

Adicción a internet en jóvenes y adultos pertenecientes a la Universidad Nacional Autónoma de México

Servín Alfonso Galván Martínez (*) alfonsogms@hotmail.com
Oscar Rojas Ramírez (*) rojasramirez@gmail.com
Ana Gabriela Torres Arias (*) gabychik1923qt@gmail.com

Cómo citar este texto: Galván, S. A., Rojas, O. y Torres, A. G. (2016). El abuso de Internet y sus repercusiones en la formación de una identidad difusa en los adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 83-90.

RESUMEN

La intención principal de este artículo fue abordar la problemática de la adicción al internet mediante la comparación en el uso que dan jóvenes y adultos miembros de la UNAM a esta herramienta, así como entre hombres y mujeres de esta misma institución. Se aplicó un cuestionario de adicción a internet a los participantes. En los resultados se encontró que no existen diferencias significativas entre ninguna de las variables consideradas, sin embargo, sí existe una adicción comprobada en los participantes. Se pudo determinar una diferencia entre las edades, es decir, que los jóvenes se encuentran con un mayor índice de adicción al internet. Es por eso que se busca informar a todos los usuarios, adultos, jóvenes, hombres y mujeres, de la utilidad de esta herramienta, sus beneficios y complicaciones, así como enseñar el modo que lleva a un uso correcto del internet para prevenir una adicción a esta herramienta.

Palabras clave: Adicción, internet, edad, género, uso adecuado.

1. INTRODUCCIÓN

Propósito

Una de las problemáticas que ha tomado relevancia durante esta última década es el creciente impacto en nuestra sociedad de las nuevas tecnologías, y en específico del internet. Paralelo a ello, se encuentra la transformación en el estilo de vida y las ventajas que proporciona el uso de Internet como medio de información, como facilitador de las relaciones sociales y como instrumento de ocio y de interacción. Sin embargo, también aparecen las consecuencias del abuso en la utilización de este medio tanto en jóvenes como en adultos. Por lo tanto, el propósito de este artículo, va dirigido a brindar un panorama que considere también a la población adulta, dentro del fenómeno que ha sido la adicción al internet, ya que no sólo afecta a la juventud, sino que se está haciendo un problema que afecta a la población en general.

Presentación de la problemática

El nombre Internet procede de las palabras en inglés Interconnected Networks, que significa "redes interconectadas". Internet es la unión de todas las redes y computadoras distribuidas por todo el mundo, por lo que se podría definir como una red global en la que se conjuntan todas las redes que utilizan protocolos TCP/IP y que son compatibles entre sí. Al respecto Madrid (2000) lo define como una red de redes de ordenadores que comparten datos y recursos. Existe una conexión de redes a

nivel mundial que permite a los ordenadores y a las personas comunicarse entre sí en cualquier parte del mundo. Esto nos permite tener acceso a información y personas que de otra forma no sería posible.

Con la aparición del internet se ha venido construyendo una realidad que ha permitido el fácil acceso a la información y que ha sido globalizada en el transcurso del tiempo. Castells (2004) considera que el internet es el tejido de nuestras vidas en este momento. Internet es un medio para todos, que interactúa con el conjunto de la sociedad y, de hecho, a pesar de ser tan reciente, se le considera como un medio de comunicación, de interacción y de organización social, que ha propiciado un cambio en la concepción del humano en relación al uso que se le ha dado en la actualidad, ya que esto ha ocasionado, entre otras cosas, una dependencia a esta herramienta, y ha afectado de manera psicosocial en las personas.

El abuso de esta herramienta ha ocasionado dependencia, que hoy en día puede ser considerada una "adicción". El DSM IV considera a los trastornos adictivos como la falta de control, es decir, el descontrol de la persona afectada sobre determinada conducta, que al comienzo le es placentera pero que luego va ganando terreno entre sus preferencias hasta llegar a dominar su vida. Al trastorno referido al uso inadecuado del internet, se le ha denominado "adicción al internet".

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM
PsicoEducativa: reflexiones y propuestas. Vol. 2, Núm. 4, 83-90, 2016 | IZTACALA-UNAM

Al respecto Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell (2009) refieren que la adicción al internet parte de una actitud o conducta generada como consecuencia de una dependencia. La adicción es el abuso habitual, independiente de la voluntad, de una sustancia, actividad o comportamiento, con resultado de dependencia.

El DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2000) no considera la adicción a las TIC un trastorno mental; sin embargo, Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro, y Oberst (2008) difieren de esto, pues presenta características específicas de una adicción como una preocupación incontrolable y ansiosa por realizar la conducta (de conectarse a internet), y satisfacción cuando es lograda, con incremento de estos síntomas. Se limitan las formas de diversión, se reducen las relaciones sociales y la actividad física. Las amistades y el ocio giran exclusivamente en torno a Internet. Este aislamiento, aunado a que se siente una intensa intimidad en línea, posibilita la experiencia de satisfacción inmediata y huida de los problemas. Se caracteriza por la aparición de sentimientos de culpa y disminución de la auto-estima. En algunos casos no se distingue entre el mundo real y el virtual. A la larga, aparece la soledad, depresión y reducción del bienestar psicológico. Se producen problemas en los ámbitos en los cuales la persona se desenvuelve, además de alteraciones fisiológicas y cambios desadaptativos en el estado de ánimo.

En 2000, la población mundial de 60 años o más fue de 600 millones, en 2009, el número de personas de edad avanzada había superado los 700 millón. Con este proceso de envejecimiento, aumentaron varios problemas que van desde los aspectos físicos a las limitaciones sociales. A medida que la gente envejece, su salud y bienestar se vuelve más dependiente emocionalmente, y estas necesidades pueden ser satisfechas por el ambiente y funcionalidad que dan las relaciones sociales. Mientras las Redes Sociales (RS) tienen el potencial de ayudar a los adultos mayores en el mantenimiento de las relaciones, muchos adultos mayores aun no las adoptan, pero adultos mayores de 25 años y menos de 50 ya son partícipes activos de estas redes.

Con base en lo anterior, un gran número de investigaciones centran su atención en una parte de la población a la cual ha afectado con mayor intensidad, debido a la facilidad en el acceso al mismo, esta población se refiere a los adolescentes. Según Madrid (2000), los jóvenes dependientes de Internet y de las nuevas tecnologías en general dedican un excesivo tiempo a estas actividades en detrimento de otras como los estudios o el trabajo, el descanso y el sueño, la lectura de libros, ver la televisión o simplemente charlar con familiares o amigos, con el consiguiente empobrecimiento de las relaciones sociales.

Sin embargo, la gran actualización y dominio de las nuevas tecnologías ya ha abarcado poblaciones que antes no estaban inmersas en ellas, llegando a ser ampliamente utilizadas no solo por jóvenes, sino también por adultos. Choi y Lim (2016), abordaron esta problemática, investigando sobre la adicción a internet en una población de 19 a 39 años de edad. Se trabajó bajo la teoría de la sobrecarga social y bajo varias hipótesis. Los

resultados mostraron que, al examinar la relación entre el exceso y el bienestar psicológico que puede ocurrir en las Redes Sociales (RS), la sobrecarga de tecnología no ejerce un impacto directo en el bienestar psicológico. En lo que respecta a la sobrecarga de los problemas sociales, se producen si el apoyo social hace que las personas jóvenes alcancen sus límites y participen en exceso; sin embargo, el efecto de reciprocidad puede alentar positivamente o aliviar la percepción negativa. En segundo lugar, se encontró que la adicción a RS juega un papel de mediación entre la sobrecarga y el bienestar psicológico. La sobrecarga social lleva a la adicción a RS, que afecta al bienestar psicológico. El razonamiento con respecto a la relación entre la sobrecarga y el bienestar psicológico implica que el aumento de tamaño de la red y la inducción de la tecnología de las RS puede haber alentado a los usuarios a conectarse a la red con mayor frecuencia, el uso habitual causado por sobrecarga podría fácilmente convertirse en adicción. Los resultados indicaron que la sobrecarga social tiene un mayor impacto sobre la adicción a RS con respecto a la sobrecarga tecnológica, ya que el motivo para el uso de RS fue la interacción social. En la segunda etapa, la adicción a RS ejerce un impacto negativo sobre al bienestar psicológico. Los resultados de estos estudios indican que el uso incontrolado de RS por sobrecarga conduce a la adición de estas, que afecta a los usuarios en su bienestar psicológico. Demostrándonos este estudio el impacto que tiene la tecnología tanto en jóvenes como adultos, siendo ambos propensos a la adicción.

Respecto a lo anterior, Coelho y Duarte (2016) realizaron una investigación intensiva cuyo objetivo fue estudiar, compilar, revisar y analizar críticamente la literatura disponible que rodea el campo de la Redes Sociales y los adultos mayores destacando sus principales características: El análisis muestra que la principal intención con la que los adultos mayores llegan a usar las RS es el contacto familiar, pues este se pierde en muchas ocasiones por distintos motivos. Las intenciones de estar cerca de su familia, aunado a los factores de comunicación directa y la influencia de las RS como catalizador para realizar actividades fuera de línea, son los factores que llevan a usar las RS por parte de los ancianos. Sin embargo, esta misma investigación muestra que en contraposición a esto, 10 factores influyen negativamente, es decir, no permiten el libre y/o agradable uso de las RS por parte de los ancianos. Por lo que se puede concluir que aunque algunos adultos mayores ya usan las RS, estas no tienen un impacto aun tan grande como con los adultos más jóvenes o los adolescentes, pues no son los ancianos tan atraídos por las RS y se ven afectados en su uso incluso por cuestiones fisiológicas.

Presentación del problema específico

El propósito de este trabajo fue determinar si existe o no adicción a internet entre una población adulta y en que medida es, si la hay, mayor o menos en comparación con una población joven. Se realizó paralelamente una comparación entre hombres y mujeres respecto a la adicción que cada uno podía presentar.

2. MARCO CONCEPTUAL

Perspectiva

García (2008) considera que en la última década, los niños han ido aprendiendo de manera hábil el manejo de las computadoras; que el internet es una excelente herramienta de comunicación y puede ser un buen lugar para que niños y jóvenes aprendan, investiguen busquen información y se comuniquen con familiares o amigos. Sin embargo, al igual que en el mundo real, la web puede ser peligrosa. Son diversos los riesgos en los que se exponen apuestas, abuso y corrupción de menores. Los factores que influyen son la facilidad para acceder a páginas de contenidos inapropiados y la adicción que este fenómeno ha causado. Demetrovics, Rózsa y Szeredi (2008) Afirman que uno de los aspectos más importantes dentro del abuso del internet, es que es una enfermedad que se enfoca en el control de impulsos a nivel psicológico y comportamental. En el estudio se propone que los factores que influyen en este aspecto, varían entre el sedentarismo, el género, edad y las habilidades sociales como principales variables que influyen en la aparición de una adicción al internet. Estos factores explican el mayor tiempo de utilización que ocasiona un uso inadecuado de este medio. Esto está explicado con una correlación positiva que se muestra en los resultados, ya que cuando no hay un uso con fines laborales, por cuestiones de ocio y por falta de las habilidades sociales dependiendo de la edad, hay mucho mayor índice de horas en línea que cuando no. De esta manera, encontramos como una de las variables principales que influyen la adicción, la edad de los usuarios de internet y el género.

Causas del problema

Es innegable que las redes sociales han tenido un impacto mayor en la vida de las personas, y más en los jóvenes estudiantes, quienes utilizan estos medios por razones personales, sociales y académicas. El internet nos afecta en cuanto a la adicción que se puede generar por el abuso de ésta herramienta. En internet se tienen un sinnúmero de cosas, de actividades, de elementos que nos mantienen unidos de manera inseparable con la pc. A su vez, el internet nos mantiene comunicados con el mundo, nos une al planeta y nos informa. Es bueno, pero en cantidades excesivas de uso, puede volverse adictivo.

Por lo mencionado anteriormente, Ifinedo (2016) realizó un estudio exploratorio en el que se investigaron las necesidades de los estudiantes universitarios de adoptar el uso de redes sociales. Se desarrolló la hipótesis basándonos en las teorías de uso y gratificaciones (TUG) y la influencia social (IS). Se adaptó una escala Likert de 7 puntos que operacionaliza el cumplimiento, la internalización, la identificación, el valor intencional, autodescubrimiento, el valor de entretenimiento, mejora social y mantener la conectividad interpersonal presentes en el uso de redes sociales. La escala se administró individualmente a jóvenes universitarios de 4 países: Canadá, Estados Unidos, México y

Argentina. Los datos se evaluaron con la técnica de los mínimos cuadrados parciales. Los datos confirman la influencia de diversos factores en el uso de las redes sociales: internalización, identificación, valor de autodescubrimiento, valor de entretenimiento, el mantenimiento de la interconectividad interpersonal, mejora social, la intención de comportamiento para usar redes sociales e índice de individualismo-colectivismo.

Los resultados sugieren que los estudiantes ya adeptos a las redes sociales no necesitan las recomendaciones o aprobación de los demás para aceptar este tipo de tecnologías. Se necesitan estudios más empíricos para aumentar el conocimiento de la relación entre el cumplimiento y la intención de conducta para utilizar dicha redes. Los resultados indicaron que los estudiantes muestran buena disposición al utilizar redes sociales cuando saben que los otros en su red social tienen los mismos valores con respecto a los beneficios de este tipo de herramientas y necesidades similares para establecer o mantener relaciones satisfactorias con otros en su red. El impacto de la IS en los procesos de internalización y la identificación de socialización con sus compañeros después de unirse a las redes parecen ser los conductores imperiosos de intenciones de los estudiantes a utilizarlas, más que las recomendaciones de otros acerca de este tipo de herramientas. Los componentes de la TUG de valor de auto-descubrimiento, entretenimiento, el mantenimiento de la interconectividad interpersonal y social tiene efectos positivos en intención de comportamiento de los estudiantes para utilizar redes sociales. Los resultados sugieren que los estudiantes utilizan redes sociales debido a la necesidad de aprender más sobre sí mismos y los demás, es decir, para el autodescubrimiento. Tales herramientas se consideran en gran medida plataformas orientada al placer y obtención de conexiones con otros. Los estudiantes de contextos individualistas son más propensos a incrustarse en redes online más que sus homólogos en las culturas colectivistas.

Uno de los aspectos más importantes dentro del abuso del internet es que es una enfermedad que se enfoca en el control de impulsos, esta aseveración está justificada con lo que se encuentra en el estudio. Se propone en el estudio que los factores que influyen en este aspecto es el sedentarismo, esto explica el mayor tiempo de utilización ya que los resultados obtenidos muestran que cuando no hay un uso con fines laborales hay mucho mayor índice de horas en línea que cuando no.

Siguiendo esta línea, otro estudio, esta vez realizado por Whitty & McLaughlin (2007), en el cual participaron 150 estudiantes universitarios entre 18 y 25 años, quienes tienen acceso a servicios gratuitos de Internet en su campus, contestaron una "Escala de Entretenimiento en Línea", la cual cuenta con una gama de entretenimiento disponibles en línea, cómo juegos en línea, el uso de salas de chat, descargar música, ver pornografía, la lectura de revistas en línea, compras, navegar por la web, la búsqueda de información acerca de las celebridades, la compra de boletos, información sobre pasatiempos fuera de línea, e información en línea sobre deporte. También respondieron a una

Escala de Autoeficacia en Internet, y la Escala de la soledad de la UCLA. Los datos fueron sometidos a un análisis exploratorio factorial.

El análisis factorial de este estudio reveló tres formas de entretenimiento en línea: a) entretenimiento basado en computadora, b) facilitar el entretenimiento fuera de línea, y c) buscar información sobre el mundo del entretenimiento. En el análisis de regresión se encontró sólo un apoyo parcial para la hipótesis de que las personas solitarias serían más propensas a utilizar la Internet para el entretenimiento y que de estos, los más altos en auto-eficacia en Internet serían más propensos al uso de Internet para el entretenimiento. Para el primer factor, las personas solas y las personas altas en autoeficacia en internet eran más propensas a utilizar la Internet para el entretenimiento basado en computadora. Para el segundo factor, las personas altas en autoeficacia en internet eran más propensas a usar Internet para facilitar el entretenimiento fuera de línea. Para el tercer factor, las personas solitarias eran más propensas a utilizar la Internet para obtener información sobre el mundo del entretenimiento. Este estudio reveló que los estudiantes con mayores niveles de autoeficacia a Internet son más propensos a utilizar la Internet para el entretenimiento basado en computadora. Este resultado no es de extrañar si tenemos en cuenta los elementos que se cargan en este factor. Por ejemplo, las habilidades específicas para usar la computadora o el internet. Algunos de los elementos que cargan el Factor 1, como participar en el chat y jugar juegos en línea, fueron ejemplos en los aspectos sociales de Internet. Cada una de estas actividades podría ser sustituta para participar en interacciones cara a cara. Este estudio también encontró que las personas altas en autoeficacia en internet eran más propensas a utilizar Internet para facilitar el entretenimiento fuera de línea. Una vez más, este resultado puede explicarse si tenemos en cuenta los elementos que se cargan en este factor. La búsqueda de información sobre eventos deportivos o información sobre aficiones requiere otras habilidades, cómo saber dónde buscar. Aunque el factor de la soledad hace menos de una contribución a la predicción de la utilización de la Internet para el entretenimiento basado en computadora, la relación, como se predijo, todavía era significativa: internet representa un entorno social seguro, de bajo riesgo para la gente solitaria. La soledad no predice el uso de Internet para facilitar el entretenimiento fuera de línea, dado que las personas más solitarias de la muestra tienen menos contactos sociales y participan menos en actividades fuera de línea. Sin embargo, se encontró que la soledad se asocia con el uso de Internet para obtener información sobre el mundo del entretenimiento, puede decirse que estas personas podrían haber participado en dichas actividades como una vía de escape al exterior.

También es preciso mencionar que no existe mucha información respecto a las repercusiones que trae la adicción al internet en la población considerada adulta, por lo que la hipótesis de este trabajo fue que la adicción, anteriormente descrita, tiene mayor afectación en los jóvenes que en los adultos, pero sin dejar de

tener estos últimos un riesgo considerable al uso de internet adictivo.

3. PLANTEAMIENTO

Método

El escenario en el cual se llevó a cabo la presente investigación tuvo lugar en Ciudad Universitaria, Zona sur de la Ciudad de México, México. Este escenario fue seleccionado debido a la alta afluencia de personas jóvenes y adultas presentes ahí, por lo que se facilitaba la toma de la muestra. En dicho lugar se tomó la muestra tanto de los jóvenes universitarios como de los adultos. La población estuvo compuesta por 28 participantes, 13 mujeres y 15 hombres. Esta población se subdividió en 7 hombres y 7 mujeres entre 20 y 24 años, 6 mujeres y 7 hombres, fueron de 30 años en adelante, para conformar la población adulta.

Dicha población se utilizó para este estudio ya que se buscaba establecer una comparación entre jóvenes y adultos y entre hombres y mujeres, para poder someter a prueba la hipótesis.

Obtención de datos

Ésta intervención se realizó por medio de la aplicación de la escala de adicción a internet (*Internet Addiction*) de la Dra. Young (1999). Consta de 20 preguntas con 5 opciones de respuesta 1= Rara vez, 2= Ocasionalmente, 3= Frecuentemente, 4 =A menudo y 5= Siempre, y evalúa la presencia de adicción y en qué grado, así como su relación con las diferentes consecuencias sociales que esta trae para el sujeto.

La calificación del cuestionario consta en sumar los puntos, y la única instrucción que se dio fue la de contestar de forma en que mejor se identificaran.

Los datos están reportados desde el programa SPSS en el cual se hicieron, en primer lugar, las pruebas de tablas de contingencia para poder conocer cuántas personas eran las que se les podía catalogar de usuarios adictos o no.

Resultados

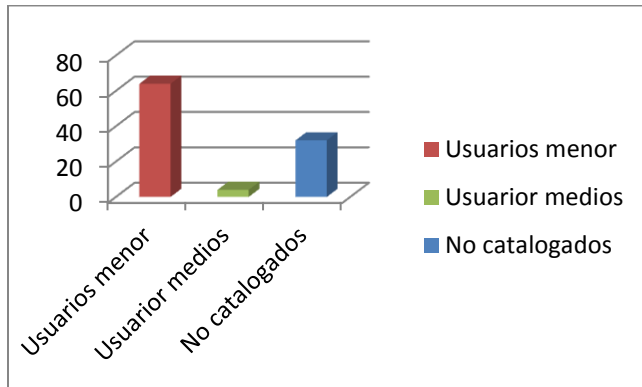
Los resultados obtenidos nos permiten ver 19 casos calificados como adictos y 9 no.

Se realizaron tablas de contingencia que determinan cuales son los porcentajes que ocupan respecto a la población total que se uso en este estudio. En la tabla 1 se muestra el número de personas que fueron catalogadas como los usuarios de adicción menor, adicción media y los no catalogados como adictos expresados en porcentaje.

Tabla 1. Porcentajes de la muestra total

Usuarios menores	Usuarios medios	No catalogados
64	4	32

Y en la gráfica 1 se expresa la comparación de estos resultados.

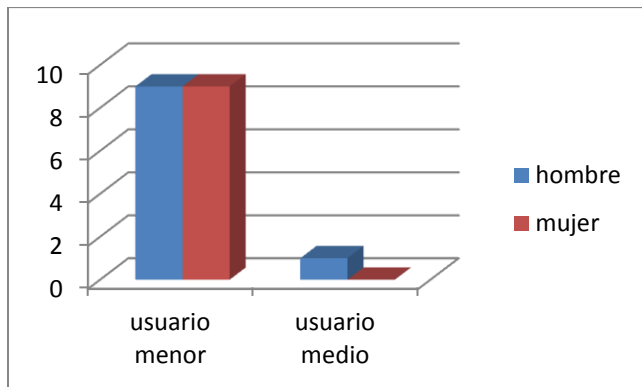


Gráfica 1, Comparación entre la muestra total de las personas que contestaron el test.

Siguiendo esta línea se realizó una tabla de contingencia que explica en relación al género el número de participantes que están catalogados como usuarios menores y usuarios medios y cabe mencionar que ninguna persona se catalogó dentro de los usuarios graves. En la tabla 2 se muestran los participantes que fueron catalogados dentro del rango. Tabla 2. Número de participantes que fueron catalogados dentro de los rangos.

	usuario menor	usuario medio
hombre	9	1
mujer	9	0

La gráfica 2 muestra las comparaciones entre los participantes catalogados como usuarios menores y medios.

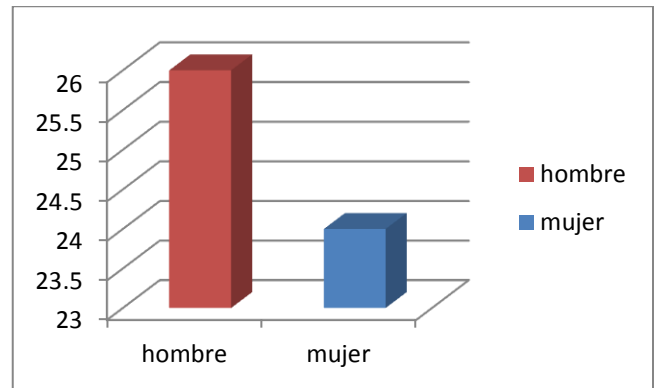


Gráfica.2 Comparaciones entre participantes dentro de un rango.

Se realizó una prueba T de Student que ayudo a determinar cuáles eran los valores de las medias obtenidas respecto al género de los participantes. En la tabla 4 se muestran cuáles son los respectivos valores y en la gráfica 4 la comparación entre ellos.

Tabla 4. El valor de las medias obtenidas respecto a género.

hombre	mujer
25.93	24.84

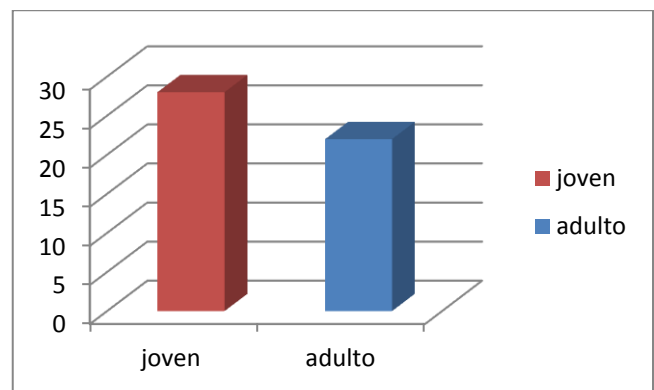


Gráfica 4. Comparación entre medias obtenidas en el test respecto al género.

Se realizó esta misma prueba para obtener la media, ahora en relación a las edades de los participantes. En la tabla 5 se muestran los valores, con respecto a la edad de los participantes. En la grafica 5 se muestran las comparaciones con respecto al valor de las medias.

Tabla 5. Valor de la media en relación a la edad.

joven	adulto
28	22

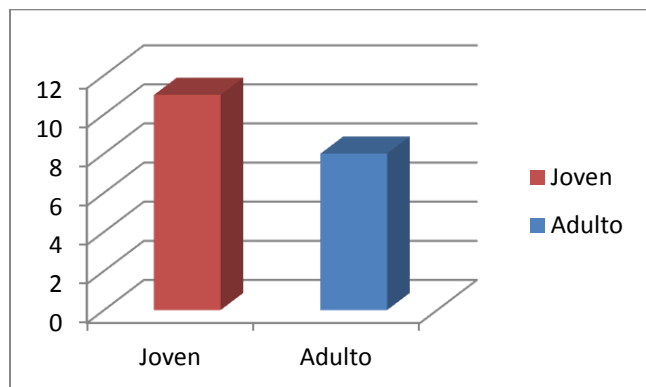


Gráfica 5. Comparación de las medias en relación a la edad.

Posteriormente, se realizó una tabla de contingencia que ayudó a determinar, en relación a los participantes, cuantas personas jóvenes y adultos estaban catalogados con una adicción. En la tabla 6 se puede observar cuantas personas están dentro del rango de edad y en la gráfica 6 la comparación entre estos puntajes.

Tabla 6. Número de participantes catalogados como adictos respecto a la edad.

Joven	Adulto
11	8



Gráfica 6. Comparación entre participantes jóvenes y adultos.

Solución del caso

La adicción a internet está abarcando un mayor rango de población, por lo que es necesario un programa de prevención ante esta problemática. De tal manera que nuestra propuesta para solucionar la problemática tiene como finalidad brindar información acerca de las consecuencias que el uso inadecuado del internet trae para el usuario, esto a nivel fisiológico, psicológico y social; buscando concientizar tanto a jóvenes como adultos. Además, de brindar herramientas para el uso correcto de internet.

Dicha intervención será llevada al campo mediante un taller grupal dirigido a jóvenes y adultos, el cual incluirá una serie de materiales tanto audiovisuales como escritos, se hará uso de un formato de autorregistro, con la finalidad de que el usuario se percate de sus propias actitudes en cuanto al uso que le da a internet, así como para llevar un control de la realización de tareas.

Distribución de las sesiones

Sesión 1: "Creación de rapport dentro del grupo". En esta primera sesión se realizará una actividad llamada "La telaraña de la araña" con el objetivo de que los integrantes se conozcan y se genere rapport dentro del grupo. Así mismo, se darán a conocer los objetivos del taller, y se les pedirá a los participantes que anoten y comenten las expectativas que tienen acerca del mismo.

Sesión 2: "Información acerca del uso inadecuado de internet y sus consecuencias fisiológicas".

Durante esta sesión se pasará una diapositiva con información acerca de los aspectos que intervienen en el uso inadecuado de internet, así mismo, se darán a conocer las consecuencias a nivel fisiológico que este uso inadecuado trae para el usuario. Finalmente se les pedirá a los participantes que anoten en la hoja de registro los diferentes aspectos previamente vistos con los cuales se sienten identificados. Se abrirá un espacio para la reflexión y participación por parte del grupo.

Sesión 3: "Consecuencias Psicológicas que el uso inadecuado de internet traen al usuario"

Durante esta sesión se le pasará al grupo una serie de diapositivas acerca de las diferentes consecuencias psicológicas que trae para el usuario el uso inadecuado de internet, así mismo, se le pedirá una vez terminada la presentación que escriba en su hoja de registro aquellos aspectos revisados con los que se sienta identificado. Se abrirá un espacio para la reflexión y participación por parte del grupo.

Sesión 4: "Consecuencias Sociales que el uso inadecuado de internet traen al usuario"

Durante la sesión se le pasará al grupo una presentación acerca de las diferentes consecuencias que el uso inadecuado a internet traen para el usuario, así mismo, se le pedirá a los participantes una vez terminada la presentación que anoten en su hoja de registro aquellos aspectos revisados con los que se sienta identificado. Finalmente se abrirá un espacio para la reflexión y participación por parte del grupo con referente al tema visto.

Sesión 5: "Análisis del buen uso de internet". Durante esta sesión se pretende dar a conocer la información pertinente acerca de los diferentes aspectos que intervienen en el buen uso de internet, así como ayudar a los usuarios a utilizar de forma efectiva dichos medios, esto mediante:

- La elaboración de un catalogo de buenas prácticas
- Elaboración de un horario en el que se establezcan: la jerarquización de tareas, horarios de uso de internet y objetivos de uso.

Sesión 6: "Elaboración de una lista de actividades alternativas al uso de internet" Durante esta sesión se pretende que los participantes realicen una lista de manera individual acerca de las cosas que podrían hacer en vez de conectarse a internet. Así mismo se les dará a conocer una serie de tips que pueden llevar a cabo para reducir el tiempo que pasan en internet. Tales como:

- Desconectar sus datos o notificaciones
- Establecer tiempos de uso y objetivos del mismo

- Establecer la frecuencia de uso y su objetivo
- Llevar un horario en el cual se incluyan actividades recreativas, de activación física, o de interacción social. Finalmente se abrirá un espacio para comentarios finales, dudas y/o sugerencias. Se agradecerá la asistencia y participación.

Aportaciones

La adicción a internet, si bien ha sido ampliamente abordada en una población joven, la gente adulta que ya ha ingresado al uso de este medio, se ha dejado en gran medida de lado en las investigaciones; por lo que, la presente investigación pretende realizar una aportación a los estudios en este campo, brindando una entrada a la comprensión del fenómeno en cuestión, ahora en una nueva población, las personas de edad adulta. Ya que en los datos obtenidos en la realización de este estudio se pudo determinar que pese a que el factor de la edad no es una característica que influya en el uso y el abuso de internet, la gente adulta si presenta adicción a este, por lo cual, se dio a la tarea de intervenir en dicha población.

Es por esto que el taller preventivo propuesto, representa una intervención a la nueva problemática social, previniendo el uso inadecuado de internet, esto es, prevención de una posible adicción a la red, dando información y herramientas para el buen manejo de este medio que, si no es atendido, puede provocar problemas de salud tanto física como psicológica, desencadenando en un déficit en las relaciones sociales y afectivas del usuario.

Discusión

Uno de los principales obstáculos encontrados en la elaboración de esta investigación, fue la recopilación de los recursos bibliográficos, encontrando escasa información sobre el fenómeno de la adicción a internet en la población adulta, debido a que no ha sido lo bastante abordado por la comunidad científica, complicando la recopilación de la misma. Se espera que el presente estudio contribuya de manera amplia a la temática abordada, brindando algunos parámetros para posteriores investigaciones. Así mismo, se considera importante mencionar que los beneficios que la propuesta del taller traerá, permiten que el usuario sea capaz de generar conciencia acerca del uso que esté dando al internet y que se dé a la tarea de transmitir ésta información que puede llegar a ser valiosa para la demás población. Así mismo otorga a la gente un espacio para la construcción de conocimiento. Además de proporcionarle herramientas que le permitan dirigir su uso hacia el internet de manera adecuada. Es pertinente mencionar que dentro de las limitaciones de intervención se encuentra la dificultad para abordar aspectos más personales como aspectos de carácter emocional altamente implicados (de acuerdo con investigaciones revisadas) en la adicción a internet. Dichos problemas pueden ser superados en el futuro teniendo en cuenta, primero, respecto a la

bibliografía del tema, colaborando a ampliar investigaciones, investigaciones que además aborden los aspectos emocionales, cognitivos, sociales y ambientales mas específicos que se ven inmersos dentro de la adicción al internet en su mas amplia esfera.

4. CONCLUSIÓN

Es posible concluir que el auge del internet no es un caso aislado a los jóvenes como se tenía pensado al comienzo de esta investigación, resultando ser los adultos también individuos vulnerables al uso del internet y el manejo inadecuado del mismo, convirtiéndose este, en una adicción. Conociendo que ni el sexo ni la edad resultaron ser factores que determinen la adicción a internet es posible decir, que lo que sí es evidente es que las repercusiones de dicha adicción afectan a la población de estudio en general. Sin embargo, se requiere de una muestra mucho mayor y de la aplicación de entrevistas para conocer el significado que tiene este uso inadecuado para los usuarios, así mismo, para conocer los diferentes factores que llevan al individuo al uso indiscriminado del mismo. De esta manera y conociendo la población vulnerable a la adicción a internet, consideramos importante hacer un diagnóstico preciso no solo de la prevalencia, sino también de los diferentes factores de riesgo asociados, todo esto con la finalidad de actuar frente a la problemática, tanto en la promoción de talleres informativos, comportamientos de uso adecuados, como en la prevención a grupos aun más vulnerables que los jóvenes y adultos mayores. Pensamos que el primer paso para ello, es validar escalas que permitan el diagnóstico certero de adicción a internet, diseñado especialmente para población mexicana, así como el uso de entrevistas que nos permitan ahondar en las causas que propician que la adicción a internet sea una problemática cada vez más común en la población de adultos mayores.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C. & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a internet y el abuso del móvil. *Psicothema*, 21 (3), 480-485.
- Castells, M. (2004). *The Network Society: A Cross-Cultural Perspective*. Northampton. USA: Edward
- Choi, S. B. & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior* 61, 245-254.
- Coelho, J. & Duarte, C. (2016). A literature survey on older adults' use of social network services and social applications. *Computers in Human Behavior*. 58, 187-205.

- Demetrovics, Z., Rózsa, S. & Szeredi, B. (2008). The three-factor model of internet addiction: the development of the problematic internet use questionnaire. *Behavior Research Method*
- DSM-IV. TR (2002). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. España: Masson.
- García, C. (2008). Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad. *Acta pediátrica de México*. 29 (5), 273-279.
- Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites. *International Journal of Information Management*. 36, 192–206
- Madrid, L. I. (2000) La adicción al internet. *Psicología online*.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*. 20 (2), 149-159.
- Whitty, M. & McLaughlin, D. (2007). Online recreation: The relationship between loneliness, Internet self-efficacy and the use of the Internet for entertainment purposes. *Computers in Human Behavior* 23, 1435–1446
- Young, K. (1999). Internet addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment . 1999, *The Innovation in Clinical Practice*