



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

MANUAL

Abuso y Dependencia de Internet en niños, jóvenes y adultos



ICEPH



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
ABUSO Y DEPENDENCIA DE INTERNET	4
INTERNET Y SU IMPACTO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES	8
CONSECUENCIAS DEL ABUSO DE INTERNET	9
FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN.....	12
PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS	20



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

INTRODUCCIÓN

Las nuevas tecnologías de la comunicación han irrumpido en las vidas de las personas convirtiéndose en un elemento fundamental en el quehacer diario para el afrontamiento y resolución de un sinnúmero de situaciones que en otro tiempo resultaban complejas o de larga ejecución. Estas nuevas tecnologías como el Internet y los dispositivos móviles, han permitido acceder a las redes y de esta forma estar en comunicación permanente o de contar con todo tipo de información a tiempo real. Sin embargo, el uso excesivo, sin límites e incontrolado de la utilización de estas redes, han producido en las personas más vulnerables un síndrome clínico con características similares a las conocidas “adicciones químicas” y que interfiere en el desarrollo de las obligaciones de la vida diaria pudiendo complicarse con problemas: físicos, psicológicos y sociales en quienes lo padecen.

Es así, como las personas que abusan y dependen del internet, tienen grandes probabilidades de sufrir trastornos como ansiedad, depresión, apego enfermizo y ludopatía.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

ABUSO Y DEPENDENCIA DE INTERNET

Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) han supuesto una auténtica revolución en la forma de vida de las sociedades actuales. En muchos sentidos, las nuevas tecnologías (Internet y los dispositivos móviles) se han convertido en un auténtico motor, han modificado el estilo de vida de las personas y facilitado el funcionamiento de la sociedad. Al margen de que las tecnologías del siglo pasado (televisión, radio, teléfono, cine, entre otras) sigan vigentes y sean un atractivo para una gran parte de la población, la irrupción y la accesibilidad de internet han representado un cambio drástico en las conductas de ocio y en las formas de relación interpersonal de la gente, sobre todo de la más joven. Así, los juegos de rol y los videojuegos, las redes sociales, los sistemas de mensajería y los dispositivos móviles han alterado radicalmente la forma de vida (trabajo, comunicación y tiempo libre) de muchas personas.

Durante poco más de una década, Internet era principalmente una forma eficaz de obtener la información, gracias a la expansión continua de la Red y el exponencial incremento de accesos y contenidos. Pero en el año 2004 surgió una auténtica revolución dentro de la propia internet, ante la aparición de la web 2.0, la que generó un salto cualitativo en el proceso de transmisión de la información, pues permitió que cualquier persona no sólo accediera a los contenidos de la Red, sino que pudiera participar, contribuyendo a incrementarlos y difundirlos, convirtiéndose, de esta forma, en un agente activo en el proceso de comunicación. La aparición de blogs y redes sociales permitió que muchas más personas empezaran a interesarse por la utilización de Internet, ya que les permitió no solamente compartir información personal, sino también ser visibles socialmente, lo cual es especialmente relevante en jóvenes y adolescentes, a quienes todo ello les resulta fascinante.

Es así como hoy en día, gran parte del atractivo de Internet y de las redes sociales online, especialmente en las poblaciones más jóvenes, se deben a las innumerables posibilidades que presentan estas redes para la comunicación y



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

establecimiento de relaciones interpersonales, así como por el fomento del ocio y entretenimiento. No obstante, las alarmas sobre el uso de las nuevas tecnologías se encendieron cuando se evidenció un uso excesivo de estas herramientas, especialmente en las poblaciones más jóvenes, convirtiéndose esta realidad en una preocupación para los padres.

Las adicciones tecnológicas en la población juvenil han sido objeto de estudio por parte de la comunidad científica (Echeburúa & Corral, 2010), puesto que se estima que esta población en promedio pasa 22 horas conectada a medios digitales, según lo afirma un estudio de Family.tv en conjunto con Yeep! Kid's Media.

En la actualidad, el número de usuarios de internet en el mundo ha alcanzado los 4.660 millones de personas, lo que representa al 59,5% de la población (7.830 millones de personas). Y considerando solo las redes sociales, estas cifras siguen siendo altas, así se evidenció en los datos entregados por DataReportal (2021), al dar cuenta que Facebook encabeza el ranking de las redes sociales con más usuarios activos, con aproximadamente 2.700 millones. Así pues, la digitalización de la información y la transmisión prácticamente de forma inmediata a través de internet desde cualquier parte del planeta, así como la participación activa del internauta en la generación y transmisión de la información, han hecho que nada sea lo mismo que antes.

Ahora bien, cabe esclarecer que el uso de internet no es el problema, sino que lo es el abuso excesivo de este, pues puede interferir negativamente en la vida cotidiana de las personas, al afectar el rendimiento académico/laboral, la calidad de las relaciones sociales y en la ocupación saludable del tiempo libre. Los expertos formulan que esta hiperconectividad genera en las personas una "Ciberdependencia".

Actualmente ni en el DSM-V (American Psychiatric Association, 1994) ni en el CIE-10 existe una categoría diagnóstica precisa que se refiera a la adicción al internet o Ciberdependencia. Y este antecedente ha generado una variedad terminológica cuando se hace referencia al uso de peligros de internet como: adicción a



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Internet, dependencia de Internet, uso excesivo, uso compulsivo, uso problemático, uso no mediado o uso poco saludable o enfermizo.

La adicción al internet es una problemática que no cumple las características para una adicción con dependencia a alguna sustancia, pero cumple con los elementos necesarios para lo que se ha catalogado como adicción o dependencia sin sustancia (Stein, 1997) la cual puede definirse como “un estado de preocupación que se presenta producto de la relación con algo o alguien, misma que se mantiene como medio para conservar el propio control y equilibrio interno que, además, proporciona sensación de bienestar a un individuo” (Jiménez & Pantoja, 2007, p. 80). La investigadora Kimberly Young (1999), quien ha tenido gran impacto en el campo de las adicciones en los últimos 16 años, apoya la idea de que las adicciones a la tecnología cumplen con los elementos básicos de cualquier adicción, conceptualizándola como “un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y de la vida social”.

Ahora bien, las razones de las personas para abusar y depender excesivamente de las nuevas tecnologías son diversas, aunque se pueden mencionar algunas de las siguientes:

1. Entretenerse y dispersarse del mundo real: Es fácil cuando se puede pasar horas en los dispositivos móviles jugando o viendo fotos. Las personas deciden si entretenerse con la realidad o con el mundo virtual.
2. Encontrar contenidos emotivos: Estos hacen a las personas liberar dopamina y por tanto sentir felicidad, esto puede generar adicción porque cada vez se necesita más tiempo en línea y más contenidos para generarla.
3. En la vida real toma mucho tiempo lograr recompensas por los esfuerzos: En el mundo digital los likes y los logros en juegos están a la orden de la persona, por tanto se genera una satisfacción constante sin luchar por una recompensa real.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

4. La oportunidad de acceder a contenidos ilimitados: Estos están presentes en todas las redes sociales y plataformas de reproducción de videos, por lo tanto, la decisión de detenerse depende de quién navega.
5. Establecer logros o metas digitales es adictivo: Llegar a un cierto número de seguidores o cumplir retos en juegos es una de las razones de las personas para no querer salir del mundo digital.

➤ **TIPOS DE ADICIONES A INTERNET:**

Las adiciones a Internet, son un abanico que cubre un conjunto de comportamientos asociados a problemas de control de impulsos, por lo que los expertos la han clasificado en cinco subtipos (Young, 1999):

- A. Adicción cibersexual:** Uso compulsivo de los sitios web para adultos para cibersexo y ciberpornografía.
- B. Adicción a las ciber-relaciones:** Refiere un compromiso exagerado en las relaciones en línea.
- C. Compulsiones de la red:** Refiere a la obsesión a los juegos de azar, centros de día o de comercio.
- D. Buscadores de información (vagabundos electrónicos):** Refiere a la navegación compulsiva por Internet o la búsqueda de bases de datos.
- E. Adicción a la computadora:** Refiere a un obsesivo juego de ordenador.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

➤ **SÍNTOMAS DE ABUSO Y DEPENDENCIA DE INTERNET:**

Respecto de la utilización de internet en niños, adolescentes y adultos, existen algunos síntomas que permiten identificar la existencia de un abuso y una dependencia excesiva a las nuevas tecnologías:

- ✓ Dejar de lado funciones vitales como comer y dormir.
- ✓ Síndrome de alienación: Sentirse menos que los demás por no estar conectado en la red, provocando soledad, tristeza y depresión.
- ✓ Phubbing: Darle más importancia a los dispositivos que a las personas que los rodean en el momento.
- ✓ Textofrenia: Sentir que el teléfono recibe una notificaciones, pero en realidad no ha llegado nada.
- ✓ Nomofobia: Miedo a no tener el celular al lado, o salir de la casa sin él.
- ✓ Vamping: Estar conectado hasta altas horas de la noche a las redes sociales.
- ✓ Taxiedad: Sentimiento de angustia al ver que no se recibe respuesta inmediata de un mensaje.
- ✓ Síndrome del mensaje múltiple: Necesidad de pertenecer a múltiples chats e interactuar en todos para sentirse socialmente incluido.

INTERNET Y SU IMPACTO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

En general, los niños y adolescentes son una población especialmente vulnerable para desarrollar una adicción a internet, redes sociales o los videojuegos, pues el cerebro aún se encuentra en proceso de desarrollarse y las pantallas están cada vez más presentes en todo el entorno. El internet y determinadas aplicaciones tienen un gran atractivo para los niños y jóvenes, y pueden ser muy formadoras si se tiene un uso adecuado de ellas. Sin embargo, la complejidad se hace presente cuando los niños y jóvenes abusan de ella, cuando los padres fomentan su uso ilimitado y no controlado para evitar problemas (fomentar la convivencia), para entretener a sus hijos y poder trabajar con tranquilidad.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

El abuso y dependencia de internet de un niño y joven es una realidad sumamente preocupante, pues puede afectar su buen desarrollo físico, psíquico y social. Dentro de estas dificultades específicas se encuentran las siguientes:

- ✓ Problemas para mantener las actividades de la vida cotidiana, como las relaciones familiares.
- ✓ Dificultades de atención.
- ✓ Fracaso escolar.
- ✓ Trastornos del sueño y la alimentación.
- ✓ Sentimientos de culpabilidad y aislamiento.
- ✓ Irritación y agresividad cuando no pueden acceder a Internet o la necesidad de ir aumentando el tiempo de conexión para sentirse satisfechos.
- ✓ Sobrepeso y obesidad.
- ✓ Ansiedad y depresión

CONSECUENCIAS DEL ABUSO DE INTERNET

El uso de Internet tiene aspectos positivos y negativos, si bien permite acceder a mucha información en tiempo real, contactar más fácilmente con personas en cualquier lugar del mundo, obtener una cantidad casi ilimitada de datos, etc, también tiene consecuencias negativas cuando se hace un mal uso de la Red o hay una pérdida de control por parte del individuo. Por ejemplo, dos de los contenidos preferidos por los internautas (sexo y juego) están asociados con las adicciones. Por ello, una mala utilización de la Red puede llevar al uso problemático de Internet, adicción al internet o dependencia de internet.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Internet produce importantes problemas a muchas personas y sus efectos a nivel psicológico y comportamental se evidencian en la presentación de conductas de riesgo, deserción escolar/despidos/abandono del trabajo y problemas familiares.

En varios países asiáticos la utilización desproporcionada del internet es una problemática muy compleja, hasta el punto de existir demanda de tratamiento por problemas de internet, sobre todo en adolescentes (Young, 2011).

Es a partir de esta compleja realidad que la comunidad científica concuerda que para referirse a las consecuencias negativas de internet en niños, adolescentes y adultos, se tiene que clasificar este uso problemático de internet en al menos cuatro categorías (Young, 1998):

- 1. La adicción cibersexual:** Esta adicción les puede ocurrir a aquellos individuos que ven, descargan e intercambian pornografía online, comercian con ella o que se implican en chats de pornografía online en directo. Las páginas más vistas en Internet son las pornográficas; de ahí el problema adictivo que puede producirse en personas vulnerables a su uso excesivo.
- 2. Las relaciones (virtuales) en Internet a través de chats y sistemas de mensajería instantánea (ciberrelaciones) y redes sociales.** Una de las posibilidades que ofrece Internet es la conexión en tiempo real con otras personas a través del chat, las redes sociales, como Facebook o Twitter, los nuevos sistemas de conexión directa (por ejemplo, Skype), etc. Este tipo de comunicación ha permitido intercambiar puntos de vista, participar en foros de opinión y discusión, enterarse de muchas cosas, etc. De ellos destacan los que buscan los contactos con gente y los que tienen como objetivo buscar relaciones de todo tipo con otras personas. Precisamente, en niños y adolescentes, establecer relaciones o amistades de este modo puede ser una fuente de problemas, pues se ven expuestos a sufrir de abusos por parte de los adultos (por ejemplo el grooming, o acoso de adultos a menores en la Red; el cyberbullying, robo de información para acceder a sus claves; el phishing, o



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

suplantación de identidad para poder cometer delitos, como robo, estafa, etc.; introducción de virus, troyanos o gusanos que infectan el ordenador y que permite el robo de información, etc.). Con frecuencia, muchas de estas personas abusadoras tienen distintos trastornos psicopatológicos (Seto, 2013), mientras que otras tienen problemas como soledad, falta de habilidades sociales o incapacidad para comunicarse adecuadamente con los demás (Becoña, 2010).

3. **Compulsiones en la red (especialmente el juego en Internet, las compras por Internet o invertir en bolsa).** En este grupo el problema actualmente más importante es el juego con apuestas, puesto que algunas de las personas no lo hacen por diversión y por solo un momento, sino que son “jugadores patológicos”, y esta fácil accesibilidad termina agravando sus estados.
4. **Sobrecarga de información (navegación excesiva por la Red y la inacabada búsqueda de nueva información).** Estas personas dedican una cantidad de tiempo desproporcionado a buscar, recoger y organizar la información. Nunca tienen información suficiente, buscan más y más. No saben dónde está el límite. Pueden ser perfeccionistas, obsesivos, maníacos, con trastornos de personalidad u otros trastornos psicopatológicos.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Los factores de riesgo y protección para el uso problemático de internet han alcanzado una gran relevancia en los últimos años, sobre todo su análisis en niños y adolescentes. En el campo del abuso de drogas se entiende por “factor de riesgo” «un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas (inicio) o una transición en el nivel de implicación con ellas (mantenimiento)»; y por “factor de protección”, «un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación con ellas» (Clayton, 1992). Para poder desarrollar y comprender estos factores, simplemente es necesario sustituir el término “droga” por “internet”.

Actualmente se han realizado varios estudios que analizan los factores de riesgo y de protección respecto del uso y abuso de internet, los cuales han demostrado que muchos jóvenes de entre 14 a 21 años y que tienen un uso problemático de las nuevas tecnologías, presentan un mayor número de modelos de conducta desviada, mayor conflicto familiar, mayor nivel de depresión, menor felicidad, mayor agresividad y mayor nivel de déficit en habilidades sociales.

Así también, la inclusión en los estudios de las variables sociodemográficas, comunidad, familia, escuela, amigos y características personales para predecir la adicción a internet, han dado cuenta que es significativo el conflicto familiar, el déficit en habilidades sociales y el buen rendimiento académico.

Uno de los estudios más destacables en esta materia es el de Koo y Kwon (2014). Este estudio se trata de un metaanálisis sobre los factores de riesgo y de protección ante la adicción a internet de los estudios realizados en Corea del Sur. Estos profesionales los agruparon en variables intrapersonales (el self, estado de ánimo/emoción, control/regulación, temperamento/carácter y estrategias de afrontamiento) e interpersonales (la habilidad/calidad de las relaciones, relaciones parentales y funcionamiento familiar). Arrojando este estudio los siguientes resultados:



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

	FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Variables intrapersonales		
Self	Autoeficacia (virtual). Autoestima (virtual). Escape del Self. Autodiscrepancia. Ocultación.	Autoidentidad. Autoestima. Autoeficacia.
Emoción/ Estado de ánimo	Depresión/Ansiedad. Ira/Agresión. Soledad.	Satisfacción/Bienestar
Control/ Regulación	Problemas de atención.	Autocontrol. Regulación emocional
Temperamento/Carácter	Impulsivo/Búsqueda de novedades. Adictivo/Absorción. Evitación de daño/Dependiente	Características/Personalidad positiva. Dependencia del refuerzo. Persistencia.
Afrontamiento del estrés	Afrontamiento del estrés negativo.	Afrontamiento del estrés positivo. Habilidades de solución de problemas. Actividad/Satisfacción con el entretenimiento.
Funcionamiento escolar		Ajuste a la escuela. Buen rendimiento académico.
Variables interpersonales		
Habilidad/Cualidad racional	Ansiedad/Evitación social. Relaciones problemáticas con los iguales. Apego inestable a los iguales. Eficacia social (virtual). Presencia social (virtual).	Sociabilidad. Apoyo Social (de los profesores, padres, iguales) Apego a los iguales. Eficacia social.
Relaciones con los padres	Actitudes de crianza negativas. Comunicación disfuncional. Uso de control parental de internet. Apego inestable a los padres.	Apego estable a los padres. Actitud de crianza positiva con los padres. Comunicación funcional con los padres. Supervisión parental.

Para poder comprender más detenidamente los factores de riesgo y de protección que se relacionan con la adicción al internet, a continuación se detallaran estos diferentes factores; sociodemográficos, biológicogenéticos, ambientales-contextuales, familiares, personales/personalidad, psicopatología, ambiente escolar.



- **Factores sociodemográficos:** La mayoría de los estudios que tratan sobre la adicción al internet, han demostrado que los varones son más propensos a abusar de las nuevas tecnologías que las mujeres, así como que tienen un mayor nivel de gravedad. Así también, se ha demostrado que la dependencia afecta fundamentalmente a jóvenes y adolescentes (debido a que son los que se han iniciado en la historia de las nuevas tecnologías (Ryan, 2014), sin embargo, actualmente esta dependencia afecta a más personas, tanto niños, adolescentes, adultos, como personas mayores.
- **Factores biológico-genéticos:** Distintos estudios han mostrado cambios y anomalías en la estructura y actividad cerebrales de personas con adicción al internet (por ejemplo, en las áreas del control inhibitorio o en las de la toma de decisiones, (Lin & Zhu 2015). Se desconoce si ello es debido a esta dependencia o si ya se tenía anomalías antes, pero lo cierto es que ello influye en el procesamiento emocional, en los fenómenos relacionados con las adicciones, con el autocontrol, con la toma de decisiones y con el control cognitivo.
Ahora bien, los genes que se han apuntado como posibles candidatos para explicar esta problemática entre hombres y mujeres (por ejemplo, DRD2, COMT, etc.) son los mismos que los que se asocian al consumo de sustancias. Así también, otro factor que puede influir en un mayor riesgo de uso problemático de internet es el nivel de procesamiento sensorial (colores, formas, sonidos, etc.) o la rapidez de procesamiento.
- **Factores ambientales y contextuales** Dos de los factores más relevantes para que se pueda emitir una conducta es que el disparador de ésta esté disponible y que el acceso a su realización sea fácil (Mann, 2005). Hoy ocurre esto en Internet en casi todos los lugares del mundo, se puede acceder no sólo desde el ordenador de casa, sino también en el trabajo, teléfono móvil, en un ciber, etc. Además, la conectividad, el acceso, son cada vez más fáciles en todos los sitios gracias a la conexión por Wifi.

La cultura en la que se vive marca muchos comportamientos, pero Internet está cambiando los modelos culturales y muchos procesos de identidad cultural. Algunos



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

de estos cambios han sido positivos, pero también el internet ha acarreado consecuencias negativas para una parte de los usuarios.

- **Factores familiares:** La familia es clave en la socialización del individuo. En este sentido, la socialización, también denominada «internalización» o «desarrollo de la conciencia», puede definirse como «el proceso por el que una persona adquiere las pautas de conducta, creencias, normas y motivos que son valorados y aceptados por su propio grupo cultural y por su familia» (Mussen, 1974). La socialización es la preparación de los recién llegados para hacerse miembros de un grupo social existente y para pensar, desarrollar actitudes y creer del modo en que el grupo considera apropiado. La cultura en la que un niño nace y crece determina tanto el contenido como los métodos de socialización.

Hasta hace poco la socialización ocurría primero en la familia, que es el agente más importante en este aspecto, luego en la escuela y después a través de los compañeros y los medios de comunicación. Pero esto se ha ido alterando con el surgimiento de las nuevas tecnologías y con los cambios sociales que se han dado en las últimas décadas en relación con la vida laboral de los padres, la reducción del número de hijos, el tipo de crianza proporcionada a éstos, etc.

Profesionales como Anderson y McCabe (2012) consideran que Internet lleva a los adolescentes a una autosocialización, lo cual les induce a construir su propio mundo social sin un feedback adecuado de los adultos en muchas ocasiones. En este sentido, dado que es en la adolescencia cuando se forma la identidad de una persona, queda claro el relevante papel que tiene hoy internet en este proceso. De este modo, la autosocialización lleva al individuo a un mundo coconstruido en vez de lograr un mundo construido a través de los procesos tradicionales de socialización en su cultura. Este mundo autoconstruido se caracterizaría por ser una zona libre de la influencia de los padres, con un amplio ámbito de socialización (casi a nivel mundial), anónimo y con percepciones de los distintos contextos. El problema está en que, a diferencia del mundo real, internet no está estructurado. Además, hoy existe el fenómeno de la extensión de la adolescencia, lo que Arnett (2007) denomina la adultez emergente. Y a ello se le suma el hecho de que una misma



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

persona desarrolla identidades múltiples en Internet, cambiándolas en función del contexto en que las usa.

Por ello, hoy Internet sirve al joven para forjar su identidad en la adolescencia, socializarse con otros iguales, entablar nuevas relaciones, etc. (Borca et al., 2013). Internet les sirve tanto para identificarse con otros como para diferenciarse de otros. También para lograr la autonomía, sobre todo de sus padres; de ahí que a veces el uso de Internet sea una fuente de conflicto con ellos.

Hoy el uso de Internet por parte de los adolescentes significa un cambio cualitativo en el funcionamiento familiar al crear nuevos escenarios y obligar a la búsqueda de nuevas formas de relación y comunicación familiar (Carvalho, 2015).

Un aspecto que se relaciona con un mayor o menor riesgo en el uso de Internet es el tipo de crianza: el estilo adoptado, el nivel de control de los padres hacia los hijos, el grado de libertad y supervisión, el acceso prematuro o no a nuevas tecnologías.

En definitiva, es posible que niños y jóvenes abusen de las nuevas tecnologías cuando se presentan las siguientes características al interior de un sistema familiar:

- ✓ Alto grado de conflicto con los padres y un alto grado de conflicto familiar.
 - ✓ Violencia intrafamiliar.
 - ✓ Inexistencia de supervisión parental.
 - ✓ Presencia de divorcio conflictivo.
 - ✓ Depresión, ansiedad y estrés de los padres.
 - ✓ Uso de sustancias adictivas.
 - ✓ Numerosa cantidad de hermanos.
 - ✓ Dinero que dispone la familia y dinero que se tiene para poder comprar nueva tecnología.
- **Factores personales/personalidad:** Son muchos los factores personales que se han estudiado en relación con los factores de riesgo y de protección ante el abuso del internet, pudiendo identificarse algunos de los siguientes:
- A. Estudios con cuestionarios de personalidad de Wang (2015).** Este estudio encontró una relación entre neuroticismo y menor nivel de conciencia con la



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

adicción a las redes sociales y el juego en Internet. Así como la relación entre adicción al internet con baja amabilidad y el alto neuroticismo/baja estabilidad emocional.

- B. *Estresores y eventos vitales estresantes:*** Cuando una persona pasa por una situación de estrés, o ha sufrido un evento vital estresante (malos tratos, accidente, muerte de un familiar, etc.), es más probable que desarrolle conductas disruptivas e inadecuadas, como el uso problemático de internet, Incluso se han planteado teorías para esta dependencia en las que la reducción del estrés o de la tensión sería la variable central para explicarlo (Kim y Davis, 2009). Sin embargo, otros estudios han dado cuenta que esta relación sólo se detecta en los adolescentes (que abusan de internet) con bajo estrés.
- C. *Aislamiento social/timidez:*** Aquellas personas que son tímidas, están aisladas socialmente (de modo voluntario u obligado por otras circunstancias) o viven en soledad tienen mayor riesgo a depender de internet (Ozdemir 2014); también las que tienen más dificultades interpersonales, ansiedad social, baja competencia social y baja autoestima (Koo & Kwon, 2014). Igualmente la baja empatía se ha asociado con el abuso de internet en muestras de universitarios tanto de China como de Alemania (Melchers, 2015).
- D. *Expectativas:*** Las expectativas sobre el uso de Internet son de gran relevancia, y así aparecen en distintos modelos que se han elaborado sobre su uso. También internet permite satisfacer distintas necesidades individuales (Liu 2016), lo que se espera de internet guía en gran parte la conducta de una persona y si además es reforzada, esta conducta se mantiene en el tiempo. Por ello, si las expectativas no son las adecuadas, éstas se pueden convertir en un factor de riesgo en relación con el uso de Internet.
- E. *Impulsividad y búsqueda de sensaciones:*** La impulsividad y la búsqueda de sensaciones son dos rasgos de personalidad que se relacionan con un mayor riesgo a tener adicción a internet (Koo & Kwon, 2014). También lo son los problemas de control, como la falta de atención y de autorregulación, y menos



autocontrol, lo que indica poca capacidad de regularse uno mismo. De ahí que a las personas con adicción a internet les cuesta más resistirse a la tentación de usar Internet (Li, 2014). Igualmente, suele detectarse un vínculo entre la búsqueda de sensaciones y la hiperactividad y el correlativo riesgo de adicción a internet (Dalduback, 2015).

- F. Hostilidad y conducta agresiva:** Aunque no se puede establecer una relación causal, las personas con adicción a internet suelen tener un mayor nivel de hostilidad y de conducta agresiva (Ko, 2012). Esto les lleva a tener más conflictos y problemas. Además, internet les permite expresar toda su hostilidad y agresividad (por ejemplo, en los juegos online).
- **Psicopatología:** No cabe duda de que el uso problemático de internet acarrea distintos problemas. Uno de los más relevantes está en la esfera psicopatológica. El malestar emocional y el psicológico y distintos trastornos se asocian con el abuso de internet (Carbonell, 2012). Es así, como diferentes estudios han demostrado que los que presentan adicción a internet tienen una mayor ideación suicida, tienen más intentos de suicidio, depresión, estrés, consumo de sustancias, tienen problemas de atención, así como que presentan conductas delictivas o agresivas.
- **Depresión:** La depresión es uno de los factores de riesgo que más se ha estudiado en relación con distintas conductas de riesgo. En Internet es un claro factor de riesgo, pues las personas con depresión y ansiedad social aliviaban su estado de ánimo a través del uso de internet, lo que les causa a su vez mayor estrés y peor bienestar psicológico.
 - A. Ansiedad/fobia social:** Internet permite contactar con otras personas sin que ellas tengan que estar presentes. El anonimato les va muy bien a personas con fobia social. Por ello varios estudios han encontrado relación entre ansiedad o fobia social y adicción a internet.
 - B. Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH):** El TDAH es un trastorno que cuando está presente en la infancia se convierte en un predictor de distintas conductas problemáticas y trastornos psicopatológicos en la vida



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

adulto (Yilmaz, 2015). En el caso de internet, varios estudios y revisiones indican una clara relación entre adicción a internet y el TDAH.

- C. *Trastorno bipolar*: Varios estudios han indicado que la adicción a internet se asocia con hipomanía y con el trastorno bipolar tipo I (Ko, 2012).
- D. *Trastornos del sueño*: La mayoría de los estudios indican que las personas con uso problemático de internet tienen problemas de sueño, puesto que dedican más horas a Internet y menos a dormir.
- E. *Autocontrol*: El autocontrol es un elemento clave para determinar que la persona predispuesta desarrolle o no adicción a internet (Brand, 2014). Se relaciona además con las funciones ejecutivas, la impulsividad, la planificación de metas, la toma de decisiones, los procesos atencionales, etc. El córtex prefrontal regula estas funciones del autocontrol. Los estudios que han analizado el autocontrol detectan un menor nivel de éste en quienes padecen adicción a internet (Oliva, 2012).

- **Ambiente escolar**: Existen varios factores de la propia escuela que facilitan el mayor o menor uso de Internet y tener posibles problemas con su uso. El primero es el uso de las nuevas tecnologías. Sin duda alguna, la introducción de Internet, y todo lo que ello conlleva desde el punto de vista del aprendizaje en la escuela, son muy positivos, pero si la implantación de las nuevas tecnologías en la escuela no se hace adecuadamente, pueden surgir problemas en personas vulnerables o que tienen factores de riesgo para convertirse en adictas a ellas (Chang, 2014). Por ello, deben establecerse normas claras sobre su uso, diferenciar el uso del abuso e imponer sistemas de control para personas que están en una fase de maduración y de descubrimiento del mundo (Labrador & Villadongos, 2009).

En la edad escolar los compañeros y amigos son muy importantes. Internet no lo van a usar sólo en la escuela, sino también fuera de ella para hacer trabajos y acceder a redes sociales, a información, a otros contenidos. Según el tipo de amigos, así será el resultado, junto a otras variables que se relacionan con los factores de riesgo y de protección.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Un factor que aparece claro en distintos estudios como protector para no tener problemas con internet es el rendimiento académico (Koo & Kwon, 2014). Aquellos que tienen un mejor rendimiento académico presentan menos problemas de uso problemático de internet. En este caso lo usan, y a veces muchas horas, pero para sus actividades académicas (Becoña, 2010). Cuando el rendimiento escolar no es bueno, se incrementa el riesgo de usos inadecuados de Internet y de otras conductas de riesgo (Becoña, 2002).

PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

➤ Prevención desde el ámbito escolar:

Una sociedad moderna debe desarrollar programas de prevención para los problemas sociales y de salud cuyas causas o evolución sean conocidas y para los cuales se hayan identificado las medidas que pueden ser más eficaces para evitar que dichos problemas aparezcan o se extiendan. En este sentido, el programa de prevención de adicciones tecnológicas ADITEC (Chóliz, Marco & Chóliz, 2016) está especialmente destinado a implementarse en población infantil y adolescente, con la finalidad de promover pautas saludables de utilización de tecnologías. El ámbito de acción es el escolar, especialmente en las clases dedicadas a tutorías, aunque también podría contemplarse dentro del currículo de educación para la ciudadanía.

El ámbito escolar es un ambiente especialmente apropiado para implantar programas de prevención de la dependencia de las tecnologías, puesto que es el entorno en el que éstas se conocen y utilizan como recurso educativo. Por lo tanto, el objetivo principal debe ser informar, sensibilizar y promover pautas saludables del uso de estas tecnologías,

➤ Decálogo para la prevención de la adicción a las redes sociales:

La prevención implica una serie de acciones dirigidas a evitar la aparición de riesgos para la salud del individuo, de la familia o de la comunidad. Implica actuar para que un problema no aparezca o, si ya está presente, disminuir sus efectos.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Como en el resto de tecnologías, y a diferencia de algunas drogas, con la adicción a las redes sociales no se pretende la abstinencia del consumo, sino que el objetivo debe ser el fomento de un patrón de uso controlado. Y para ello es necesario aprovecharse de las condiciones ambientales, de forma y manera que sean éstas las que, al menos inicialmente, favorezcan el desarrollo de hábitos apropiados. El objetivo debe ser que el internet se contemple como una herramienta con diferentes funciones (instrumentales o de ocio, porque el disfrute no tiene por qué ser evitado) pero que no interfiera con otras actividades ni genere problemas de relación interpersonal.

Para favorecer un uso apropiado de las redes sociales es necesario crear las condiciones adecuadas y dotar de estrategias y recursos a los usuarios:

1. Establecer un horario de uso: Permite controlar la cantidad de tiempo que se le va a dedicar, para no caer en el exceso, pero también garantiza la realización de actividades alternativas que pueden contribuir a evitar el abuso y la interferencia con otras actividades saludables.
2. Utilizar las propias herramientas de internet para favorecer el control del uso de las redes sociales: Internet tiene numerosas aplicaciones que, aunque están pensadas para favorecer el consumo o hacer de la Red un entorno amigable (lo cual también favorece el uso), también pueden utilizarse para controlar o prevenir su uso excesivo o disfuncional. Una de las posibilidades es habilitar un software para programar el uso de las actividades en la red.
3. Restringir el chat o el uso de del dispositivo móvil durante las actividades sociales que se compartan con amigos o familia.
4. Especificar previamente (antes de conectarse) qué se va a hacer en las redes sociales.
5. No utilizar Internet o las redes sociales para pasar el rato porque no haya otra cosa mejor que hacer o como forma de superar momentos negativos.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

6. Evitar «navegar sin rumbo» pues se adquiere el hábito de utilizar internet o las redes sociales en cualquier momento y para cualquier función.
7. Buscar (y programar también) actividades alternativas fuer de las redes sociales.
8. En los casos en que efectivamente exista un problema de dependencia, puede ser útil optar por conexiones más lentas, dispositivos menos atractivos o simplemente condiciones que hagan menos cómoda la utilización de las redes sociales, como contratar tarifas que permitan menos servicios.

➤ **Prevención desde el ámbito familiar:**

Los padres deben de establecer y consensuar con los hijos las reglas de uso de las redes sociales que recojan las principales recomendaciones anteriormente comentadas. Una posibilidad es redactar un contrato conductual donde se plasmen por escrito dichas reglas y que recoja las ventajas e inconvenientes, así como los derechos y las obligaciones. Igualmente debe especificar los objetivos y las acciones que se llevarán a cabo para llegar a cumplirlos.

Como en cualquier programa de contingencias, lo ideal es llegar a acuerdos consensuados respecto del uso de Internet y redes sociales (tiempo dedicado, actividades alternativas, etcétera). Ello favorece el compromiso, que es uno de los principales aspectos de la motivación. No se debe preocuparse tanto por la cantidad de horas que se pueden dedicar a internet o redes sociales como por el hecho de que ello no impida hacer otras cosas o adquirir el compromiso de cumplir las condiciones establecidas.

Así también, los padres deben de hablar con los hijos sobre la importancia de los buenos hábitos en las redes sociales y fomentar dichas pautas. Es muy importante conocer y comentar con ellos cómo y para qué se conectan, pero especialmente qué contenidos son los que cuelgan en las redes sociales y quiénes pueden tener acceso a ellos en el presente o en un futuro.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Puesto que los hijos suelen tener un mayor conocimiento de Internet que los propios padres, esto puede suponer una oportunidad para aprender, conocer nuevas aplicaciones y tener un espacio de encuentro. Los padres deben transmitir recomendaciones y alertar de los posibles riesgos, especialmente a los adolescentes que tienden a minimizarlos. Es fundamental dotar a los adolescentes de un sentido crítico ante estas y otras actividades de la sociedad, ya que en internet, como en tantas otras facetas de la vida, existen poderosos intereses económicos.

Las redes sociales tienen sus retos y sus riesgos. Los padres tienen la oportunidad de alentar a sus hijos para que se conviertan en ciudadanos con aspiraciones, que asuman sus propios retos y desafíos y no estén alienados por el poder. Deben de recalcarles a los hijos que no se debe intercambiar información personal; proporcionar información (verbal o visual) que pueda ser utilizada en contra en el presente o en el futuro; se debe buscar la solución a los problemas apoyándose en quienes saben del tema (profesionales) o realmente pueden ayudar (padres, amistades), que generalmente son personas que están cerca.

En conclusión, no se trata de evitar internet o de alejar cada vez más a los hijos de estas herramientas tecnológicas. Por el contrario, lo que se debe buscar es familiarizarse con ellas, además de establecer reglas y límites razonables (con un acompañamiento constante), y de esta manera lograr que los niños y jóvenes utilicen los beneficios de la red no solo para divertirse y entretenerse, sino también para aprender y mejorar su calidad de vida y la de todos a su alrededor.