

ADICCIÓN A INTERNET: EL CASO DE ADOLESCENTES DE CINCO ESCUELAS SECUNDARIAS DE MÉXICO

Jorge Hernández Contreras, Marycarmen Ortiz Martínez,
Jesús Martínez Almaguer, Alfonso Ramírez y Alondra Miramontes¹
Universidad de Guadalajara, CU Lagos

RESUMEN

Se presentan los resultados de una investigación realizada por estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Guadalajara, el Centro Universitario de Los Lagos y la Universidad Vizcaya de las Américas, campus Tepic, sobre los hábitos de uso de la Internet. A este efecto, se empleó una muestra de 747 estudiantes de secundaria, en edades comprendidas entre 12 y 16 años, de tres localidades distintas, mismos que fueron encuestados en sus respectivos planteles educativos. Entre los principales resultados se encontró un índice importante de adolescentes propensos a desarrollar una adicción a la Internet. Se observó un descuido de la vida social, que se traduce en una pérdida de los lazos afectivos o en diversos problemas sociales. Se sugiere que los adolescentes adoptan el citado recurso tecnológico como un medio de escape.

Indicadores: *Adicción, Internet, Adolescentes.*

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los sorprendentes avances tecnológicos han permitido el desarrollo y surgimiento de nuevas tecnologías, como Internet, una herramienta de uso cotidiano entre los jóvenes hoy día. Desde la creación de las redes sociales, los juegos y las compras en línea (entre otras actividades que se pueden llevar a cabo a través de esta red de redes) han hecho de la Internet una herramienta aún más atractiva debido al alcance e inmediatez de los servicios que ofrece a sus usuarios.

Lo que frecuentemente comienza siendo un uso placentero de la red, con el paso del tiempo puede llegar a convertirse en un uso descontrolado, llevando a esos usuarios a desarrollar una adicción por esta herramienta tecnológica (Cía, 2013; Echeburúa y Corral, 2010), cuyas consecuencias pueden repercutir en las áreas familiar, social, escolar y laboral. Es por ello que diversos autores (Casasa, Ruiz y Ortega, 2013; Cía, 2013; Echeburúa y Corral, 2010; Griffiths, 1996; Navarro y Rueda, 2007; Sánchez et al., 2015; Viñas, 2009; Young, 1997), interesados en estudiar con mayor profundidad este fenómeno, definen la adicción a Internet como una dependencia psicológica caracterizada por un incremento de las actividades que se realizan por este medio, malestar cuando no se está “en línea”, tolerancia y negación del problema. Si bien el uso desmedido de esta red es un fenómeno que ocurre en personas de diferen-

¹ Correo electrónico: Correo electrónico: jorgeh@lagos.udg.mx.

tes edades, los más vulnerables a sufrir esa adicción son los adolescentes debido a la recompensa inmediata que ello implica (Echeburúa y Corral, 2010; García, 2013).

De acuerdo con un estudio realizado por la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) (2016), los internautas mexicanos que hacen un mayor uso de la Internet se hallan entre 13 y 18 años de edad, lo que representa 19% de la población estudiada, por lo que es probable que este grupo etario sea el más propenso a desarrollar una adicción.

No obstante las aportaciones hechas por los mencionados autores, en la actualidad siguen siendo escasos los estudios que muestren un panorama más profundo de este fenómeno. De entre los escasos análisis que hay destacan las aportaciones de la AMIPCI, que además se realizan cada año.

Adicción y adicciones conductuales

Las adicciones son una serie de comportamientos involuntarios, sistemáticos e incontrolables dominados por una relación de entrega química o social (Fernández, 2003). Las conductas adictivas comienzan estando controladas por el aspecto placentero que en sí implica llevar a cabo tal comportamiento; sin embargo, lo que al principio constituye un uso placentero, con el paso del tiempo termina siendo mantenido y controlado por el alivio de la tensión ante situaciones desagradables. Es decir, una conducta se convierte en adictiva cuando se lleva a cabo con el propósito de evitar o escapar de situaciones desagradables (Cía, 2013; Echeburúa y Corral, 2010).

Subtipos de adicciones conductuales

Juegos

Según la Fundación Colombiana de Juego Patológico (cf. Tobón, Cano y Londoño,

2010), la ludopatía, juego compulsivo o juego patológico, consiste en la incapacidad progresiva de un individuo a resistir los impulsos de jugar y en la aparición de una conducta de juego que ocasiona grandes perjuicios personales, familiares o profesionales al jugador

Juegos online

El empleo incontrolado de estos juegos puede suponer un grave trastorno en la vida de los niños y adolescentes. Yee (2007) distingue dos tipos de factores que pueden provocar adicción: los factores de atracción y los de motivación. Los primeros son las características propias del juego, que tienen que ver con ciertos aspectos de la personalidad: el ciclo de recompensas –que incluye adquirir niveles, habilidades, armas, dinero y demás–, y la sociabilidad, pues tener compañeros de aventura *online* puede implicar ciertos compromisos, como conectarse a una determinada hora, no abandonar a un amigo durante una misión o dirigir un clan cuando se es el líder. Por otro lado, los factores de motivación muestran circunstancias de la vida personal que predisponen a utilizar los videojuegos de una forma adicta debido a factores tales como una baja autoestima, mala imagen, sensación de falta de control sobre la propia vida (en el juego se tiene un mejor control que en la vida real) o sensación de estar atrapado por las circunstancias, lo que quiere decir que la persona se siente inútil en la sociedad, no es valorada o tiene dificultades para establecer o mantener relaciones. En el juego, por el contrario, puede establecer lazos estrechos con personas con quienes la comunicación es más fluida que en el mundo real.

Sexo

La adicción al sexo, fundamentalmente en los comportamientos no parafilicos, incluye una búsqueda constante de conquistas sexuales, masturbación persistente y

compulsiva, promiscuidad egodistónica y dependencia de comportamientos sexuales anónimos (Cáceres, 2005; García, 2013).

Compras online

Los compradores compulsivos, también llamados “*oniomanes*”, se caracterizan por efectuar compras compulsivas y desequilibradas que repercuten negativamente en su economía; en ellos, el placer de comprar es particularmente intenso al momento de pagar (Adés y Lejoyeux, 2003).

Vagabundos electrónicos

Los vagabundos electrónicos, o robots de búsqueda, son usuarios de la Internet que navegan en la red sin objetivo alguno, ni planean la búsqueda de algún tipo de información en específico (Madrid, 2000; Young, 1997).

ADICCIÓN A INTERNET

De acuerdo a Young (1997), «la adicción a Internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona “netdependiente” realiza un uso excesivo de la Internet, lo que le genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales» (cf. también Luengo, 2004, p. 25). Al igual que otras adicciones, el usuario experimenta en este caso una gratificación personal al estar en la red, lo que aumenta las posibilidades de incrementar tal conducta. Los varios estudios acerca de la adicción a la Internet hallan que la interacción a través de las redes sociales son gratificantes de manera inmediata, lo que lleva a los usuarios a obtener reforzadores de tipo social y sexual amparados en el anonimato y hace que el uso de esta tecnología sea aún más gratificante (García, 2013; Young, 1997).

Dicho fenómeno está caracterizado en general por aislamiento, ansiedad, problemas de autoestima y pérdida de la capacidad de control que manifiestan los usuarios al estar conectados (Sánchez et al., 2015). Aunados a estos efectos, Echeburúa y Corral (2010) y Cía (2013) señalan que los usuarios adictos pueden mostrar síntomas de abstinencia, como ansiedad, depresión e irritabilidad cuando no pueden ingresar a la red. De igual manera, experimentan tolerancia, esto es, la necesidad de aumentar cada vez más el tiempo de conexión a la red para sentir el mismo bienestar.

Estudios actuales

En abril de 2016, la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) llevó a cabo el doceavo estudio sobre los hábitos de los usuarios de la Internet en México. Dicho estudio se hizo con una muestra de 1,720 internautas de ambos sexos a quienes se aplicó una entrevista autoadministrada en línea con 95.5% de nivel de confianza.

En 2014, según el referido estudio, 51% de la población era internauta –esto es, 65 millones–, que en 2015 aumentó a 59%. De acuerdo con el estudio, el perfil internauta mexicano es equivalente en ambos sexos. Por edad, 19% de la población internauta se halla en un rango de edad de entre 13 y 18 años, y 13% de esa población reside en el oriente del país. En cuanto al tiempo promedio de conexión, el tiempo diario que los internautas mexicanos destinan a la Internet es de 7 horas y 14 minutos, lo que denota el aumento de una hora y tres minutos más que lo observado en el estudio de 2015. El lugar preferido de conexión en 87% de la población participante, según la AMIPCI, es su propio hogar; sin embargo, 52% de los internautas refieren conectarse en cualquier lugar mediante dispositivos móviles. Cabe decir que un

porcentaje menor pero significativo de internautas se conectan en el trabajo o la escuela, lo que aumenta la probabilidad de que enfrenten futuros problemas en esos contextos. En cuanto al tipo de conexión, 84% lo hace a través de Wi-Fi en su hogar. Los dispositivos de conexión con mayor penetración son los teléfonos inteligentes (*smartphones*) (77%), les siguen las laptops (69%), después las computadoras portátiles (50%) y por último las tabletas (45%), las cuales son utilizadas en su mayoría por adolescentes jóvenes. Por otro lado, tres de cada cuatro internautas señalan que Internet ha interferido en sus actividades, sobre todo en sus momentos de ocio. En cuanto a las redes sociales más utilizadas por los mexicanos, Facebook se halla en primer lugar (92% de penetración), seguida de Whatsapp (80%), mientras que Youtube, Twitter y Google+ se encuentran en un nivel semejante de impacto, aunque se ha logrado identificar que el internauta mexicano es usuario de un promedio de cinco redes sociales.

Estudios relacionados

Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) llevaron a cabo un estudio en la Universidad Iberoamericana, Campus Santa Fe, acerca de la relación que existe entre la autoestima y las relaciones interpersonales en los sujetos adictos a Facebook. Participaron en la investigación 60 estudiantes de licenciatura, los cuales se dividieron en dos grupos: adictos y no adictos a Facebook. Los participantes que mostraron un uso de más de cuatro horas diarias fueron clasificados en el grupo de adictos a Facebook. Entre los resultados se descubrió que los estudiantes con baja autoestima eran vulnerables a desarrollar una adicción a Internet debido a que disponían de menos recursos de afrontamiento y de habilidades para establecer relaciones interpersonales significativas,

y que tendían a manifestar un nivel mayor de depresión que los no adictos.

Generaciones tecnológicas

Los avances tecnológicos en los últimos decenios han tenido un considerable impacto social en las generaciones tecnológicas nacidas en espacios, tiempos y condiciones diferentes: la generación X, por ejemplo, que abarca a los nacidos entre los años 70 y 85; la Y, que incluye a los nacidos en la década de los 80 y principios de los 90, y la actual, la generación Z, en la que Buscaglia (2013) incorpora a los nacidos entre los años 1990 y 2000, aproximadamente (cf. Ensinck, 2013).

Los Z1 son los nacidos después del año 2000; nativos digitales en su totalidad, han crecido con la tecnología, deciden qué consumir, conocen los productos porque los investigan, superando en ese conocimiento a quienes tienen el poder de compra, por lo que no buscan la aprobación de los padres. La generación Z1 es la primera generación que se desarrolla en un medio ciento por ciento tecnológico, por lo que han sido los primeros en tener un acceso fácil a la Internet, con la posibilidad de que genere en ellos adicción en virtud de las características propias de su edad.

Adolescentes y adicciones tecnológicas

En referencia al uso que los adolescentes hacen de la Internet, Fernández (2003) y Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst (2008) señalan que la población con mayor probabilidad de experimentar un uso excesivo de Internet es la constituida por preadolescentes y adolescentes, considerando que la preadolescencia abarca de los once a los doce años y la adolescencia de los catorce a los quince, siendo su principal matiz el desprendimiento de lo concreto. En palabras de Krauskopf (1999), “en la preadolescencia-

cia se replantea la definición personal y social del ser humano a través de una segunda individuación que moviliza procesos de exploración, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de vida” (p. 1). Por otro lado, «la palabra adolescencia significa “crecer” o desarrollarse hacia la madurez. El adolescente desea la soledad y el aislamiento, pero a su vez necesita al grupo, el cual ejerce una gran influencia en él [...] esta transición es tanto física como psicológica, por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social; es una etapa de descubrimiento de la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual...), así como de la autonomía individual» (p. 1).

Consecuencias y riesgos

Las redes sociales son escenarios en los que las emociones son la principal fuente que estimula la comunicación y el diálogo. El uso que se hace de ellas puede ser positivo siempre y cuando no se dejen de lado las actividades propias de la vida normal de los jóvenes, que involucran actividades como estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia (Echeburúa y Moll, 2012). Por el contrario, se ha encontrado que entre los riesgos posibles del uso de la Internet se encuentran el abandono de aquellas actividades, el aislamiento social del mundo real, el sedentarismo, la reducción de la capacidad de concentración, reflexión y análisis, y por último la adicción o la dependencia (Echeburúa y Corral, 2010; Sánchez et al., 2015). Cía (2013) apunta que el usuario pierde interés por las actividades de ocio que anteriormente le eran gratificantes cuando desarrolla la adicción por la Internet.

Varios autores afirman que existe una relación entre tal abuso y las variaciones en el estado de ánimo, como depresión, ansiedad, irritabilidad, agitación, senti-

miento de inseguridad y temor de salir a la calle sin portar un dispositivo móvil, el cual es hoy el principal medio para acceder a la red entre los adolescentes (Casa et al., 2003; Criado, 2007; Kamibepu y Sugiura, 2005; Srivastava, 2005; Viñas, 2009; Wieland, 2005). Existen diversas indicaciones que permiten identificar si un usuario es propenso a desarrollar una adicción a la Internet, como privarse del sueño para conectarse durante más tiempo; descuidar la interacción social, las relaciones interpersonales, el estudio y el cuidado de su salud; recibir quejas de las personas cercanas acerca del uso que hace de la red; tener pensamientos recurrentes acerca de estar conectado; mostrar molestia ante una interrupción de la conexión; tratar de aumentar el tiempo de conexión sin tener éxito, y perder la noción del tiempo en la red o mentir a terceros acerca del que permanece conectado (Echeburúa y Corral, 2010; Young, 1997). Lo fundamental es monitorear constantemente los hábitos de conexión del adolescente, así como de los contenidos que revisa, para de esta forma reducir su probabilidad de desarrollar adicción.

Perfil del adolescente susceptible de desarrollar adicción a la Internet

La vulnerabilidad psicológica y la carencia de apoyo familiar y social son factores que favorecen el uso descontrolado de la red (Echeburúa y Corral, 2010), por lo que es evidente la importancia de que los adolescentes cuenten con grupos que les proporcionen un apoyo social que pueda servir de sostén para evitar que caigan en esa adicción, pues no contar con un respaldo social en cualquier núcleo primario, secundario o terciario eleva la vulnerabilidad de los usuarios, y en el caso de los ya dependientes al uso de la red impide las conductas de conexión saludables. Otras características comunes

a los adolescentes con un alto grado de vulnerabilidad es que son individuos que carecen de habilidades para resolver problemas, con un autoconcepto pobre, escasos lazos afectivos, baja tolerancia a la frustración, susceptibilidad y vulnerabilidad a las adicciones, por lo que tienden a ocultar esas carencias mediante la red (Cía, 2013).

Prevención

Una medida preventiva es hacer consciente al adolescente acerca de los riesgos y consecuencias del uso excesivo de la Internet; la solución no es privarlos de ese medio, sino hacer un uso responsable del mismo. Es necesario que distribuyan su tiempo en otras áreas de interés, como actividades deportivas, musicales, literarias, técnicas o artísticas, las cuales puedan brindarles la necesaria estabilidad emocional, relaciones sociales satisfactorias y aprendizajes útiles.

Por todo lo anterior, el objetivo del presente estudio explicativo fue analizar la adicción a la red en adolescentes e identificar en ellos las áreas más afectadas. Se optó por este tipo de investigación porque va más allá de los conceptos o fenómenos o del establecimiento de interrelaciones entre conceptos; es decir, está destinado a responder las causas de los eventos físicos y sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué pueden relacionarse entre sí dos o más variables. Por la forma en cómo se aborda el problema, es cuantitativo porque busca determinar las características de las relaciones entre las variables; los datos son numéricos, se cuantifican y se someten a análisis estadísticos; es transeccional exploratorio en razón de que se pretende conocer una variable o un conjunto de variables, una comunidad, un contexto, un evento o una situación, y una exploración inicial en un

momento específico (Sampieri, Collado y Lucio, 2006).

MÉTODO

Población y muestra

Para la realización de este proyecto se requirió una muestra por conveniencia de 747 adolescentes de ambos sexos, de entre 12 y 16 años de edad, que llevaran a cabo sus estudios en escuelas secundarias públicas de Lagos de Moreno y de San Juan de los Lagos, ambas localidades del estado de Jalisco (México) y de Tepic, capital del estado de Nayarit. Los participantes debían tener acceso a la Internet. Se hizo la selección de la muestra a través de un método aleatorio simple, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%.

En Lagos de Moreno se acudió a dos escuelas secundarias, en una de las cuales se aplicó la encuesta a 98 participantes (39 hombres y 58 mujeres), y en la segunda participaron 281 jóvenes (138 hombres y 142 mujeres). En San Juan de los Lagos se hizo la encuesta a 200 alumnos: 95 mujeres y 105 hombres. Por último, en Tepic participaron 174 adolescentes, de los cuales 79 fueron hombres y 88 mujeres.

Instrumento

Prueba de Adicción a Internet (IAT, por sus siglas en inglés) (Young, 1997). Este instrumento fue creado mediante la adaptación de los criterios del DSM-IV para el juego patológico. Es una escala de 20 ítems que mide la presencia y severidad de la dependencia a la Internet en adolescentes y adultos, y evalúa las características y comportamientos asociados a su uso compulsivo, que incluye la compulsión, el escapismo y la dependencia, así como los problemas en el funcionamiento

personal, laboral y social relacionados con tal consumo. Las cuestiones se eligen al azar y cada declaración se pondera a lo largo de una escala Likert que va de 0 (comportamiento menos extremo de cada elemento) a 5 (comportamiento más extremo), y el instrumento clasifica el comportamiento adictivo como deterioro leve, moderado o grave.

Procedimiento

Se llevó a cabo la aplicación del instrumento a través de un método aleatorio simple en las citadas escuelas secundarias. El levantamiento de los datos se llevó a cabo en una aplicación hecha en dos momentos distintos: el primero en Lagos de Moreno y San Juan de los Lagos, y el segundo en Tepic siete meses después. Los datos recabados con fines académicos de investigación omitieron el nombre y cualquier tipo de firma o señal de identificación a fin de proteger la identidad y la seguridad de todos los participantes.

Análisis de datos

De acuerdo a los parámetros establecidos del IAT, se estandarizaron los perfiles tomando en cuenta los cuatro rangos que incorpora, los cuales son los siguientes: el rango inferior al promedio va de 1 a 20; el rango promedio, de 20 a 49; el rango superior al promedio (o problemas ocasionales), de 50 a 79, y el rango de adicción a la Internet, de 80 a 100.

Para la interpretación de resultados, la puntuación del test se clasifica en síntomas de la siguiente manera:

Relevancia (preguntas 10, 12, 13, 15 y 19). Es probable que el evaluado se sienta preocupado por la Internet, esconde su comportamiento ante los demás; puede mostrar una pérdida de interés en otras actividades o relaciones, prefiere pasar solo más tiempo en línea, utiliza

Internet como una forma de escape mental de los pensamientos que lo aquejan, y siente que la vida sin este recurso sería aburrida, vacía y sin alegría.

Exceso de uso (preguntas 1, 2, 14, 18 y 20). El evaluado se involucra en el comportamiento en línea de forma excesiva y compulsiva; y es intermitentemente incapaz de controlar el tiempo que pasa en línea, de modo que se oculta de los demás; tiene más probabilidades de deprimirse o ser presa del pánico, o bien molestarse si se le obliga a estar sin conexión durante un periodo prolongado de tiempo.

Abandono del trabajo (preguntas 6, 8 y 9). La persona puede conectarse a la Internet como un aparato necesario, afin a la televisión, el horno de microondas o el teléfono. Su rendimiento y productividad en el trabajo o la escuela, está muy probablemente en peligro debido a la cantidad de tiempo que pasa en línea, sobre lo cual puede ponerse a la defensiva y reservar información sobre ese tiempo transcurrido en línea.

Anticipación (preguntas 7, 11). El evaluado piensa en estar en línea cuando no usa la computadora, y se siente obligado a utilizar la Internet cuando está desconectado.

Falta de control (preguntas 5, 16 y 17). El evaluado tiene problemas para manejar su tiempo en línea; con frecuencia se mantiene más tiempo de lo previsto, y otras personas pueden quejarse de la cantidad de tiempo que se halla en esa condición.

Descuido de la vida social (preguntas 3 y 4). Es probable que el evaluado utilice las relaciones en línea para hacer frente a los problemas que implica su situación o para reducir la tensión y el estrés mental. También sugieren que el evaluado utiliza la red para establecer las conexiones sociales de que puede carecer en su vida.

RESULTADOS

Como se dice antes, el total de la muestra fue de 747 jóvenes adolescentes, de los cuales 382 eran del sexo femenino y 360 del masculino (tres de ellos no indicaron su sexo). Del ese total, 10 manifestaron adicción a Internet, lo que representa 1.34% de la población estudiada, de los cuales 8 correspondían al sexo femenino; 156 adolescentes sufrían problemas ocasionales, 97 de ellos del sexo femenino y 59 del masculino. La población usuaria de Internet fue de 380 jóvenes: 194 mujeres y 186 varones, mientras que quienes se hallaban en la categoría sin nivel fue de 201: 87 mujeres y 114 hombres.

Tomando en cuenta las categorías que incorpora el IAT, se hicieron los perfiles globales de conducta en la red que han agrupado las preguntas en categorías, siendo los siguientes los resultados obtenidos del total de la muestra.

En la primera categoría, los resultados a la pregunta 1 (“¿Con que frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía hacerlo?”), se encontró que 408 alumnos de los 747 (54.61%) tenían problemas para controlar su tiempo de navegación. Según Young (1997), esta categoría indica comportamientos excesivos y compulsivos *online* que incapacitan controlar el tiempo de navegación.

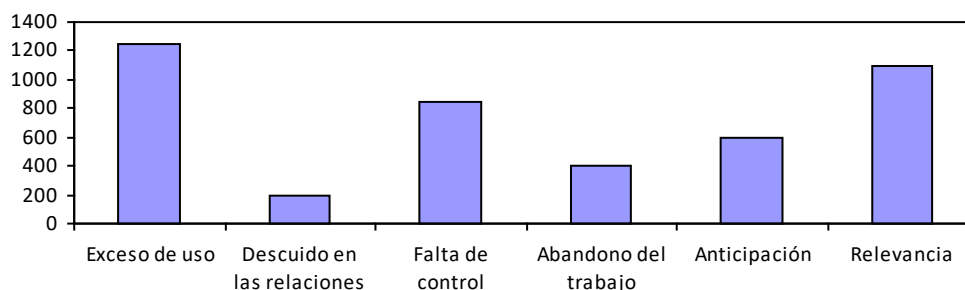
En la segunda categoría, que incluye las preguntas 3 y 4, dio un total de 237 participantes, lo que representa 31.72% de los evaluados.

En la categoría de falta de control, que contiene las preguntas 5, 16 y 17, se obtuvieron los puntajes más elevados: 332 encuestados (44.44% de la muestra). Entre las características de este perfil, de acuerdo al citado autor, se encuentra que el evaluado tiene problemas para manejar su tiempo en línea, con frecuencia se mantiene en línea más tiempo de lo previsto, y otras personas pueden quejarse de la cantidad de tiempo que pasa en línea.

El siguiente perfil habla del descuido de las actividades laborales o educativas por el uso de la Internet, y sugiere que el evaluado puede ver este recurso como un aparato necesario. Esta categoría engloba las preguntas 6, 8 y 9, siendo bajos los resultados en todas las opciones.

Las preguntas 7 y 11 indican lo que el evaluado piensa acerca de estar en línea cuando no usa la computadora, y se siente obligado a utilizar la Internet cuando está desconectado. La pregunta 7 obtuvo en las dos opciones el mayor puntaje: 372 estudiantes (49.79%). La Gráfica 1 resume los resultados acerca de los factores relacionados con el uso de la Internet.

Gráfica 1. Factores relacionados con el uso de la Internet.



Nota: Los adolescentes presentan uso excesivo e incontrolado de internet así como pensamientos recurrentes en la red cuando no se encuentran online (Autoría propia).

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos, más de 50% de la población estudiada se encuentra dentro del promedio o sin nivel de rasgos en su adicción a Internet, es decir, el uso que le dan a la red no causa problemas en su vida ya que lo utilizan de manera controlada. Sin embargo, aunque solo hubo diez participantes que cumplieron con los rasgos de una adicción a Internet como tal, comienzan a aparecer casos en los que los adolescentes usan Internet de manera desmedida, lo que afecta sus vidas en los ámbitos social, escolar, familiar y laboral; además, uno de cada cuatro participantes empieza a presentar problemas ocasionales respecto al uso de la red; es decir, si bien no hay una gran cantidad de adolescentes que desarrollen la adicción a Internet, sí hay un creciente número de jóvenes que están comenzando a tener problemas en algunas de las esferas de su vida, lo cual, con el tiempo los podría llevar a desarrollar el resto de los rasgos o características de una adicción como tal, por lo que es importante trabajar en esta población, y por supuesto seguir interviniendo en la población que no manifiesta problemas de este tipo.

De los diez adolescentes que cumplieron con los rasgos de adicción a Internet, ocho pertenecían al sexo femenino. Sin embargo, esto no demuestra que sean las mujeres las que mayormente hacen un uso excesivo e incontrolado de la red, ya que en el total de la población fueron más los usuarios hombres que mujeres, por lo cual es necesario realizar estudios con muestras equivalentes de hombres y mujeres para así analizar cuáles hacen un mayor uso de la red.

Los adolescentes están haciendo un uso excesivo de la red sin ser capaces de controlar el tiempo que se encuentra en línea; además, pueden inconformarse si se les obliga a estar sin esta herramienta

durante periodos prolongados de tiempo. Por otro lado, una pequeña cantidad refirió que usaba la red para establecer lazos interpersonales con personas que conocían a través de ella, pero una mayor cantidad faltaban más a la escuela, lo que significa que comienza a afectarse su rendimiento, por lo que hay un número creciente de quejas por parte de las personas que se encuentran en su entorno. En cuanto a la relevancia, los adolescentes se encuentran constantemente pensando en la red, lo que significa que para ellos se ha vuelto tan gratificante que aun sin estar conectados a ella lo están de hecho. Así, muestran anticipación ante la red, esto es, se sienten preocupados por Internet, pierden por ello el interés en otras actividades que anteriormente eran gratificantes e incluso por relacionarse con terceros; utilizan la red para escapar de situaciones desagradables y evitar así la realidad. Y como Internet les da la capacidad de escapar de situaciones desagradables e incluso de su núcleo social, los induce a sentir que la vida sin ese recurso no es demasiado agradable.

Respecto a la región con mayor cantidad de adolescentes con rasgos de adicción a Internet, 60% residía en San Juan de los Lagos, 20% en Lagos de Moreno y 20% en Tepic.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la comunidad de San Juan de los Lagos es la entidad con mayor cantidad de adolescentes con características de adicción a Internet (42%), al igual que Lagos de Moreno, con ese mismo porcentaje; Los participantes de Tepic en esa condición solamente alcanzaron 16%. San Juan de los Lagos es una comunidad que cuenta con un territorio y una población de menor tamaño que las otras dos localidades. Estos resultados llevan a suponer que la cifra allí encontrada se debe a que es una zona turística y que la fuente de trabajo de la mayoría de la población es el comercio, lo que hace que las familias estén

dispersas y los adolescentes no tengan acceso a muchas actividades recreativas, lo cual los obliga a sumergirse en el mundo de Internet, sustituyendo así la falta de convivencia y de relaciones afectivas.

Tal vez sería interesante seguir indagando si la magnitud y la actividad de las poblaciones se relacionan con el uso desmedido de Internet por parte de sus jóvenes.

En conclusión, los índices para desarrollar una adicción a Internet en adolescentes de 12 a 16 años son altos, ya que uno de cada cuatro tiene problemas ocasionales debido a su uso descontrolado.

Muchos adolescentes no tienen control sobre el tiempo de navegación en la red, encontrando en esta una gratificación inmediata que le permite desinhibirse y encontrar diversos satisfactores, por lo que dejan de lado las actividades cotidianas y de ocio, lo que hace al usuario aún vez más dependiente.

Los usuarios experimentan una creciente ansiedad por conectarse durante el tiempo que no tienen acceso a la red, por estar “en línea”, lo que propicia su creciente aislamiento de su contexto social y familiar.

Una hipótesis respecto a los resultados obtenidos se orienta a la pérdida de lazos afectivos y el surgimiento de problemas sociales del adolescente, por lo que Internet se vuelve un medio de escape o una alternativa de afrontamiento que le permite sobrellevar esos problemas, empeorando su aislamiento y desinterés por

las relaciones interpersonales en su ambiente, las que sustituye por meras relaciones virtuales.

Otra hipótesis es la existencia posible de dos tipos diferentes de perfiles de usuarios: el primero de los cuales queda enmarcado por las características introvertidas propias de los cambios de la adolescencia, aunadas a los cambios en su ambiente social, al ser personas con escasas habilidades sociales en el mundo real, lo cual los lleva a “engancharse” con mayor facilidad en las relaciones virtuales, más gratificantes en cuanto que no requieren una interacción social real. Por otra parte, la red les da la oportunidad de mostrarse o aparentar ser lo que desean, lo que propicia el desarrollo de un perfil alternativo o falso en tanto que en lo virtual poseen aquello de que carecen en la vida real. Un segundo perfil es el de un adolescente que interactuaba con su medio y realizaba actividades recreativas que, conforme fue aumentando su tiempo de conexión, ha dejado de lado esas actividades, convirtiéndose en un usuario apático a cualquier otra actividad que no sea la red.

Por lo tanto, la solución no es privarlos del uso del Internet, sino explicarles el uso responsable de ese recurso y hacerlos conscientes de las consecuencias que conlleva su uso desmedido. Se recomienda que el adolescente haga una reflexión sobre las cosas que le interesan (deportes, música, baile, arte, etc.), las cuales puedan brindarles relaciones sociales apropiadas y aprendizajes valiosos.

REFERENCIAS

- Adés, J., Lejoyeux, M. (ED.). (2003). *Las nuevas adicciones, Internet, juego, sexo, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona: Kairós.
- Asociación Mexicana de Internet (2016). *12º Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2016*. México: INFOTEC/AMIPCI.

- Buscaglia, T.S. (2013). “El arribo de la generación Z”. Diario *La Nación* (Buenos Aires), 17 de agosto, 2-7.
- Cáceres, J. (2005). La adicción al sexo. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3, 405-416.
- Casasa J., A., Ruiz O., R. y Ortega R., R. (2013). Validation of the Internet and Social Networking Experiences Questionnaire in Spanish adolescents. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 40-48.
- Cía A., H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217.
- Criado, M.A. (2007). Enfermos del móvil. *Ariadna, Suplemento del periódico El Mundo* (Madrid). Recuperado de <http://www.el-mundo.es/ariadna/2005/218/1106327395.html>.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Echeburúa, E. y Requesens M., A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Ensinck, M.G. (2013). “Generación Z: la vida a través de una pantalla”. *La Nación Revista* (Buenos Aires), 20 de enero, s.pp.
- Fernández, A. F. (Ed.) (2003). *Las nuevas adicciones (alimento, sexo, compras, televisión, trabajo, Internet)*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- García, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13(1), 5-13.
- Griffiths, M.D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Herrera, M.F., Pacheco, M.P., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Kamibeppu, K. y Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friends hips in the Tokyo metropolitan area. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 121-130.
- Krauskopf, A. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y Salud*, 1(2). Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004.
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22-52.
- Madrid R., I. (2000). La adicción a Internet. *Psicología Online*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>.
- Navarro A., A. y Rueda G., E. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700.
- Sampieri R., H., Collado C., F. y Lucio P., B. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Sánchez C., Beranuy, X., Castellana, M., Chamarro, M. y Oberst, U.A. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones* (versión online), 20(2).

- Sánchez, L., Crespo, G., Aguilar M., R., Bueno C., F.J., Alexiandre B., R. y Valderrama Z., J.C. (2015). *Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) Guía para padres ayudando a evitar riesgos*. Madrid: Concejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Srivastava, L. (2005). Mobile phones and the evolution of social behaviour. *Behaviour & Information Technology*, 24, 111-129.
- Tobón N., I., Cano V., H. y Londoño N., H. (2010). Perfil cognitivo en personas con ludopatía: aproximación a la población no institucionalizada. *Revista Virtual de la Universidad Católica del Norte*, 29, 1-24.
- Viñas P., F. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9, 109-122.
- Wieland, D. (2005). Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(4), 153-161.
- Yee, N. (2007). Motivations of play in online games. *Journal of CyberPsychology and Behavior*, 9, 772-775.
- Young, K.S. (1997). *What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. Comunicación presentada en el Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago.