

La identidad del adolescente y el uso excesivo del internet

Cristian Alexis Valero Casas (*) chisvalex@gmail.com

Cómo citar este texto: Valero, C. A. (2015). La identidad del adolescente y el uso excesivo del internet. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 1(2), 57-61.

RESUMEN

El siguiente trabajo presenta el caso de un adolescente de 15 años que presenta un uso excesivo del internet, afectando algunos aspectos de su identidad. Se recabó la información necesaria a través de una entrevista cara a cara con el sujeto del caso, a partir de la cual se generaron hipótesis y se plantearon posibles causas del problema fundamentándolas con investigaciones y teoría de otros autores. Finalmente, se plantearon propuestas y planes de acción con el propósito de dar solución al problema definido al principio del trabajo. Se consideró utilizar un programa de modificación de conducta, mediante el cual se realizaría un análisis funcional de las conductas problemáticas del individuo para determinar sus causas y consecuencias y así lograr un uso adecuado del internet por parte del adolescente. De igual manera se planea utilizar un taller de uso adecuado de contenido cibernético para hacer del conocimiento del participante las posibles consecuencias de un uso inadecuado del internet y como esto lo afectaría directamente. También se planea generar con él, estrategias para que logre autorregular por su propia cuenta el tiempo y la utilidad que le da al uso del internet. A partir de esto se pudo concluir que la adolescencia es una etapa muy susceptible para que suceda esta problemática, las causas pueden ser la necesidad de afiliación característica de esta etapa y el control de las recompensas gratificantes que encuentran navegando. También se llegó a la conclusión que muchas de las repercusiones que tiene el uso del internet pueden ser consideradas negativas, sin embargo promover la socialización en personas introvertidas puede ser un punto favorable.

Palabras clave: Identidad, Adolescente, Internet, socialización, adicción.

1. INTRODUCCIÓN

Presentación de la problemática

A continuación se presentará un caso que muestra la problemática generada a partir de un uso excesivo del internet en la vida de un adolescente, haciendo hincapié en sus efectos sobre la identidad. En el ámbito escolar las conductas de abuso de internet se muestran como un problema académico y social que refieren autores como Kandell quienes consideran especialmente vulnerable a esta población joven y adolescente. El uso promedio de nuestro participante es catalogado por este autor como un abuso del internet al mencionar que un comportamiento de abuso de internet en jóvenes entre 10 y 29 años promedia las cuatro horas y media al día durante seis días por semana, promedio de horas muy similar al expresado por nuestro participante. Asimismo menciona que en el ámbito social y familiar un 53% de adictos al internet sufre serios problemas de relación con los demás, con la pareja, la familia, los amigos y las personas reales. Desde perspectivas psicológicas y sociales este autor identifica perfiles definidos por características personales y psicosociales que muestran su relación o predispongan al uso y abuso de este medio, dentro de los cuales podríamos encontrar varias similitudes con algunas de las características de nuestro participante observadas durante la entrevista y obtenidas de sus propias palabras. Nuestro participante entra en uno de los dos grupos expuestos por este autor, siendo este el que concibe a los adictos al internet como sujetos de carácter extrovertido que frecuentan los chats buscando estimulación social y mostrando

necesidades afectivas y de afiliación García y Terol (2008). El caso encuentra relevancia desde el enfoque psicológico al hablar de la adicción que puede generar este medio (internet). Marco y Choliz hablan específicamente sobre el uso excesivo del internet y los videojuegos, en un carácter de adicción, mencionando que su adecuada utilización genera importantes beneficios, pero su uso

2115
adicciones.es

5 de 12 Tabla 2. Tiempo, Recurso, Lugar y Objetivo del uso de Internet

Tiempo de uso en minutos % (N)					
Hasta 30	31-60	61-120	121-180	Más de 180	
11,5% (33)	36,3% (132)	44,2% (161)	7,1% (26)	0,8% (3)	
Recurso utilizado % (N)					
Navegar	Mail	Chat	Ficheros	Foros	Otros
93,2 % (332)	79,2% (282)	68,6 % (244)	24,8% (86)	4,7% (17)	8,2% (29)
Lugar de uso % (N)					
Universidad	Casa propia o de otros	Biblioteca	Trabajo	Otros	
87,0% (340)	69% (259)	28,4% (111)	3,6% (14)	24,4% (89)	
Objetivo del uso % (N)					
Ocio, Juego	Estudio, profesión	Información, Prensa	Amistad	Otros	
79,0% (277)	63,5% (228)	59,0% (231)	48,8% (181)	21% (73)	

inadecuado o excesivo puede conllevar problemas. En este sentido, el aspecto más controvertido y que mayor alarma social

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

crea es el potencial adictivo de estas tecnologías, especialmente entre los menores. Marco y Cholz afirman en primer lugar que la fenomenología de este tipo de problemas es similar a la de otros trastornos adictivos, en los cuales se produce un claro deterioro en las relaciones familiares, sociales o profesionales, así como en el ajuste emocional.

Presentación del problema específico

El problema se ilustra en el caso de un adolescente de 15 años quien utiliza las redes sociales en todo momento, tanto dentro de su casa como afuera, ya sea en el transporte público o en la escuela, ignorando conversaciones de contacto directo dándole preferencia a la comunicación virtual.

El participante pasa actualmente entre 3 y 4 horas diarias haciendo uso del internet, tanto para navegar como para conectarse en redes sociales. Usualmente media hora después de llegar a su casa es cuando comienza a usar el internet.

Ha llegado a alterar horarios de sueño por estar ocupando el internet y menciona que el contacto directo con sus amigos ha bajado, considerando que aun sale a verlos en ocasiones, ahora también utilizan las redes sociales para comunicarse por ahí en lugar de verse en persona.

En cuanto a sus relaciones amorosas el participante expresó que hace medio año estuvo inmerso en una relación en la que, hablar mediante las redes sociales, ocupaba la mayor parte de su tiempo mencionando que “se olvidaba de todo lo demás”. En ese entonces durante lo que duró esa relación menciona que sus hábitos alimenticios cambiaron al llevar el celular a la mesa o llevarse la comida a la computadora. El menciona que incluso se llegaban a enojar si uno de los dos decidía irse y no seguir chateando por cualquier razón. El opina que esto estaba mal y que era consciente de ello en ese momento pero que no le importaba. De igual manera esto afectaba sus demás relaciones, en las que descuido sus amistades que incluso llegaron a reclamarle. En el aspecto escolar menciona que no dejó de hacerlo ya que es consciente de su importancia sin embargo también lo hacía terminar más tarde provocando que se durmiera más tarde.

2. MARCO CONCEPTUAL

Causas del problema

Retomando las hipótesis planteada que supone un uso excesivo del internet del participante repercutiendo en la identidad del participante, afectando sus relaciones sociales, sus creencias y su rutina diaria, podemos plantear que las causas pueden ser la influencia de amigos y su pareja, así como también el ocio es un factor importante en la incidencia de esta problemática.

La conducta de navegar por Internet se define como el uso de aplicaciones comunicativas y sincrónicas como chats, juegos en línea, redes sociales, etc. Además de ser en sí misma una conducta reforzante con tendencia a crear dependencia (Young, 1996), el uso de Internet provee a la persona de otras conductas reforzantes que también tienen la capacidad de producir dependencia, como son las relacionadas con el sexo, el juego de apuestas o las compras. Se puede hablar de dependencia psicológica a Internet cuando aparece preocupación por conectarse cuando no se está conectado; se limitan las formas de diversión; se reducen las relaciones sociales y la actividad física; el estado de ánimo se ve alterado; se permanece muchas horas conectado, siendo la persona incapaz de interrumpir la conexión; aumenta el aislamiento social y se deterioran las relaciones más cercanas

En este avance inexorable de las nuevas tecnologías sigue siendo objeto de estudio precisar pautas de un comportamiento “abusivo” de Internet y de dependencia o adicción, por lo que desde perspectivas psicológicas y sociales existe un creciente interés en perfilar variables personales y psicosociales relacionadas con el uso y abuso de este medio. Así, algunos factores de riesgo que aumentan la vulnerabilidad a la dependencia o abuso de Internet son ciertos déficits personales (baja autoestima e introversión) o en las relaciones sociales (timidez, fobia social), entre otros. Otros resultados de investigaciones desarrolladas al respecto, muestran que el perfil psicosocial de los sujetos que abusan de Internet o hacen un uso patológico es la baja autoestima, los problemas interpersonales (introversión), emocionales (depresión), académicos, familiares y laborales. En este sentido, determinadas características de personalidad y psicosociales podrían actuar como predisposiciones para el uso y/o abuso de Internet, pues este medio de comunicación virtual puede convertirse en un sustitutivo de otras relaciones personales directas para personas con déficits en habilidades sociales, timidez o complejos (García y Terol, 2008).

Ruiz y Cols mencionan que los adolescentes utilizan Internet y reconocen extraer un gran placer social de la red. En este sentido, se confirma el dato de otras investigaciones donde el uso de Internet por sí solo puede que no sea la razón fundamental del abuso, sino su capacidad de “recompensa” proporcionada a través del ocio o las relaciones internautas, lo que podría producir cierta dependencia (García, et al., 2008; Luengo, 2004; Madrid, 2000; Muñoz-Rivas, et al., 2003; Sánchez Carbonell, et al., 2008). Mediante Internet y el móvil los jóvenes se convierten en elementos activos que ejercitan una conducta gratificante y, como tal, susceptible de adicción (Sánchez-Carbonell et al., 2008); recompensa, que no sólo encuentran en las relaciones sociales dirigidas a través de la red y que podrían ser explicadas por el cambio de hábitos y comportamientos sociales, sino que además utilizan este recurso para adquirir objetos o archivos que les resultan irresistibles.

Otros factores suelen incidir en un abuso del internet y las redes sociales como la disponibilidad de este un ordenador en casa, obviamente, propicia su mayor frecuencia de uso diario semanal. Hablando de las alteraciones de la identidad a causa de un uso excesivo del internet, García y Terol (2008) mencionan que las personas que usan más Internet probablemente han ampliado su relaciones sociales en este medio y quizá, éste recurso también le sirve para sentirse mejor evitando problemas o emociones displacenteras. Pero además, el uso de Internet obviamente provoca cambios en el tiempo dedicado a otras actividades.

3. PLANTEAMIENTO

Solución del caso

Procedimiento:

Para la solución del problema se planteara un plan de acción de 4 fases basado en la intervención realizada por Du Jiang y Vance (2010, en Cholz & Maro, 2013) quienes aplicaron sesiones grupales desde una orientación cognitivo-comportamental y encontraron que el grupo que recibió tratamiento mostraba mejorías en el estado emocional, en la capacidad de autorregulación y en la gestión del tiempo, de la cual se retomaran 2 fases: La fase de cambios conductuales y actitudinales, utilizando un enfoque cognitivo-conductual, y la fase de prevención de recaídas. A estas se les añadirá una primera

fase de Taller sobre el uso adecuado de contenidos cibernéticos y una terapia racional emotiva.

La problemática del caso es las alteraciones en la identidad que el uso excesivo del internet ha causado en un adolescente de 15 años, viéndose especialmente evidenciados, en las rutinas diarias de sueño y comida del participante, su dependencia a socializar por ese medio, las creencias y opiniones, y su aislamiento en el ámbito familiar.

Metodología

Objetivo:

Que el participante desarrolle habilidades para un uso adecuado del internet, abarcando los aspectos de selección de contenido, gestión del tiempo empleado y concientización sobre los riesgos del uso excesivo del internet. También se procurara a través de la intervención que el participante forme una identidad autónoma desarrollando un pensamiento crítico-reflexivo sobre la información que obtiene del internet.

Método

Participantes:

Los participantes en este estudio de caso son:

- Adolescente de 15 años de edad con problemas de adicción al internet.

Escenario:

El escenario será la casa del participante ubicada cerca de la estación del metro Niños héroes dentro de la colonia

Materiales:

Grabadora: Esta tendrá el fin de grabar las entrevistas para los análisis que se realicen posteriormente

Laptop Acer: Esta tendrá la finalidad de presentar la presentación de Power Point

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:

Alteraciones de la identidad por el uso excesivo del internet

Variable Independiente:

Taller informativo

Programa de modificación de conducta (enfoque cognitivo conductual)

Terapia racional emotiva

Procedimiento.

Sesión 1: Entrevista

La entrevista se llevará a cabo de una forma estructurada donde el participante únicamente contestará a las preguntas que se le hagan y el entrevistador hará las preguntas.

Materiales: Grabadora

Duración: 45 minutos

Intervención

Fase 1. Taller sobre el uso adecuado de contenidos cibernéticos.

La finalidad de este Taller será que el adolescente conozca los riesgos y las consecuencias de un uso inadecuado del internet.

Sesión 1: Se le dará información sobre los beneficios y riesgos de la utilización del internet y También se buscara generar un pensamiento crítico en el adolescente que le permita identificar los contenidos de riesgo y los contenidos confiables de uso favorable.

<ul style="list-style-type: none"> • Facilita su proceso de socialización a través del uso de servicios como son los chats, juegos en red, participación en ciertas redes sociales, etcétera. De esta forma el menor se siente integrado en un grupo con el que se comunica y comparte inquietudes y aficiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Se tiene disponible grandes volúmenes de información de todo tipo, sin ningún tipo de clasificación ni control de acceso la mayor parte de las veces... Tal es el caso de contenidos violentos, xenófobos, sectas de todo tipo, contenidos pornográficos, o relacionados con el ciberbullying, etcétera.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Facilita su acceso a la ciencia, cultura y ocio favoreciendo y completando así su educación fuera del ámbito de la escuela 	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil establecimiento de relaciones interpersonales en las que se omite o falsea la auténtica personalidad aprovechando el anonimato.
<ul style="list-style-type: none"> • Facilita la realización de tareas escolares y trabajos personales potenciando su capacidad de búsqueda, análisis y toma de decisiones de forma individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Por otra parte Internet también puede favorecer el aislamiento. El menor con problemas de socialización puede encerrarse más en sí mismo, ya que al disponer de una herramienta que le abre las puertas al mundo no necesita la comunicación directa con los demás.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Facilita la realización de tareas escolares en grupo poniendo a su disposición herramientas colaborativas on line. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Los temibles virus, gusanos, puertas traseras, que pueden producir grandes daños a nuestros ordenadores domésticos.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Facilita el proceso de aprendizaje a alumnos que padecen enfermedades de larga duración y que tiene que permanecer lejos de las aulas durante largos períodos de tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchos jóvenes no son conscientes que la conexión a determinadas páginas web requieren facilitar datos que pueden constituir un gasto importante. Además están las compras de naturaleza oscura, engaños, negocios ilegales y un largo etcétera.
<ul style="list-style-type: none"> • Facilita el seguimiento por parte de los padres del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos. La labor tutorial se beneficia ya que la comunicación padres-tutor es más rápida y eficaz. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Internet también puede producir peligrosas adicciones, como son los juegos de red, las redes sociales, los chats, participación en subastas, juegos de azar, etcétera.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Por otra parte, muchos jóvenes tampoco son conscientes del tema de las descargas ilegales sin darse cuenta de que están generando un perjuicio importante para los propietarios.

Selección de Contenido Cibernético

Ventajas	Riesgos
----------	---------

El sitio debe estar siendo **actualizado de manera regular**. El artículo debe tener su fecha de edición y, por supuesto, debe estar firmado por un profesional de la salud. Junto a esto, todo sitio confiable debe tener un apartado de “Acerca de” o “Quiénes somos”, donde debe venir toda la información de **quiénes son los autores, quiénes publican, qué especialidad tienen, dónde trabajan**, etc.

El sitio debe **fundamentar su información con fuentes y referencias**. Lo mejor es que existan enlaces desde el sitio hacia los estudios originales. Hay que tener cuidado con la información que se basa sólo en testimonios o anécdotas ya que, aunque llegan a ser dramáticos, pueden ser muy subjetivos, tener intereses de por medio, o simplemente ser falsos. Cuidado con los tratamientos mágicos con “miles” de pacientes satisfechos y entrevistas impactantes.

Los sitios de noticias tienden a escoger lo más llamativo, matizan la información a su conveniencia para captar la atención del lector, y casi nunca ponen enlaces hacia la fuente o artículo original.

La información del sitio debe ser no comercial, **sin fines de lucro o propaganda**. Debe estar claro si el sitio recibe algún patrocinio o financiamiento, y en caso afirmativo, cuál es el papel del patrocinador en el contenido de los artículos.

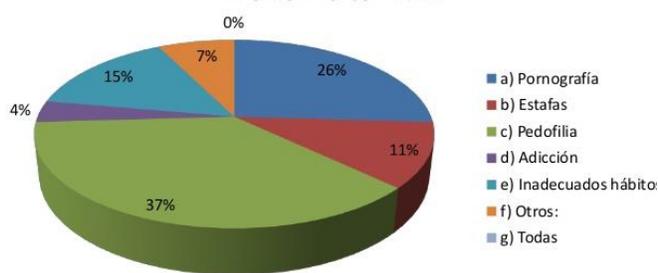
Ningún sitio de internet debe anunciarse como reemplazo de una consulta médica, ni recomendar tratamientos sin consultar a un médico.

No está por demás **verificar** la información en 2 o 3 sitios que tengan las características anteriores.

Finalmente, una manera rápida de saber si el sitio ha pasado por algún control de calidad, estandarizado y reconocido a nivel internacional, es viendo si tiene **certificaciones** como el **HONCode**. El HONCode verifica 8 puntos importantes en las páginas de internet que tienen información en salud. Estos puntos abarcan la autoría, las referencias, la actualización, la transparencia, la honestidad, entre otros.

Sesión 2: se le presentaran estadísticas y datos de investigaciones acerca de las consecuencias y riesgos de un uso excesivo del internet.

PRINCIPAL RIESGO DEL USO DEL INTERNET SEGUN ALUMNOS DE 3ERO DE SECUNDARIA



- **Interpretación:** En esta gráfica se puede observar que el principal riesgo del uso del internet percibido por los alumnos de 3ero de secundaria es la pedofilia ya que representa un 37%.

El internet ha afectado las relaciones de muchos y en un estudio se encontró que un 41% de las personas que contestaron el cuestionario habían tenido sus relaciones afectadas por el internet. La ‘nomofobia’ es el miedo irracional a olvidar el móvil. Se deriva de no-mobile-phone phobia, término que salió de un

estudio del 2011 en el Reino Unido, el cual reveló que el 58 por ciento de los hombres y el 48 por ciento de las mujeres sufría ansiedad si olvidaba su celular o si se quedaba sin batería, cobertura o saldo. O sea, si se desconectaban”, explica Marc Masip, psicólogo de la Universidad de Barcelona, máster en coaching y fundador de Desconnect@, programa especializado en las víctimas de las redes sociales.

Sesión 3: Se le dará a conocer al adolescente actividades alternas con las que pueda sustituir el uso del internet en algunas situaciones, así como otras herramientas de las que puede hacer uso además del internet. Herramientas como libros, enciclopedias, periódicos, revistas así como lugares de los cuales pueden obtener la misma información, bibliotecas, hemerotecas y museos.

Sesión 4: Por último se le pedirá que realice un ejercicio en el cual identifique en su experiencia a cuales de estos riesgos a estado expuesto y como imagina que sería su futuro si continúa haciendo un uso excesivo del internet.

Fase 2. Programa de modificación de conducta.

Durante esta fase la finalidad que se buscara será que el sujeto identifique los eventos desencadenantes del problema y que consiga una mejor organización y gestión del tiempo que dedica a la utilización del internet.

Fase. 3 Terapia racional emocional.

En esta fase se canalizara al participante a un terapeuta y tendrá la finalidad de identificar y confrontar las ideas irracionales del sujeto que lo afecten emocionalmente provocando que haga un uso inadecuado del internet.

Albert Ellis “El terapeuta le muestra al cliente cuáles son sus ideas irracionales, le enseña a analizarlas en términos racionales y también a contradecirlas dando lugar a un proceso de reestructuración cognoscitiva”

La idea irracional detectada durante la entrevista que se buscara confrontar es: Uno debe ser siempre dependiente de los demás y tener a alguien más fuerte en quien confiar.

La dependencia produce mayor dependencia y la pero sona racional se esfuerza por mantener autonomía y responsabilidad en sus decisiones, sin negarse a buscar o aceptar ayuda cuando lo estima conveniente.

Fase. 4 Consolidación y prevención de recaídas.

Durante esta fase se guiará al participante para que desarrolle estrategias que le permitan afrontar el problema por su propia cuenta, para evitar recaídas y la dependencia a un terapeuta.

La visión que se tiene del participante después de la intervención es que sea capaz de gestionar y organizar su tiempo disminuyendo su uso del internet y realizando actividades alternas. De igual manera el participante será más crítico al momento de seleccionar los contenidos que ve en el internet.

Aportaciones

La planeación del taller acerca del uso adecuado de contenido cibernético, es una aportación original planteada por el equipo, tomando en cuenta 3 aspectos que se buscaran plantear a través de cada una de las tres sesiones del taller: El navegar en internet de manera informada, conociendo ventajas y riesgos; Dar a conocer medios alternativos al internet para disminuir el tiempo de uso de este medio, y desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo para cuestionar cualquier contenido que vean, escuchen o lean en internet.

Estas aportaciones están encaminadas con un objetivo final, el cual es fomentar una identidad autónoma desarrollando un

pensamiento crítico-reflexivo sobre la información que obtiene del internet.

4. CONCLUSIÓN

Se destacan los puntos principales y polémicos de la problemática a manera de conclusión.

Tras haber trabajado el caso de un uso excesivo del internet con un adolescente, la primera conclusión a la que puedo llegar es que durante esta etapa de desarrollo es cuando el individuo es más susceptible a caer en una dependencia o adicción hacia el uso de este medio. La teoría consultada apoya esta idea ya que se plantea que es durante estas edades cuando el adolescente desarrolla una necesidad de afiliarse con otras personas y sentirse aceptado encontrando el internet el medio perfecto para satisfacer esa necesidad de manera más práctica.

De igual manera basándonos en lo anterior pudimos notar, debido a esta necesidad de socializar por parte del adolescente, que el uso del internet recae en su mayoría en la socialización a través de las redes sociales y en el caso del participante esto se da a través del ordenador pero no únicamente, ya que el celular es también usado ampliamente para este fin.

Basados en la información investigada y el testimonio del participante, podemos afirmar que el segundo fin que tiene el uso exagerado del internet es el ocio, motivado por encontrar contenido atractivo que difícilmente se encontrara por otros medios y encontrar en él recompensas sobre las cuales el mismo adolescente tiene el control.

Estos dos motivos del uso inadecuado del internet repercuten en la identidad de los adolescentes, afectando principalmente aspectos como cambios drásticos en la rutina diaria, postergando horas de sueño y comidas, las creencias y opiniones, y las relaciones sociales, tal y como pudimos atestiguar durante la entrevista con

el participante. Muchas de estas repercusiones pueden ser problemáticas para el adolescente, ya que está expuesto a una sobre estimulación de información insertando en el ideas que no son propias de la reflexión del adolescente sin embargo se adoptan y también afectando la salud física del joven con posibles problemas de fatiga y problemas alimenticios al alterar sus horas de sueño y comida. Sin embargo no podemos asegurar que todos estos cambios en la identidad sean negativos, ya que como expresa nuestro participante el uso del internet lo ayudo a convertirse en una persona más sociable ya que le es más fácil abrirse a una interacción que no es cara a cara debido a la pena que le causaba relacionarse en persona.

5. REFERENCIAS

- Carbonell, X., Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33 (2) pp. 82-89
- Choliz, M & Maro, C. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. Valencia, España: *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 13 (1), 125-141.
- Ruiz, R., Lucena, V., Pino, M. y Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. Córdoba, España: Facultad de Ciencias de la Educación. Departamento de Psicología.
- García, J. & Terol, M. (2008) Uso y Abuso de internet, variables personales y psicosociales en jóvenes universitarios. *Revista Adicciones*, 20 (2) 131-142
- Navas R., José J.(1981) Terapia racional emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13 (1), pp. 75- 83