

Adicción a las redes sociales y los efectos en la identidad

Mónica Alvarado Espíndola (*) monipsi90@gmail.com
Fernanda Chimán Reyes (*) fpower10@gmail.com
Moisés Juárez Hernández (*) mago.craz@gmail.com

Cómo citar este texto: Alvarado, M., Chimán, F. y Juárez, M. (2015). Adicción a las redes sociales y los efectos en la identidad. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 1(2), 66-72.

RESUMEN

La presente investigación se formuló a partir de una entrevista semi-estructurada la cual se le realizó a un estudiante de la carrera de Biología. La entrevista estuvo encaminada a conocer las repercusiones del Internet sobre su personalidad. La problemática del caso, radica en que actualmente la mayoría de la población urbana tiene acceso a internet y lo utiliza para un sinnúmero de objetivos (pasatiempo, socialización, etc.) Sin embargo, el exceso de tiempo conectado puede repercutir de manera negativa en la personalidad. Diversos autores (Landers y Lounsbury (2006); Berner y Santander (2012); Viñas, (2009).etc.) plantean características de la personalidad adicta a internet. Entre estas características destacan la autoestima, el autoconcepto, el nivel de estudios, las pocas habilidades de socialización, etc.; dichas características fueron observadas en el participante. A nivel clínico se han elaborado algunos instrumentos de evaluación y técnicas de tratamiento para este problema. Desafortunadamente, propuestas de programas de intervención para la Adicción a Internet como tal, no existen. Lo que sí existe es una serie de recomendaciones de cara a un tratamiento (Luengo, 2004). En este sentido, como solución al caso se propone un taller informativo y recreativo, dirigido al participante estudiante de licenciatura. Por lo tanto el objetivo de la presente solución de caso es intervenir sobre el uso excesivo que el participante le da a las redes sociales y al internet con el fin de evitar una dependencia mayor que cambie de manera negativa su personalidad.

Palabras clave: Internet, adicción a redes sociales, personalidad, psicología, sociedad.

1. INTRODUCCIÓN

Presentación de la problemática

El presente trabajo gira en torno a una entrevista semi-estructurada la cual se le realizó a un estudiante de nivel superior de la licenciatura de biología. Lo redactado posteriormente es producto de una investigación teórica exhaustiva y de la entrevista semi-estructurada. El participante se encuentra actualmente en Octavo semestre de la carrera y está por concluirla. Ha sido representante de su grupo desde primer semestre de la carrera y por lo tanto hace uso constantemente de las redes sociales para estar comunicado el resto del grupo quienes acuden a él en busca de orientación y ayuda. Él cree que está superando el tiempo que pasa conectado en Internet ya que anteriormente le dedicaba una o dos horas, sin embargo, ahora, pasa la mayoría del día haciendo uso de las redes sociales y de los juegos en línea que en él se encuentra.

Como él, muchas personas pasan demasiado tiempo haciendo uso del Internet esto, a la larga, repercute de diferentes maneras a tal grado de que se presente una adicción y dependencia al Internet. En este sentido, la relevancia de este trabajo con respecto a lo social cae dentro de que las personas con dependencia a las redes sociales y la adicción al internet son cada más en el mundo. En un artículo del periódico *Excelsior* (2015) apuntan que aproximadamente 420 millones de

personas en el mundo son adictas a internet. La prevalencia más alta fue en Oriente Medio, con una tasa de adicción a Internet de 10.9%, mientras que el más bajo fue en Europa septentrional y occidental con el 2.6%.

Por su parte Viñas (2009) realizó una investigación con el objetivo de conocer el nivel y las características del uso de Internet entre los adolescentes, de la ciudad de Girona. De los sujetos estudiados, un 6,7% dedicaba más de 30 horas a la semana a Internet (superior a las 4 horas diarias) y un 10,2% permanece conectado a partir de medianoche.

Por otro lado, Meza (2015), apunta que México ocupa la posición 30 en el Ranking de los países con mayor población adicta a Internet. Aproximadamente 45.1 millones de usuarios tienen acceso a él y en promedio hacen uso de internet 6.3 horas a la semana. La Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) realizó un estudio de hábitos de los usuarios de internet en México, en dichos estudios encontraron que cada usuario de internet se conecta en promedio durante 6 horas y 11 minutos diariamente. El 83 por ciento de los usuarios se conecta a sus redes sociales, y en rangos cercanos al 50 por ciento, el uso de internet es para enviar correos, descargar materiales multimedia (música, fotos, videos), conversaciones mediante mensajería instantánea y visitar sitios de noticias.

Es evidente ver que el uso del internet se ha intensificado en los últimos años y por lo tanto ha levantado el interés de diferentes autores por estudiar los factores biológicos,

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM
PsicoEducativa: reflexiones y propuestas. Vol. 1, Núm. 2, 66-72, 2015 | IZTACALA-UNAM

psicológicos y sociales que provocan que una persona tenga adicción al Internet.

Respecto a la personalidad Sanchez, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst (2008) argumentan que son más propensas de generar una dependencia al internet las personas con determinadas características de personalidad como baja autoestima, sentimiento de inadecuación, necesidad de sentirse querido y reconocido, infelicidad, carencias afectivas, inseguridad, soledad, búsqueda de sensaciones, propensión a la fantasía, timidez, falta de habilidades sociales y propensión a crearse una identidad ficticia. En este sentido, Landers y Lounsbury (2006) realizaron una investigación, la cual tuvo como objetivo general conocer la relación que hay entre algunos rasgos de personalidad y el uso excesivo de internet. Los resultados mostraron que tres de los rasgos de personalidad, amabilidad, conciencia y extraversión, fueron inversamente proporcionales al uso de Internet. Es decir, que los estudiantes más introvertidos, menos agradables y con menos conciencia dedican más tiempo a internet. Berner y Santander (2012) encontraron una asociación importante con trastornos del ánimo, depresión específicamente; encontraron que pacientes con dependencia internet tienen una mayor tendencia a conectarse a internet al sentirse deprimidos. Reportan, también, personas con trastornos ansiosos en pacientes con dependencia a internet.

Respecto a la edad, el género y el nivel socioeconómico de las personas propensas a generar una adicción; Ruíz, Lucena, Pino y Herruzo (2010) realizaron una investigación para conocer los hábitos relacionados con posibles adicciones a internet. Relacionando la puntuación del cuestionario que utilizaron sobre Adicción a Internet con variables como la edad y el sexo, los autores argumentan que se dan diferencias entre hombres y mujeres, destacando los hombres con una mayor puntuación de presentar adicción al internet. Respecto a la variable de la edad relacionada con la adicción a los juegos en línea, destacaron los rangos de edad de 21 a 23 años y 24 a 26 años quienes presentan mayor puntuación media. En el estudio realizado por la AMIPCI se revela que el 37 por ciento de las personas que se mantienen por mucho tiempo conectada a internet, corresponde a personas entre los 19 y los 34 años (Ver figura 1). Por su parte, Koovakkai, Dineshan y Muhammed (2010) realizaron una comparación entre los adolescentes urbanos con los adolescentes rurales y encontraron que para el abuso de Internet se da más entre los adolescentes rurales. Esto debido a que los adolescentes rurales no tienen tanta información sobre las redes sociales y el uso de internet.

Respecto a la formación educativa Ruiz, Lucena, Pino & Herruzo (2010), argumentan que los estudiantes universitarios, son propensos a generar conductas de adicción al Internet, ya que muchos viven lejos de su hogar, inician o llevan una nueva vida estresante y desconocida, tienen la necesidad de contactar con los amigos situados en otros lugares y disponen de libre acceso a Internet en facultades y residencias. Por lo tanto indican que los jóvenes universitarios conviven con las TIC's y presentan un uso excesivo de comportamientos cercanos a ser valorados como una adicción tanto al juego y/o al uso de Internet.

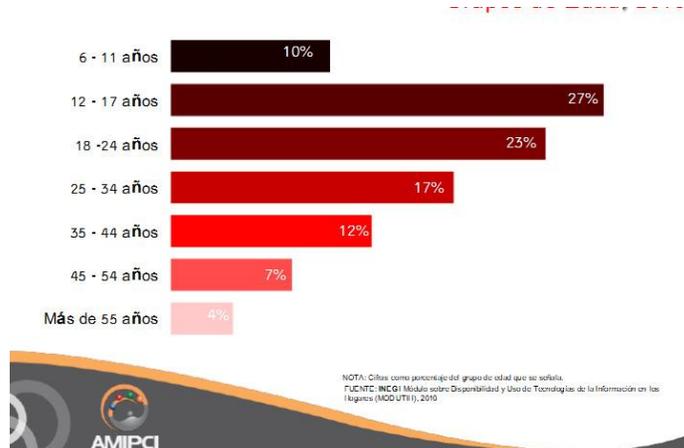


Figura 1: Distribución de usuarios que hacen uso de internet

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 como problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo (Echeburúa y De Corral, 2010)

A nivel clínico, puesto que ha surgido una demanda real de ayuda, se han elaborado algunos instrumentos de evaluación y técnicas de tratamiento, la mayoría adaptadas de otros trastornos. Debido a la reciente historia de Internet, es un problema de aparición reciente que aún no se ha estudiado en profundidad (Luengo, 2004). Dejando a un lado la controversia sobre si existe un trastorno de adicción a Internet en sí mismo, lo que parece quedar claro es que existe un incremento en las demandas de ayuda por problemas relacionados con el uso de la red.

Luengo, (2004) argumenta que realmente, propuestas de programas de intervención para la Adicción a Internet como tal, no existen en la bibliografía revisada. Lo que sí existe es una serie de recomendaciones y sugerencias de cara al tratamiento y la conveniencia de aplicar unas técnicas sobre otras. Siguiendo lo argumentado por este autor surge la necesidad de indagar en bases teóricas y metodológicas de diferentes autores con el fin de estructurar un taller que ayude a intervenir sobre las conductas adictivas al internet y a las redes sociales. En este sentido, proponemos y diseñamos un taller informativo y recreativo, que ayude a intervenir sobre conductas adictivas al uso del internet.

Presentación del problema específico

Ahora, para ilustrar el tema de adicción a redes sociales en los jóvenes universitarios en México, se mostrará el siguiente caso: Caso: Un joven de sexo masculino, de 21 años, estudiante de biología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Le gusta leer y como pasatiempo toma fotografías. Su personalidad es introvertida pero logra desarrollar actividades de asertividad en el contexto escolar, familiar y social. Sin embargo, pasa la mayor parte del tiempo "en línea" en las redes sociales y no le gusta mucho salir a fiestas con sus compañeros de escuela.

Cuando hay reuniones familiares y asisten sus primos prefiere jugar con ellos; sin embargo si hay ausencia de ellos, elige estar en Internet. Le llama mucho la atención estar jugando juegos en línea, por lo que algunas veces ha llegado a retrasar sus tareas o incluso a desvelarse por terminarlas.

Finalmente considera que es mejor entablar una conversación con cualquier persona virtualmente ya que no tiene que verla a los ojos directamente e interactuar en físico.

2. MARCO CONCEPTUAL

Causas del problema

1. Redes Sociales

Las redes sociales en internet son aplicaciones web que favorecen el contacto entre individuos. Estas personas pueden conocerse previamente o hacerlo a través de la red y éstas se basan en los vínculos que hay entre sus usuarios.

Las redes sociales hoy en día son un tema de suma importancia ya que éstas van a permitir al individuo comunicarse virtualmente con otras personas y además permiten irse familiarizando en la tecnología que se maneja en la actualidad.

1.1 Desventajas del uso de Internet

Ferran, V. (2009) Describe que el uso de Internet, junto con los videojuegos, es una de las actividades que más realizan los adolescentes. Y hace referencia a Gracia, Vigo, Fernández y Marcó, (2002), quienes mencionan que el aumento del uso de internet es actualmente una patología llamada “adicción a internet” la cual modifica la vida de los adolescentes en los distintos ámbitos en los que se desarrollan, un ejemplo es la desesperanza que presentan los “adictos a internet” ante el trabajo, la escuela o la vida misma; la baja estima y problemas sociales.

De igual manera Echeburúa, & De Corral, (2010) abordan el problema del uso inadecuado del internet y las redes sociales y como éstas se relacionan con variables psicosociales, tales como la vulnerabilidad psicológica, los factores estresantes y el apoyo familiar y social. Además menciona que los riesgos más importantes del abuso de las redes sociales son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad.

En ese mismo sentido el abuso de las redes sociales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta y el quebranto económico, así como el sedentarismo y la obesidad.

Es evidente entonces que a un nivel demográfico como lo menciona el autor, los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías. 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. Es por ello que el uso de Internet y Redes Sociales impone a los adolescentes y adultos una responsabilidad de doble dirección; es decir, los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades; sin embargo los padres, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida.

Por otro lado Arab, & Díaz, (2014) señalan que otra desventaja está basada en la identidad, debido a que es un aspecto esencial en el desarrollo de los adolescentes y su construcción finaliza

con la configuración de una personalidad sólida y estable en el tiempo, que aspira a un buen acoplamiento entre el ideal de vida para el individuo y la sociedad en la que vive.

Los adolescentes se encuentran en un proceso que les permite acceder a una identidad personal sólida, a un sentido de seguridad respecto a quiénes son y a lo que desean ser y a un sentido de la intimidad. Así mismo un tema importante que se aborda es el de la comunicación online, donde plantean que los individuos actúan en distintos espacios, creando diversas identidades que van cambiando a muy rápida velocidad y que pueden generar experiencias interpersonales e intrapersonales enriquecedoras o destructivas, según cómo se utilice la comunicación online.

1.2 Características para un tratamiento

En efecto, una adicción hacia las redes sociales debe haber un tratamiento psicológico, debido a que una característica presente en los trastornos adictivos es la negación de la dependencia. La conducta adictiva se mantiene porque el beneficio obtenido es mayor que el coste sufrido. El sujeto sólo va a estar realmente motivado para el tratamiento cuando llegue a percatarse, en primer lugar, de que tiene un problema real; en segundo lugar, de que los inconvenientes de seguir como hasta ahora son mayores que las ventajas de dar un cambio a su vida; y, en tercer lugar, de que por sí solo no puede lograr ese cambio. Es entonces cuando el terapeuta debe ayudar al sujeto a lograr esa atribución correcta de la situación actual y a descubrir las soluciones que estén a su alcance (Echeburúa, & De Corral, 2010)

Es así que 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 como problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo.

1.3 Adicción de Internet en México

Meza (2015), apunta que México ocupa la posición 30 en el Ranking de los países con mayor población adicta a Internet. Aproximadamente 45.1 millones de usuarios tienen acceso a él y en promedio hacen uso de internet 6.3 horas a la semana. La Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) realizó un estudio de hábitos de los usuarios de internet en México, en dichos estudios encontraron que cada usuario de internet se conecta en promedio durante 6 horas y 11 minutos diariamente. El 83 por ciento de los usuarios se conecta a sus redes sociales, y en rangos cercanos al 50 por ciento, el uso de internet es para enviar correos, descargar materiales multimedia (música, fotos, videos), conversaciones mediante mensajería instantánea y visitar sitios de noticias.

A su vez el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2014), al hacer la recopilación del uso del internet en el hogar, durante el mismo año, y al preguntarse ¿Cuál es el sexo que ocupan mayormente las herramientas virtuales? Encontrando equidad en ambos sexos al obtener 50% cada uno respecto a las herramientas virtuales. Además señala que son más los adolescentes quienes tienen algún contacto con internet, al mostrar que de la población total (niños, adolescentes, adultos mayores, ancianos) son los adolescentes en un rango de edad de los 13-34 años que más ocupan internet, esto al obtener de un cien por ciento un 55%.

Lo cual hace evidente el uso del internet se ha intensificado en los últimos años y por lo tanto requiere intervención psicológica y social.

1.4 Factores Psicológicos

Uno de los principales factores psicológicos es la no clara construcción de la identidad y autoestima, ya que anteceden a conductas aditivas hacia el internet, de acuerdo con ello Sanchez, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst (2008) argumentan que son más propensas de generar una dependencia al internet las personas con determinadas características de personalidad como baja autoestima, sentimiento de inadecuación, necesidad de sentirse querido y reconocido, infelicidad, carencias afectivas, inseguridad, soledad, búsqueda de sensaciones, propensión a la fantasía, timidez, falta de habilidades sociales y propensión a crearse una identidad ficticia.

De igual manera Landers y Lounsbury (2006) señalan, tras haber realizado una investigación, que los estudiantes más introvertidos, menos agradables y con menos conciencia dedican más tiempo a internet. A su vez Berner y Santander (2012) encontraron una asociación importante con trastornos del ánimo, depresión específicamente; encontraron que pacientes con dependencia internet tienen una mayor tendencia a conectarse a internet al sentirse deprimidos. Reportan, también, personas con trastornos ansiosos en pacientes con dependencia a internet.

1.5 Factores sociales

Respecto a los factores sociales Ferran, V. (2009) Describe que el uso de Internet, junto con los videojuegos, es una de las actividades que más realizan los adolescentes, como la forma de cumplir con un estereotipo social. Además Gracia, Vigo, Fernández y Marcó, (2002), quienes mencionan que el aumento del uso de internet es actualmente una patología llamada "adicción a internet" la cual modifica la vida de los adolescentes en los distintos ámbitos en los que se desarrollan, un ejemplo es la desesperanza que presentan los "adictos a internet" ante el trabajo, la escuela o la vida misma; la baja estima y problemas sociales.

Respecto a la formación educativa Ruiz, Lucena, Pino & Herruzo (2010), argumentan que los estudiantes universitarios, son propensos a generar conductas de adicción al Internet, ya que por adaptar la tecnología a su vida y a su educación inician o llevan una nueva vida estresante y desconocida, tienen la necesidad de contactar con los amigos situados en otros lugares y disponen de libre acceso a Internet en facultades y residencias. Por lo tanto indican que los jóvenes universitarios conviven con las TIC's y presentan un uso excesivo de comportamientos cercanos a ser valorados como una adicción tanto al juego y/o al uso de Internet.

3. PLANTEAMIENTO

Solución del caso

Al no haber programas de intervención como tal, dirigidas a intervenir sobre las conductas de adicción a las redes sociales y al internet en general, proponemos el siguiente taller abordado por 8 puntos. Dicho taller va dirigido al participante estudiante de la carrera de Biología, por lo tanto el objetivo de la presente solución de caso es intervenir sobre el uso excesivo que el participante le da a las redes sociales y al internet con el fin de evitar una dependencia mayor que cambie de manera negativa su personalidad.

- Metodología

- Participante: Se trata de un joven de sexo masculino, estudiante de biología de la Facultad de Estudios Superiores

Iztacala. Tiene 21 años de edad; le gusta leer y como pasatiempo toma fotografías. Su personalidad es introvertida pero logra desarrollar actividades de asertividad en el contexto escolar, familiar y social. Sin embargo, pasa la mayor parte del tiempo "en línea" en las redes sociales y no le gusta mucho salir a fiestas con sus compañeros.

- Escenario: La entrevista se llevó a cabo en las áreas verdes de la FES Iztacala ubicada en Av. de los Barrios 1, Los Reyes Iztacala, 54090 Tlalnepantla, Méx.. Este escenario se eligió debido a que representaba comodidad para el participante.

- Materiales: 3 celulares con grabadora de sonido, hojas blancas y lápiz para realizar anotaciones, hojas de la guía de entrevista.

- Instrumento: Una entrevista estructurada la cual consiste en una serie de preguntas divididas en rubros y con una organización jerárquica y coherente.

- Descripción de variables:

Variable dependiente

Adicción a las redes sociales: Hace referencia a la pérdida del control frente al uso racional de Internet

Variable Independiente

Taller informativo y recreativo: Es el taller que se aplicará al participante que se compone de 8 puntos y tiene como objetivo intervenir y disminuir las conductas aditivas al internet que repercuten en la personalidad del participante.

- Diseño: Se trata de un diseño experimental de tipo cuasiexperimental con una selección de muestra no probabilística de sujeto voluntario. Es una investigación de corte cualitativa que obedece a la rama de estudio de caso.

-Procedimiento:

TRATAMIENTO: De acuerdo a las propuestas planteadas para la solución del caso de manera individual, se procedió a conjuntar los puntos en común e integrar los puntos que consideramos relevantes para crear un taller. Un taller, es un programa educacional corto e intensivo, para una persona o una pequeña cantidad de personas, en un área de conocimientos determinada que hace énfasis en la participación para la resolución de problemas.

PLAN DE ACCIÓN: De acuerdo a lo anterior se organizaron 9 pasos que serán impartidos el taller que durará aproximadamente 2 semanas. Dicho taller tendrá el objetivo de transmitir información con el fin de que nuestro participante adquiera habilidades para superar su adicción a las redes sociales

Introducción: Se le dará una breve introducción al participante de los pasos a seguir para que él pueda establecer mejores relaciones en su contexto.

1. Se hará una presentación en Power Point con el fin de informar al usuario la definición de Internet, redes sociales, dependencia y abuso del Internet, repercusiones biológicas, sociales y cognitivas de la adicción a las redes sociales, las persecuciones en la personalidad (psicológicas), autoestima, comunicación familiar y social, asertividad, etc. El objetivo es delimitar los diferentes conceptos que forman parte del tema de investigación con el fin de que el participante esté informado de la manera más global posible. Cada tema será impartido al principio de cada sesión del taller.

Una vez delimitado cada concepto se empezará de lleno con los puntos del taller:

2. Aceptación del problema: Antes que nada, el participante se tiene que dar cuenta que el uso de las redes sociales y el

Internet generan, a largo o a corto plazo, problemas en diferentes aspectos. Sin admitir que existe un problema no hay ninguna posibilidad de que se pueda solucionar. Al hacer que nuestro participante admita que tiene un problema podemos crear dentro de él la intención para superarlo. Y esa intención es necesaria para poder conseguir cualquier resultado.

En muchas ocasiones el estar estudiando una carrera universitaria, formar parte de una familia trabajadora, el avance de la tecnología y de vivir en una ciudad donde la vida pasa demasiado rápido, el uso de Internet, las redes sociales y el uso de vídeo-juegos se hace más frecuente entre la población, sin embargo esto altera nuestra personalidad de cierta forma. Ya que en muchas ocasiones ignoramos nuestro exterior y solo hacemos caso a estos distractores (Ruiz, R.; Lucena, V.; Pino, J. & Herruzo, J. 2010). En este sentido:

3. Es necesario que el participante lleve un control sobre el tiempo de uso del Internet: Los psicólogos elaborarán un cronograma con el fin de que el participante de se cuenta del tiempo que pasa en Internet y lo pueda invertir en otras actividades tanto familiares, sociales o recreativas al aire libre.

3.1. Para ello se le recomendará la aplicación "webtime tracker". Esta aplicación indica automáticamente el tiempo que se pasa en una página y se le puede poner una alarma para indicar que se terminó el tiempo de estar conectado.

3.2. Se le dejarán preguntas al participante en donde se le haga reflexionar sobre el valor que le aportan las redes sociales a su vida: Dichas preguntas serán: ¿Te aporta conexiones satisfactorias realmente con otras personas?, ¿aprendes cosas que te resultan interesantes?, ¿te sirve para promocionar tu negocio o tu blog? ¿Te da tema de conversación en aspectos escolares? De esta forma el participante podrá hacer un balance entre los aspectos positivos y negativos que le aportan las redes sociales, los juegos en línea y el Internet en general. Las preguntas serán revisadas cada día y debatidas entre los psicólogos y el participante.

3.3. Se le dejará ejercicios de reflexión: El participante escribirá que otras actividades son las que podría realizar en lugar de pasar tanto tiempo en Internet y redes sociales, por ejemplo: leer, estar en persona con sus amigos, hacer ejercicio, etc. La reflexión se debatirá al día siguiente entre psicólogos y el participante.

3.4. Se le aconsejará al participante que establezca un determinado momento del día para hacer uso del Internet y entrar a las redes sociales: Se trata de que el participante sea honesto respecto al hacer uso de Internet. Primero se hará uno por la mañana y otro por la noche. El fin es que disminuya el uso del internet a lo largo del día y ocupe su tiempo en otras actividades.

4. Establecimiento de tiempos: Una vez superado el tiempo que se planteó en el punto anterior, el participante escogerá días determinados para ingresar a la red y los otros días estar libre sin hacer uso de dicha tecnología.

5. Diseño personal: Se realizarán ejercicios de autoestima, asertividad, comunicación, socialización, y toma de decisiones, porque de acuerdo a Berner, Santander, (2012) los adolescentes que desarrollan adicción a Internet carecen de autoestima y de habilidades antes mencionadas.

6. Diseño familiar: Se diseñará un plan que fomente la comunicación no coercitiva y la confianza. Con el fin de mejorar la comunicación con la familia y poder involucrar al participante en sus actividades diarias. En este sentido Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamarro, & Oberst, (2008) afirman que

una de las consecuencias y antecedentes del uso excesivo de Internet es la falta de comunicación familiar.

Para este paso es probable que se le enseñe al participante estrategias para la resolución de problemas y ajustar el sistema de funcionamiento familiar.

7. Pasar tiempo de calidad: Apartar al participante de las herramientas tecnológicas a la hora de comer, a la hora de leer o hacer la tarea y a la hora de estar en alguna convivencia familiar.

8. Pasatiempo: Que el participante consiga un pasatiempo de su interés que no involucre Internet, videojuegos, televisión, celulares, etc.

PRONOSTICO: Los pasos antes mencionados serán flexibles por lo que no se seguirán de manera rígida de este modo se le modificará o agregará información al taller de acuerdo al avance de nuestro participante. De acuerdo a la información y consejos que se brinden en el taller, pronosticamos una mejora en la concientización del uso de Internet y redes sociales por parte del participante ya que, si el participante se compromete y sigue al pie de la letra la información brindada podrá disminuir el tiempo que pasa conectado en línea, así mismo, incrementarán sus habilidades en aspectos sociales y familiares.

Aportaciones

Respecto a la organización y a la planeación del trabajo, no hubo mayor problema ya que se debatían las aportaciones que cada uno planteaba para la realización del trabajo. En, este sentido, la investigación se llevó a cabo democráticamente por así decirlo. Se hacía una votación para agregar o descartar información que considerábamos irrelevante. Cabe destacar el compromiso que los integrantes del equipo mostraron en el trabajo ya que los 3 estábamos interesados en el tema y estábamos consientes de la relevancia social que implica generar bibliografía relacionada con uso de las redes sociales y la influencia que el Internet tiene sobre la personalidad de las personas.

En cuanto a la metodología propuesta por cada uno de los integrantes, destacamos que las posibles soluciones al caso eran bastante parecidas, sin embargo habían puntos que un integrante había considerado y los otros no y así sucesivamente, por lo que se optó por integrar todos los puntos de los integrantes para de esa forma descartar los repetidos e integrar los relevantes de esa forma pudimos realizar una propuesta de caso mejor e integrada por las aportaciones de cada integrante.

Nos reservamos el apartado de la discusión teórica que toda investigación debe tener ya que el taller no arrojará resultados debido a que se quedará en una propuesta por el momento. Al no haber resultado, no se podrá debatir, nutrir, o refutar hallazgos previos. Por otro lado al no haber propuestas de programas de intervención para la adicción al uso de internet como lo apunta Luengo, (2004) el apartado de discusión nuevamente quedaría sin redacción. Por tanto esta propuesta de intervención pretende llenar el vacío de contenido que existe en el tema de la adicción a Internet. Es por tanto, un programa que habría que probar y contrastar empíricamente. La intervención estaría pensada para "atacar" y eliminar la dependencia de Internet. Es además, una propuesta de tratamiento individual.

Es por ello que consideramos que el aporte de este proyecto, no solo es la presentación final del mismo, sino cada apartado realizado en el trabajo (el primer encuentro con el participante,

el análisis que cada uno hizo al establecer y proponer tanto hipótesis como las posibles soluciones, el fundamento bibliográfico al hacer la relación directa con la problemática intervención y trabajar en equipo al hacer el análisis correspondiente para el caso, etc.) son aportaciones que pudimos haber elaborado, debido a que hay muy poca investigación y elaboración de talleres que solucionen un problema de este tipo.

4. CONCLUSIÓN

De acuerdo con la literatura revisada y con el caso del presente trabajo podemos concluir que si bien el uso y el constante crecimiento de la tecnología permiten que se mejoren aspectos de una sociedad, tales como la educación, la economía, el trabajo, las relaciones sociales, etc., las repercusiones que pueden tener estas en la vida personal y social de las personas pueden ser negativas ya que pueden haber daños psicológicos que determinen o frenen el desarrollo de la personalidad de las personas y el desarrollo en el hábito social-emotivo (socialización).

Es por ello que creemos, que así como se enseña a leer, utilizar la paquetería básica de un software, matemáticas, etc. en la educación formal e informal, también es necesario educar para el uso del internet, las redes sociales y los juegos en línea en los diferentes contextos de participación de las personas. Resulta importante hacer entender que el Internet juega un papel importante en la vida de las personas, sin embargo su uso excesivo conlleva a problemas de diferente índole en la persona adicta al internet. Las instituciones educativas y la familia, tienen que educar desde chicos a las personas para que usen el internet con responsabilidad y lo vean como una herramienta y no como una extensión más del cuerpo que cuando con se les quita no pueden vivir sin ella, así mismo tener en cuenta el tiempo que se le dedica a el uso de Internet y para qué fines es necesario utilizarlo.

Aunado a lo anterior es necesario nutrir la personalidad de los adolescentes al promoverles una vida más activa en donde ellos puedan desarrollar actividades de su gusto, puedan informarse, establecer más relaciones físicas con sus pares, etc. Por lo tanto, es necesario que optimicemos entre todos los psicólogos esta parte de la educación y que empecemos a atacar la problemática en todos los sectores, pero principalmente en aquellos donde la edad es más temprana (niños de primaria), ya que se evitarían la formación de hábitos y por ende las consecuencias psicológicas y sociales respecto al uso excesivo de internet y redes sociales.

Finalmente tiene que haber una colaboración por parte de los padres de familia, para que la interacción que se tiene con el Internet y las Redes Sociales sea benéfico para el desarrollo intelectual del niño y así poder equilibrar las horas invertidas en el Internet y las horas que se dedican a una actividad deportiva o recreativa.

5. REFERENCIAS

- Arab, E. & Díaz, A. (2014). Impacto de las Redes Sociales e Internet en la Adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Rev. Med. Clin. Condes (en línea)*. 26(01), 86-120.
- Asociación Mexicana de Internet (2015). Alcanza Internet el 51 por ciento de penetración entre los usuarios potenciales en México. En línea. Consultado el 20 de mayo del 2015 de <https://www.amipci.org.mx/es/noticiasx/2241-alcanza-internet-el-51-de-penetracion-entre-los-usuarios-potenciales-de-mexico-amipci>
- Berner, J. & Santander, J. (2012). Abuso y dependencia de Internet: la epidemia y su controversia. *Scielo (en línea)*. 50(3). 181-190. (fecha de consulta: 26-Marzo-2015). Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272012000300008&script=sci_arttext&tlng=pt
- Echeburúa, E.; De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Redalyc (en línea)*. vol. 22(2), 45-70.
- Koovakkai, Dineshan, & Muhammed P., Said (2010). "Internet abuse among the adolescents: a study on the locale factor." *Webology* 7(1) 126-135.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2014) Estadísticas sobre disponibilidad y uso de tecnología de información y comunicaciones en los hogares. Disponible en http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/metodologias/MODUTIH/MODUTIH2013/MODUTIH2013.pdf
- Landers, R. & Lounsbury, J. (2006) An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*. 22, 283-293 http://ac.elscdn.com/S0747563204001128/1-s2.0-S0747563204001128_main.pdf?_tid=b3fd152a-ee85-11e4-be9d-00000aacb361&acdnat=1430322054_e94c2d0a26e29cfc9195b717453e044c
- Luengo, L. (2004). Adicción al internet: conceptualización y propuesta de intervención. España: *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*. 2. 35-38.
- Meza, N. (2015). El top 20 de países "adictos" a Internet. *Revista Forbes México*. En línea. Consultado el 26 de mayo del 2015 de <http://www.forbes.com.mx/el-top-20-de-paises-adictos-a-internet/>
- Periódico Excelsior. (2015). Hasta 420 millones de personas en el mundo son adictas a internet. En línea. Consultado el 20 de mayo del 2015 de <http://www.excelsior.com.mx/hacker/2015/01/25/1004621>
- Ruiz, R.; Lucena, V.; Pino, J. & Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Helvia (en línea)*. 22(4). (fecha de consulta: 25-Marzo-2015). Disponible en <http://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/11554>
- Sánchez, X.; Beranuy, M.; Castellana, M.; Chamarro, A. & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil:

¿moda o trastorno? *Dialnet (en línea)*. 20(2). 3-8.
(fecha de consulta: 25-Marzo-2015). Disponible en
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2673423>

Viñas, F. (2009) Uso auto informado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 9(1) 109-122
<http://www.ijpsy.com/volumen9/num1/225/uso-autoinformado-de-Internet-en-adolescentes-ES.pdf>

Wellman, B., Haythornthwaite, C., Wiley, J. & Sons. (2002) *The Internet in Everyday Life*. USA: Blackwell Publishers Ltd.

https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=v-UR_2QRFpwC&oi=fnd&pg=PR5&dq=interner+impact+of+personality&ots=KZ8yt7NMH5&sig=GfBLSHMRbUaSLkK-4nXIV2Wihk0#v=onepage&q=interner%20impact%20of%20personality&f=false