a descuidar la rutina familiar y su comunicación, las discusiones y problemas pueden aparecer, debido al tiempo que se permanece conectado, a la polarización, a la reducción de otras actividades, etc. y a que Internet puede usarse para establecer otro tipo de relaciones virtuales. Además, pudimos notar que una persona que pasa muchas horas delante de una pantalla de ordenador, y también el celular, es propensa a una serie de trastornos fisiológicos que desconocen los adolescentes, incluso uno de ellos comentó la abstinencia de ir al baño por no poder dejar de usar internet. Si bien, las formas de

diversión que estos jóvenes tienen consisten en el contacto con personas de su misma zona o incluso de distintos países, interactúan en videojuegos que llevan a los jóvenes a tener comunicaciones repentinas con personas desconocidas y con otro idioma, además de ser relaciones virtuales que se entablan por un tiempo limitado en horas.

Siendo así la forma más normal de socializar sin necesidad de ver a una persona físicamente y conocerla a través de un perfil de videojuegos o comentarios que hacen crítica al juego o jugadores.

En otro aspecto, el uso del celular y la navegación a internet, puede llegar a generar modificaciones del estado de ánimo, ansiedad, sentimiento de inseguridad invalidante, soledad, tener que volver a por él si se olvida y/o no ser capaz de hacer nada sin el móvil. Asimismo podemos observar que los usuarios con un alto exceso de uso de internet, tienden a no usarlo durante el tiempo en que están en la escuela y su comunicación con los demás es abierta. Parece ser una de las formas en las que los usuarios limitan su uso de internet.

Si nos centramos en las aplicaciones propias de Internet, la posibilidad de adicción se centra en sus aplicaciones comunicativas. Es decir, chatear con desconocidos y participar en juegos colectivos de rol, son las aplicaciones que generan más abuso.

Sin embargo, cabe destacar la diversidad en cuanto al uso de internet dependiendo del género, ya que, según lo encontrado, las mujeres prefieren una navegación que incluye videos de tutoriales de maquillaje y baile, además del uso cotidiano de Apps para socializar con personas nuevas cerca de su zona e interactuar con ellas, están al pendiente de toda la información que en Facebook se comparten y muestran interés por las burlas que distintas personas hacen en esta App como imágenes, como forma de interacción con los miembros de la página. Contrastando, los hombres refieren que visitan páginas para adultos, páginas para ver películas o para acceder a juegos en línea.

Por todo lo expuesto, de acuerdo con el criterio expresado en estas páginas, consideramos necesario seguir explorando las características conductuales y emocionales del uso de Internet y móvil para que al mismo tiempo que se promueve su uso adecuado, tengamos elementos para diagnosticar y tratar a las personas aquejadas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, D. (2010). Identidad y subjetividad en las redes sociales virtuales: Caso en Facebook. *Revista Zona Próxima*. (Vol. 1 (12). pp. 190-207).

Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and social psychology bulletin*, 34(10), 1303-1314.

Bourdieu, P. (2008), "El propósito de la sociología reflexiva (seminario de Chicago)", en Pierre Bourdieu y Löic Wacquant, *Una invitación a la sociología reflexiva*, Buenos Aires, Siglo XXI, pp. 91-266.

Boyd, D. (2007) "Why Youth (Heart) Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life." *MacArthur Foundation Series on Digital Learning Youth, Identity, and Digital Media Volume* (ed. David Buckingham). Cambridge, MA: MIT Press.

Castillo, A. (2014). Ficción audiovisual en redes sociales en línea: Prácticas para la construcción de identidad y relaciones en Facebook. *Comunicación*. (Vol. 1 (10). pp. 907-916).

Cáceres, M. (2009). Comunicación interpersonal y vida cotidiana. La presentación de la identidad de los jóvenes en internet. *CIC*. (Vol. 14 (1). pp. 213-231).

Carbonell, X., Talarn, A., Beranuy, M., Oberst, U., y Graner, C. (2009) Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online. *Universidad Cpmplutense, Aloma*, 25, 201-220.

Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.

Echeburúa, E. (1998): "Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica?", *Monografías de psiquiatría*, 2; 38-44.

Fernández, C. P.(1991): Consideraciones teórico-metodológicas sobre la Psicología y la Personalidad. En M.Montero (Coor.): *Psicología Política Latinoamericana*. Caracas, Panapo, 75-104.

Fernández, S. N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. . *Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Salud Mental* Vol. 36, No. 6, noviembre-diciembre 2013; ;36:521-527.

Foucault, M. (1988). El sujeto y el poder. *Revista Mexicana de Sociología*, Vol. 50, No. 3, pp. 3-20.
Stable URL:
<http://links.jstor.org/sici?sici=01882503%28198807%2F09%2950%3A3%3C3%3AEYEP%3E2.0.C0%3B2-A>

Gergen, K. (2006). *El yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós.

- Griffiths, S. (ed) (2000). *La formación virtual: principios, bases y preocupaciones*. Predicciones, Barcelona, Taurus.
- Gross, E. F. (2004). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58, 75–90 (Special Issue: Consequences of the Internet for Self and Society: Is Social Life Being Transformed?).
- Herring, S. (2007) Gender and power in inline communication. In: Janet Holmes and Miriam Meyerhoff (eds.). *The handbook of Language and Gender*. 202-228. Oxford: Blackwell.
- Herring, S. (2015). Teens, gender, and self presentation in social media. *International encyclopedia of social and behavioral sciences*. (Vol. 2 (1). pp. 2-16).
- Kapidzic, S. (2015). *The influence of personality and internalization of media ideals on Facebook image selection*. Indiana University Bloomington. Unpublished Master's thesis.
- Labrador, F. & Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema* 2010. Vol. 22, n° 2, pp. 180-188.
- Manago, A., Graham, M., Greenfield, P., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 446-458.
- Mendoza, E. (2012) “Acoso cibernético o cyberbullying: acoso con la tecnología electrónica”. *Pediatría de México*. 14 (3). 136.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Renau, V., Oberst, U. & Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de Psicología*, vol. 43, núm. 2 (pp. 159-170). Universitat de Barcelona, Barcelona, España.
- Ruiz, V. R., Carbonell, X., & Oberst, U. (2012). Redes sociales online, género y construcción del self. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 30(2).
- Rodríguez, A. O., Gallego, P. V., Rodríguez, N. M. J. & Pozo, L. M. A. (2012) *Psicología de las Adicciones*. Universidad de Oviedo. Vol 1, 2012, pp. 2-6.
- Thompson, J.: 1998, *La televisión y la personalidad*, Barcelona: Paidós.
- Tumbella, I. (2004). Television, the internet and the construction of identity. Edward Elgar (ed), Co-Director of the Project Internet Catalunya UOC. (Chapter 17 in *The Network Society*). Catalunya, Esp.
- Wang, H. J., Guo, D. R. & Zugenmaier, A. (2005), Shield: Vulnerability- Drive Network Filters for Preventing know Vulnerability Exploits. *Proceedings of the ACM SIGCOM Conference*, Aug. 2005. [Http://citseer.ist.psu.edu/cache/papers/cs2/162/.pdf](http://citseer.ist.psu.edu/cache/papers/cs2/162/.pdf)
- Washton, A. M. y Boundy, D. (1990). *Willpower's not enough: Understanding and overcoming addiction and compulsion*. New York: HarperTrade. (traducción castellana: *Querer no es poder: Cómo comprender y superar las adicciones*. Barcelona: Paidós, 1991)