

El adolescente atrapado en la burbuja virtual: Un encuentro con Facebook

Yanely Estéfani Cerroblanco Arias (*) yanin.a.iztacala@gmail.com
Itzayana Pérez Moreno (*) itza_rock@hotmail.com

Cómo citar este texto: Cerroblanco, Y. E. y Pérez, I. (2015). El adolescente atrapado en la burbuja virtual: Un encuentro con Facebook. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 1(2), 62-65.

RESUMEN

El presente estudio gira en torno a una entrevista la cual se hizo a una joven universitaria mexicana. La problemática central del caso, radica en el uso desmedido de Internet y su pasión por la red social Facebook, lo cual trae consecuencias en su ambiente familiar y académico, además, esto ha repercutido en su rendimiento físico, y anímico. Como posible solución a este problema se encuentra la aplicación de la Terapia Cognitivo Conductual, pues se ha detectado que es la más eficaz para la modificación y sustitución de conductas que promueven desorganización en el individuo, por otras pautas más adaptativas (Huang, Li y Tao, 2010; citado en Marco y Choliz, 2010, p.17). De acuerdo con esto, se pretende que las personas aprendan a organizar y gestionar el tiempo, a reconocer los beneficios y potenciales peligros de Internet, a identificar los desencadenantes de los episodios de uso excesivo, manejar emociones y la impulsividad, mejorar las habilidades de comunicación y los estilos de afrontamiento, así como cultivar el interés por actividades alternativas o recreativas. Como solución se propone aplicar cuatro fases con sus respectivas técnicas, con el objetivo de que la joven caiga en cuenta del tiempo y uso que le da a Internet y las repercusiones que conlleva en sus diferentes contextos: como el auto-registro, la reflexión y actividades recreativas y constructivas.

Palabras clave: Internet, Facebook, tiempo, intervención, universitarios.

1. INTRODUCCIÓN

Presentación de la problemática

El presente estudio gira en torno a una entrevista la cual se hizo a una joven universitaria mexicana que pasa demasiado tiempo en Internet, principalmente en la red social Facebook.

Lo redactado posteriormente es producto de una ardua investigación bibliográfica acerca de la posible intervención para la solución del caso.

Se trata una joven de 21 años de edad que actualmente vive con sus padres, estudia el cuarto año en la licenciatura de Psicología. Es hija única y casi no asiste a reuniones extra escolares. En la familia nuclear a la que pertenece se concibe con un estilo de crianza mixto, pues por un lado su madre gusta de hablar con ella y aclarar puntos de vista acerca de la forma de actuar en diferentes situaciones. Por otro lado, parece ser que el padre es una figura ausente dentro de la dinámica familiar, ya que pasa muy poco tiempo en casa y cuando está presente, no existe una comunicación eficiente o abierta hacia los demás miembros. Al parecer, la mayor función de sus padres es el sustento económico (vivienda, alimento, escuela, etc.) sobre todo para solventar los gastos del servicio de Internet.

En sus tiempos libres suele conectarse a la red como manera de ocio. Con relación al uso del Internet, es conveniente decir que es partícipe activa de este medio virtual, principalmente de la red social Facebook, donde tiene contacto aproximadamente ocho horas diarias. El principal uso que le da a esta red social virtual es el de "organización y trabajos escolares y/o grupales", lo cual no

se ve reflejado en su rendimiento académico, ya que, funge como distractor al permanecer chateando con sus amigos, esto le ha traído como consecuencia, no terminar a tiempo sus trabajos, incluso ha reprobado materias; el interminable encuentro con Facebook ha hecho que ella duerma poco, es decir, que se desvele y por tanto, que su desempeño escolar no sea el más eficiente, y su estado de ánimo se vea afectado. Además, su constante estancia en esta red le ha provocado problemas en su ambiente familiar, como disputas entre ella y su madre al no querer colaborar en las labores domésticas.

Por otra parte, es conveniente decir que a veces ha recurrido al famoso "stalkeo", una especie de espionaje mediante las redes sociales. Confesó haberlo realizado un par de ocasiones a su ex pareja, ella cree que esto tuvo su trasfondo en la desconfianza y quizá curiosidad por saber qué hacía y con quién su pareja, aunque reconoce que es un acto que no se debería de hacer y que actualmente ha dejado de practicar.

La relevancia de este trabajo con respecto a lo social cae dentro de familia, puesto que Ayala (2012) y Echeburúa y Corral (2010), menciona que "el utilizar este medio funciona como un escape emocional de la rutina y de los problemas, así como también para sentirse acompañado", hecho que se refleja en la joven entrevistada, pues refiere una poca comunicación con sus padres. Socialmente el tema del uso excesivo dedicado a la interacción virtual como en este caso, es de suma importancia ya que Internet se ha convertido en los últimos años en "un aparato básico que no puede faltar en ningún hogar, su uso excesivo ha sido llamado adicción, análogamente a las drogas comunes, porque causa cierto

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM
PsicoEducativa: reflexiones y propuestas. Vol. 1, Núm. 2, 62-65, 2015 | IZTACALA-UNAM

grado de dependencia” (Gracia, Viugo, Fernández, y Marcó, 2002, p.10).

Presentación del problema específico

Se ha detectado que la participante dispone de un ilimitado tiempo para estar en contacto con Internet en sus diversas formas, pero lo que mayor conflicto le causa es la red social Facebook, medio virtual que según Ayala (2012), tendría la función de "escape emocional de la vida cotidiana" (p.3); Retomando a Viñas (2009), es importante destacar que es hija única, por lo que iría de la mano con un acompañamiento socio-afectivo que remite afectaciones principalmente sociales: comunicación y convivencia escasa en su núcleo familiar, sedentarismo, y problemas con su madre, que de no ser atendidos, podrían incrementarse hasta convertirse en adicción.

Por otro lado, es posible hablar de afectaciones derivadas de dormir poco, como la tendencia a dormirse a todas horas, los cambios repentinos de humor, tristeza, irritabilidad, actitud pesimista y aumento del estrés y la ansiedad, desatendiendo por tanto, el rendimiento en otros contextos como el escolar.

2. MARCO CONCEPTUAL

Causas del problema

1. Uso de Internet

Internet se ha convertido en los últimos años en "un aparato" básico que no puede faltar en ningún hogar, y con ello, el número de usuarios de todas las edades e implica dedicarle cierto tiempo, sin embargo y a pesar de los múltiples usos que puede tener este medio, la mayoría lo ocupa para cubrir el espacio de ocio y entretenimiento.

Cabe mencionar que el desarrollo de las nuevas tecnologías no es dañino, sino más bien el uso que se les da, pues son herramientas muy prometedoras y potenciales, pero, también promueven nuevos patrones de conducta susceptibles de convertirse en adicción; por ejemplo, es posible acceder a la brecha digital y explotar al máximo las aplicaciones que brinda, el problema aparece cuando el usuario satura el tiempo dedicado a este medio, ya que de acuerdo con Linares & Quintero (2012); Gracia, Viugo, Fernández y Marcó (2002), esto "puede ir evolucionando hasta generarse una adicción" (p. 12).

Como prueba de lo alarmente que refiere lo anterior, se tiene que el 51.2 millones de mexicanos usa constantemente Internet, cifras que van en aumento, sobre todo los que se encuentran dentro de los rangos 13-18 y 19-34 años (AMIPCI, INEGI, 2013)

De acuerdo a Echeburúa y Corral (2010), la adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, "el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal o a otros problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo". (p. 20)

1.1 Redes sociales: Facebook

Las redes sociales son una de las principales aplicaciones que forman parte de un espacio colectivo, Ayala (2010) las define como "aquellos servicios de internet que permiten a los individuos construir un perfil público, privado, o semi-privado dentro de un sistema interconectado en donde se puede articular una lista de otros usuarios con quienes conectarse, y que permite navegar a través de los diferentes perfiles de los demás" (p. 7). Respecto a esto, Facebook, es la más utilizada por los jóvenes universitarios, por ello, el objetivo del estudio fue conocer cómo es la expresión personal y la empatía que se da entre ellos.

La reciente proliferación y uso generalizado de la red social Facebook a nivel mundial ha sido tema de investigaciones que se han centrado en diversos aspectos. Por ejemplo, se ha analizado el aspecto económico-político de este medio, las implicaciones en la política y la diplomacia, el impacto en los movimientos activistas y sociales, el tiempo dedicado al sitio, el número de amigos, el número de campos completos en el perfil, así como los aspectos relacionados con tecnología, digitalización y ciberespacio, entre otros.

A las aproximaciones teóricas que se han señalado anteriormente se puede agregar, para tener un mejor entendimiento del tema, un enfoque que proviene tradicionalmente del estudio de los usos que la gente da a los medios, el paradigma de usos y gratificaciones. Bajo este planteamiento de recepción, se tiene al público, audiencia, y en este caso los usuarios de Facebook como quienes dan sentido y significación al medio con el que interactúan; son ellos quienes utilizan al medio con intenciones conscientes o no para cubrir o satisfacer variadas necesidades personales, a manera de escape emocional, de la rutina y/o de los problemas, así como del fortalecimiento del sentido de identidad, el desarrollo de relaciones, el intercambio de información, y el buscar la influencia en los demás.

Con base a lo anterior y dado que Facebook se presenta como una herramienta de socialización para compartir información, se puede entonces deducir que es un medio que facilita la expresión personal tanto de ideas, sentimientos, opiniones, gustos, y preferencias particulares sobre temas y personas.

1.2 Factores individuales y familiares

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones, como mencionan Echeburúa y Corral (2010), algunas de ellas son, "la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes" (p. 25). Sin embargo, hay veces, en que en la adicción subyace un problema de personalidad -timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo- o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas.

Cabe destacar que, otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles). En estos casos Internet o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica.

De acuerdo a lo anterior, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con relaciones sociales pobres, corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). "De este modo, más que de perfil de adicto a las nuevas tecnologías, tiene que hablarse de una persona propensa a sufrir adicciones" (Echeburúa y Corral, 2010, p. 28).

1.3 Factores sociales y psicológicos

El individuo se encuentra envuelto en una serie de repercusiones ante el frecuente uso de Internet, de acuerdo a Viñas (2009) el potencial para un uso inapropiado y excesivo de ciertas

aplicaciones ha propiciado cierta preocupación por el impacto psicológico y conductual que puede tener Internet en los individuos. "Alteraciones comportamentales con relación a un uso excesivo de la red, como sentimientos de culpa, deseo intenso de estar o continuar conectado a Internet, pérdida de control, pérdida del tiempo de trabajo, o bien, de las clases, síntomas psicopatológicos, entre otros, los cuales han propiciado y abierto un debate sobre una posible adicción a Internet" (p. 113).

Por otro lado, al no cumplir con un ciclo normal del sueño debido al uso desmedido de Internet, el individuo puede verse afectado físicamente, lo cual ocasiona que no realice adecuadamente sus actividades diarias en todo el contexto donde se desenvuelva, por esta razón algunos autores suelen considerarlo como patológico. Así, mientras que Morahan-Martin y Schumacher (2000, citados en Viñas, 2009) hallan un promedio de 8,5 horas semanales en un grupo de usuarios considerados patológicos, Estalló (2001, citado en Viñas, 2009) concluye que "entre 7 y 14 horas semanales pueden considerarse como un uso adaptativo de Internet. No obstante, y a partir de la evidencia empírica disponible, parece acertado considerar que a partir de las 20-28 horas semanales (un promedio de entre 3 y 4 horas diarias) se está ante un uso excesivo de la red que generalmente conlleva una interferencia de la actividad social y/o escolar o bien la presencia de malestar psicológico en el individuo" (p. 115).

3. PLANTEAMIENTO

Solución del caso

Se conductual, ya que, este modelo postula que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos, su objetivo principal es modificar el estilo de presentación del mundo del paciente a través de tareas que el terapeuta propone y de esta manera lograr equilibrar, tanto emociones, pensamientos y conductas de éste. Como menciona Pinto (2008), "es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos" (p. 2). La TCC ayuda a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") la persona, y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor; es decir, la TCC se centra en problemas y dificultades del aquí y ahora.

Aunado a lo anterior, en la solución de problemas relacionados al uso excesivo de Internet, ha destacado la orientación cognitivo-conductual como la más eficaz para su modificación y sustitución por otras pautas más adaptativas, según Huang, Li y Tao (2010; citado en Marco y Choliz, 2010). De acuerdo con esto, "se pretende que las personas aprendan a organizar y gestionar el tiempo, a reconocer los beneficios y potenciales peligros de Internet, a identificar los desencadenantes de los episodios de uso excesivo, a manejar emociones y la impulsividad, a mejorar las habilidades de comunicación y los estilos de afrontamiento, así como a cultivar el interés por actividades alternativas o recreativas" (p. 8). De acuerdo a los autores citados surge una buena propuesta de intervención con base en el estudio de Choliz et. al. (2010), al utilizar la Terapia Cognitivo Conductual, utilizando algunas técnicas de ésta.

La problemática del caso, radica en que la joven tiene repercusiones negativas en su contexto escolar, familiar, así como también en su estabilidad física debido a la gran cantidad de tiempo que le dedica a Internet, específicamente en la red social "Facebook", por lo cual, debe moderar su uso y organizar sus

tiempos, lo cual tendrá que ser atendido en la solución del caso. Debido a ello, la intervención constará de cuatro fases:

Fase 1: Se le pediría elaborar un auto-registro, así como también se comenzaría una planificación semanal de actividades alternativas. En este auto-registro tendrá que elaborar anotaciones diariamente de la hora y actividades realizadas durante el día/noche por una semana, así como también el cómo se sintió al realizar ésta, de esta manera la joven caerá en cuenta, de realmente cuantas horas pasa en Internet y las repercusiones que trae consigo en cuanto a su estado físico, así como también en su contexto académico y familiar. Posteriormente tendrá que destinar ciertas horas para utilizar Internet solamente con fines académicos y ciertas horas utilizándolo en otras actividades (como en Facebook), de igual manera anotando la hora y actividades, junto con su sentir y su pensar.

Fase 2: Se realizarán modificaciones ambientales para impedir que siga utilizando durante mucho tiempo la red social "Facebook", entrenando a la joven con técnicas que ayuden a controlar la ansiedad producida por la reducción de su uso, así como también fomentar conductas alternativas o incompatibles. Respecto al control de estímulos retomado de Michael (1982, citado en Choliz 2013), consistirá en evitar y prestar atención al utilizar la red social "Facebook", las situaciones que identifique como riesgosas, es decir, en las que se encuentre propensa a entrar con el fin de pasar el tiempo. Una técnica será que a partir de "X" horario nocturno ya no entre a esta red. Para ello, se establecerá un horario de uso de la computadora, donde se acordará el uso de una alarma, la cual le indique el momento de apagar el aparato.

Fase 3: Se consolidará lo aprendido y se prevendrán recaídas. Se le dedicará aproximadamente 5 sesiones, donde se trabajarán: psicoeducación sobre qué es una recaída, identificación de situaciones de riesgo, repaso de los cambios realizados y recordatorio de las estrategias de afrontamiento aprendidas, explicación del efecto de violación de la abstinencia y entrenamiento en el afrontamiento de situaciones de alto riesgo.

Fase 4: Se realizarán dos seguimientos, al mes y a los 3 meses tras el afrontamiento a la situación.

Aportaciones

El trabajo por colaboración permitió a las investigadoras realizar una buena estructuración de la información obtenida, ya que hubo disposición y compromiso de su parte, sin embargo, una de las investigadoras desertó casi al comienzo del estudio (Virginia Gudiño Pluma), pero eso no fue impedimento para que el trabajo final pudiera solventarse rápidamente y sin dificultades. De hecho, hubo una gran sincronización entre las dos restantes colaboradoras, su creatividad y empeño permitieron integrar de manera conjunta la propuesta de solución del caso. Así mismo, es importante destacar que la revisión bibliográfica estuvo muy completa, aunque desafortunadamente no se pudo discutir, refutar o enriquecer hallazgos previos, ya que la propuesta de intervención no se aplicó.

4. CONCLUSIÓN

De acuerdo con la literatura revisada y con el caso del presente trabajo se puede concluir que aún no es claro si el Internet sea considerado una adicción, ya que a pesar de cumplir con requisitos que lo sustentarían como el número de horas que ocupa en este medio y los problemas psicosociales relacionados a esto, no es suficiente para catalogarlo como tal, aunque si bien, algunos

autores lo consideran así recurriendo al sustento teórico, pues resaltan que la principal característica de la “adicción a Facebook”, puede ser una manifestación secundaria a otro tipo de adicción u otros problemas de carácter impulsivo-compulsivo.

El internet juega un papel importante en la vida del individuo, quien suele utilizarlo para escapar de la vida real y mejorar su estado de ánimo, es decir, el individuo se refugia en el mundo virtual, sobre todo en las redes sociales para no afrontar las diferentes problemáticas que se le presenten en sus diversos contextos, principalmente el familiar.

Respecto a la intervención propuesta para resolver el caso, se considera pertinente de acuerdo con la literatura revisada.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayala, M. (2012). Expression and empathy in social networks: university students and the use of Facebook. Cuadernos de H Ideas. 6(6). Pp. 1-13, Recuperado de: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/33167/Documento_completo.pdf?sequence=1
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. Revista Dialnet. 2(22). Pp. 91-95, Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20549142>
- Gracia, M., Viugo, M., Fernández, M. y Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. Anales de Psicología. 18 (2), PAG, recuperado de: http://www.um.es/analesps/v18/v18_2/06-18_2.pdf
- Marco, C. & Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 13 (1), 1-25, Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/560/56025664009.pdf>
- Pinto, C. (2008). La terapia cognitivo-conductual. Royal collage of psychiatrist. 2(17). 1-20, recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262012000600005&script=sci_arttext&tlng=pt
- Viñas, F. (2009). Uso auto-informado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 9(1). p. p. 109-122, recuperado de: www.redalyc.org/articulo.oa?id=56012876009