

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DIVISIÓN DE PSICOLOGÍA EXPERIMENTAL**

**Tipo de proyecto**

**Investigación empírica**

**Título del Trabajo**

**Estudio exploratorio sobre la Adicción a Internet en una muestra de jóvenes mexicanos de 18 a 25 años del Distrito Federal.**

**Sustentante**

**Moisés Ricardo Huerin Romano**

**Director de tesis**

**Lic. Ricardo Díaz Gutiérrez**

**Revisora de tesis**

**Dra. Georgina Cárdenas**

**Lugar**

**México DF**

**Fecha**

**Abril 2008**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un  
esfuerzo total es una victoria completa.*

*Mahatma Gandhi (1869-1948)*

## *AGRADECIMIENTOS*

*Agradezco muy especialmente a mi psicoterapeuta, maestro y amigo, el  
Dr. Julián Mayer a quién dedico esta tesis, en testimonio de mi  
admiración por sus conocimientos y coraje y de mi cariño por su  
dedicación y simpatía a lo largo de estos años.*

*A la UNAM y en especial a la Facultad de Psicología por ser mi  
segunda casa y porque es en gran parte gracias a la formación que me  
ha brindado la persona que ahora soy.*

*A mi profesor y amigo Ricardo Díaz, director de ésta tesis quién  
gracias a su paciencia y valioso apoyo fue posible realizarla.*

*A la Dra. Georgina Cárdenas por haber confiado en mi proyecto.*

*A mis Padres por su apoyo y amor constantes.*

*A mis abuelitos Jacobo y Rebeca por su cariño y amor incondicional,  
gracias por ser parte de mi vida.*

*A mi tío Marcos por su amistad y cariño.*

*A mis amigos y compañeros de la facultad, con quienes he compartido  
mi tiempo y me han brindado su cariño y confianza.*

*A Akemi, por su amor incondicional, su compañía y por ayudarme a  
comprender lo valioso de la vida.*

*A todos ustedes muchas gracias.*

*Moisés Ricardo Huerin Romano*

## INDICE

### Resumen

### Introducción

<b>Capítulo I INTERNET .....</b>	<b>1</b>
1.1 Historia de Internet .....	1
1.1.1 El origen de Internet .....	1
1.1.2 De ARPANET a Internet.....	4
1.1.3 De Internet a la World Wide Web .....	11
1.1.4 Historia de Internet en México.....	14
1.2 Características de los usuarios mexicanos.....	17
1.3 Influencia de Internet en el comportamiento .....	22
1.3.1 Comunicación e interacción sociales .....	22
1.3.2 Construcción de la identidad .....	24
1.3.3 Uso de Internet y problemas psicológicos .....	25
<b>Capítulo II ADICCION A INTERNET .....</b>	<b>27</b>
2.1 Adicciones .....	27
2.1.1 Antecedentes .....	27
2.1.2 Criterios diagnósticos y características .....	28
2.1.2.1 Tolerancia .....	29
2.1.2.2 Dependencia.....	30
2.1.2.3 Abuso .....	30
2.1.2.4 Compulsión.....	31
2.1.3 Tipos de adicción .....	31
2.1.4 Factores de riesgo.....	32
2.1.4.1 Factores culturales .....	32
2.1.4.2 Factores sociodemográficos .....	32
2.1.4.3 Factores individuales .....	33
2.2 Adicción a Internet .....	36
2.2.1 Antecedentes .....	36
2.2.2 Modelos explicativos .....	39
2.2.3 Criterios diagnósticos .....	46
2.2.4 Comorbilidad .....	49
2.2.5 Modalidades de adicción a Internet.....	53
2.2.5.1 Adicción al cibersexo .....	55
2.2.5.2 Adicción a la cibercomunicación.....	56
2.2.5.3 Adicción al ciberjuego.....	57
2.2.5.4 Adicción a la cibercompra.....	57
2.2.5.5 Adicción al cibertrabajo.....	58
2.2.6 Consecuencias negativas de la adicción a Internet .....	58
2.3 Adicción a Internet en México y en el Mundo .....	59
<b>Capítulo III HABILIDADES SOCIALES .....</b>	<b>61</b>
3.1 Habilidades sociales .....	61
3.1.1 Concepto de habilidad social .....	61
3.1.2 Importancia de las habilidades sociales sobre el ajuste psicosocial .....	63

3.1.3 Modelos explicativos .....	63
3.1.3.1 Teoría del Aprendizaje Social .....	64
3.1.3.2 Análisis experimental de la ejecución social .....	65
3.1.3.3 Modelos interactivos .....	67
3.1.4 Componentes de las habilidades sociales .....	69
3.1.5 Ansiedad social .....	70
3.2 Habilidades sociales y uso de Internet .....	72
<b>Capítulo IV METODO.....</b>	<b>75</b>
4.1 Planteamiento del problema .....	75
4.1.1 Preguntas de investigación .....	76
4.1.2 Justificación.....	77
4.1.3 Objetivos .....	78
4.1.4 Variables .....	79
4.1.4.1 Variables demográficas .....	79
4.1.4.2 Variables independientes .....	79
4.1.4.3 Variables dependientes .....	80
4.2 Método.....	81
4.2.1 Población .....	81
4.2.2 Muestra .....	81
4.2.3 Tipo de Estudio .....	81
4.2.4 Diseño .....	82
4.2.5 Escenario .....	82
4.2.6 Instrumentos .....	82
4.2.7 Procedimiento. ....	83
<b>Capítulo V RESULTADOS.....</b>	<b>85</b>
5.1 Descripción de la muestra .....	85
5.1.1 Datos sociodemográficos .....	85
5.1.2 Tiempo de uso de Internet .....	87
5.1.3 Lugar de uso de Internet .....	91
5.1.4 Actividades en Internet.....	92
5.2 Resultados de la aplicación de las pruebas.....	93
5.2.1 Resultados del TAI .....	93
5.2.2 Resultados del SAD .....	97
5.3 Análisis de datos.....	99
5.3.1 Prueba T-Student y Correlación de Pearson.....	99
<b>Capítulo VI DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>102</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>108</b>
 Anexo A. GLOSARIO	
Anexo B. INSTRUMENTOS	

## RESUMEN

Recientemente se han realizado diversos estudios que detallan la existencia de problemas psicológicos relacionados con el uso de Internet y en particular se ha hablado sobre el Trastorno de Adicción a Internet. En éste estudio exploratorio se pretendió determinar la existencia del Trastorno de Adicción a Internet en estudiantes mexicanos de secundaria y universidad a través del Test de Adicción a Internet de Young (IAT) (validado por jueces para su aplicación a población mexicana), así como describir las características del uso de Internet de dichos estudiantes. De igual manera se quiso determinar la posible relación entre la adicción a Internet y la ansiedad social, medida a partir de la Escala de ansiedad y evitación social (SAD). El tipo de muestra fue no probabilística accidental y el tipo de estudio fue exploratorio exposfacto mediante un diseño transversal exploratorio. Los resultados indicaron que si bien no se obtuvieron datos sobre una posible adicción a Internet, si se encontraron indicios de personas que están desarrollando un uso excesivo que puede derivar en un problema de adicción en un futuro. De igual manera no se encontró relación entre los resultados del SAD y los del IAT. Se supone que estos resultados pueden deberse a varios factores. Entre los factores que se pueden resaltar se encuentra la utilización del IAT en estudiantes mexicanos ya que esta prueba está diseñada para aplicarse principalmente en población estadounidense, de igual manera la escasa disponibilidad de una computadora o las actividades estudiantiles de los participantes pueden funcionar como un obstáculo para el desarrollo de una adicción. La no relación encontrada entre los resultados del IAT y el SAD se puede explicar principalmente porque dicha relación puede ser posible únicamente en población dependiente de Internet.



*La palabra progreso no tiene ningún sentido mientras haya niños infelices.*

*Albert Einstein (1879-1955)*

## **INTRODUCCION**

Muchas posibilidades nos ofrece el uso de Internet. Mediante el uso de Internet podemos ser capaces de encontrar información sobre cualquier cosa de forma inmediata; podemos visitar museos, viajar por el mundo sin tener que salir de la casa, conocer y comunicarnos con diferentes personas del mundo, estudiar idiomas, comprar y vender cosas, ver películas, obtener y escuchar música de cualquier tipo, leer noticias, encontrar pareja e incluso enamorarse y hasta tener sexo por Internet es posible. La tecnología se transforma minuto a minuto y lo que hoy resulta ser ciencia ficción, mañana ya no lo es. Con tales posibilidades es difícil no pensar que tarde o temprano tal herramienta se constituirá en un elemento imprescindible para la vida del hombre. Sin embargo en la dialéctica hombre-máquina no todo es lo que parece ser y nos surgen muchas interrogantes. ¿Qué tanto nos deshumaniza el contacto casi constante con una máquina? ¿Nos hace más felices? ¿Qué tan adaptado está el ser humano para cambiar sus hábitos naturales de forma repentina? ¿Nos hace más independientes o nos vuelve esclavos? Es sabido que el veloz desarrollo de la tecnología ha superado por mucho el desarrollo del conocimiento de nosotros mismos. Sin embargo los cambios ya son una realidad. Es indispensable por tanto, si queremos que dichos cambios no rebasen nuestra capacidad de respuesta, desarrollar conocimientos científicos que permitan entre otras cosas crear una mayor conciencia de nosotros

mismos y la posibilidad de cambiar de rumbo en caso necesario. Un tema que se ha puesto en la mesa y que nos hace cuestionarnos la relación con la tecnología es la adicción a Internet, tema de estudio del presente trabajo. El tema de la adicción a Internet es un tema relativamente nuevo que se ha venido estudiando en diversos países como Estados Unidos, Canadá y España desde hace aproximadamente 10 años. Sin embargo en México las investigaciones siguen siendo muy escasas y se han limitado a algunos casos anecdóticos. A pesar de esto el tema ya ha comenzado a aparecer en varios medios de comunicación, en especial en la prensa escrita. Actualmente la adicción a Internet no se ha reconocido formalmente por la Psiquiatría y sin embargo muchos especialistas afirman la existencia del trastorno aunque muchos otros lo niegan. Independientemente de esto, la adicción a Internet comienza a cobrar importancia en la sociedad y por tanto se hace indispensable que se le estudie científicamente y por supuesto que se le estudie también en México en donde la penetración de Internet comienza a ser cada vez mayor.

En el primer capítulo se presenta la historia de Internet desde sus orígenes hasta el día de hoy desde la perspectiva de Richard Griffiths de la Universidad de Leiden quién ha obtenido información muy valiosa sobre los orígenes de Internet a partir de fuentes de primera mano. Este capítulo fue incluido ya que considero que para poder comprender el Internet y lo que significa para la sociedad actual así como sus alcances y limitaciones es necesario e importante estudiar sus orígenes y evolución a lo largo de los años. Por otro lado en el mismo capítulo se presenta la historia de Internet en México así como algunas características de los usuarios mexicanos de acuerdo con estudios recientes del INEGI así como algunos temas actuales a discusión sobre la influencia de Internet en el comportamiento de los

usuarios. De igual manera se presentan ciertas estadísticas mundiales sobre el uso de Internet.

En el segundo capítulo se presenta el tema de la adicción a Internet desde sus antecedentes hasta la descripción de algunos datos interesantes sobre el tema en México. Cabe resaltar que la mayoría de la información obtenida proviene directamente de artículos científicos de los principales autores sobre el tema.

En el tercer capítulo se hace referencia a las habilidades sociales, tema indispensable para comprender una de las cuestiones de este estudio, es decir la posible relación entre la ansiedad social y la adicción a Internet. De igual manera se describen algunos estudios que demuestran cierta relación entre el uso de Internet y las habilidades sociales.

En el cuarto y quinto capítulos se presentan la metodología y los resultados del estudio para finalmente llegar a la discusión y a las conclusiones. Posteriormente se encuentran los anexos en donde se pueden revisar los instrumentos utilizados y por último un glosario en donde se pueden consultar algunos términos relacionados con Internet.

Esperando que dicha investigación además de los datos obtenidos aporte motivación y entusiasmo a otros estudiantes y profesionales que quieran comenzar a estudiar e investigar este fascinante tema.

# CAPITULO I

## INTERNET

### 1.1 Historia de Internet

La mayoría de los documentos existentes sobre la historia de Internet son breves resúmenes que detallan tan solo algunos hechos sobresalientes en el desarrollo de Internet. Sin embargo tales revisiones distan de ser completas y organizadas haciendo difícil para el lector la comprensión de las mismas. Griffiths (2002) de la Universidad de Leiden hace una revisión exhaustiva y muy completa de la historia de Internet de manera estructurada y organizada basada en fuentes de primera mano escritas por aquellos que participaron de una forma u otra en el desarrollo de Internet. Es por estas razones que para escribir este primer capítulo me baso principalmente en su revisión tomando aquellos puntos que desde mi punto de vista me resultaron los más relevantes para dar a conocer al lector.

#### 1.1.1 El origen de Internet

Internet tiene sus orígenes en 1969 cuando el Departamento de Defensa de los Estados Unidos mediante su Advanced Research Project Agency, (ARPA, Agencia de Proyectos de Investigación Avanzados) creó la *ARPANET*. A través de esta red se conectaron cuatro sistemas de cómputo alejados geográficamente. La finalidad de esta red era la de compartir información entre universidades y otras instituciones académicas. Originalmente, ARPANET estuvo ligada a la seguridad militar y a la política de defensa del gobierno de Estados Unidos ya que su objetivo era salvaguardar información importante ante el temor de que la U.R.S.S lanzara un ataque nuclear. Este temor fue el motivo por el cual la red se diseñó con una estructura descentralizada, es decir, si algún sistema fallaba por consecuencia de un ataque militar, los otros continuarían funcionando y la información seguiría intacta.

Podemos ubicar el inicio de ARPANET en el año 1962 cuando ARPA puso como líder al científico John Licklider del Massachusetts Institute of Technology (MIT, Instituto de Tecnología de Massachusetts). Licklider recién acababa de publicar un ensayo denominado “Galactic Network” o “Red Intergaláctica” en el que describía como las computadoras estarían conectadas unas a otras y cualquier persona podría tener acceso a ellas desde cualquier parte del mundo. Mientras trabajó en ARPA convenció a sus sucesores Ivan Sutherland, Bob Taylor y al investigador del MIT Lawrence G. Roberts sobre la importancia del trabajo en red.

Por su parte, Leonard Kleinrock, también científico del MIT, se encontraba desarrollando la teoría de conmutación de paquetes por computadora. Esta teoría consistía en el envío de información a través de la separación de los mensajes en partes, de manera que, cuando llegaran los datos a su destino, todas las partes formarían el mensaje original. Dicha tecnología proveería grandes ventajas, como una mayor flexibilidad y seguridad en el envío de la información.

A partir de estas teorías y de los conocimientos existentes de la época, Roberts en 1965 conectó un ordenador en Massachusetts con uno en California. Esta conexión se hizo a través de una línea telefónica conmutada de baja velocidad creando así la primera (aunque reducida) red de ordenadores de área amplia jamás construida. Su experimento fue un éxito y Roberts se trasladó a la ARPA para continuar trabajando con el proyecto de red de ordenadores.

El resultado del experimento de Roberts fue la constatación de que las computadoras de tiempo compartido podían trabajar juntas correctamente, (ejecutando programas y recuperando datos a discreción en la máquina remota) pero que el sistema telefónico de conmutación de circuitos era totalmente inadecuado para esta labor. Estos hechos confirmaron la idea de Kleinrock de que la tecnología de conmutación de paquetes era necesaria para la conexión de diversos sistemas de cómputo.

Asimismo, Roberts, publicó su proyecto en una conferencia en 1967 en donde se expuso además, un trabajo sobre el concepto de red de paquetes a cargo de

Donald Davies y Roger Scantlebury del National Physical Laboratory (NPL, Laboratorio Nacional de Física Británico) así como un documento sobre redes de conmutación de paquetes en el ámbito militar por parte del científico Paul Baran de la Rand Corporation. Cabe destacar que estos grupos de científicos trabajaban en proyectos similares pero ignoraban el trabajo de los otros. Es por esto que cuando se percataron de que trabajaban en proyectos comunes decidieron unir esfuerzos e incorporar las mejores ideas al proyecto de ARPANET.

El paso siguiente fue desarrollar un protocolo que permitiera a las computadoras enviar y recibir información. Este protocolo se conoció como *Interface Message Processors* (IMPs, procesadores de mensajes de interfaz). Mientras el equipo de la BBN junto con Bob Kahn trabajaba en los IMP's, así como en el diseño y la arquitectura de ARPANET, Roberts junto con Howard Frank y su equipo de la Network Analysis Corporation, trabajaban en la topología y el aspecto económico de la red. Por su parte, Kleinrock preparaba el sistema de medida de la red con su equipo en la Universidad de California en los Ángeles. De esta forma, el proyecto quedó terminado en 1969 por lo que se puso a prueba. El primer ordenador *host* se conectó utilizando el IMP instalado en la Universidad de California (UCLA). También se añadieron nodos en el Stanford Research Institute (SRI, Instituto de Investigación de la Universidad de Standford), en la Universidad de California, Santa Bárbara, y en la Universidad de Utah. El experimento fue un éxito y a finales de 1969 se conectaron éstos cuatro ordenadores *host* a la ARPANET haciéndose realidad una “embrionaria” Internet. Un aspecto importante de resaltar hasta aquí es que la investigación siempre incorporó el trabajo de la red ya existente como la mejora de la utilización de dicha red, tradición que continúa hasta el día de hoy.

En los meses siguientes se siguieron conectando rápidamente ordenadores a la ARPANET y los científicos continuaron trabajando en la refinación del software, haciendo posible la refinación de las capacidades de la red. El trabajo continuó hasta completar un protocolo *host a host* funcionalmente completo así como software adicional de red y posteriormente, en diciembre de 1970, el Network Working Group (NWG, Grupo de Trabajo en Redes) liderado por S. Crocker acabó

el protocolo *host a host* inicial para ARPANET al que denominaron *Network Control Protocol (NCP, protocolo de control de red)*. Este hecho permitió que durante el periodo de 1971-72 los usuarios de la Red pudieran comenzar a desarrollar aplicaciones.

### **1.1.2 De ARPANET a Internet**

Conforme continuaban las investigaciones el proyecto original de ARPANET iba perfilándose como lo que hoy conocemos como Internet. Un hecho relevante acerca del avance de las investigaciones acerca de Internet se dio cuando Kahn y su equipo en 1972 demostraron públicamente el sistema de ARPANET uniendo computadoras de 40 localidades diferentes. Esta demostración impulsó y estimuló la investigación entre científicos europeos haciendo que ésta se desarrollara aún más.

Otro hecho relevante en este mismo año acerca de la creación de Internet se dio cuando se inició la creación de una de las aplicaciones más utilizadas por los usuarios de Internet: el correo electrónico. Fueron Ray Tomlinson del BBN y Roberts quienes impulsados por la necesidad de coordinación y comunicación que tenían los desarrolladores de ARPANET, escribieron el software básico de envío-recepción de mensajes. Pero fue Roberts quién expandió su valor añadido al escribir el primer programa para relacionar, leer selectivamente, almacenar, reenviar y responder a los mensajes tal y como se hace hoy en día. Está de más decir que este software revolucionó la comunicación de las personas. La influencia del correo electrónico se manifestó en primer lugar en la construcción de la propia Internet y posteriormente, en buena parte de la sociedad. Además, el desarrollo de aplicaciones como el correo electrónico y la cada vez mayor investigación al respecto, generaron que la ARPANET original evolucionara hacia lo que hoy se conoce como Internet.

El proyecto de Internet se basó en la idea de que la conformarían múltiples redes independientes, de diseño casi arbitrario, empezando por ARPANET pero que pronto incluiría redes de paquetes por satélite, redes de paquetes por radio y otros

tipos de redes. Por esta razón Internet tendría que presentar un diseño de arquitectura abierta de trabajo en red que posibilitara la interacción de cualquier tecnología de red individual con otras redes a través de la arquitectura *Internetworking* (trabajo entre redes).

La idea de arquitectura de red abierta fue introducida primeramente por Kahn un poco antes de su llegada a la DARPA en 1972. En una red de arquitectura abierta, las redes individuales pueden ser diseñadas y desarrolladas separadamente y cada una puede tener su propia y única interfaz. Cada red puede ser diseñada de acuerdo con su entorno específico y a los requerimientos de los usuarios de aquella red. Generalmente no hay restricciones en los tipos de red que pueden ser incorporadas, aunque solo ciertas consideraciones pragmáticas determinan las posibilidades que tienen sentido.

De esta forma, en 1974, Kahn junto con otros científicos de DARPA, decidieron desarrollar un lenguaje común que permitiera comunicar diferentes redes una a la otra y de esta forma poder satisfacer las necesidades de un entorno de red de arquitectura abierta. El protocolo podría eventualmente ser denominado *Transmission-Control Protocol/Internet Protocol (TCP/IP, protocolo de control de transmisión/protocolo de Internet)*. Con el, cada red podría trabajar por medio de sus propias aplicaciones, sin restricciones y sin la necesidad de modificar su estructura para poderse integrar. El desarrollo del TCP/IP marcó un antes y un después en el desarrollo de Internet. Una cuestión interesante es que el concepto de la red como sistema abierto se acercó a la idea original que publicó Licklider la "Red Intergaláctica".

De esta forma Kahn junto con Vinton Cerf comenzaron a trabajar en el diseño detallado del protocolo y la primera versión escrita fue distribuida en una sesión especial del International Network Working Group (Grupo de Trabajo Sobre Redes Internacionales, INWG) en una conferencia en la Universidad de Sussex en Septiembre de 1973.



El protocolo fue aceptado por la DARPA quién formalizó tres contratos para comenzar a trabajar en el proyecto: Cerf (Universidad de Stanford), Ray Tomlinson (BBN) y Peter Kirstein (UCLA) para implementar el TCP/IP. Este fue el principio de un largo periodo de experimentación y desarrollo para evolucionar y madurar el concepto y tecnología de Internet. Partiendo de las tres primeras redes: ARPANET, radio y satélite y de sus comunidades de investigación iniciales, el entorno experimental creció hasta incorporar esencialmente cualquier forma de red así como una amplia comunidad de investigación y desarrollo. Cada expansión afrontó nuevos desafíos.

Un factor decisivo en el desarrollo de Internet se dio en los años 80's mediante el desarrollo de las Redes Locales (Local Area Networks, LAN's) de las Computadoras Personales (Personal Computers, PC's) y de las estaciones de trabajo ya que favoreció que las personas comenzaran a adquirir sus equipos y a conectarse a la Red.

A principios de los años 80's la red ARPANET ya conectaba unos 100 ordenadores por medio de los protocolos TCP/IP y en 1986, Estados Unidos contaba con más de medio millón de usuarios conectados, entre otras cosas, gracias a los rápidos avances en la tecnología del software que simplificaban y facilitaban el acceso a la información.

Otro cambio que se dio como resultado del crecimiento de Internet fue la asignación de nombres a los hosts ya que originalmente bastaba con una tabla con todos los ordenadores y sus direcciones respectivas. Sin embargo dado el gran crecimiento de Internet esto ya no resultaba viable. De esta forma Paul Mockapetris de USC/ISI creó el Domain Name System (DNS, Sistema de Nombres de Dominio). Este nuevo sistema utilizó nombres como: edu. (educacional), com. (comercial), gov. (gubernamental) además de org. (organizaciones) y una serie de claves para las distintas ciudades.

A medida que evolucionaba Internet, la propagación de los cambios en el software, especialmente el de los hosts, se fue convirtiendo en uno de sus

mayores desafíos. DARPA financió una investigación a la Universidad de California en Berkeley con la finalidad de incorporar el TCP/IP en el sistema operativo UNIX. La incorporación del TCP/IP en el sistema Unix BSD demostró ser un elemento crítico en la difusión de los protocolos entre la comunidad investigadora. Unix BSD empezó a ser utilizado en sus operaciones diarias por buena parte de la comunidad investigadora en temas relacionados con informática. Visto en perspectiva, la estrategia de incorporar los protocolos de Internet en un sistema operativo utilizado por la comunidad investigadora fue uno de los elementos clave en la exitosa y amplia aceptación de Internet.

Uno de los desafíos más interesantes fue la transición del protocolo para hosts de ARPANET desde el protocolo NCP al TCP/IP el 1 de Enero de 1983. Se trataba de una ocasión muy importante que exigía que todos los hosts se convirtieran simultáneamente o que permanecieran comunicados mediante mecanismos desarrollados para la ocasión. La transición fue cuidadosamente planificada dentro de la comunidad con éxito durante varios años.

La adopción del TCP/IP como estándar por el ejército norteamericano, en 1980, permitió que el ejército comenzara a compartir la tecnología basada en Internet, generando la separación final entre las redes militares y las no militares. De esta manera se creó MILNET en 1983 para uso exclusivo del ejército y ARPANET continuó desarrollándose para fines académicos y de investigación.

En 1985, Internet estaba ya firmemente establecida como una tecnología que ayudaba a una amplia comunidad de investigadores y desarrolladores y empezaba a ser empleada por otros grupos en sus comunicaciones diarias entre computadoras. El correo electrónico se empleaba ampliamente entre varias comunidades, a menudo entre distintos sistemas. La interconexión entre los diversos sistemas de correo demostraba la utilidad de las comunicaciones electrónicas entre personas.

Al mismo tiempo en que Internet estaba siendo validada experimentalmente principalmente por investigadores de informática, se estaban desarrollando otras

redes y tecnologías. El Departamento Norteamericano de Energía (DoE, Department of Energy) estableció MFENet para sus investigadores que trabajaban en la energía de fusión, mientras que los físicos de altas energías se encargaron de construir HEPNET. Los físicos de la NASA continuaron con SPAN y Rick Adrion, David Farber y Larry Landweber fundaron CSNET para la comunidad informática académica y de la industria con la financiación inicial de la National Science Foundation (NSF, Fundación Nacional de la Ciencia) de Estados Unidos. La libre diseminación del sistema operativo Unix de AT&T dio lugar a USENET, basada en los protocolos de comunicación UUCP de Unix, y en 1981 Greydon Freeman e Ira Fuchs diseñaron BITNET, que unía los ordenadores centrales del mundo académico.

Con la excepción de BITNET y USENET, todas las primeras redes (como ARPANET) se construyeron para un propósito determinado. Es decir, estaban dedicadas y restringidas a comunidades cerradas de estudiosos; de ahí las escasas presiones por hacer estas redes compatibles y, en consecuencia, el hecho de que durante mucho tiempo no lo fueran. Además, estaban empezando a proponerse tecnologías alternativas en el sector comercial, como XNS de Xerox, DECNet, y la SNA de IBM.

Un desarrollo importante en el desarrollo de Internet fue la creación de JANET (Joint Academic Network) en 1984 por el gobierno británico y la NSFNET por parte de la NSF. Estas redes tenían como objetivo fomentar el uso de Internet a través en el sistema de educación superior. De hecho una de las condiciones para que alguna universidad norteamericana recibiera financiación de la NSF para conectarse a Internet era que la conexión estuviera disponible para todo el personal académico y alumnos.

El programa de la NSF involucró una serie de decisiones cruciales para el siguiente desarrollo de Internet:

- El uso de los protocolos TCP/IP es obligatorio para todos los participantes del programa
- Las Agencias Federales deberían compartir el costo del establecimiento de infraestructuras y del mantenimiento de los portales de Internet
- NSFNET firmó acuerdos sobre infraestructura con otras agencias científicas de investigación incluida ARPANET
- Retiró el apoyo al Internet Activities Board, (grupo descendiente directo del INWG) y fomentó la cooperación internacional hacia mayor investigación.

Finalmente la NSFNET acordó proveer el *backbone* para el servicio de Internet norteamericano y proporcionó cinco supercomputadoras dirigidas únicamente a la investigación y la educación. Estas primeras computadoras le proporcionaron a la red una capacidad de 56,000 bytes por segundo pero la capacidad se aumentó y en el año 1988 llegó a 1544 millones de bytes por segundo.

En 1985 se organizó una reunión entre los sectores del gobierno, académicos y empresarios con la finalidad de discutir las potencialidades o limitaciones de los protocolos TCP/IP y en 1987 se fundó UUNET, la primera compañía comercial de Internet. A partir de ese momento otras compañías comerciales ingresaron a la Red. En esa época las aplicaciones y comandos de Internet eran demasiado complicados y nada atractivos. El principal interés de las compañías comerciales eran las facilidades que brindaba el correo electrónico.

Asimismo en 1986 comienza la reacción moral y ética, y nace la “ética de Internet” o “netiquette” y por ejemplo, el mal uso de los recursos públicos que Internet ofrece en forma abierta y gratuita y ciertos grupos que tratan temas de sexo y drogas, no son bien vistos.

Los finales de los años 80’s y los inicios de los 90’s fueron significativos pues sucedieron algunos hechos importantes:

- En 1989 el número de hosts se incrementa de 80.000 en enero a 130.000 en julio y a 160.000 en noviembre. En éste punto de inflexión positiva comienza la explosión del fenómeno Internet.
- Australia, Alemania, Israel, Italia, Japón, México, Holanda, Nueva Zelanda y el Reino Unido se unen a Internet.
- La velocidad crece rápidamente; las Redes Locales operan a 100Mbps y la NSFNET tiene presenta una velocidad T3 (45Mbps).
- Las compañías telefónicas comienzan a trabajar en sus propias Redes Extendidas (WAN, Wide Area Networks), con tecnología de paquetes a muchas mayores velocidades.
- En Suiza, en el Laboratorio Europeo de Física de Partículas (CERN), Tim Berners-Lee crea el concepto de “Hipertexto”, que correría con distintos sistemas operativos, dando nacimiento a la World Wide Web.
- En 1990 ARPANET se cierra formalmente. En 20 años la Red creció de 4 a 300.000 hosts. Los países que se integran son: Argentina, Austria, Bélgica, Brasil, Chile, Grecia, India, Irlanda, Corea del Sur, España y Suiza.
- Aparecen famosos recursos de Internet tales como ARCHIE, los Gopher, y WAIS. Se inicia una “Era de oro” de la inteligencia computacional orientada al desarrollo de Internet. Por ejemplo, en los Gophers de las universidades se concentra el conocimiento humano. Aparecen en Internet instituciones tales como la Biblioteca del Congreso de los Estados Unidos, la Biblioteca Nacional de Medicina (EUA), Dow Jones, y Dialog.
- Aparecen más “gusanos” cibernéticos.

La gestión de Internet se reforzó en 1992 con la creación de la Internet Society, (Sociedad de Internet, ISOC). Este órgano de opinión internacional sin ánimo de lucro integró todas las organizaciones y empresas implicadas en construir la red. Su objetivo fue consensuar las acciones de extensión de Internet.

### 1.1.3 De Internet a la World Wide Web

Por último es importante describir y analizar la creación de la *World Wide Web* (WWW), una de las principales y más importantes características de Internet.

La WWW fue diseñada en 1989 por el físico Tim Berners-Lee y por científicos del Laboratorio Europeo de Física de Partículas (CERN) en Suiza en respuesta a la necesidad de hacer más sencilla la búsqueda de información a través de la red. El nombre de World Wide Web significa en español “Telaraña mundial” y se trata de un programa que permite que los sitios de Internet puedan ser accedidos por medio del protocolo conocido como *Hipertexto de Control de Transmisión* (*Hypertext Transfer Protocol* o *HTTP*). De igual manera crearon posteriormente el lenguaje HTML, que permite que los sitios se enlacen mediante hipervínculos, es decir, palabras o símbolos a los que el usuario puede acceder por medio de *clicks* con el dispositivo llamado *mouse* o *ratón*.

Las principales ventajas del servicio Web son tres:

- Puede combinar diferentes tipos de representaciones de la información: texto, audio, video, etc.
- Los hiperenlaces o ligas permiten cargar páginas de cualquier otro servidor conectado a Internet donde sea que esté localizado en el mundo.
- La creación de páginas Web es bastante sencilla mediante el lenguaje HTML.

La WWW se ha convertido en una manera barata y muy extendida de ofrecer un acceso sencillo y amigable a diferentes servicios, incluyendo, sobre todo, servicios en línea. De igual manera la Web hizo factible que lo que antes fuera una red para unas pocas personas se convirtiera en una red utilizada por millones de personas de todo el mundo. La creación de la WWW y la venta de computadoras personales cada vez más eficientes y económicas posibilitaron el surgimiento de los primeros sitios comerciales así como el incremento del número de usuarios en la red. De igual manera se incrementó la capacidad de la infraestructura en las

comunicaciones. Otros servicios además de la World Wide Web disponibles en Internet actualmente son el acceso remoto a otras máquinas (SSH y Telnet) transferencia de archivos (FTP), correo electrónico (SMTP), boletines electrónicos (newsgroups o grupos de noticias), conversaciones en línea (IRC y chats), mensajería instantánea (MSN Messenger, ICQ, YIM, AOL, Skype, Jabber), transmisión de archivos (P2P, P2M, descarga directa), etc.

Un suceso importante en el desarrollo de Internet se dio en 1993 cuando Mark Andreesen del National Center for SuperComputing Applications, Illinois (NCSA) lanza *Mosaic X*, el primer navegador gráfico disponible para visualizar páginas Web. La primera versión funcionaba sobre sistemas Unix pero fue tal su éxito que en agosto del mismo año se crearon versiones para Windows y Macintosh. Mosaic X era muy sencillo de usar y de instalar. Incluso hoy en día los navegadores como Netscape o Internet explorer presentan muchas de las características familiares de este primer navegador.

Para destacar el crecimiento de Internet a raíz de la creación de la World Wide Web así como del lanzamiento del primer navegador y de los costos cada vez más accesibles de las computadoras personales es necesario mencionar que en 1994, habían 3.2 millones de hosts y 3,000 sitios Web pero 12 meses más tarde el número de hosts se duplicó y el número de sitios Web alcanzó los 25,000. Al final del próximo año el número de hosts se duplicó nuevamente y el número de sitios creció 10 veces más. La importancia del correo electrónico (e-mail) fue tal que desplazó al correo postal como medio de comunicación de las personas.

Desde finales de los años 80, Internet ha crecido exponencialmente en el número de redes conectadas, de computadoras y de tráfico. Cada vez hay más países con conectividad total a Internet haciendo que el tipo de usuario sea más diverso. También el porcentaje de usuarios en el ámbito comercial y empresarial ha crecido rápidamente. En la actualidad, Internet es una enorme red que conecta redes y computadoras distribuidas por todo el mundo, permitiendo la comunicación, la búsqueda y la transferencia de información sin grandes requerimientos

tecnológicos ni económicos. Se calcula que entre 30 y 40 millones de usuarios de todo el mundo utilizan esta red de redes para comunicarse a distancia a través de la computadora. Solamente en el 2006 Internet alcanzó los 1100 millones de usuarios y se prevé que la cantidad de navegantes aumentará en 2000 millones en diez años.

A continuación se muestran los principales países en el uso de Internet, es notable que Estados Unidos es uno de los países que mayor uso hacen de esta tecnología, 69.6%; seguido de Canadá con 67.5% (Miniwatts Marketing Group, 2006), con relación a su población.

*Tabla 1: Países líderes en el uso de Internet*

<b>PAÍSES EN INTERNET LÍDERES EN USUARIOS</b>				
	<b>País o Región</b>	<b>Usuarios</b>	<b>Población</b>	<b>Penetración de Internet</b>
1	Estados Unidos	210.080.067	301.967.681	69.6%
2	Canadá	21.900.000	32.440.970	67.5%
3	Japón	86.300.000	128.646.345	67.1%
4	Corea del Sur	33.900.000	51.300.989	66.1%
5	Reino Unido	37.600.000	60.363.602	62.3%
6	Alemania	50.616.207	82.509.367	61.3%
7	Italia	30.763.848	59.546.696	51.7%
8	Francia	30.837.592	61.350.009	50.3%
9	España	19.204.771	45.003.663	42.7%
10	México	20.200.000	106.457.446	19.0%
11	Rusia	23.700.000	143.406.042	16.5%
12	Brasil	25.900.000	186.771.161	13.9%
13	India	40.000.000	1.129.667.528	3.5%

Fuente: (2006) Adaptada de Miniwatts Marketing Group.



A nivel mundial, las cifras son las siguientes:

*Tabla 2: Porcentaje del uso de Internet mundialmente*

ESTADÍSTICAS MUNDIALES		
	REGIONES	% USUARIOS MUNDIAL
1	Asia	36.50%
2	América	29.60%
3	Europa	28.20%
4	África	2.30%
5	Oceania/Australia	1.70%
6	Oriente Medio	1.70%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: (2006) Adaptada de Miniwatts Marketing Group.

#### **1.1.4 Historia de Internet en México**

Gutiérrez e Islas (s.f.) en su revisión histórica sobre Internet en México mencionan que el Internet en México tuvo su origen en las principales universidades del país. Esto se debe a que las universidades fueron las primeras instituciones en establecer conexiones a Internet por allá de los años 80. De hecho las primeras instituciones en establecer un enlace por medio de líneas conmutadas y recibir la información electrónica que circulaba a través de Internet fueron el Tecnológico de Monterrey (ITESM) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en el año 1986. Estas instituciones se enlazaron a la información electrónica mediante la red BITNET. Sin embargo, en 1987, el ITESM por medio de su Campus Monterrey a través de una línea analógica privada de cinco hilos de 9600 bits por segundo estableció una conexión con la Escuela de Medicina de la Universidad de Texas, en San Antonio, Estados Unidos (UTSA).

El otro enlace establecido lo hizo la UNAM quién a través del Instituto de Astronomía de la Ciudad de México y el Centro Nacional de Investigación Atmosférica (NCAR) en Boulder, Colorado, Estados Unidos establecieron un enlace digital vía satélite a 56 Kbps. Posteriormente, a finales de la década de los 80 y principios de los 90 otras instituciones de educación superior comenzaron a

enlazarse a Internet. De acuerdo con los autores, en este proceso se identifican tres tendencias principales:

- a) Instituciones de educación superior que lograron establecer su acceso a Internet a través de la UNAM o del Tecnológico de Monterrey.
- b) Universidades que optaron por establecer su enlace a través de alguna entidad académica de Estados Unidos.
- c) Instituciones educativas que decidieron enlazarse a redes alternativas de información electrónica.

De esta forma siguiendo a la primera tendencia, se conectaron a Internet a través del ITESM, la Universidad de las Américas, el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), el Colegio de Postgraduados de la Universidad de Chapingo, el Centro de Investigación en Química Aplicada y el Laboratorio Nacional de Informática Avanzada (LANIA). Por su parte la Universidad de Guanajuato se conectó a través de la UNAM. Dentro de la segunda tendencia se encuentra la Universidad de Guadalajara quién estableció su conexión a través de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA). Por último dentro de la tercera tendencia se encuentra el Instituto Tecnológico de Mexicali quién estableció su acceso a través de la red BESTNET. Según Gutiérrez e Islas (s.f.) estas instituciones posteriormente se vieron en la necesidad de conectarse directamente a la red de redes debido al rápido desarrollo de ésta.

La primera institución que intentó instaurar las políticas y los procedimientos y regular el uso de Internet fue RED-MEX a inicios de los años noventa. Sin embargo, RED-MEX nunca incidió significativamente en el desarrollo de Internet en México. Por tal motivo, el 20 de Enero de 1992, en la Universidad de Guadalajara y por iniciativa de varias universidades se creó MEXNET una organización de instituciones académicas que tenía como objetivo promover el desarrollo de Internet mexicano, establecer un backbone nacional, crear y difundir una cultura de redes y contar con conexiones a nivel mundial.

De esta forma, hasta 1993, el uso de Internet era prácticamente dominado por las universidades y se restringía a las aplicaciones académicas y de investigación. De hecho entre 1989 y 1993, las universidades fueron los únicos proveedores del acceso a Internet. Destacan los autores que la primera institución pública que consiguió establecer un enlace a Internet fue el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt).

A finales de 1993, existían una serie de redes de cómputo en el País, algunas de ellas:

- MEXNET
- Red UNAM
- Red ITESM
- RUTyC, que desaparecería como tal en este mismo año
- BAJAnet
- Red Total CONACYT
- SIRACyT, un esfuerzo por agrupar las anteriores

En 1994 MEXNET y CONACYT fusionaron sus redes y de esta forma se desarrolló la Red Tecnológica Nacional (RTN). Un suceso importante ese mismo año fue el inicio de actividades comerciales a través de Internet en México gestionándose los primeros dominios *.com.mx*. También por esos años se creó el backbone nacional incorporándose las primeras empresas mexicanas.

Dado el crecimiento de Internet y su atractivo para las empresas el número de dominios comerciales (*com.mx*) rebasaron por primera vez y de forma irreversible a los dominios educativos (*edu.mx*). Así, un mes después se anunció la creación del Centro de Información de Redes de México (NIC-México), instancia responsable de administrar y coordinar los recursos de Internet en México. Tal hecho reafirmó la importancia de la contribución realizada por las instituciones de educación superior al desarrollo de la gran red informática en nuestro país, pues la

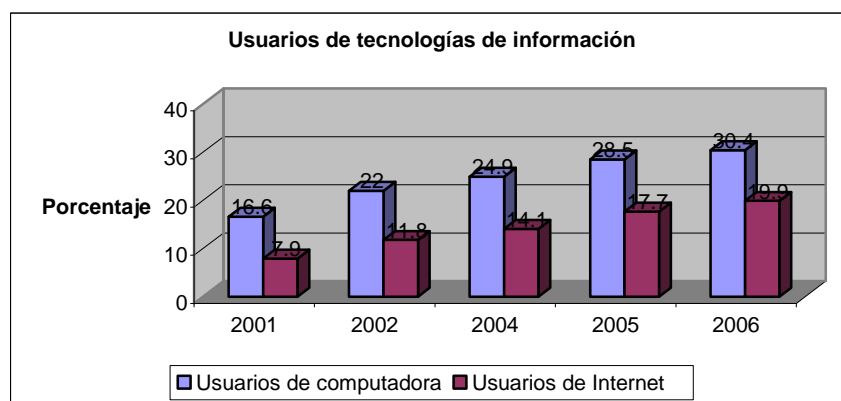
administración de NIC-México, hasta la fecha, se realiza a través del ITESM Campus Monterrey.

Actualmente, siete de las más importantes instituciones educativas del país (Instituto Politécnico Nacional, Tecnológico de Monterrey, Universidad Autónoma de Nuevo León, Universidad Autónoma Metropolitana, Universidad de Guadalajara, Universidad de Las Américas y la UNAM) se encuentran involucradas en el desarrollo de Internet-2, red informática que se destinará a propósitos de investigación y difusión en el ámbito científico. Para tal efecto, las referidas universidades formaron la Corporación Universitaria para el Desarrollo de Internet (CUDI), cuya misión es la de promover y coordinar el desarrollo de redes de telecomunicaciones y cómputo enfocadas al desarrollo científico y educativo en México.

## 1.2 Características de los usuarios de mexicanos

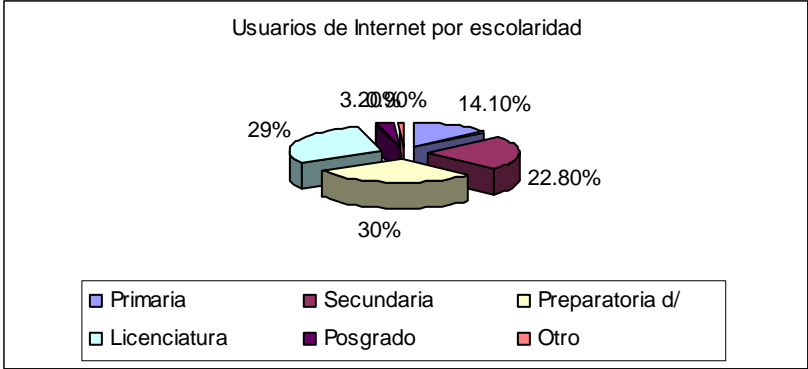
El INEGI (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática) en su estudio sobre uso de las tecnologías de información muestra cifras interesantes. Como lo muestran las siguientes gráficas, el uso del Internet y la computadora ha ido creciendo significativamente en nuestro país a lo largo de los años.

Gráfica 1: Usuarios de TIC, 2001 a 2006. (INEGI, 2006)



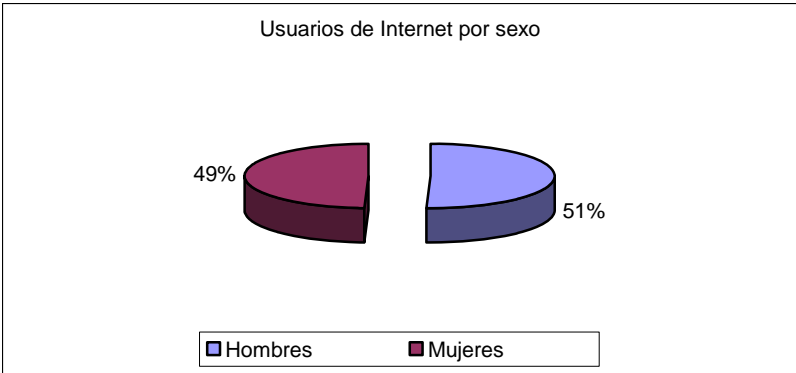
El número de personas que utilizan Internet, ha aumentado como muestra la gráfica 1; en el 2001 sólo la mitad de las personas con acceso a una computadora utilizaban Internet y en los siguientes años esta cifra aumentó significativamente, en el 2006 el 30.4% de la población tiene acceso a una computadora y el 19.9% utiliza Internet.

*Gráfica 2: Usuarios de Internet por nivel de escolaridad (INEGI, 2006)*



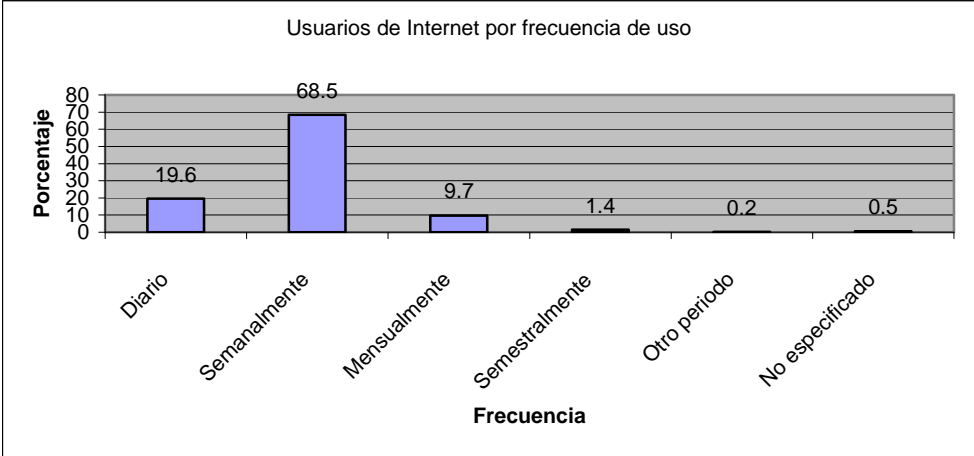
En la gráfica 2 se puede observar que el mayor uso de Internet se da por parte de los estudiantes de preparatoria con el 30%, le siguen los universitarios con el 29% y con el casi 23% se encuentran los alumnos de secundaria. Como se puede observar un número menor pero no por eso menos importante lo abarcan los alumnos de primaria con el 14.10%.

*Gráfica 3: Usuarios de Internet por género (INEGI, 2006)*



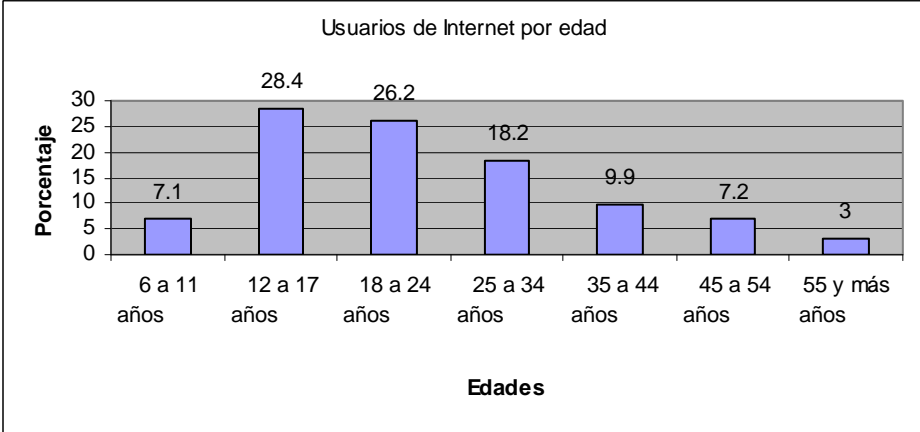
En la gráfica 3 se puede observar la relación entre el uso de Internet y el género. Como se puede observar el uso de Internet por parte de los hombres y las mujeres se encuentra casi en la misma proporción. Por un lado los hombres representan el 49% y por el otro las mujeres el 51%.

*Gráfica 4: Usuarios de Internet por frecuencia de uso (INEGI, 2006)*



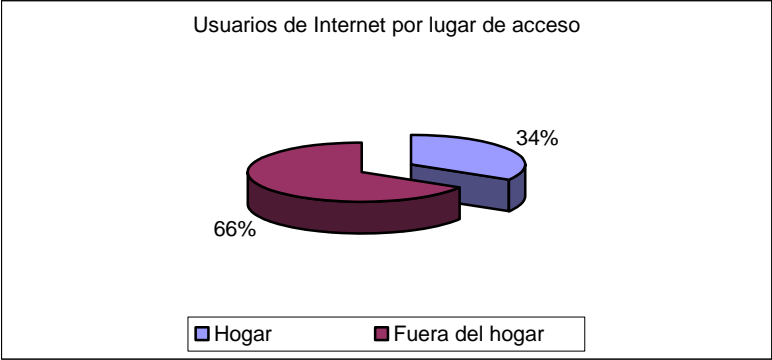
Como se puede observar en la gráfica 4 la mayor parte de los usuarios utilizan Internet semanalmente (68.5%), le sigue diario con el 19.6% y mensualmente con el 9.7%.

*Gráfica 5: Usuarios de Internet por grupos de edad (INEGI, 2006)*



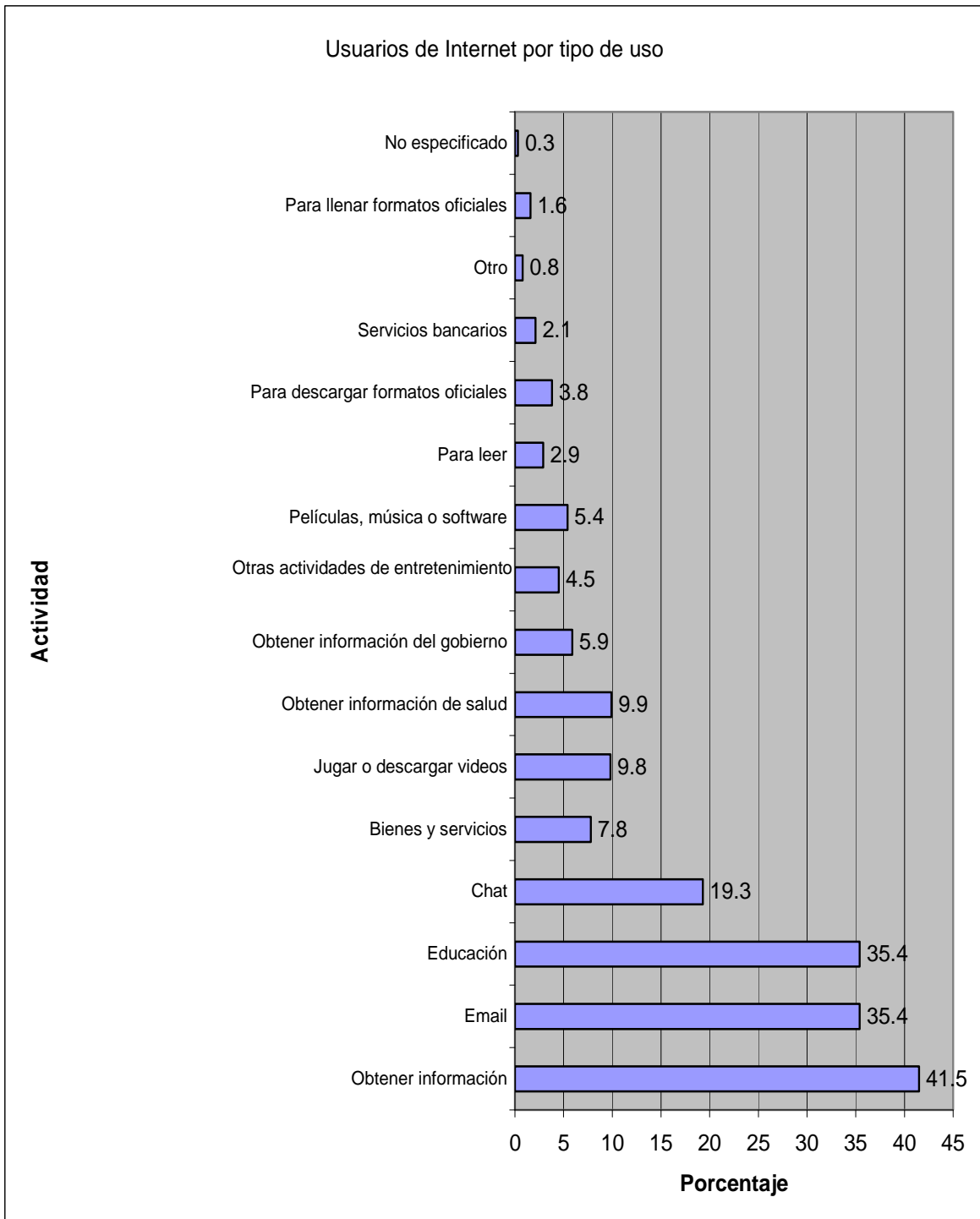
Como se puede observar en la gráfica 5 el uso de Internet se da principalmente entre los usuarios de 12 a 17 años con el 28.4%, le sigue con el 26.2% los usuarios de 18 a 24 años y después con el 18.2% se encuentran aquellas personas entre 25 y 34 años.

Gráfica 6: Usuarios de Internet por lugar de acceso (INEGI, 2006)



Como se observa en la gráfica 6 la mayor parte de los usuarios con el 34% utilizan Internet en el hogar mientras que el 66% restante lo utiliza fuera del hogar.

Gráfica 7: Usuarios de Internet por tipo de uso (INEGI, 2006)



Como se puede observar en la gráfica 7 la mayor parte de la muestra con el 41.5% utiliza Internet para obtener información, le siguen el correo electrónico y



educación con el 35.4% así también el chat con un 19.3%. Como se puede observar el uso de Internet es primordialmente educativo y comunicativo.

### **1.3 Influencia de Internet en el comportamiento**

Gracias a los avances tecnológicos la interacción con la máquina se ha vuelto constante al grado de que el hombre contemporáneo difícilmente podría entenderse sin la participación de los inventos tecnológicos. Existen infinidad de inventos que antes no existían como la lavadora, el teléfono, la televisión, el radio, el horno de microondas, el auto, el avión y muchos más en los ambientes laborales. ¿Hasta que grado se ha sustituido a la naturaleza por la tecnología? ¿Qué repercusiones ha ocasionado? Estudiar la influencia de Internet en el comportamiento humano no es una tarea fácil debido a que el alcance de Internet en la vida del ser humano es muy amplio. La influencia de Internet abarca casi todos los campos de la vida del hombre, desde políticos, sociales, económicos, etc. Las opiniones vertidas sobre la influencia de Internet en el ser humano son muy diversas. El debate apenas comienza y siguiendo a Katz y Rice (2002) se encuentran dos vertientes principales: por un lado se encuentra la visión distópica, la cual afirma que Internet ha traído consecuencias devastadoras y por el otro lado se encuentra la visión utópica que afirma que la llegada de Internet está generando un beneficio sin precedentes para toda la humanidad. En este trabajo se abordarán brevemente algunos de los principales aspectos sobre la influencia de Internet en el comportamiento, tanto desde la perspectiva distópica como de la utópica. Entre los aspectos a discusión se encuentran la comunicación y la interacción social, la construcción de la identidad y el uso de Internet y su relación con algunos problemas psicológicos.

#### **1.3.1 Comunicación e interacción sociales**

La existencia de Internet ha influenciado la manera en que muchas personas se relacionan con el mundo, en definitiva el comportamiento social se ha visto

afectado. La existencia virtual de Internet y la gran cantidad de usuarios conectados a ella han posibilitado las comunicaciones simultáneas, múltiples y a distancia. De esta forma han surgido nuevas prácticas sociales cuyo estudio pueden ser abordadas por la ciencia. La Psicología tiene la oportunidad de estudiar la manera en que el comportamiento y en particular las relaciones sociales se han visto influidas por el uso del Internet: ¿Se aplicarán las teorías psicológicas existentes a la nueva dinámica de la vida social por Internet?, ¿De que manera?, ¿Dificulta o fomenta Internet la interacción social, su expresión y nuevas formas de identidad?, ¿Pueden la actividad y la creatividad sociales online traducirse en amistades y relaciones significativas?, ¿Dificulta o favorece el uso de Internet el desarrollo de habilidades sociales?. Cuestiones como estas abrieron el debate que dista mucho de haber terminado.

Desde la perspectiva distópica el argumento central radica en que la *comunicación mediada por ordenador (CMO)* es antitética de la naturaleza humana y por tanto es un espacio no apto para establecer relaciones sociales significativas. De acuerdo con esta visión el uso (social) de Internet obstaculiza las relaciones sociales y empobrece la vida social de los usuarios porque propicia que la persona pierda tiempo valioso con la consecuencia de invertir menos tiempo en relaciones significativas con los demás. Una de las características subyacentes en la CMO es que el placer existente de los vínculos cara a cara es inexistente. En la comunicación por Internet, las miradas, el roce de los cuerpos, y las voces quedan filtradas por la máquina. Los usuarios sustituyen los elementos reales por elementos del mundo virtual. Sin embargo desde la perspectiva utópica Internet es un medio que posibilita la interacción y comunicación sociales favoreciendo el establecimiento de nuevos vínculos. De hecho algunos investigadores opinan que las relaciones por Internet son más estables y más profundas que las relaciones establecidas *cara a cara* porque en Internet las personas pueden expresarse haciendo a un lado los prejuicios y la desconfianza que conforman las interacciones comunes. Muchos romances establecidos inicialmente en Internet culminan en una verdadera relación de pareja en la realidad. Incluso por Internet

se encuentran ya diferentes sitios dedicados exclusivamente a favorecer los contactos sociales y románticos entre sus miembros.

### **1.3.2 Construcción de la identidad**

Uno de los aspectos centrales en la discusión de la influencia del uso de Internet en el comportamiento radica en la implicación que tiene éste para la construcción de la identidad debido a la posibilidad que brinda bajo el anonimato de que las personas desempeñen diferentes roles. Romano (2000) señala: “En el chat no existen a nivel grupal, lugares fijos ni asignación estereotipada de roles. Estos se van construyendo a medida que se chatea” (p.117).

De acuerdo con la perspectiva distópica la CMO puede fomentar la distorsión y la experimentación sobre la identidad y las cualidades (Cornwell y Lundgren, 2001 citados en Katz y Rice, 2002). De acuerdo con Turkle (1995) las relaciones en Internet son difíciles de crear y mantener debido a la gran cantidad de imposturas, cambios de género y falseamientos de identidad que se dan. Romano (2000) señala que en el chat es posible fantasear con diferentes identidades “... porque no hay manera de verificar quién es cada uno ‘en realidad’ como tampoco discernir acerca de la verdad o falsedad de los contenidos que escribe” (p.112). De igual manera se señalan otros tipos de interacción negativa que se suelen dar como la violencia, la pornografía, el acoso, la victimización, etc.

Sin embargo por el lado de la perspectiva utópica el uso de Internet fomenta el desarrollo de la identidad de los adolescentes porque a través de Internet los usuarios pueden explorar diferentes facetas de su yo favoreciendo su desarrollo, autonomía e independencia.

### **1.3.3 Uso de Internet y problemas psicológicos.**

De acuerdo con uno de los primeros estudios sobre la influencia de Internet en la vida social de las personas realizado por Kraut et al. (1998) se concluyó que usar Internet generaba un incremento en la soledad y en la depresión de los usuarios. Entre otras cosas, los resultados de dicho estudio favorecieron que se desatara una imagen muy negativa sobre Internet. El 30 de Agosto de 1998 apareció en el New York Times un artículo con el título siguiente: “Researchers Find Sad, Lonely World in Cyberspace” (Investigadores descubren un mundo triste y solitario en el ciberespacio). Sin embargo este estudio fue criticado por muchos científicos que argumentaron el hecho de que el estudio contenía errores metodológicos como el hecho de no contar con un grupo control indispensable para la investigación por lo que era imposible obtener conclusiones del mismo (LaRose, Eastin, & Gregg, 2001). Posteriormente haciendo un seguimiento de tres años del estudio anterior notaron que los efectos negativos señalados se habían disipado (Kraut et al., 2002). Sin embargo, estos estudios abrieron la discusión acerca de la posible relación entre Internet y algunas psicopatologías como la depresión o trastornos de ansiedad.

En otros estudios se ha destacado que muchos usuarios de Internet presentan altos niveles de ansiedad social y dificultades en el establecimiento de interacciones sociales al grado de ver obstaculizadas sus posibilidades de sentirse dentro de un grupo o de establecer vínculos emocionales de calidad con los demás. Se ha visto que estas personas son propensas a relacionarse con los otros por Internet entre otras cosas por que la comunicación por Internet carece de muchos elementos ansiógenos que presenta la comunicación en persona. Dicho de otra manera, encuentran en Internet el medio donde se sienten más seguros de expresar sus sentimientos sin miedo a ser rechazados o criticados. La soledad es otro factor que se ha estudiado y que se encuentra relacionado con las características de personalidad de muchos usuarios de Internet. Los usuarios que se sienten solos encuentran en Internet el medio que les permite liberarse

momentáneamente de sus sentimientos de soledad y por tanto la interacción por este medio para estos sujetos es sumamente atractiva. Sin embargo los sujetos que se relacionan por Internet disminuyen por consecuencia sus potenciales interacciones *cara a cara* pudiendo generarse (aunque no necesariamente) mayores sentimientos de soledad.

Otros investigadores como McKenna y Bargh (2000) afirman que las interacciones sociales por Internet más que causar soledad, pueden posibilitar vínculos aun más profundos y estables que los vínculos que se establecen cara a cara. Esto es debido a que los usuarios generalmente encuentran personas con intereses y valores similares a los propios, sin embargo se requieren de mayores investigaciones para poder comprobar estas afirmaciones ya que todavía no es posible afirmar que el uso de Internet sea causa directa de problemas psicosociales o viceversa.

Sin duda la discusión sobre la influencia de Internet en el comportamiento apenas comienza. La revolución informática ha dado lugar a muchos cambios importantes en la forma de vivir del hombre y de relacionarse con su medio, similar a los grandes cambios producidos a lo largo de la historia. Por otro lado, la relación con la tecnología nos ha dado grandes beneficios y lo seguirá haciendo, sin embargo también está el lado contrario, es decir las consecuencias negativas de esta relación. Aún así creo que hay que tomar en cuenta que el sujeto es un agente activo en la relación con la tecnología y es importante que el uso que se le da sea responsable ya que muchas de las consecuencias dependen del uso más que de la herramienta en si misma.

## CAPITULO II

### ADICCION A INTERNET

El término de adicción a Internet es un término nuevo que muchos autores han criticado porque consideran que el término adicción debe ser utilizado única y específicamente para el abuso de sustancias químicas. Sin embargo hay autores que proponen la inclusión del término adicción a Internet al igual que a otro tipo de conductas como al sexo, trabajo, etc en los manuales de psicopatología. Es por eso que en este capítulo se presentan los antecedentes del término de adicción así como sus características diagnósticas y clínicas para después pasar a explicar el término de adicción a Internet.

#### 2.1 Adicciones

##### 2.1.1 Antecedentes

El término “adicción” no es nombrado ni reconocido por la psiquiatría en los dos sistemas clasificatorios de las enfermedades mentales más extendidos: el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV, por sus siglas en inglés) y por la Clasificación Internacional de las Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10, por sus siglas en inglés). Existen sin embargo, una serie de autores que afirman que el término adicción debe ser retomado y utilizado para englobar a los *Trastornos por Abuso de Sustancias* referidos en el DSM-IV y en el CIE-10. De igual manera, se pretende utilizar el término adicción para englobar otras conductas que no implican el consumo de sustancias químicas pero que en su extremo patológico presentan características muy similares a las de las adicciones. La mayoría de estas conductas se relacionan con actividades de la vida diaria como el juego, el sexo, el trabajo, el ejercicio físico, las compras o el Internet (Alonso-Fernández, 2003; Echeburua, 2000; Griffiths, 2000a; Young, 1996a, b, 1999).

Al respecto Alonso-Fernández (2003) señala lo siguiente: “En mi opinión la ausencia de las enfermedades adictivas como tales en cualquier manual de psiquiatría resulta difícil de entender y justificar en cualquier sentido, ya que el concepto de adicción encierra tanto interés clínico y diagnóstico como psicopatológico” (p. 21). De esta forma propone la inclusión del término “enfermedades adictivas” en los manuales diagnósticos psiquiátricos.

Dado que en este trabajo se utiliza el término de *adicción*, se expone a continuación la definición del término, sus criterios diagnósticos así como sus características principales.

### **2.1.2 Criterios diagnósticos y características de las adicciones**

Griffiths (2000a) estableció una serie de criterios para poder diagnosticar a cualquier conducta como adicción:

- *Saliencia*: Se refiere al hecho de que una actividad particular se convierte en la más importante en la vida de la persona y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- *Modificación del humor*: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.
- *Tolerancia*: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos deseados.
- *Síndrome de abstinencia*: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.
- *Conflicto*: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos relacionados con actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

- *Recaída*: Es la tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

De manera similar Alonso-Fernández (2003) propone que todas las conductas que cumplan con las siguientes cinco características pueden ser definidas como adicciones.

- I. Se desarrolla en forma de existencia adictiva alrededor del objeto por medio de una relación anómala y se vive con apetencia excesiva e incontrolable, dirigida cada vez más hacia el exterior en forma de pulsión.
- II. Se realiza mediante un “acto impulsional” y no impulsivo.
- III. Aporta recompensas inmediatas ya sea de tipo negativo (alivio del malestar) o de tipo positivo (autorrealización), que son reforzadas por una descarga cerebral de dopamina.
- IV. Está sujeta a la repetición de la conducta impulsional con intervalos siempre regulares y no demasiado largos.
- V. Ocasiona efectos negativos en la salud física, mental o social del individuo y en su entorno socio-familiar.

Además de los criterios diagnósticos antes señalados existen otros fenómenos relacionados con todo proceso adictivo, estos son principalmente la tolerancia y la dependencia que se describen a continuación.

#### **2.1.2.1 Tolerancia**

El término tolerancia hace referencia a la disminución progresiva del efecto de la droga de tal manera que la persona necesita administrarse mayor cantidad de ésta para obtener el mismo efecto. En el caso de las adicciones comportamentales el sujeto requiere realizar con mayor frecuencia o intensidad la actividad con la finalidad de obtener el efecto deseado (Alonso-Fernández, 2003; Goldstein, 2003).



Existen tres formas básicas de tolerancia, la definida como una aceleración metabólica, la integrada por la elevación de la resistencia de las neuronas o de las células de otros órganos a través de la solidificación de la membrana y la suscitada por una reacción decreciente de la personalidad a la aplicación reiterada del mismo estímulo (Alonso Fernández, 2003).

### **2.1.2.2 Dependencia**

Cuando el sujeto suprime bruscamente la droga se produce el síndrome de abstinencia: trastornos psíquicos y somáticos como inquietud ansiosa, insomnio, vómitos, diarrea, taquicardia, aumento de la tensión sanguínea, calambres, dolores musculares, abundante transpiración y lagrimeo. Estos síntomas desaparecen cuando el sujeto se vuelve a administrar la sustancia originándose así la dependencia (Goldstein, 2003). La dependencia se caracteriza por la presencia de tres datos principales: la base física, el carácter de necesidad o apremio a consumir el narcótico, y la índole química del producto dependígeno.

Es posible encontrar el fenómeno de la dependencia en el caso de las adicciones comportamentales, sin embargo la dependencia se encuentra relacionada en mayor medida con las adicciones químicas (Alonso-Fernández, 2003; Echeburua, 2000; Griffiths, 2000a).

Para poder entender mejor el término de adicción es necesario distinguir entre otros términos que han sido utilizados como sinónimos pero que no lo son. Estos términos son el abuso y la compulsión que se describen en los siguientes puntos:

### **2.1.2.3 Abuso**

La distinción entre abuso y adicción debe ser aclarada puesto que el término abuso se utiliza erróneamente como sinónimo de adicción. El abuso aparece cuando se sobrepasa la tolerancia mental o física del individuo. El grado de tolerancia para las diferentes sustancias o actividades difiere de persona en

persona. Lo que para unas personas puede ser un uso abusivo, para otras no. De manera similar se encuentran los hábitos y las aficiones que no pueden utilizarse como sinónimos de adicciones. Los hábitos y las aficiones son procesos en donde el sujeto presenta libertad de elección, sin embargo, en las adicciones el sujeto no puede elegir libremente. Otra razón por la cual estos términos no deben ser utilizados como sinónimos es que tampoco cumplen con los criterios diagnósticos de las adicciones.

#### **2.1.2.4 Compulsión**

El término compulsión hace referencia a las ideas, representaciones o impulsos de las que el sujeto no puede liberarse. Normalmente se utiliza para describir la característica de las conductas adictivas. Sin embargo esto es erróneo porque de acuerdo con Alonso-Fernández (2003) la compulsión es un fenómeno egodistónico, mientras que la adicción es vivida por el sujeto como una experiencia egosintónica. La única relación que puede existir entre las compulsiones y las conductas adictivas surge cuando en estas últimas surge la culpa y por tanto el sujeto vive la conducta adictiva como un fenómeno intrusivo, es decir, egodistónico como la compulsión.

#### **2.1.3 Tipos de adicción**

De acuerdo con lo ya descrito se pueden encontrar dos tipos principales de adicciones: las adicciones químicas (que implican el consumo de drogas) y las adicciones comportamentales (realización reiterada de una o más actividades generando consecuencias negativas para el individuo).

Las adicciones químicas pueden ser divididas de acuerdo al tipo de sustancia que se ingiere. Podemos encontrar siete familias distintas de drogas: nicotina, alcohol, opiáceos, cocaína y anfetaminas, cannabis, cafeína y alucinógenos (Goldstein, 2003). Las adicciones comportamentales implican el abuso de alguna actividad, se pueden dividir de acuerdo a la actividad que se realiza y abarcan desde la adicción

al juego, al trabajo, al Internet, al deporte, a las compras o a la comida (Alonso-Fernández, 2003; Echeburua, 2000; Griffiths, 2000a).

La mayoría de las adicciones comportamentales son actividades legales e incluso aceptadas por la sociedad, en cambio, las químicas son estigmatizadas y prohibidas. Las adicciones químicas y las comportamentales se relacionan tan estrechamente que comparten la misma identidad nosológica.

#### **2.1.4 Factores de riesgo**

Es aceptado por diversos investigadores que la aparición de las enfermedades es causada por una multiplicidad de factores. Por un lado se encuentra el factor principal y por el otro lado se encuentran los factores que predisponen, favorecen o desencadenan la enfermedad. Alonso-Fernández (2003) hace una descripción sobre los factores de riesgo de las adicciones y los divide en: factores culturales, sociodemográficos e individuales.

##### **2.1.4.1 Factores culturales**

La cultura juega un papel importante en el desarrollo y aparición de las adicciones. Algunos factores inherentes a las sociedades modernas como el estrés excesivo, la tecnología, la competencia agresiva, la falta de valores, la depresión, la degeneración familiar y la alta disponibilidad del objeto adictivo favorecen la aparición de las adicciones en sujetos vulnerables.

##### **2.1.4.2 Factores sociodemográficos**

Entre los factores sociodemográficos que influyen en las adicciones se encuentra el género: los hombres son más propensos a depender de sustancias químicas; en cambio, en el caso de las adicciones comportamentales puede variar en función de los objetos adictivos.

### **2.1.4.3 Factores individuales**

Los factores individuales pueden dividirse en: antecedentes infantiles, personalidad, situación vital, trastorno psíquico y neurobiología.

- **Antecedentes infantiles**

Aquellas personas que han vivido en familias disfuncionales, de lazos débiles, autoritarias, conflictivas, y violentas son más propensas a desarrollar algún tipo de adicción. Asimismo, aquellas personas que experimentaron abuso sexual en la infancia son sujetos sumamente vulnerables.

Vaillant (1988 citado en Gabbard, 2005), encontró que es probable encontrar que las personas que abusan de drogas de diversos tipos hayan tenido infancias difíciles. Estas personas cuando son adultas son propensas a consumir drogas como una forma de “automedicación” de síntomas psiquiátricos.

- **Factores de personalidad**

Diversos investigadores han notado que algunos defectos de la personalidad como la debilidad del yo y la baja autoestima se encuentran relacionados con el alcoholismo. (Donovan, 1986, citado en Gabbard 2005). En un estudio de Kohut (1971 citado en Gabbard, 2005) y Balint (1979 citado en Gabbard, 2005) encontraron que el alcohol servía para reemplazar las estructuras psicológicas existentes y brindar al sujeto de cierto sentimiento de autoestima.

Khantzian (1982 citado en Gabbard, 2005) observó que los pacientes alcohólicos tenían problemas con la autoestima, la modulación de las emociones, y la capacidad de cuidarse de si mismos. Alonso-Fernández (2003) señala que aquellas personas que presentan características como la impulsividad, la baja autoestima y la introversión son más propensas a desarrollar adicciones que otras. De igual manera, algunos estilos de afrontamiento inadecuados ante las

dificultades cotidianas, son un factor que vulnera la capacidad de la persona para superar cualquier tipo de adicciones (Echeburua, 2000).

- **Situación vital**

Aquellas personas que presentan problemas económicos, estrés excesivo y sentimientos de soledad pueden buscar en las drogas o en ciertos tipos de actividades la salida a sus problemas; favoreciendo la aparición de cualquier tipo de adicciones.

- **Trastornos psicológicos**

Alonso-Fernández, (2003) señala que entre los trastornos de la personalidad que vulneran al individuo y lo convierten en alguien propenso a adquirir adicciones se encuentran: la personalidad límite, la narcisista, la antisocial, la neurótica y la alexitímica. Otros trastornos psiquiátricos como la depresión también pueden favorecer el desarrollo de conductas adictivas.

Por otro lado, la Encuesta Nacional Epidemiológica de Alcohol y Condiciones Relacionadas estudió a 43,093 personas de 18 años de edad en adelante (Grant et al. 2004, citados en Gabbard, 2005). Se encontró que de aquellos que presentaban alcoholismo el 28.6% tenía al menos un trastorno de personalidad mientras que el 47% de aquellos que tenían alguna drogadicción presentaba al menos un trastorno de la personalidad.

Muchas investigaciones han encontrado relaciones significativas entre la depresión, los trastornos de la personalidad y el desarrollo de una drogadicción (Blatt et al. 1984a; Gorton & Akhtar 1994; Grant et al. 2004; Kandel et al. 1978; Paton et al. 1977; Treece 1984; Treece 1984; Treece & Khantzian 1986 citados en Gabbard, 2005).

De igual manera en comparación con los alcohólicos los abusadores de drogas son mucho más propensos a tener desordenes psiquiátricos coexistentes. En un

estudio epidemiológico Regier, et al. (1990 citados en Gabbard, 2005) encontraron que las personas que abusaban de drogas tenían una tasa de comorbilidad del 53% comparada con la de los alcohólicos del 37%.

- **Neurobiología**

Cuando el adicto consume alguna droga o realiza la conducta adictiva se produce una liberación de dopamina, molécula que produce el efecto placentero o de recompensa, además funciona como reforzador de la conducta adictiva. Entre los factores neuroquímicos relacionados con el proceso adictivo se encuentran aquellos relacionados con el déficit de los sistemas serotoninérgico y GABA: los receptores del sistema serotoninérgico están relacionados con la impulsividad y el sistema GABA se encarga de ejercer una acción reguladora de carácter inhibitor sobre el comportamiento. Cuando estos sistemas presentan algún déficit favorecen el desarrollo de las adicciones (Alonso-Fernández, 2003; Echeburua, 2000; Goldstein, 2003).

De igual manera, las personas que presentan déficits en las funciones del área prefrontal pueden carecer de cierto autocontrol, haciéndose más propensas a desarrollar adicciones. Igual sucede con quienes presentan una baja estimulación en el sistema corticocerebral de alarma pues esta deficiencia puede producir que el individuo desee experimentar sensaciones para aumentar el nivel de estimulación (Alonso-Fernández, 2003; Goldstein, 2003).

La herencia puede influir de manera indirecta a través de la predisposición de la depresión endógena o de un trastorno bipolar; y una vía directa que actúa por factores neuroquímicos. La susceptibilidad genética para adquirir una adicción se transmite a través del código regulador de las proteínas de los receptores serotoninérgicos y dopaminérgicos como el D2 del gen A del cromosoma II; sin embargo, hacen falta más investigaciones para determinar el papel que juega la genética en el desarrollo de las adicciones. De acuerdo con los autores la herencia por si sola no es un factor causal de ninguna adicción puesto que se requiere la participación de los demás factores.

## **2.2 Adicción a Internet**

### **2.2.1 Antecedentes**

Inicialmente la adicción a Internet fue propuesta en tono de broma por Goldberg en 1995 (Mitchell, 2000). Sin embargo en 1996 Young comenzó a estudiar el problema con seriedad, y diseñó el primer estudio empírico sobre la adicción a Internet. Se trató de un estudio exploratorio para investigar si el uso de Internet podría considerarse adictivo y por lo tanto identificar los problemas relacionados con dicho uso (Young 1996a).

Partiendo de que los adictos a Internet sufren de manera similar que los adictos a las drogas, al alcohol o al tabaco; Young adaptó los criterios del DSM-IV para la dependencia de sustancias y del juego patológico y desarrolló un cuestionario diagnóstico de ocho preguntas para determinar la posible adicción a Internet considerando “dependiente” a quién presentara cinco o más de los ocho criterios (Young 1996a). De acuerdo con Young (1996a, b, 1998), el modelo del juego patológico fue adoptado porque de todos los trastornos del DSM-IV, el juego patológico es el trastorno que más se asemeja a la naturaleza patológica del uso de Internet.

En su estudio, Young (1996a) clasificó a 396 personas como dependientes de Internet de una muestra total de 496 sujetos. Encontró que los dependientes pasaron más tiempo en Internet (38.5 horas por semana en promedio) en comparación con los no dependientes que pasaron (4.9 horas por semana). Young también observó que los usuarios no dependientes pasaron la mayor parte de su tiempo en Internet utilizando aplicaciones como el correo electrónico y la World Wide Web y que los dependientes invirtieron la mayor parte de su tiempo utilizando aplicaciones sincrónicas de comunicación interpersonal como los chats y los juegos interactivos.

En el estudio se describieron las consecuencias negativas de los usuarios dependientes a Internet. Entre los problemas observados se encontraron problemas familiares, académicos, laborales, etc. Estos resultados llevaron a Young a introducir el término de *Internet Addiction Disorder* (IAD) o *Trastorno de Adicción a Internet*, término que causó controversia porque muchos clínicos y académicos consideraron que el término adicción debía ser utilizado específicamente para los casos que involucran la ingestión de sustancias químicas (Rachlin, 1990; Walker, 1989, citados en Young, 1996b).

El estudio no estuvo exento de limitantes metodológicas como el hecho de que la muestra de sujetos fue relativamente pequeña y que la convocatoria para seleccionar participantes estuvo dirigida a usuarios frecuentes de Internet. Otra limitante de este estudio fue que se utilizaron los criterios del juego patológico como válidos y confiables para medir el uso excesivo de Internet cuando aún no se sabe con certeza si dichos criterios son válidos para evaluar a dichos sujetos. Sin embargo, a pesar de las limitaciones metodológicas del estudio y de sus resultados, es posible afirmar que el estudio de Young abrió un nuevo campo de estudio y discusión en la psicología (Griffiths & Widyanto, 2006).

Posteriormente, Egger y Rauterberg (1996, citados en Gracia et al., 2002), condujeron un estudio para determinar la existencia del Trastorno de Adicción a Internet afirmado por Young. De esta forma elaboraron y publicaron un cuestionario en línea que se distribuyó a través de la propia Red. Lograron reunir a 450 participantes, de los cuales el 84% eran hombres. En este estudio, Egger y Rauterberg obtuvieron resultados semejantes a los obtenidos por Young. Aquellos usuarios que se catalogaron como usuarios adictos mostraron consecuencias negativas relacionadas con el uso de la Red, quejas de familiares y amigos por el tiempo invertido, así como sentimientos de culpa relacionados con el uso de la Red.



En otro estudio, Brenner en 1997 diseñó el Internet-Related Addictive Behavior Inventory (IRABI) constituido por 32 ítems dicotómicos falso/verdadero que también fue distribuido a través de la WWW. Los reactivos fueron diseñados para medir experiencias comparables a las generadas por los trastornos por abuso de sustancias del DSM-IV. En el IRABI se incluyen preguntas sobre las relaciones interpersonales establecidas a través de Internet, la incapacidad a organizar el tiempo adecuadamente, actitudes hacia Internet, contenidos para adultos, e incluso cuestiones sobre el control legal y administrativo de la Red. Brenner logró reunir a 563 sujetos de los que el 73% fueron hombres que utilizaban Internet en promedio 19 horas por semana. Entre los resultados se encontró que los usuarios más jóvenes experimentaron más problemas que los usuarios mayores a pesar de invertir la misma cantidad de tiempo en línea, problemas relacionados con el desempeño de roles así como indicadores de síntomas como tolerancia y síndrome de abstinencia. A partir de las puntuaciones del IRABI, Brenner identificó a un subgrupo de personas cuyo uso de Internet provocaba más consecuencias negativas que en el resto de la muestra. También halló que casi todos los encuestados presentaron conductas de tipo adictivo a Internet en algún momento de sus vidas. Estos resultados llevaron al autor a concluir que es posible sostener la existencia de la adicción a Internet pero señaló que existen dificultades conceptuales y metodológicas que hacen necesaria una mayor investigación.

Otros investigadores también han abordado el tema de la adicción a Internet, pero sin utilizar el término de “adicción” y han propuesto nombres como: Uso Patológico de Internet (Davis, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000), Uso Problemático de Internet (Caplan, 2005; Shapira et al. 2003), Uso Excesivo de Internet (Griffiths, 2000a) y Uso Compulsivo de Internet (Greenfield, 1999) términos que se utilizan para describir en mayor o menor medida el mismo fenómeno, es decir la utilización excesiva de Internet y los problemas relacionados. Sin embargo es preciso mencionar que se le ha prestado poca atención al tema como lo demuestra la base de datos de PsychINFO 1996-2004: de 67 artículos de investigación que se escribieron sobre el tema sólo cuatro (6%) fueron publicados en revistas

renombradas de comunicación (e.g., Caplan, 2003; LaRose & Eastin, 2002; LaRose, Lin, & Eastin, 2003).

Actualmente los estudios sobre la adicción a Internet así como la publicación de artículos relacionados con el tema se encuentran en constante crecimiento. Con base en la literatura existente al respecto, podemos determinar la existencia de cinco categorías básicas de estudios:

- Estudios comparativos entre los usuarios con adicción a Internet y los que no la presentan.
- Estudios de la adicción a Internet en poblaciones vulnerables (especialmente en estudiantes).
- Estudios de las propiedades psicométricas de la adicción a Internet.
- Estudios de caso sobre la adicción a Internet.
- Estudios correlacionales sobre la adicción a Internet y su posible relación con enfermedades psiquiátricas y otras variables psicológicas.

### **2.2.2 Modelos explicativos sobre la adicción a Internet**

Griffiths (2000a) propone que la adicción a Internet pertenece al grupo que él denomina como “adicciones tecnológicas”. Estas adicciones forman parte de las adicciones comportamentales y se pueden definir como aquellas adicciones que involucran la interacción humano-máquina. De acuerdo con Griffiths, las adicciones tecnológicas pueden ser pasivas (televisión) o activas (videojuegos, Internet, etc.), y usualmente presentan características recompensantes que contribuyen a que su utilización se torne adictiva.

Griffiths (2000a) propuso una definición operacional y mencionó que un comportamiento puede ser definido como adictivo siempre y cuando presente seis criterios: es decir, saliencia, modificación del humor, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflicto y recaída descritos previamente. De acuerdo con estos

criterios, Griffiths menciona que la adicción a Internet es un fenómeno real pero que son relativamente pocos los que la presentan. Griffiths señala que la mayoría de las personas con uso problemático de Internet son personas que utilizan Internet tan solo como medio para engancharse en otras adicciones como por ejemplo el juego patológico o la adicción al sexo.

Shapira et al. (2003) también mencionan que la adicción a Internet puede conceptualizarse como una adicción comportamental. Las adicciones comportamentales operan en base al principio modificado del modelo clásico de adicción. De acuerdo con Bradley (1990) y Marks (1990) el concepto de la dependencia psicológica es un factor clave para explicar la adicción a sustancias y a conductas. En la dependencia psicológica no existe intercambio fisiológico a diferencia de la dependencia física en la que si hay intercambio fisiológico por el consumo de alguna sustancia química.

Greenfield (1999), por su parte, intentó encontrar la relación entre el uso problemático de Internet y descubrir si compartía algunas de las características de las adicciones a sustancias. Encontró algunos síntomas que podrían relacionarse con la tolerancia y la abstinencia como: pensar en conectarse a Internet (58%), numerosos intentos fallidos de detener la conducta (68%) e inquietud por haber dejado Internet (79%). Estos resultados apoyaron las hipótesis de que el uso problemático de Internet puede ser visto como adicción comportamental, sin embargo los resultados no fueron concluyentes por lo que deben ser interpretados con precaución.

A pesar de que la mayoría de los autores han definido a la adicción a Internet como una adicción comportamental, muchos otros autores han criticado esta postura y han cuestionado la utilidad clínica y la validez del concepto. Estos investigadores han mencionado que el uso problemático de Internet, más que una adicción, podría considerarse como parte de un trastorno del control de impulsos similar a los referidos en el DSM-IV (Morahan-Martin, 2005; Shapira et al. 2003).

De hecho, Young menciona que es posible definir a la adicción a Internet como trastorno del control de impulsos y utilizarla como definición de trabajo: “La adicción a Internet puede ser definida como un trastorno del control de impulsos que no involucra la participación de una sustancia tóxica” (Young, 1996a). De esta manera, “la persona experimenta un aumento de la tensión o excitación antes de llevar a cabo la conducta y un alivio de la tensión o excitación después de llevarla a cabo” (Shapira et al., 2003).

También se ha sugerido que el concepto de adicción a Internet es similar al concepto de “adicción positiva” introducido por Glasser en 1976. Las adicciones positivas son conductas que se consideran positivas para la persona como el ejercicio o la meditación y pueden funcionar como sustitutos de otras conductas más destructivas (Glasser, 1976 citado en Shapira et al., 2003). Sin embargo también se ha cuestionado tal propuesta puesto que las adicciones positivas no presentan parte de los componentes de la mayoría de las adicciones como la tolerancia y el síndrome de abstinencia además de que este concepto no aborda las consecuencias negativas reportadas con relación al exceso en la conducta.

Davis (2001), en cambio, prefiere nombrar a la adicción a Internet como Uso Patológico de Internet (UPI) e introduce un modelo cognitivo conductual para explicarlo. La idea principal del modelo cognitivo conductual de Davis es que el Uso Patológico de Internet es el resultado de cogniciones problemáticas, que aunadas a ciertos comportamientos, intensifican o mantienen las respuestas maladaptativas. Este modelo enfatiza que los pensamientos son la fuente principal del comportamiento anormal. Davis afirma que los síntomas cognitivos del Uso Patológico de Internet casi siempre preceden y son causa de los síntomas emocionales o conductuales y no al revés.

El modelo cognitivo conductual de Davis (2001) utiliza los conceptos de Abramson, Metalsky y Alloy referente a las causas necesarias, suficientes y contribuyentes para explicar el Uso Patológico de Internet. Una causa necesaria

es aquel factor que debe encontrarse presente o debe de haber ocurrido para que se presenten los síntomas. Una causa suficiente es el factor cuya sola presencia es suficiente para que aparezcan ciertos síntomas, y una causa contribuyente es aquel factor que incrementa la probabilidad de que ocurran los síntomas. También se distingue entre las causas distales y proximales. Dentro de una cadena etiológica, algunos factores se producen al final de la cadena (proximales) y otros al principio (distales). En el caso del Uso Patológico de Internet las causas distales serían algunas psicopatologías (depresión, ansiedad social, otras adicciones, etc.) mientras que las causas proximales serían las cogniciones maladaptativas (evaluaciones negativas de uno mismo y del mundo en general). Davis se enfoca en el papel que juegan las cogniciones maladaptativas en el desarrollo del Uso Patológico de Internet y menciona que estas funcionarían como causa proximal suficiente para desencadenar los síntomas.

El comportamiento anormal de acuerdo con Davis (2001) se debe a una predisposición-vulnerabilidad (diátesis) y un evento estresante (estresor). En el caso del Uso Patológico de Internet, psicopatologías como la depresión o la ansiedad social son vistas como la diátesis, es decir como el factor que aunado a un evento estresante pueden hacer que se presenten los síntomas. De esta manera el modelo cognitivo conductual de Davis define a la psicopatología como una causa distal necesaria para que ocurran los síntomas del Uso Patológico de Internet. Sin embargo por si misma la psicopatología no es causa suficiente para que se presenten los síntomas ya que se requiere la presencia del estresor, que en este modelo sería el Internet o el descubrimiento por parte del sujeto de alguna aplicación específica. Un factor clave en la comprensión del Uso Patológico de Internet por medio del enfoque cognitivo conductual es el condicionamiento operante. El modelo asume que ciertos estímulos como el sonido del modem o el sonido del teclado pueden desatar la respuesta condicionada de entrar a Internet y contribuir al mantenimiento del problema.

Dentro de este modelo las cogniciones juegan un papel clave en el desarrollo de los síntomas del Uso Patológico de Internet, estas pueden dividirse en pensamientos relacionados con el sujeto y los pensamientos relacionados con el mundo. Aquellas personas que presentan un estilo rumiativo de pensamiento experimentan mayores grados de severidad y duración de los síntomas. Diversos estudios indican que éste estilo de pensamiento intensifica y mantiene los problemas debido a que interfiere con la resolución del problema al obstaculizar las respuestas adaptativas. Otras distorsiones cognitivas como la desconfianza en sí mismo, la percepción de baja autoeficacia y la autoestima negativa también son factores etiológicos para el desarrollo del Uso Patológico de Internet.

Por otro lado, el Uso Patológico de Internet relacionado con aplicaciones y funciones específicas de la Red, se explica mediante la relación entre una psicopatología preexistente asociada con una actividad *online* particular. Sería por ejemplo el caso de algunos jugadores patológicos que encuentran en algunas aplicaciones de Internet la oportunidad de apostar, desarrollando síntomas del Uso Patológico de Internet, sin embargo no todos los jugadores patológicos desarrollan síntomas de este problema. En el caso del *UPI generalizado*, los usuarios utilizan Internet la mayoría de las veces sin ningún propósito en particular o solo para perder el tiempo. En estos casos el contexto social del sujeto, especialmente la falta de apoyo social y el aislamiento son factores clave en el desarrollo de los síntomas.

Basado en el modelo de Davis, Caplan (2003) propuso que problemas psicosociales como la depresión o la soledad predisponen al usuario a exhibir cogniciones y comportamientos maladaptativos provocando consecuencias negativas. De esta forma los problemas psicosociales serían causa de que muchos sujetos desarrollen el uso excesivo y compulsivo de la Comunicación Mediada por Ordenador (CMO), produciendo consecuencias negativas. La teoría propuesta por Caplan (2003) y luego examinada empíricamente tiene tres proposiciones principales:

- Los sujetos con problemas psicosociales como la depresión y la soledad mantienen más percepciones negativas sobre su competencia social que otros.
- Los sujetos con problemas psicosociales prefieren la interacción social por computadora que la interacción cara a cara puesto que se sienten menos amenazados y se perciben más eficientes.
- La preferencia por la interacción social a través de Internet se puede tornar en un uso problemático de Internet, generando consecuencias negativas en la escuela, el trabajo, etc.

En este estudio, Caplan (2003), encontró que la preferencia por la interacción online así como la depresión son predictores importantes en el desarrollo del Uso Problemático de Internet.

Por otro lado, también se han realizado intentos por explicar la adicción a Internet desde el psicoanálisis. Romano (2000), menciona que el “apego a Internet” se funda en deseos narcisistas de completud y omnipotencia generando que algunas personas desarrollen una adicción. De acuerdo con Romano los adictos a Internet podrían investir libidinalmente a la Red de elementos mágicos y omnipotentes bajo el “supuesto básico dependencia” de Bion, es decir, estos sujetos presentan la creencia de que la Red los va a llenar intelectual y emocionalmente hasta saciarse. La adicción a Internet, por tanto podría tener la función de llenar un vacío subjetivo

Al respecto Romano (2000) señala lo siguiente:

En la fantasía de muchos usuarios, la simple conexión con Internet, sería ya una promesa de satisfacción inmediata para sus deseos sin requerir de otro esfuerzo que tipear el código para después disponerse a introyectar el ‘alimento’ telemático que fluye en la pantalla (p.111).

Asimismo menciona Romano que el origen del apego a Internet es libidinal y no intelectual puesto que es la energía de la pulsión sexual inhibida donde se encuentra la causa del irresistible deseo de estar conectado a Internet.

A pesar de las investigaciones y los estudios realizados, no todos los investigadores están a favor de la idea de que la adicción a Internet exista como una nueva psicopatología. Matute (2003) señala que tan solo se trata de un problema de uso excesivo causado por un condicionamiento instrumental debido a las consecuencias gratificantes, a lo novedoso y a lo fascinante del instrumento. Argumenta que por el hecho de que ni en el DSM-IV ni en el CIE-10 figuran las “adicciones no químicas” no es posible hablar de este trastorno. Hace énfasis en el hecho de que la adicción a Internet no es más que una broma que creó alarma en la población. Dicha broma, afirma Matute, sentó las bases para crear un nuevo negocio muy rentable: el del tratamiento *online* de la adicción a Internet.

Asimismo Balaguer (2001) menciona que el problema del concepto de adicción a Internet radica en que se parte de la premisa de “unicidad” de Internet, es decir se toma como un todo, como si se tratara de un solo objeto, cuando en realidad se trata de la suma de diversas partes, en este caso los diferentes servicios y aplicaciones de Internet.

Balaguer señala al respecto lo siguiente:

Internet es búsqueda de información, navegación por placer a través de los distintos buscadores, es herramienta de intercambio de investigación académica, es herramienta de investigación en sí misma, es el propio objeto de investigación, es chat, es comunicación por mail, es MUDS textuales, visuales, juegos, música, es video games, casinos online etc. Internet es muchas cosas a la vez, por eso creo que hablar de adicción a Internet es un término vago en el sentido que no define en forma precisa el objeto adictivo y las consecuencias por tanto que esto implica (Balaguer, 2001, ¿Adicción a que Internet?, ¶ 2).



De esta forma más que un objeto adictivo en si mismo, el Internet es un “facilitador” de otras conductas y adicciones., de tal manera que Internet no debe ser considerado un fin sino un medio de acceso a la comunicación con otros en el ciberespacio.

Al respecto Balaguer señala lo siguiente:

...referirnos a la adicción a Internet como una adicción al objeto computadora como tal, es situarnos en un plano de materialización de la acción, de búsqueda de un objeto tangible, y quizás perder la perspectiva social o vincular que posee la CMC (Balaguer, 2001, ¿Adicción a que Internet?, ¶ 6).

De esta forma, parte del fenómeno adictivo debiera ser entendido en función de las relaciones objetales que se producen en esas interacciones. De acuerdo con Balaguer, varios postulados psicoanalíticos serían de utilidad para la comprensión del fenómeno.

### **2.2.3 Criterios diagnósticos**

Se han utilizado diversos criterios para diagnosticar la adicción a Internet. Uno de los más usados por la mayoría de los investigadores es el ideado por Young (1996a). Para poder diagnosticar la adicción a Internet, Young utilizó el modelo de juego patológico del DSM-IV, porque, según Young, de todos los criterios diagnósticos establecidos en el DSM-IV, el del Juego Patológico es el que más refleja la naturaleza patológica del uso de Internet. Es así como Young creó el siguiente cuestionario diagnóstico a partir de este modelo para poder establecer la posible adicción a Internet:

Criterios Diagnósticos para la adicción a Internet (Young, 1996a).

1. ¿Se siente preocupado por Internet (piensa en actividades en línea previas o anticipa su próxima sesión)?

2. ¿Siente la necesidad de usar Internet más tiempo que antes para poder sentirse satisfecho?
3. ¿Ha hecho esfuerzos repetidos con el fin de controlar, disminuir o acabar con el uso de Internet?
4. ¿Se siente inquieto, de mal humor, o irritable cuando trata de reducir o detener el uso de Internet?
5. ¿Se mantiene conectado en Internet más tiempo del que originalmente planea?
6. ¿Ha puesto en juego o ha arriesgado la pérdida de una relación de pareja, el trabajo, el colegio o alguna oportunidad profesional por Internet?
7. ¿Le ha mentado a sus familiares, terapeuta u otros para disimular u ocultar su participación en Internet?
8. ¿Usa Internet como una forma de escapar de los problemas o para mitigar sus emociones displacenteras (sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad, depresión)?

Los sujetos que respondieran *si* a cinco o más de estas preguntas eran clasificadas como usuarios dependientes de Internet. Posteriormente Young elaboró un nuevo y más exhaustivo cuestionario de 20 preguntas el cual llamó *Internet Addiction Test* (IAT) basado en los modelos del juego patológico y del alcoholismo (Young, 1998).

Sin embargo, Beard y Wolf (2001) cuestionaron la objetividad y la validez de los criterios de Young porque mencionaron que en un autoreporte los criterios pueden ser negados o afirmados por el participante afectando de esta forma la validez del diagnóstico. También argumentaron que algunos términos eran muy vagos y poco comprensibles como el de la “preocupación por Internet” y que por lo tanto se le deberían explicar al sujeto.

De esta manera propusieron que para poder diagnosticar a alguien como adicto a Internet el sujeto debería presentar los primeros cinco criterios diagnósticos y por

lo menos uno de los últimos tres puesto que estos últimos miden la habilidad del individuo para funcionar en la vida diaria.

De esta forma los criterios para la adicción a Internet según Beard y Wolf (2001) son los siguientes:

Al menos los primeros cinco criterios deben estar presentes:

1. Preocupación por Internet.
2. Necesidad de usar Internet cada vez más tiempo.
3. Realizar esfuerzos repetidos con el fin de controlar, disminuir o detener el uso de Internet.
4. Inquietud, mal humor, o irritabilidad cuando la persona reduce el uso de Internet.
5. Mantenerse conectado en Internet más tiempo del deseado.

Y al menos uno de los siguientes:

1. Poner en peligro o arriesgar la relación de pareja, el trabajo, el colegio o alguna oportunidad profesional por el uso de Internet.
2. Mentir a familiares, terapeuta u otros para disimular u ocultar las actividades en Internet.
3. Usar Internet como una forma de escapar de los problemas o para mitigar las emociones displacenteras (sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad, depresión, etc.).

De acuerdo con Shapira et al. (2003) debido a la alta comorbilidad psiquiátrica encontrada en las investigaciones sobre el uso problemático de Internet se deben proponer criterios diagnósticos provisionales para permitir a los clínicos reconocer este comportamiento maladaptativo. De esta forma el criterio diagnóstico debe ayudar al clínico a distinguir entre este comportamiento maladaptativo y otros desordenes ya identificados. Shapira et al. (2003) mencionan que el problema de la adicción a Internet no debe ser estudiado únicamente bajo la óptica de los

trastornos por abuso de sustancias o del juego patológico y proponen que la adicción a Internet sea estudiada también con los criterios del DSM-IV para la compra compulsiva. De esta manera modifican los criterios del DSM-IV para la compra compulsiva y los adaptan al de la adicción a Internet:

- A. Preocupación maladaptativa por el uso de Internet por al menos uno de los siguientes como se indica a continuación:
  - 1. Preocupaciones por usar Internet que son experimentados como irresistibles.
  - 2. Uso excesivo de Internet con periodos de tiempo mayores a los planeados.
- B. El uso de Internet o la preocupación por su uso es causa de angustia clínicamente significativa o es causa de incapacidad para funcionar en el área social, ocupacional u otra área significativa para la persona.
- C. El uso excesivo de Internet no ocurre exclusivamente durante periodos de hipomanía o manía y no se explica mejor por otros desordenes del Eje I.

Shapira et al. (2003) prefieren el término de Uso Problemático de Internet y señalan que se puede definir como la incapacidad del individuo para controlar el uso de Internet generando sentimientos de estrés y desajustes en el funcionamiento diario.

#### **2.2.4 Comorbilidad**

Algunos estudios han mostrado que la llamada adicción a Internet ocurre al lado de otros desordenes psiquiátricos (Black, Belsare & Schlosser, 1999; Shapira et al., 2000) incluidos los trastornos del estado de ánimo, los trastornos por abuso de sustancias, trastornos de ansiedad, trastornos del control de impulsos, y trastornos de personalidad. De acuerdo con Griffiths (2000a) el Internet puede funcionar tan solo como un medio para que se manifiesten comportamientos patológicos. En otras palabras, el Internet no es el agente causal.

Mitchell (2000) comenta que muchos investigadores no creen que la adicción a Internet merezca su propio diagnóstico por la dificultad que existe para determinar si este problema se desarrolla de forma propia o está precipitado por otras enfermedades psiquiátricas.

Young y Rodgers (1998) investigaron la posible existencia de una relación entre el uso problemático de la Red y la depresión. En una investigación realizada a través de una página web, hallaron que los sujetos que hacían un uso patológico de la Red presentaban signos de depresión leve o moderada valorados a partir del Inventario de Depresión de Beck. En otro estudio Young y Rodgers (1998b) mediante la aplicación del Inventario de personalidad de 16 factores (16 PF) encontraron que los usuarios dependientes puntuaban alto en autoconfianza (e.g. no sentían una sensación de alienación que la mayoría sentía cuando se sentaban solos), sensibilidad emocional y reactividad. Los resultados de este estudio inclinaron la balanza a pensar que existen ciertas características de personalidad relacionadas con el uso excesivo de Internet.

Black, Belsare, & Schlosser, (1999), evaluaron a personas en las que el uso excesivo de Internet hubiera interferido en su vida social o laboral y encontraron que el 33% de los sujetos había tenido durante su vida trastornos afectivos, el 38% problemas por abuso de sustancias y un 19% trastornos de ansiedad. Respecto a la personalidad de los sujetos, los resultados del PDQ-R indicaron que un 52% de la muestra cumplía criterios para al menos un tipo de trastorno de personalidad, los más frecuentes eran trastorno límite de la personalidad (24%) y trastorno antisocial (19%). Los trastornos en el control de los impulsos también eran frecuentes, un 19% eran compradores compulsivos y un 10% jugadores patológicos. En las conclusiones los autores reconocen que, a pesar de las limitaciones de su estudio, "los resultados sugieren una fuerte conexión entre el uso compulsivo del ordenador y los trastornos mentales, en particular los trastornos afectivos, de personalidad y por abuso de sustancias" (p.842).

Armstrong, Phillips & Saling (2000) investigaron variables como la búsqueda de sensaciones y la baja autoestima para predecir el comportamiento excesivo en la Red. Utilizando la escala Internet Related Problem Scale (IRPS) formada por 20 reactivos que miden tolerancia, pérdida de control, reducción de otras actividades, dependencia e impactos negativos del uso de Internet, encontraron que la baja autoestima fue un mejor predictor de la adicción a Internet que la impulsividad. Aquellos usuarios con niveles bajos en autoestima puntuaron más alto en la escala y pasaban mayores cantidades de tiempo utilizando la Red. Sin embargo, la impulsividad no se mostró relacionada con las puntuaciones del IRPS, lo que hace concluir a los autores que a diferencia de otro tipo de adicciones, la adicción a Internet no se caracterizaría por este rasgo. Argumentan que las personas impulsivas o las buscadoras de sensaciones intensas no se sentirían atraídas por el tipo de sensaciones que puede proporcionar la Red puesto que sería más probable que se dedicaran a actividades mucho más excitantes como el submarinismo, esquí o cualquier otro tipo de actividad que implique riesgo y emociones intensas. Por el contrario, personas menos impulsivas o que buscan sensaciones menos fuertes, encontrarían en la Red una gran variedad de servicios estimulantes y de una intensidad más adecuada a su perfil. Si esto es así, continúan estos autores, se podría concluir que el grupo de más riesgo sería aquel con un nivel moderado de activación (arousal). De acuerdo con los autores, los resultados de este estudio deben de ser interpretados con precaución debido al poco número de participantes de la investigación (n=50).

Shapira et al (2000) concluyen que el uso problemático de la Red puede representar un síndrome de importancia clínica que se muestra asociado a malestar, afectación funcional y a trastornos psiquiátricos incluidos en el eje I del DSM-IV. De igual manera, reportaron el caso de 15 personas con uso problemático de Internet y la aparente necesidad de tratar los trastornos psiquiátricos subyacentes con la finalidad de controlar el uso excesivo de Internet en estos usuarios. También se ha hipotetizado que el tratamiento de la adicción a Internet es complicado y que requiere de un enfoque multidisciplinario en el que se

incluyan alternativas de terapia cognitiva conductual para manejar este problema (Orzack & Orzack, 1999 citados en Griffiths & Widyanto, 2006). No obstante, indican estos autores, es necesario un conocimiento más preciso de la psicopatología y comorbilidad psiquiátrica asociada al uso problemático de Internet, que permita delimitar si se trata de un trastorno distinto, un síntoma de una enfermedad psiquiátrica ya caracterizada, o ambos.

Yang (2001 citado en Gracia, Vigo, Fernández & Marcó 2002) en un estudio realizado con 1296 adolescentes entre 12 y 19 años, halló que aquellos adolescentes que hacían un uso excesivo del ordenador (86.1% del total de la muestra) presentaban asociada sintomatología obsesivo-compulsiva (13%), una mayor sensibilidad interpersonal (11.6%), somatización (9.4%), ansiedad (8.7%) y hostilidad (8.7%) evaluadas con el SCL-90-R.

En un trabajo europeo Treuer, Fábian y Furedi (2001 citados en Gracia et.al. 2002) proponen incluir la adicción a Internet como un nuevo subtipo de trastorno en el control de los impulsos. Los autores realizaron el estudio a partir de un cuestionario colocado durante un mes en una página web. A partir de los datos obtenidos de los 86 cuestionarios, estos autores sostienen la existencia de una alta prevalencia de trastornos en el control de los impulsos entre los usuarios de Internet. El 86% de los sujetos responden que sienten un gran impulso por estar online cuando llevan cierto tiempo sin acceder a la red; el 92% dice que el mundo sería aburrido y vacío sin Internet, el 77% de los internautas manifiesta que tienen fantasías diurnas sobre el uso de Internet, el 81% de los usuarios dice ponerse extremadamente nervioso si la conexión a la Red es lenta: el 43% reconoce que tienen un estado de ánimo depresivo y sentimientos de culpa después de un uso prolongado de Internet; finalmente, el 71% de los sujetos informa que tiene conductas agresivas cuando se ven obligados a interrumpir el uso de la red por causa de otras personas. Los resultados de esta investigación también ponen en evidencia que la mayoría de las personas encuestadas eran estudiantes jóvenes (el 51% de la muestra tenía menos de 20 años) que presentaban una combinación

de características obsesivas y problemas en el control de los impulsos relacionados específicamente con el uso de Internet. Finalmente, los autores hacen énfasis en los riesgos que puede suponer para los adolescentes que Internet sustituya o condicione las relaciones personales, en un periodo vital en que son especialmente críticas.

A pesar de los estudios realizados se requieren mayores estudios para poder determinar la posible relación de la adicción a Internet con otros problemas psiquiátricos. Es posible inferir que como menciona Davis (2001) la existencia de alguna psicopatología sea una causa distal necesaria para la aparición de los síntomas de la adicción a Internet. Sin embargo de acuerdo con mi opinión, es posible que una vez que se instala la adicción a Internet, se convierta en un problema independiente de la psicopatología y deba ser tratado como tal.

### **2.2.5 Modalidades de adicción a Internet**

El hecho de definir lo que es la adicción a Internet es algo que ya de partida supone un problema porque surge la pregunta ¿a qué se hacen adictos los adictos a Internet? ¿Es al contenido al que acceden o es al Internet en sí? Respecto a esto Pratarelli, Browne, y Jhonson (1999) utilizan el término de “adicción al ordenador/Internet”, y la definen como un fenómeno o desorden putativo que depende tanto del medio como del mensaje, sin inclinarse a favor de ninguno.

Un ejemplo de la problemática lo encontramos en la relación entre adicción al sexo y adicción a Internet. Un individuo que fuese adicto a las páginas de contenido sexual, ¿sería un adicto al sexo, a Internet, o a ambos? De acuerdo con Alonso-Fernández (2003) la adicción a Internet puede clasificarse dentro de tres categorías dependiendo del vínculo que establezca el sujeto con Internet. Por un lado se encuentra la ciberadicción autónoma o propia en la cual como señala Alonso-Fernández (2003) “... el vínculo adictivo patológico reside en la unión del sujeto con una dimensión del mundo virtual” (p270). Por otro lado se encuentra la ciberadicción complementaria en la cual “... el vínculo patológico primordial se



proyecta sobre algún objeto o actividad posicionada en el mundo exterior y el uso adictivo de la Red toma un carácter secundario o instrumental” (p.270). Por último se encuentra la ciberadicción mixta, “... constituida por la presencia de un vínculo patológico con un objeto, extendido con la misma fuerza a sus versiones en la realidad externa y en la realidad virtual (p.270).

A su vez de acuerdo con Alonso-Fernández (2003) la ciberadicción propia o autónoma se dividiría en las cinco modalidades siguientes:

- Ciberjuego adictivo
- Cibercompra adictiva
- Cibertrabajo adictivo
- Cibercomunicación adictiva
- Cibersexo adictivo

Young (1998) argumenta que la adicción a Internet es un término amplio que abarca diversos comportamientos y problemas del control de impulsos. De acuerdo con Young la adicción a Internet puede ser dividida dentro de cinco subtipos específicos.

1. Adicción al cibersexo: Se refiere al uso compulsivo de sitios pornográficos o salas de chat por medio de los cuales el sujeto obtiene satisfacción sexual.
2. Adicción a las ciberrelaciones: Se refiere a las relaciones sociales establecidas de manera excesiva o adictiva por Internet.
3. Compulsiones de la Red: Se refiere al juego patológico así como a las compras excesivas y adictivas dentro de Internet.
4. Navegación compulsiva: Se refiere al uso compulsivo de la Web en donde el sujeto navega en una búsqueda incesante de nuevas páginas y de información.
5. Adicción a la computadora: Se refiere generalmente a los videojuegos que se utilizan de manera obsesiva.

Otros autores (Echeburúa, 2000; Griffiths, 2000a) han señalado que Internet podría ser, en la mayoría de los casos, solo un medio o "lugar" donde alimentar otras adicciones o trastornos (e.g. adicción al sexo, adicción al juego o parafilias), aunque también señalan que existen casos de adicción a Internet por sí mismo. Griffiths (2000a) ha argumentado que la mayoría de los usuarios que utilizan Internet excesivamente no necesariamente son adictos al Internet en si mismo sino que estos usuarios lo utilizan como un medio para llenar otras adicciones. Asimismo menciona que existe la necesidad de distinguir entre las adicciones en Internet a las adicciones de Internet.

#### **2.2.5.1 Adicción al cibersexo**

La adicción a Internet abarca diversas categorías debido a la gran cantidad de información y aplicaciones de todo tipo que ofrece la Red, de esta manera podemos encontrar principalmente personas adictas al juego, a las compras, al sexo y a la comunicación por Internet entre otras. La sexualidad es uno de los aspectos del comportamiento humano que se ha visto más alterado por la llegada de Internet (Cooper, Delmonico, & Burg, 2000). La actividad preferida por la mayoría de los usuarios a Internet es la relacionada con el sexo. La gran mayoría de las búsquedas realizadas por los usuarios de Internet se relacionan con sexo (Freeman-Longo & Blanchard, 1998 citados en Cooper, Delmonico, & Burg, 2000). Las conductas típicas que incluyen la conducta sexual por Internet van desde la masturbación solitaria mediante la observación de páginas pornográficas que generalmente exhiben fotografías, videos y relatos de todo tipo de contenido sexual hasta la relación sexual con otros usuarios a través de dispositivos como la cámara web (Alonso-Fernández, 2003; Griffiths, 2001).

Al igual que las demás adicciones en la adicción al cibersexo se repiten ciertos factores como: el incremento de la tolerancia, repetir la conducta a pesar del daño ocasionado a si mismo o a los demás, negación o minimización de las consecuencias negativas, repetidos intentos infructuosos por detener la conducta,

problemas sociales, académicos o laborales, obsesión por la actividad y pérdida de la libertad relacionadas con la actividad (Carnes, 1991; Cooper, 1998 citado en Griffiths, 2000b; Goodman, 1999; Schneider, 1994, citados en Cooper et.al., 2000).

Cooper (1998 citado en Griffiths, 2000b) propuso el triple motor: acceso, apertura y anonimato para tratar de entender la causa por la que muchos usuarios presentan conductas de tipo sexual por Internet. Una característica que hace de Internet muy atractivo para el sexo es que los usuarios tienen la facilidad de encontrar a otros usuarios con los mismos intereses de manera fácil y prácticamente inmediata además de sentirse más seguros de expresar aquellos deseos que en la vida real se les dificulta expresar libremente (Cooper, Griffin-Shelley, Delmonico & Mathy, 2001; Griffiths, 2001). Entre las consecuencias negativas más comunes del cibersexo se encuentran los problemas de pareja debidos principalmente a la pérdida de interés en el compañero sexual y a los problemas ocasionados por la infidelidad "virtual" (Young, 1998).

#### **2.2.5.2 Adicción a la cibercomunicación**

Los usuarios adictos a la comunicación por la Red charlan con otros usuarios a través de aplicaciones de comunicación sincrónica, (en tiempo real) comúnmente conocidas como chats. Estas conversaciones pueden durar horas y existe la posibilidad de que el usuario hable con tantas personas como pueda. También pueden utilizar el correo electrónico por medio del cual establecen conversaciones con otros usuarios pero sin la exigencia de una respuesta inmediata (Alonso-Fernández, 2003; Young, 1999).

Algunos de los factores que pueden explicar el porque muchos usuarios se involucran en la comunicación vía Internet se encuentran: el sentimiento de soledad, la timidez, la carencia de habilidades sociales y la ansiedad social entre otras (McKenna & Bargh, 2000). De hecho algunos autores han estudiado la

relación entre la cibercomunicación y el sentimiento de soledad (Engelberg & Sjoberg, 2004; Leung, 2002; Moody, 2001), otros estudios se han enfocado al estudio de la relación entre las habilidades sociales y la cibercomunicación bajo la suposición de que los usuarios que usan de manera excesiva Internet carecen de las habilidades sociales adecuadas para relacionarse con las personas cara a cara (Caplan, 2005). Otros estudios se enfocan a estudiar la relación entre la ansiedad social o la timidez con la cibercomunicación (Chak & Leung, 2004; Scealy, Phillips, & Stevenson, 2002; Shepherd & Edelman 2005) bajo la suposición de que existen algunos usuarios que se involucran en relaciones sociales vía Internet porque en la vida real se les dificulta relacionarse debido a la acción de estos factores. Sin embargo, a pesar de estas investigaciones todavía se requiere más estudios para poder determinar los efectos de Internet en el comportamiento y si el uso de este es beneficioso o no para el sujeto.

Al igual que las otras modalidades de adicción, se generan consecuencias negativas como problemas laborales, familiares y paradójicamente también se pueden presentar problemas sociales.

#### **2.2.5.3 Adicción al ciberjuego**

Una de las características más utilizadas en Internet es el juego ya que Internet permite la posibilidad de acceder a videojuegos, juegos de rol, juegos de mesa e incluso a servicios de casino o bingos. Estas posibilidades brindadas por la Red generan el riesgo de que muchos usuarios se vuelvan adictos con consecuencias indeseables. Los usuarios pueden jugar ya sea de manera solitaria o en interacción con otros usuarios y desencadenar en consecuencias negativas.

#### **2.2.5.4 Adicción a la cibercompra**

Dado que el comercio electrónico ha crecido grandemente durante la última década es natural que existan cada vez mayores usuarios que utilicen Internet

para consumir productos de cualquier tipo con la comodidad de no tener que salir del hogar y con la facilidad de unos cuantos clics. Sin embargo también se han reportado casos de usuarios que utilizan de manera excesiva este tipo de servicios al grado de deteriorarse significativamente su vida personal. La posible diferencia entre las personas que tienen adicción a las compras en la vida real y las personas que lo hacen por Internet es el medio que utilizan. Es frecuente el caso de que muchas personas que son adictas a las compras en la vida real desarrollen una adicción a Internet al comenzar a utilizarlo para estos fines. De acuerdo con Alonso-Fernández (2003) la adicción a la cibercompra en forma pura sin asociarse con una adicción a la compra en la vida real es muy poco frecuente.

#### **2.2.5.5 Adicción al cibertrabajo**

Otra de las posibilidades que otorga el Internet a sus usuarios es la posibilidad de involucrarse en actividades laborales sin la necesidad de salir de la casa. De manera similar a la adicción a la cibercompra, la adicción al cibertrabajo suele desarrollarse de manera secundaria a la adicción al trabajo funcionando como ciberadicción complementaria. Sin embargo puede darse el caso en que se imponga la realidad virtual como el campo adictivo fundamental y la ciberadicción complementaria se transforme en una ciberadicción autónoma propiamente dicha.

#### **2.2.6 Consecuencias negativas de la adicción a Internet**

Debido a que el usuario adicto de Internet pasa muchas horas conectado, generalmente se priva de horas de sueño con tal de estar más tiempo en la Red. Esta privación de sueño causa excesiva fatiga en el día y el adicto generalmente descuida las obligaciones laborales, familiares y sociales, asimismo todas estas agresiones al organismo provocan una disminución de la capacidad del sistema inmunológico de hacer frente a las enfermedades dejando expuesto de esta forma al sujeto a padecerlas. Por otro lado, el uso frecuente de la computadora suele provocar problemas físicos como dolores de espalda, irritación de los ojos así

como vista cansada, o desencadenar en un síndrome de túnel carpal (Young, 1999).

En cuanto a las relaciones sociales Young (1999) menciona que comienzan a verse seriamente afectadas y los usuarios se vuelven más solitarios. Aquellos usuarios que tienen hijos pueden llegar a desatender sus obligaciones para con ellos como no llevarlos a la escuela u olvidarse de atenderlos. De igual manera el desempeño académico y laboral de estas personas se ve afectado provocando en última instancia el fracaso de sus estudios así como la pérdida de sus empleos.

### **2.3 Adicción a Internet en México y en el mundo**

Hasta la fecha este trastorno no se ha reconocido formalmente por los especialistas en el campo de la Salud Mental. La comunidad científica internacional aun esta dividida al respecto y algunos afirman que la adicción a Internet es real y equivale a otro tipo de conductas adictivas y otros consideran que no hay patología, sino un "mal uso de la tecnología". Sin embargo desde hace aproximadamente una década, principalmente en países desarrollados como Canadá, Estados Unidos y España se empezó a hablar sobre el posible síndrome de dependencia o adicción a Internet pero son las evidencias sobre consecuencias negativas aparentemente relacionadas con el uso de Internet las que han llevado a varios expertos a proponer la existencia de un desorden de adicción a Internet. Según el Centro de Adicciones de Internet (Center for Online and Internet Addiction) entre el 6 y el 10 por ciento de los cerca de 190 millones de usuarios de Internet en Estados Unidos sufre esta patología: son entre once y diecinueve millones de personas.

En México no se han realizado muchos estudios sobre adicción a Internet. La mayoría de los estudios sobre el tema siguen siendo muy escasos y se limitan a algunos casos anecdóticos. Sin embargo el tema comienza a ser tema de discusión en muchos medios de comunicación, en especial en la prensa escrita.

La Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) realiza estudios sobre los hábitos de los usuarios de Internet, y si bien no hablan sobre adicción, las cifras que mencionan son interesantes. De acuerdo con las cifras comentadas, en el 2007 la AMIPCI reportó una base instalada de computadoras en el país de 14.8 millones, de las cuales el 59% tiene acceso a Internet. Se calcula una tasa de penetración nacional de Internet del 24.6%, y 22.7 millones usuarios de la Red mayores de seis años. Otro dato interesante es que el 96% de los usuarios de la Red utilizan el servicio de mensajería instantánea MSN Messenger y el 67% lo utiliza diario. La mayoría de los usuarios 92% considera que Internet es el medio de comunicación más indispensable por arriba de la televisión o el celular. En el estudio de la AMIPCI se reportó que el 39% de los usuarios de Internet tenían una edad entre 12 a 19 años y la actividad principal es el uso del correo electrónico con un 81% de los usuarios. El tiempo promedio de conexión es de casi dos horas y al investigar el tiempo promedio de línea por día, el 49% de los usuarios indicó estar conectado casi todo el día mientras que el 44% dijo conectarse entre una y tres horas diarias (Asociación Mexicana de Internet [AMIPCI], 2007).

Dada la expansión cada vez más grande de Internet y el aumento del número de usuarios, se hace cada vez más importante estudiar el fenómeno de la adicción a Internet. México no es la excepción y se deben de realizar estudios para poder determinar la existencia del trastorno y desarrollar en su caso las estrategias de prevención y tratamiento.

## **CAPITULO III**

### **HABILIDADES SOCIALES**

#### **3.1 Habilidades sociales**

Gran parte de la literatura sobre la adicción a Internet ha resaltado que las habilidades sociales son un factor que puede estar relacionado en gran medida con el desarrollo del uso excesivo de la Red. Por esta cuestión este trabajo pretende encontrar una cierta relación entre el uso de Internet por parte de los usuarios y su grado de ansiedad social. Se ha demostrado que la ansiedad social es uno de los factores de las habilidades sociales asociados a la adicción a Internet. Por esta razón se expone a continuación el concepto de habilidad social para después poder explicar que es la ansiedad social y su relación con el uso excesivo de Internet.

##### **3.1.1 Concepto de habilidad social**

Diversos autores (Furnham, 1992; Libert & Lewinsohn, 1973; Secord & Backman, 1976; Hersen & Bellak, 1977; Phillips, 1978; Blanco, 1982; García-Sáiz & Gil, 1992 citados en León y Medina 1998) definen las habilidades sociales dependiendo del enfoque teórico subyacente, por ejemplo:

De acuerdo con Furnham (1992) el concepto de habilidad social hace referencia a las capacidades o aptitudes empleadas por un individuo cuando interactúa con otras personas en un nivel interpersonal.

Desde un enfoque conductista, para Libert y Lewinsohn (1973), la habilidad social se puede entender cuando la persona tiene la capacidad de realizar una conducta que refuerza positivamente a los demás y evita el castigo de los otros.



Secord y Backman (1976) se basan en la teoría psicosocial de los roles y definen a la habilidad social como la capacidad de la persona para seguir un rol determinado y cumplir las expectativas de los demás.

Desde una visión clínica para Hersen y Bellak (1977) definen a la habilidad social como la capacidad para expresar a los demás sentimientos positivos y negativos manteniendo en todo momento el reforzamiento social.

Desde una orientación intencionalista, Phillips (1978) menciona que la habilidad social puede definirse como la capacidad de una persona para comunicarse con los demás de manera que garantice sus derechos personales, sus requerimientos, satisfacciones u obligaciones, sin afectar los derechos de las otras personas.

Desde una perspectiva interaccionista, para Blanco (1982) habilidad social es también es la capacidad de la persona para percibir, entender, descifrar y responder a estímulos sociales, especialmente aquellos que provienen del comportamiento de los demás.

De acuerdo con García-Sáiz y Gil (1992 citados en León, y Medina, 1998) las habilidades sociales hacen referencia a “comportamientos aprendidos que se manifiestan en situaciones de interacción social, orientados a la obtención de distintos objetivos para lo cual han de adecuarse a las exigencias situacionales” (p.50).

Como puede verse, existen diversas definiciones de habilidades sociales, sin embargo todas ellas tienen ciertas cosas en común como el hecho de que resaltan el carácter aprendido de la conducta, la conciencia de complementariedad e interdependencia de la habilidad social y la proyección de una autoimagen y el hecho de que las habilidades sociales solo pueden entenderse dentro de su contexto social específico. Por último, la habilidad social es considerada como sinónimo de eficacia del comportamiento interpersonal.

### **3.1.2 Importancia de las habilidades sociales sobre el ajuste psicosocial**

Sullivan (1953), sugirió que las enfermedades mentales eran, ante todo perturbaciones de la conducta social. Cada vez se encuentra más extendida la idea de que los déficits en HHSS podrían conducir al desajuste psicológico, y que las habilidades sociales no se consideran como consecuencia o síntoma de la psicopatología (Gilbert & Connolly, 1995). La falta de HHSS es el déficit básico o más característico de cualquier tipo de trastorno psicológico ya que la carencia de habilidades sociales da lugar a que la persona emplee estrategias desadaptativas para resolver sus problemas o conflictos, que generalmente son de carácter social. Se dice también que un buen funcionamiento social es un prerrequisito para un buen ajuste psicológico.

Independientemente de que las HHSS sean causa o efecto o un proceso concurrente a la aparición de un trastorno psicológico, siempre serán objeto de intervención, pues ya sea como factor causal, de predisposición, sostén, concurrente o aumentador del trastorno tales déficits se convierten en uno de los objetivos básicos del tratamiento (Caballo, 1993).

### **3.1.3 Modelos explicativos**

La probabilidad de ocurrencia de una respuesta socialmente competente en cualquier situación crítica está determinada por factores ambientales, personales pero principalmente por la interacción de ambos.

Las aproximaciones que tratan de explicar las habilidades sociales son la teoría del aprendizaje social, el análisis experimental de la ejecución social y los modelos interaccionistas.

### 3.1.3.1 Teoría del Aprendizaje Social

Este modelo proviene principalmente de los principios extraídos del estudio experimental del aprendizaje. En primer lugar Millar y Dollar (1941 citados en León, y Medina, 1998) tomaron a la imitación como un factor socializador pero cobró mayor importancia después de los trabajos de Bandura. De acuerdo con Bandura y Walters (1978) "el funcionamiento psicológico se explica por una continua y reciproca interacción entre factores determinantes personales y ambientales. De acuerdo con Bandura la imitación tiene lugar sin ningún incentivo o refuerzo.

De acuerdo con esta estructura de análisis, como señala (Kelly, 1987) puede ser el resultado de varios mecanismos de aprendizaje: consecuencia del refuerzo directo, resultado de experiencias observacionales, efecto del feedback interpersonal, y conclusión del desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales.

Desde esta perspectiva la incompetencia social podría ser explicada, entre otras razones por lo siguiente:

- La carencia de conductas adecuadas en el repertorio del comportamiento del sujeto por una socialización deficiente o bien por la falta de experiencias sociales pertinentes.
- La inhibición de las conductas requeridas en una situación interpersonal concreta, debido a presiones tales como la ansiedad condicionada a ciertos estímulos que configuran dicha situación, y expectativas negativas respecto a nuestra competencia social.

### 3.1.3.2 Análisis experimental de la ejecución social

Para el modelo de Argyle y Kendon (1967, citados en León y Medina 1998) el elemento principal de las habilidades sociales es el rol, en el que se integran junto a las conductas motoras, los procesos perceptivos y cognitivos.

Las semejanzas entre la interacción social y las habilidades motrices configuran cada uno de los elementos, que se exponen a continuación de este modelo:

1. Fines de la actuación hábil: tratamos de alcanzar unos objetivos bien definidos por ejemplo conseguir la aceptación de los compañeros, por parte de un niño (A).
2. Percepción selectiva de las señales: así, por ejemplo, cuando un niño (B) pide algo a otro estará posiblemente más atento a las expresiones no verbales que a las verbales.
3. Procesos centrales de traducción: asignando una significación concreta a la información que reciben del otro, y planificando una alternativa de actuación que consideran eficiente en una situación determinada. Por ejemplo, un niño (B) puede interpretar la información gestual que le proporciona otro niño (A) en el sentido de que éste no quiera prestarle algo, en consecuencia puede considerar la posibilidad de ofrecerle algo a cambio.
4. Respuestas motrices o actuación: ejecución por parte de los interlocutores de la alternativa de respuesta que estimen más adecuada a la situación. Por ejemplo, el niño (B), tras considerar que va a ofrecer a cambio de su petición, ejecuta las respuestas que conforman dicha actuación.
5. Feedback y acción correctiva: la actuación del niño (A) es a su vez una señal social para el niño (B), quien pondría en marcha todos los procesos

anteriormente señalados proporcionando así información acerca de su actuación, la cual podría ser utilizada para corregir su plan de acción inicial o dar por cerrado el circuito de interacción. En nuestro ejemplo, podría ocurrir que la expresión facial indicase que el objetivo de (B) se ha logrado.

6. El timing de las respuestas: durante la interacción social los interlocutores deben sincronizar sus respuestas. Para lograr una sincronía adecuada será necesario que los interlocutores asuman el papel del otro, entre otras cosas para que cada uno pueda anticipar cuando va a ser necesario emitir una determinada respuesta y cómo puede ésta influir en el otro. Volviendo a nuestro ejemplo, es fácil advertir que si el niño (A) se mostrase imperturbable ante las expresiones faciales del niño (B), dicha interacción resultaría probablemente inefectiva para ambos impidiendo cualquier posibilidad de negociación entre ellos.

Este modelo explica el déficit en HHSS como un error producido en algún punto del sistema que provocaría un cortocircuito en todo el proceso. De acuerdo con García-Sáiz y Gil (1992 citados en León, y Medina, 1998) los fallos pueden deberse a distintos motivos, como son:

- Desajustes en los objetivos de los sujetos, bien porque estos sean incompatibles, inapropiados o inalcanzables.
- Errores de percepción, bajo nivel de discriminación, percepción estereotipada, errores de atribución causal, efectos de halo.
- Errores de traducción de las señales sociales, fracaso al evaluar alternativas, no tomar decisiones o tardar en tomarlas, tomar decisiones negativas.
- Errores de planificación, no analizar las diferentes alternativas de actuación.
- Errores en la actuación, no saber que hacer, no poseer experiencia.

### 3.1.3.3 Modelos interactivos

Según estos modelos la competencia social sería el resultado final de una cadena de procesos cognitivos y de conducta que se iniciaría con una percepción correcta de estímulos interpersonales relevantes, seguiría con el procesamiento flexible de estos estímulos para producir y evaluar posibles opciones de respuesta, de las cuales se seleccionaría la mejor, y finalizaría con la expresión de la alternativa de acción elegida.

De acuerdo con Schlundt y McFall (1985), el modelo puede ser resumido en la puesta en marcha de tres categorías de habilidades en sucesivos estadios:

- Habilidades de descodificación de los estímulos situacionales lo que implica recepción de la información, percepción de las características estimulares relevantes e interpretación de estas dentro de un esquema de conocimiento existente en el sujeto gracias a su historia pasada, su motivación para lograr determinados fines, etc.
- Habilidades de decisión: sobre la base de la interpretación situacional el sujeto deberá elaborar una proposición de respuesta que considere será la más efectiva y la menos costosa al afrontar la tarea estímulo.
- Habilidades de codificación: implican la traducción de un programa de proposiciones de respuesta a una secuencia de conductas observables (ejecución), así como la puesta en marcha de un proceso de retroalimentación que permita comparar los efectos de la ejecución con los esperados y realizar los ajustes oportunos.

En este modelo el individuo es considerado como un agente activo ya que busca y procesa la información, genera observaciones y controla sus acciones con el fin de lograr unos objetivos, es decir no solo es influido por los demás, sino que también influye sobre estos para que modifiquen su conducta y así poder crear su propio

ambiente social. Luego como indica Morales (1981) los problemas más frecuentes en cada uno de los distintos estadios del modelo podrían resumirse del siguiente modo:

Estadio 1.- Motivación, objetivos, planes.

- a) Objetivos contradictorios
- b) Carencia de objetivos
- c) Los objetivos se transforman a causa de su bloqueo
- d) Las habilidades cognitivas requeridas para la planificación pueden ser inadecuadas.

Estadio 2.- Habilidades de decodificación.

- a) Evitación perceptiva a consecuencia de la ansiedad
- b) Bajo nivel de discriminación y precisión
- c) Estereotipos imprecisos o abuso de los mismos
- d) Efecto halo
- e) Sesgos de atribución

Estadio 3.- Habilidades de decisión

- a) Fracaso en considerar alternativas
- b) Fracaso en discriminar acciones efectivas
- c) Fracaso en tomar decisiones

Estadio 4.- Habilidades de codificación

- a) Carecer de habilidades de conducta
- b) Ansiedad condicionada que inhibe la ejecución
- c) Distorsiones cognitivas

- d) Carencia de retroalimentación
- e) Retroalimentación falsa

Por otra parte, de acuerdo con León y Medina (1998) la habilidad social podría ser definida como la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva, o si se prefiere, es una clase de respuestas pertinentes para desempeñar con eficacia las siguientes funciones:

- Conseguir reforzadores en situaciones de interacción social
- Mantener o mejorar la relación con otras personas en la interacción interpersonal.
- Impedir el bloqueo del refuerzo social o mediado socialmente
- Mantener la autoestima y disminuir el estrés asociado a situaciones interpersonales conflictivas.

Dentro de esta definición se resalta el papel que juega el sujeto como autorregulador de su comportamiento y el determinismo situacional de este.

### **3.1.4 Componentes de las habilidades sociales**

La medición de las habilidades sociales puede dividirse en dos tipos de categorías de acuerdo al nivel de análisis de estas: las categorías molares y las categorías moleculares.

Las categorías moleculares hacen referencia a aquellos componentes de respuesta como el contacto ocular, el volumen de la voz, la postura, etc. El conjunto y la variedad de estos componentes en situaciones sociales específicas conforman las categorías molares, es decir aquellas habilidades generales como la asertividad, la habilidad heterosocial, etc. La medición de las habilidades



sociales puede hacerse bajo cualquiera de estas dos categorías. Algunos investigadores han evaluado categorías globales, otros han evaluado componentes específicos y otros han evaluado ambas. Las evaluaciones moleculares tienen una fiabilidad más alta que las evaluaciones molares, sin embargo la principal desventaja de las evaluaciones moleculares es que no indican específicamente que es lo que hace mal o bien el sujeto y dado que el propósito principal de las evaluaciones de las habilidades sociales es entender como estas afectan a los sujetos las evaluaciones cualitativas son fundamentales.

Algunos autores señalan que es necesario el tercer nivel de medición denominado *nivel intermedio* para evaluar las habilidades sociales, es decir un enfoque que aborde lo mejor de los juicios globales (como la relevancia clínica) y de las medidas moleculares (la especificidad metodológica). De acuerdo con León y Medina, cabe señalar que además de los considerados tradicionalmente, esto es conductuales (verbales, paralingüísticos, no verbales), psicofisiológicos y cognitivos es sumamente necesario prestar atención al componente psicosocial, es decir al análisis de los anteriores componentes en función de la situación de interacción y del contexto en que ocurre esta interacción así como a la incorporación en el análisis funcional del comportamiento socialmente hábil de variables sociodemográficas y de características derivadas de la pertenencia a categorías sociales.

### **3.1.5 Ansiedad social**

De acuerdo con Leary (1983) la ansiedad social sería el resultado de la expectativa o de la presencia de la evaluación interpersonal, es decir las personas con ansiedad social presentan una preocupación sobre como se les percibe y se les evalúa y puede surgir en encuentros reales o imaginados por la misma persona.

Curran (1979) señala que hay tres modelos básicos para explicar la etiología y mantenimiento de la ansiedad social:

1. Modelo de la ansiedad condicionada: De acuerdo con este modelo la ansiedad social habría sido adquirida en base al modelo del condicionamiento clásico a través de la exposición reiterada de experiencias aversivas en situaciones sociales.
2. Modelo cognitivo-valorativo: Considera que el origen de la ansiedad es la errónea evaluación cognitiva sobre la actuación social así como las expectativas de consecuencias aversivas para el sujeto.
3. Modelo del déficit en habilidades sociales: Este modelo afirma que el origen de la ansiedad en la interacción social es consecuencia de un repertorio conductual inapropiado o inadecuado, es decir el sujeto no controla las exigencias del contexto apropiadamente y experimenta situaciones que le provocan ansiedad.

De acuerdo con un estudio de Turner y Beidel (1985 citados en Caballo 1993) existen dos subtipos de individuos socialmente ansiosos caracterizados por patrones específicos de cogniciones y de reactividad fisiológica. El estudio sugiere que la gran mayoría de los individuos socialmente ansiosos tienen pensamientos negativos sobre sí mismos.

En otro estudio Dow, Biglan y Glaser (1985 citados en Caballo, 1993) se aporta evidencia sobre el papel que juega la evaluación autonegativa así como los déficits en habilidades sociales para desarrollar ansiedad social.

Lake y Arkin (1985 citados en Caballo, 1993) enfatizan dos aspectos de la autoevaluación que están ligados a la ansiedad social: miedo a la desaprobación y dudas sobre la propia competencia social. Por otro lado señalan Marzillier y Winter

(1983 citados en Caballo, 1993), que la ansiedad social, puede ser un rasgo útil de la vida social ya que proporciona la fuerza dinámica que da energía a las interacciones y nos mueve a buscar estimulación social. Sin embargo en sus manifestaciones clínicas, la ansiedad social es desagradable y destructiva y puede dar como resultado la evitación del contacto social y como consecuencia una solitaria existencia.

### **3.2 Habilidades sociales y uso de Internet**

Se han realizado diversas investigaciones para estudiar la relación entre las habilidades sociales y el uso de Internet. Sin embargo en este trabajo se resaltan aquellas investigaciones que se enfocan a estudiar la relación entre la ansiedad social con el uso excesivo de Internet o más propiamente dicho con una adicción a Internet.

Algunos de los estudios que pretenden explicar la relación entre la adicción a Internet y las habilidades sociales se basan en la teoría cognitivo-conductual de Davis, (2001) que asume que problemas psicosociales como la depresión, la soledad o la ansiedad social pueden desencadenar en síntomas de una adicción a Internet. Basándose en la misma teoría Caplan (2003) afirmó que existe una relación entre la preferencia por la interacción online y los déficits en las habilidades sociales. Los déficits en habilidades sociales estarían íntimamente relacionados con los problemas psicosociales mismos que Davis (2001) afirmó, pueden desencadenar en una adicción a Internet. De esta forma Caplan dedujo que los déficits en habilidades sociales pueden predisponer al usuario a online y por tanto a desencadenar muy posiblemente en una adicción a Internet (Caplan, 2005).

La preferencia por la interacción social online es un constructo que hace referencia a las creencias que presenta el sujeto sobre su interacción por Internet. La persona cree que actuará más segura, más eficaz y cree que se sentirá más

cómoda interactuando socialmente por Internet que en persona además de percibir menor riesgo social (Caplan, 2005). En el estudio de Caplan se predijo que aquellas personas con una percepción deficiente sobre su capacidad para presentarse ante los demás verían a la interacción y la comunicación por Internet más favorablemente que la interacción y la comunicación cara a cara y por tanto estas personas serían más propensas a desarrollar síntomas de un uso excesivo de Internet.

En la misma línea, Leung (2002), en un estudio sobre la relación entre la soledad y el uso del programa informático de chat ICQ, mencionó que la comunicación por Internet acarrea menores riesgos sociales tales como ser avergonzado o criticado por los demás. Por esta razón, las personas solitarias que no se relacionan con los demás por miedo al rechazo de acuerdo con Leung, son más propensas a comunicarse por Internet. La explicación es que comunicarse por Internet, entre otras cosas, les brinda la posibilidad de mantener su identidad anónima pudiendo revelarla en el momento que deseen.

Asimismo, Engelberg y Sjoberg, (2004) encontraron que las personas que usaban de manera excesiva el Internet eran personas solitarias y con menor grado de inteligencia emocional que los usuarios con un uso relativamente normal, es decir se encontró una relación negativa entre la adicción a Internet y la inteligencia emocional y una relación positiva entre la adicción a Internet y la soledad. Leung y Chak (2004), encontraron una asociación entre niveles altos de timidez (incomodidad e inhibición ante la presencia de los otros) y un incremento en la adicción a Internet, sin embargo no encontraron que la timidez por si misma predisponga a las personas a presentar un uso excesivo de Internet. También encontraron que aquellas personas que consideran tener el control de sus vidas son menos propensas a desarrollar una adicción a Internet.

Por otro lado, Scealy, Phillips, y Stevenson, (2002) no encontraron relación alguna entre la timidez, la ansiedad y el uso de aplicaciones de Internet a pesar del hecho

de que los sujetos tímidos y ansiosos tendían a tener problemas con la interacción social en persona. Otros investigadores, (Campbell, Cumming & Hughes, 2006) y bajo una óptica diferente, mencionan que el uso de Internet puede ser un medio de apoyo social y psicológico para aquellos usuarios que presentan problemas como la depresión o la ansiedad. En su estudio, estos investigadores encontraron que los usuarios que utilizaban Internet para fines interpersonales temían menos el contacto social que aquellos que utilizaban otras aplicaciones de Internet. Tampoco encontraron datos que apoyaran la hipótesis de que el uso del chat contribuyera a desarrollar síntomas de ansiedad social. Cabe resaltar que algunos usuarios del estudio mencionaron que el Internet era benéfico para ellos, que aquellos usuarios que tienen miedo a las relaciones sociales se pueden beneficiar del Internet para desarrollar habilidades sociales y mejorar su interacción social cara a cara y que los usuarios que utilizan excesivamente el Internet seguramente presentan sentimientos de soledad y corren el riesgo de volverse adictos a Internet.

A pesar de que se han realizado ya varios estudios al respecto, todavía falta realizar más investigaciones para poder determinar la influencia de variables como las habilidades sociales, la soledad y la ansiedad social en el uso de Internet así como en su uso patológico. Es mi opinión personal que la carencia de habilidades sociales así como la presencia de ansiedad social pueden ser factores decisivos que predispongan al usuario a establecer interacciones por Internet y de esta forma desencadenar en síntomas de adicción.

## **CAPITULO IV**

### **METODO**

#### **4.1 Planteamiento del problema**

Diversos autores (Caplan, 2005; Davis, 2001; Greenfield, 1999; Griffiths, 2000; Morahan-Martin & Schumacher; Shapira et al. 2003; Young, 1998) afirman la existencia de usuarios que presentan un uso excesivo y problemático de Internet. Como consecuencia de esto, estas personas suelen desarrollar consecuencias negativas en lo laboral, social, familiar, etc. En México, un sector amplio y cada vez mayor de la población, utiliza Internet como principal medio de comunicación, trabajo, ocio, información, etc. Por esto, es lógico pensar que en nuestro país pueden comenzar a presentarse casos del uso problemático de Internet. Desafortunadamente en nuestro País no se han realizado muchos estudios al respecto mientras que en otros países este problema se ha venido estudiando desde hace aproximadamente diez años. La mayoría de los estudios sobre el tema provienen de investigaciones de Estados Unidos y algunos países de Europa. Sin embargo el tema del uso problemático de Internet más comúnmente llamado "Adicción a Internet" no debe ser ajeno en nuestro país ya que entre otras cosas se calcula que actualmente existen 20 millones de usuarios mexicanos y es posible que la cifra aumente cada vez más. Si la balanza se inclina a demostrar que existe un nuevo trastorno, es probable que en México ya existan muchas personas afectadas con el y que, sin embargo, no estén recibiendo atención especializada debido al escaso conocimiento sobre el tema. Las consecuencias negativas para estas personas podrían llegar a ser preocupantes si mencionamos

que este trastorno, al igual que otras adicciones puede afectar la estabilidad laboral y social de la persona. Es por esto que se hace necesario comenzar a investigar empíricamente la posible adicción a Internet en usuarios mexicanos. De esta forma, la presente investigación es conveniente porque tiene como propósito el estudio de la posible existencia del trastorno de Adicción a Internet en México de tal manera que el problema de esta investigación puede plantearse de la siguiente forma: ¿Existe el Trastorno de adicción a Internet en México, en especial en población de estudiantes mexicanos de universidad y secundaria?

#### **4.1.1 Preguntas de investigación**

- ¿Existe el Trastorno de adicción a Internet en estudiantes mexicanos de universidad y secundaria?
- ¿Existe alguna relación entre los resultados del Test de adicción a Internet y los resultados de la Escala de ansiedad y evitación social?
- ¿Existe alguna relación entre los resultados del Test de adicción a Internet y la escolaridad así como las horas de uso?
- ¿Existe alguna relación entre los resultados de la Escala de ansiedad y evitación social con la escolaridad y el sexo?
- ¿Cuál es el tiempo que dedican los usuarios a utilizar Internet?
- ¿Cuáles son los lugares en donde los usuarios acceden a Internet?
- ¿Qué actividades principales son las que realizan los usuarios de Internet?
- ¿Existe alguna relación entre el tiempo en Internet y la escolaridad?

#### **4.1.2 Justificación**

Recientemente se han realizado diversos estudios que detallan la existencia de problemas psicológicos relacionados con el uso de Internet. Más propiamente dicho, se ha venido hablando de consecuencias negativas por el uso desmedido y exagerado de esta tecnología. Este problema dista mucho de haber sido aclarado y mientras algunos autores afirman la existencia de un nuevo trastorno psicológico con consecuencias sumamente negativas, otros lo niegan y mencionan que tan solo se trata de un uso excesivo resultado de lo novedoso de esta tecnología. Dado el cada vez mayor número de usuarios de Internet y dada la importancia que tiene tal tecnología en el mundo actual, es sumamente importante prestarle atención y determinar si estamos ante un nuevo problema. Esto es necesario puesto que nos ayudará a generar las estrategias de prevención y tratamiento de los usuarios y por tanto favorecer el desarrollo sano de la sociedad. En México no se han realizado muchos estudios acerca de la influencia de Internet en el comportamiento de los usuarios y mucho menos sobre la posible adicción a Internet. Las personas que en general se pueden beneficiar de estudios de este tipo abarcan desde aquellas personas que presentan problemas psicológicos relacionados con el uso de esta tecnología así como usuarios que no han desarrollado patologías pero que se encuentran en riesgo de desarrollarlas. Asimismo, los profesionales encargados de la salud mental se beneficiarán de este estudio porque se aportarán datos importantes que ayudarán a esclarecer el fenómeno y de esta forma brindar atención oportuna y efectiva a sus pacientes. De igual manera se espera que el estudio ayude a generar conciencia acerca del fenómeno Internet y su influencia en el comportamiento humano así como de la importancia de las investigaciones en este campo. También este estudio ayudará



a desarrollar una comprensión más clara sobre lo que se ha denominado como “adicciones no químicas” o “adicciones comportamentales” y seguramente aportará datos relevantes en la discusión teórica existente. De igual manera se espera que este trabajo motive a psicólogos e investigadores a que realicen más investigaciones al respecto ya que aportará ideas y sugerencias para futuras investigaciones en especial sobre las metodologías a emplear. Por último, esta tesis podrá ser útil para consulta sobre el tema ya que resume las investigaciones y aportaciones más importantes del mismo hoy en día.

#### **4.1.3 Objetivos**

- Determinar la existencia del Trastorno de Adicción a Internet en jóvenes mexicanos de secundaria y universidad.
- Determinar si existe relación entre los resultados del Test de adicción a Internet y los resultados de la Escala de ansiedad y evitación social.
- Determinar si existe relación entre los resultados del Test de adicción a Internet y la escolaridad así como las horas de uso.
- Determinar si existe relación entre los resultados de la Escala de ansiedad y evitación social con la escolaridad y el sexo.
- Determinar el tiempo que dedican los usuarios a utilizar Internet.
- Determinar los lugares principales de acceso a Internet.
- Identificar cuales son las principales actividades que realizan los usuarios en Internet.
- Determinar si existe relación entre el tiempo de uso de Internet y la escolaridad.

#### **4.1.4 Variables**

##### **4.1.4.1 Variables demográficas**

- Mediante preguntas acerca del sexo, la edad y la escolaridad de los participantes.

##### **4.1.4.2 Variables independientes**

###### *Ansiedad social:*

- Definición conceptual: Resultado de la expectativa o de la presencia de la evaluación interpersonal (Leary, 1983).
- Definición operacional: Resultado de la aplicación de la escala de Ansiedad y Evitación Social (Watson & Friend, 1969).

###### *Tipos de uso de Internet*

- Definición conceptual: Todas aquellas actividades que la persona realiza o puede realizar a través de Internet.
- Definición operacional: Se medirá mediante un cuestionario que incluye preguntas sobre las diferentes actividades que pueden ser realizadas en Internet desde chatear hasta buscar trabajo y otras.

#### *Tiempo de uso de Internet.*

- Definición conceptual: Es el tiempo de uso que le dedican los usuarios a Internet en general.
- Definición operacional: Se medirá por medio de preguntas abiertas sobre el número de horas y días por semana así como los años promedio de uso de Internet.

#### *Lugar principal de uso a Internet.*

- Definición conceptual: Es el lugar o lugares en los cuales los usuarios utilizan Internet principalmente.
- Definición operacional: Se medirá mediante una pregunta de abanico de respuestas por medio de la cual se les pedirá a los sujetos que contesten cual es el lugar principal en donde se conectan y utilizan Internet principalmente.

#### **4.4.4.3 Variables dependientes**

##### *Trastorno de Adicción a Internet.*

- Definición conceptual: Trastorno del control de impulsos que no involucra la participación de una sustancia tóxica (Young, 1996).
- Definición operacional: Aquellas personas que cumplan con los criterios del Internet Addiction Test (IAT) para el Trastorno de Adicción a Internet (IAD) (Young, 1998).

## **4.2 Método**

### **4.2.1 Población**

Estudiantes mexicanos de universidad y de secundaria.

### **4.2.2 Muestra**

Fue un muestreo accidental porque no se utilizó la aleatorización y se tomaron los datos que se encontraron disponibles (Kerlinger & Lee, 2001). Se obtuvo una muestra de 81 estudiantes universitarios de la UNAM. Por otro lado se aplicó la encuesta en un grupo de estudiantes de secundaria de un colegio particular en México D.F y se reunió un total de 78 alumnos. De igual manera se publicó en Internet la encuesta y se publicó en los principales buscadores (e.g. Yahoo, Google, etc.) logrando reunir a un total de 22 universitarios. De esta forma se logró reunir una muestra total de 181 participantes.

### **4.2.3 Tipo de Estudio**

El tipo de estudio que se realizó fue de tipo exploratorio exposfacto debido a que el propósito del mismo fue examinar un problema poco estudiado cuyas características ya se encuentran presentes en los sujetos de investigación. (Hernández, Fernández & Baptista, 2003).

#### **4.2.4 Diseño**

El diseño de investigación es un diseño transeccional exploratorio ya que se realizó una exploración inicial en un momento específico (Hernández, Fernández & Baptista, 2003). Es un diseño de investigación no experimental y transversal o transeccional, no existen ni manipulación intencional ni asignación al azar, pues los sujetos estudiados ya pertenecían a un grupo o nivel determinado (estudiantes de secundaria y universidad), y se investigan datos en un solo momento y en un tiempo único, con el objetivo de describir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado.

#### **4.2.5 Escenario**

El estudio se realizó en la Universidad Nacional Autónoma de México en su Campus C.U. en México D.F, de igual manera se aplicó el instrumento a alumnos de 3ro de secundaria de un colegio particular en México D.F.

#### **4.2.6 Instrumentos**

- *Encuesta de datos sociodemográficos:* Se incluyeron preguntas acerca del sexo, la edad, y la escolaridad de los participantes, las preguntas sobre el tiempo de uso de Internet, los diferentes tipos de uso y los lugares principales donde utilizan Internet los estudiantes.

- *Test de Adicción a Internet* (Young, 1998), el cual utiliza terminología simple e incluye los ocho ítems originales del DSM-IV junto con otros doce nuevos ítems. Está diseñado para medir aquellas áreas de la vida de la persona que pueden verse afectadas por el uso problemático de Internet. De acuerdo con el estudio hecho por Widyandto y Mcurran (2004) el análisis factorial del TAI reveló seis factores (saliencia, uso excesivo, descuido laboral, anticipación, pérdida de control y descuido de la vida social). De acuerdo con estos autores, estos factores mostraron buena consistencia interna y validez concurrente. La conclusión del estudio es que el TAI es un instrumento válido y confiable para investigar la Adicción a Internet. De igual manera se evaluó la validez de contenido realizada por jueces expertos de la Facultad de Psicología de la UNAM para poder utilizarlo en población mexicana.

- *Escala de evitación y ansiedad social* (SAD) de Watson y Friend (1969) que consta de 28 ítems verdadero y falso y mide la tendencia a dar respuestas afectivas o conductuales de ansiedad y evitación social por lo que la puntuación no solo refleja la ansiedad social. A mayor puntuación del sujeto mayor es la ansiedad que el sujeto experimenta en situaciones sociales. Se ha señalado que este instrumento es una buena medida de autoinforme para medir la ansiedad social en población universitaria.

#### **4.2.7 Procedimiento**

La recolección de los datos se realizó en la UNAM en el campus de Ciudad Universitaria en la Biblioteca Central en donde se solicitó colaboración a los

estudiantes para contestar el cuestionario. Se les mencionó que se trataba de una investigación sobre el uso de Internet en estudiantes mexicanos y se les dijo que leyeran detalladamente las instrucciones y que contestaran honestamente a cada una de las preguntas. Los instrumentos se aplicaron a cualquier persona que cubriera el requisito de ser estudiante de cualquier licenciatura. De igual manera pero de forma grupal se aplicaron los instrumentos a los alumnos de tercero de secundaria del colegio particular. Para este caso se les solicitó a los maestros de las aulas su permiso para poder aplicar el cuestionario y se describieron las mismas instrucciones que para los universitarios. Sobre las encuestas aplicadas directamente en la página de Internet, las instrucciones se encontraban escritas por lo que las personas que entraron tuvieron acceso a ellas y pudieron contestar los instrumentos de manera correcta. De igual manera solo se contemplaron aquellos estudiantes universitarios mexicanos del D.F. El tiempo invertido para contestar ambos tests así como los datos sociodemográficos no excedió los 15 minutos por persona.

## CAPITULO V

### RESULTADOS

#### 5.1 Descripción de la muestra

Mediante un análisis de frecuencias a través del programa de computo SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) se presentan las siguientes tablas en donde se describen el sexo, edad, escolaridad y estado civil de los participantes.

##### 5.1.1 Datos sociodemográficos

Como puede notarse en la tabla 1 **la mayor parte de la muestra la integraron las mujeres con el 68%** mientras que el 32% fueron hombres.

*Tabla 1: Distribución de personas por sexo*

<b>Sexo</b>	Número de personas	Porcentaje
Hombres	58	32
Mujeres	123	68
<b>Total</b>	181	100

Como puede notarse en la tabla 2 **el 43% fueron menores de 18 años** (alumnos de secundaria) el 32% estuvo entre los 18 y los 20 años de edad, un 14.4% fueron sujetos de 21 a 23 años, el 5% fueron personas de 24 a 25 años y un 5.5% lo ocuparon aquellas personas de 25 años de edad o más.



Tabla 2: Distribución de personas por edad

Edad	Número de personas	Porcentaje
18 o menos	78	43.1
18 a 20	58	32
21 a 23	26	14.4
24 a 25	9	5
25 o más	10	5.5
<b>Total</b>	181	100

Como puede verse en la tabla número 3 casi el total de la muestra (**97.2%**) **lo formaron personas solteras** mientras que solo 3 personas son casadas (1.7%).

Tabla 3: Distribución de personas por estado civil

Estado Civil	Número de personas	Porcentaje
No contestó	2	1.1
Solteros	176	97.2
Casados	3	1.7
<b>Total</b>	181	100

En la tabla 4 puede notarse que **el número de sujetos universitarios fue mayor que el de secundaria** con 56.9% de la muestra mientras los alumnos de secundaria representan el 43.1% de la muestra total.

*Tabla 4: Distribución de personas por escolaridad*

<b>Escolaridad</b>	Número de sujetos	Porcentaje
Secundaria	78	43.1
Universidad	103	56.9
<b>Total</b>	181	100

### 5.1.2 Tiempo de uso de Internet

Como puede verse en la tabla siguiente, el 31.5% de la muestra utiliza Internet únicamente hasta 5 horas por semana, mientras que el 27.1% lo utiliza de 6 a 10 horas, 16% lo utiliza de 11 a 15 horas por semana, 7.7% lo utiliza de 16 a 20 horas y se puede notar que un porcentaje menor de sujetos pero no por eso pequeño (17.7%) utiliza Internet hasta 21 horas o más a la semana. Se puede observar por tanto que **aproximadamente 80% no utiliza excesivamente el Internet**, (considerando el uso excesivo cuando se exceden las 20 horas semanales).

*Tabla 5: Distribución de personas por horas a la semana*

<b>Horas</b>	Número de personas	Porcentaje
0 a 5	57	31.5
6 a 10	49	27.1
11 a 15	29	16
16 a 20	14	7.7
21 o más	32	17.7
<b>Total</b>	181	100

En la tabla siguiente se puede observar que **el 58.6% utiliza Internet 5 días o más** mientras que un menor porcentaje 27.1% de la muestra utiliza Internet de 3 a 4 días por semana y tan solo un 14.4% utiliza Internet solo 1 o 2 días.

*Tabla 6: Distribución de personas por días a la semana*

<b>Días por semana</b>	Número de personas	Porcentaje
1 o 2	26	14.4
3 o 4	49	27.1
5 o más	106	58.6
<b>Total</b>	181	100

Puede verse en la tabla siguiente que **la mayor parte de la muestra con un 86.2% ha utilizado Internet durante más de 3 años**, 10.5% lo ha utilizado de 1 a 3 años, y 2.2% lo ha utilizado menos de 1 año.

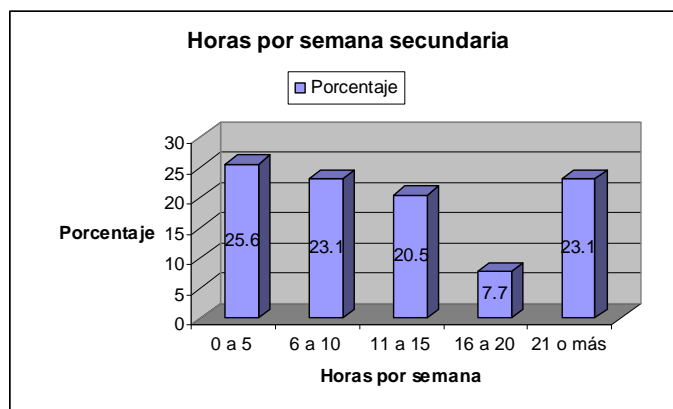
*Tabla 7: Distribución de personas por años de uso*

<b>Años de uso</b>	Número de personas	Porcentaje
No contestó	2	1.1
Menos de 1	4	2.2
1 a 3	19	10.5
Más de 3	156	86.2
<b>Total</b>	181	100

- **Tiempo de uso de Internet y su relación con la escolaridad**

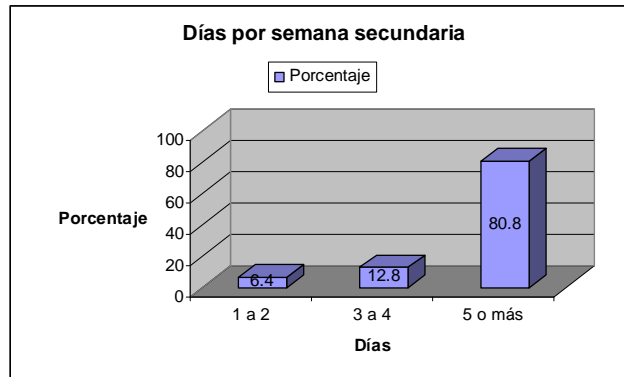
Como se puede observar en la gráfica 1 el 25.6% de los alumnos de secundaria utiliza Internet de 0 a 5 horas por semana, el 23.1% lo utiliza de 6 a 10 horas por semana, el 20.5% lo utiliza de 11 a 15 horas por semana, un 7.7% lo utiliza de 16 a 20 horas por semana y el 23.1% lo utiliza 21 horas o más. Puede notarse que **la proporción fue muy semejante en las diversas categorías a excepción de la categoría de 16 a 20 horas.**

*Gráfica 1: Distribución de alumnos de secundaria por horas semana en Internet*



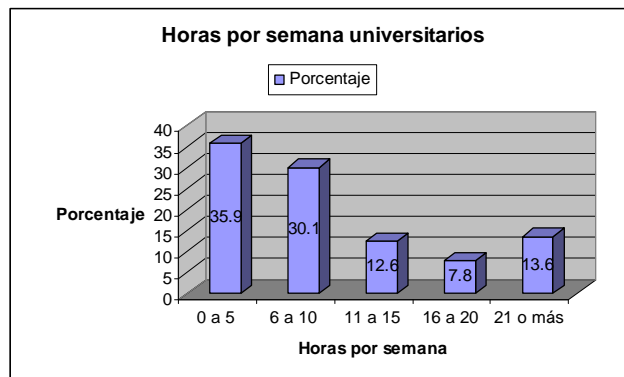
Como se observa en la gráfica 2 **la mayor parte de los alumnos de secundaria (80.8%) utilizan Internet 5 días o más a la semana** mientras que el 12.8% lo utilizan de 3 a 4 días por semana y el 6.4% lo utilizan solo 1 o 2 días por semana.

Gráfica 2: Distribución de alumnos de secundaria por días de uso



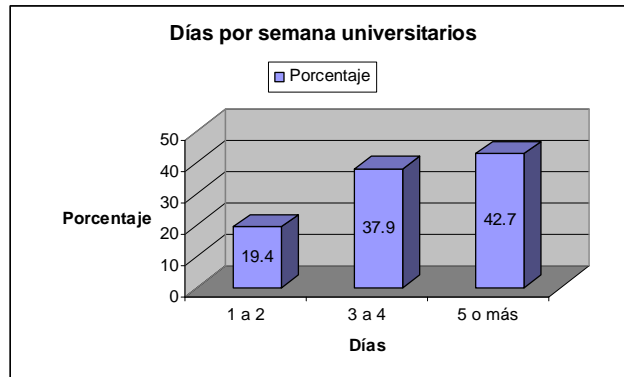
Como puede observarse en la gráfica 3 el **35.9% de los universitarios utiliza Internet de 0 a 5 horas por semana**, el 30.1% utiliza Internet de 6 a 10 horas por semana, el 12.6% lo utiliza de 11 a 15 horas por semana, el 7.8% lo utiliza de 16 a 20 horas por semana y el 13.6% lo utiliza 21 horas o más a la semana.

Gráfica 3: Distribución de universitarios por horas a la semana



Como puede observarse en la gráfica 4, el 19.4% de los universitarios utiliza Internet de 1 a 2 días, el 37.9% lo utiliza de 3 a 4 días y el **42.7% lo utiliza 5 días o más**.

Gráfica 4: Distribución de universitarios por días de uso



### 5.1.3 Lugar de uso de Internet

A la pregunta sobre en que lugares los usuarios utilizan Internet se encontró que el **86.7% contestó que en casa**, en segundo lugar estuvo **lugar de estudio (53%)**, en tercer lugar **cibercafé (27.1%)** y por último **10.5%** contestó que utiliza Internet en el trabajo. Cabe resaltar que los sujetos pudieron contestar más de una opción y por tanto el total suma más de 100%.

Tabla 8: Lugar de uso de Internet

Lugar de uso	Porcentaje
Casa	86.7
Lugar de estudio	53
Trabajo	10.5
Cibercafe	27.1

#### 5.1.4 Actividades en Internet

En la tabla 9 se puede apreciar que el **81.8% de la muestra utiliza Internet para chatear, 92.8% de la muestra utiliza el correo electrónico y 90.1% de la muestra lo utiliza para navegar por la Web.** El 69.1% de la muestra contestó que utiliza Internet para bajar música o software y un 43.1% de la muestra contestó que utiliza Internet para jugar. Solo 8.8% de la muestra contestó que accede a Internet para ver páginas de adultos, 5.5% contestó que lo utiliza para comprar o vender, 9.4% de la muestra contestó que lo utiliza para buscar trabajo, buscar pareja se quedó en 1.1% y el 23.2% comentó que lo utiliza para realizar otras actividades.

De igual manera **el 39.2% contestó que la actividad que realiza con mayor frecuencia es el chat, el 41.4% de la muestra contestó que su segunda actividad en orden de frecuencia es el mail y por último el 24.3% de la muestra contestó que su tercera actividad en orden de frecuencia es navegar por la Web.** De esta forma podemos observar que la mayor parte de los usuarios utilizan el correo electrónico pero la actividad más importante de Internet es el chat, le sigue utilizar el correo electrónico y como tercera opción se encuentra navegar por la Web.

*Tabla 9: Actividades en Internet*

<b>Actividad</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Principal</b>	<b>Segunda</b>	<b>Tercera</b>
Chatear	81.8	39.2	16.0	23.8
Mail	92.8	23.9	41.4	18.2
WWW	90.1	27.1	24.9	24.3
Adultos	8.8	0.6	0	1.7
Compra o venta	5.5	0		0.6
Musica o software	69.1	5.0	12.2	18.2
Jugar	43.1	3.3	3.9	7.7
Buscar pareja	1.1	0	0.6	0
Buscar trabajo	9.4	0	0.6	0
Otra	23.2	0.6	0	2.2

## **5.2 Resultados de la aplicación de las pruebas**

A continuación se presentan los resultados del Test de adicción a Internet (TAI) así como de la Escala de ansiedad y evitación social (SAD).

### **5.2.1 Resultados del TAI**

En la tabla 10 se puede observar que el puntaje promedio del Test de adicción a Internet fue de 37.5 mientras que la desviación estándar fue de 10.38. El puntaje mínimo para esta prueba fue de 20 y el máximo fue de 73.

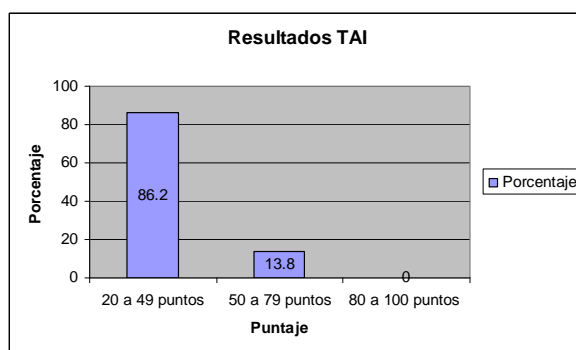


Tabla 10: Resultados de la aplicación del TAI

Prueba	Media	Desviación estándar	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
TAI	37.5	10.38	20	73

Como se puede observar en la gráfica 5 la mayor parte de la muestra (86.2%) obtuvo en el Test de adicción a Internet un puntaje normal (20 a 49 puntos) mientras que el 13.8% obtuvo un puntaje medio (50 a 79 puntos) y ningún sujeto mostró calificaciones altas (80 a 100 puntos). A partir de estos resultados se puede concluir que no existen usuarios adictos a Internet como tales en la muestra pero que un porcentaje pequeño (13.8%) comienza a experimentar problemas en el uso de Internet que con el tiempo pueden convertirse en un problema de adicción.

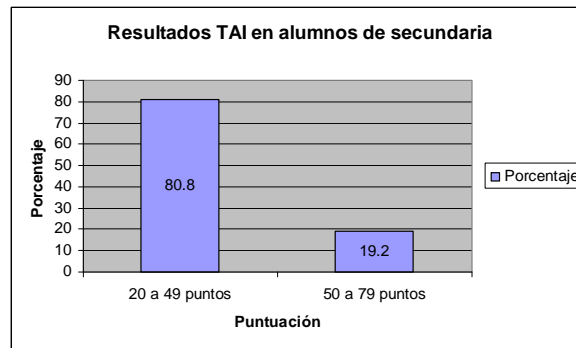
Gráfica 5: Resultados del Test de adicción a Internet



- **Resultados del TAI y su relación con la escolaridad**

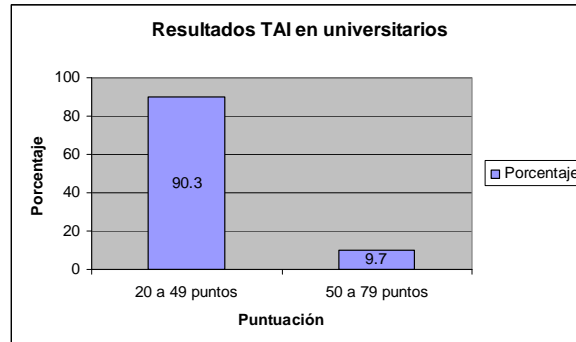
Como se puede observar en la gráfica 6 el 19.2% de los alumnos de secundaria obtuvieron una puntuación por encima de los 49 puntos mientras que el 80.8% restante obtuvo un puntaje normal (20 a 49 puntos).

Gráfica 6: Resultados del Test adicción a Internet en alumnos de secundaria



Como puede verse en la gráfica 7 el 9.7% de los universitarios obtuvieron una puntuación por encima de los 49 puntos mientras que **el 90.3% restante obtuvo una puntuación de 20 a 49 puntos.**

Gráfica 7: Resultados del Test adicción a Internet en universitarios



A partir de las gráficas 6 y 7 podemos observar que los alumnos de secundaria obtuvieron puntuaciones más altas en el Test de adicción a Internet.

- **Relación entre el puntaje del TAI y su relación con las horas de uso.**

En la tabla 11 se puede ver la comparación entre los sujetos con sus respectivos puntajes en el Test de adicción a Internet y las horas de uso de Internet

*Tabla 11: Resultados del TAI y las horas de uso*

Horas	Puntaje TAI		
	20 a 49	50 a 79	Total
0 a 5	53	4	57
6 a 10	43	6	49
11 a 15	27	2	29
16 a 20	12	2	14
21 o más	21	11	32
<b>Total</b>	156	25	181

- **Análisis Chi cuadrada**

Se realizó un análisis de Chi cuadrada como prueba de independencia para determinar la posible relación entre el número de horas de uso de Internet y el puntaje obtenido en el Test de adicción a Internet y **se obtuvo un valor de 14.845 con un nivel de significancia de 0.005 lo que indica que las dos variables se encuentran significativamente relacionadas. Esto quiere decir que existió una relación entre el número de horas a Internet y los resultados en el Test de adicción a Internet.**

## 5.2.2 Resultados del SAD

Para el SAD el puntaje promedio fue de 7.36 mientras que la desviación estándar fue de 5.17 con un puntaje mínimo de 0 y un puntaje máximo de 25.

*Tabla 12: Resultados de la aplicación del SAD*

Prueba	Media	Desviación estándar	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
SAD	7.36	5.17	0	25

- **Resultados del SAD y su relación con la escolaridad**

Se puede ver en la tabla 13 que la mayor parte de los alumnos obtuvieron un nivel de ansiedad bajo o normal. De igual manera se puede destacar que el nivel de ansiedad alto predominó en los universitarios.

*Tabla 13: Relación entre los resultados del SAD y la escolaridad*

SAD	Escolaridad		
	Secundaria	Universidad	Total
Ansiedad			
Baja	45	63	108
Moderada	32	28	60
Alta	1	12	13
Total	78	103	181

- **Análisis Chi cuadrada**

Se realizó un análisis de Chi cuadrada como prueba de independencia para determinar la posible relación entre el nivel de escolaridad y el resultado del SAD y se obtuvo un valor de 9.299 con un nivel de significancia de 0.01 lo que indica que las dos variables se encuentran significativamente relacionadas. **Esto quiere decir que existió una relación entre el nivel de escolaridad y el nivel de ansiedad social.**

- **Resultados del SAD y su relación con el sexo**

En la tabla 14 se pueden observar los resultados del SAD y su relación con el sexo de los participantes.

*Tabla 14: Relación entre los resultados del SAD y el sexo*

<b>SAD</b>	<b>Escolaridad</b>		
	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Total</b>
<b>Ansiedad</b>			
Baja	32	76	108
Moderada	24	36	60
Alta	2	11	13
<b>Total</b>	58	123	181

- **Análisis Chi cuadrada**

Se realizó un análisis de Chi cuadrada como prueba de independencia para determinar la posible relación entre los resultados del SAD y el sexo y se obtuvo

un valor de 3.690 con un nivel de significancia de 0.158 lo que indica que las dos variables no se encuentran relacionadas. **Esto quiere decir que no existió relación entre el sexo y el nivel de ansiedad social.**

### **5.3 Análisis de datos**

El análisis de datos se realizó mediante la prueba T-Student para poder comparar las medias de los grupos de secundaria y de universidad, con respecto a su adicción a Internet y a su nivel de ansiedad social. Asimismo se realizó una correlación de Pearson para determinar si existe alguna relación entre los resultados del Test de adicción a Internet y los resultados del SAD.

#### **5.3.1 Prueba T-Student y correlación de Pearson**

En la tabla 15 se puede observar que **hay una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos de secundaria y universidad en los resultados del Test de adicción a Internet.** Los alumnos de secundaria obtuvieron una puntuación promedio de 40.96 con una desviación estándar de 10.46, mientras que, los alumnos universitarios presentaron una media de 34.89 con una desviación estándar de 9.58, el valor de la prueba t de student fue de 4.055 con una probabilidad de .000. De acuerdo con estos datos podemos afirmar que existen diferencias significativas en la puntuación del Test de adicción a Internet entre los estudiantes de secundaria y los estudiantes universitarios, **por lo tanto los alumnos de secundaria manifiestan una mayor tendencia a la adicción a Internet que los alumnos de universidad.**

Por otro lado con respecto a los resultados del SAD se puede observar que **ambos grupos obtuvieron una puntuación media muy semejante**, para el grupo de secundaria la media de 7.14 con una desviación estándar de 4.11 mientras que, para los universitarios el puntaje promedio fue de 7.53 con una desviación estándar de 5.85, el valor t de Student fue de -.530 con una  $p = .597$  **por lo que no existen diferencias significativas en la puntuación obtenida en el SAD entre los estudiantes de universidad y de secundaria.**

*Tabla 15: Prueba T-Student*

<b>Total TAI</b>			
	N	Media	Desviación estándar
Secundaria	78	40.96	10.46
Universidad	103	34.89	9.58
<b>Total SAD</b>			
	N	Media	Desviación estándar
Secundaria	78	7.14	4.11
Universidad	103	7.53	5.85

Ahora bien, con el fin de conocer si hay relación entre la adicción a internet y el nivel de evitación y ansiedad social, se aplicó una correlación de Pearson entre los datos de ambos tests, la tabla 15 muestra los resultados de esta relación, como se puede observar, no existió la correlación fue de 0.083 con un nivel de probabilidad de 0.266, por que se puede decir que **no existe una relación significativa entre los puntajes obtenidos en el Test de adicción a Internet y los puntajes obtenidos en la Escala de Ansiedad y Evitación Social (SAD).**

*Tabla 16: Correlación de Pearson*

		<b>SAD</b>
<b>Test de adicción a Internet</b>	Pearson Correlation	.083
	Sig. (2-tailed)	.266



## CAPITULO VI

### DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos dan pie a conclusiones que son importantes para los fines de este estudio y para otros estudios que se desarrollen sobre el tema. De acuerdo con los resultados obtenidos se puede destacar que si bien no se encontraron datos de problemas graves relacionados con el uso de Internet (80 a 100 puntos en el TAI), se obtuvieron datos que demuestran que algunos estudiantes (13.8% de la muestra) comienzan a presentar problemas ocasionales con el uso de Internet (50 a 79 puntos) que pueden tornarse en un problema de adicción en un futuro. **Por tanto se puede concluir que no se obtuvo evidencia sobre la existencia del Trastorno de adicción a Internet en estudiantes mexicanos de secundaria y universidad puesto que ningún sujeto obtuvo resultados arriba de 80 puntos en el TAI.** Esto puede ser explicado de diversas formas, en primer lugar se puede mencionar que dado que los participantes son estudiantes es posible que muchos no tengan oportunidad de dedicarse a Internet debido a que sus actividades escolares ocupan gran parte de su tiempo y por lo tanto no tienen posibilidad de desarrollar un uso adictivo de la herramienta. Esta idea contradice las afirmaciones de algunos autores de que los estudiantes son la población más vulnerable debido a la facilidad de acceso a Internet; y aún suponiendo que muchos estudiantes tienen facilidad de acceso a Internet, es posible que sus diversas actividades escolares funcionen como un freno u obstáculo que impida el uso excesivo de Internet y por tanto el desarrollo de una adicción. Por otro lado la todavía escasa disponibilidad de Internet en las universidades hace difícil que muchos universitarios puedan tener acceso a

Internet y por tanto desarrollar un uso excesivo y aún considerando que muchos universitarios tienen a la mano los cibercafés, el costo también puede funcionar como un obstáculo para muchos de ellos. De igual manera es muy posible que muchos universitarios no cuenten con computadora propia, situación que haría aún más difícil el acceso a Internet y esta hipótesis se ve apoyada por los datos recabados sobre el tiempo de uso de Internet en donde la mayor parte de los usuarios utilizan Internet menos de 20 horas semanales. Sin embargo, para los alumnos de secundaria del colegio particular puede que esto no sea así ya que debido a que ellos presentan un mejor nivel económico se espera que cuenten con computadora e Internet en su casa y por tanto tengan la facilidad de acceder a Internet en el momento en que lo deseen. Esta idea puede explicar el porque los estudiantes de secundaria presentaron una mayor tendencia al uso adictivo de Internet ya que un mayor porcentaje de alumnos de secundaria (19.2%) contra un 9.7% de alumnos universitarios obtuvieron calificaciones arriba de 49 puntos en el TAI además de los resultados obtenidos en la Prueba T-Student y la correlación de Pearson en donde se observa que **los alumnos de secundaria manifiestan una mayor tendencia a la adicción a Internet que los alumnos universitarios.**

A partir de estos datos se puede sugerir para futuras investigaciones sobre el tema que se tomen en cuenta variables como tener una computadora y la situación económica de los participantes y de esta forma determinar si estas variables son relevantes en el tema a discusión. Otra posible explicación sobre porque los estudiantes de secundaria fueran más propensos a desarrollar un uso adictivo es el hecho de que al ser más jóvenes se sienten más atraídos hacia las nuevas tecnologías así como a todo lo que les proporciona momentos de diversión y entretenimiento mientras que los universitarios al ser más grandes son más

responsables y tienden a tomar con mayor seriedad sus estudios y su vida. De igual manera otra posible explicación al hecho de que no se hayan obtenido datos sobre una clara adicción a Internet es la sensibilidad del instrumento. Hay que destacar que el instrumento se ha usado frecuentemente en investigaciones sobre el trastorno en Estados Unidos, sin embargo muy pocas veces se ha utilizado en población de habla hispana y a pesar de que se realizó la validación por jueces y la traducción al español para poder utilizarlo en población mexicana es posible que aún así el instrumento no presente buena sensibilidad para medir el problema en estudiantes mexicanos. De igual manera, es posible que el tamaño de la muestra y el diseño del estudio sean unas limitantes debido a la poca cantidad de participantes así como su proceso de selección, por tanto se presentan dificultades para generalizar los resultados.

Por otro lado en este estudio se trató de responder a la pregunta sobre la posible relación entre los resultados obtenidos en la Escala de ansiedad y evitación social y los resultados del Test de adicción a Internet. Como se pudo ver en los resultados a partir de la correlación de Pearson **no existió relación significativa entre ambos tests**. Esto puede ser explicado por el hecho de que muy posiblemente la relación entre la ansiedad social y el uso de Internet se da precisamente en usuarios dependientes y como lo presentan los resultados se obtuvo una media en la Escala de ansiedad y evitación social de 7.14 para los alumnos de secundaria y una media de 7.53 para los universitarios lo que indica un funcionamiento social normal. De esta forma podemos ver que los participantes son usuarios normales puesto que no utilizan Internet excesivamente y tampoco se encontraron datos que apoyaran la idea de que utilicen Internet para relacionarse socialmente al evitar hacerlo en persona.

De igual manera sobre la relación entre los resultados del Test de adicción a Internet y las horas de uso se encontró que **los resultados altos en el TAI están relacionados con una mayor cantidad de horas de uso de Internet**. Esto confirma la teoría de que los adictos invierten mucha energía y tiempo alrededor del objeto de su adicción como lo mencionan diversos autores.

Con respecto a la posible relación entre la Escala de ansiedad y evitación social y la escolaridad, **se encontró a través del análisis realizado una relación significativa entre el nivel de escolaridad y la tendencia a presentar ansiedad social**, esto quiere decir que a mayor nivel de escolaridad mayor el nivel de ansiedad presentado. Por otro lado **no se encontró relación significativa entre el sexo y el nivel de ansiedad social**, sin embargo estos datos difícilmente pueden generalizarse debido al diseño de estudio utilizado.

Con respecto a las horas por semana que utilizan en Internet se puede observar que **ambos grupos utilizan Internet principalmente hasta 10 horas a la semana**. Sin embargo el grupo de secundaria obtuvo una puntuación más alta (23.1%) en la categoría de 21 horas o más a diferencia de los universitarios que obtuvieron 13.6%. Como se mencionó anteriormente es posible que esta diferencia se deba a la edad de los participantes ya que los alumnos de secundaria tienen menores responsabilidades que los universitarios. También puede deberse a la disponibilidad de una computadora personal en casa, asumiendo que una proporción alta de los alumnos de secundaria cuentan con computadora personal y en una menor proporción los universitarios. De igual manera con respecto a los días de uso de Internet se puede observar que **los universitarios lo utilizan menos días por semana 37.9%** de 3 a 4 días y 42.7%

5 días o más mientras que el 80.8% de los alumnos de secundaria lo utilizan 5 días o más. Esta diferencia puede ser explicada por la misma razón que se apuntó anteriormente.

Con respecto al lugar de uso o acceso a Internet podemos observar que casi todos **mencionaron utilizarlo en casa con un 86.7%, en segundo lugar se encontró lugar de estudio con 53% y le siguió cibercafé con 10.5%**. Este dato puede ser útil para demostrar que el uso de Internet en el lugar de estudio o en los cibercafés todavía no es una práctica común en los estudiantes por lo que la dificultad para tener una computadora en casa puede ser un factor determinante para el desarrollo o no de un uso excesivo de Internet.

De igual manera con respecto a las actividades realizadas en Internet se puede observar que **la mayor parte de los usuarios utilizan el correo electrónico, después se encontró navegar por la WWW y en tercera opción se encontró chatear**, sin embargo esto cambia cuando se les pide que mencionen la actividad más importante ya que en este caso la mayoría respondió que **el chat es la actividad más importante, le siguió utilizar el correo electrónico y por último navegar por la Web**. Estos datos junto con las encuestas mencionadas en este trabajo se inclinan a demostrar que el uso de Internet es lken gran parte de la po

Podemos notar que se requieren mayores investigaciones sobre el tema para determinar si efectivamente se están presentando casos de personas adictas a Internet en México. Los datos obtenidos son importantes para comenzar a especificar mejor las variables y proponer mejores diseños de investigación en un futuro. El tema tan discutido de la adicción a Internet presenta un nuevo reto para

muchos profesionales de la salud mental que se comienzan a enfrentar con casos clínicos en donde dificultades en la vida diaria de sus pacientes por la utilización excesiva y problemática de Internet son frecuentes, es por esto que se requiere que se realicen mayores investigaciones y estudios que favorezcan un entendimiento más profundo sobre estas conductas adictivas.

## REFERENCIAS

- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid, España.: TEA Ediciones.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4ª ed.). Washington, DC: Autor.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human Computer Studies*, 53, 537–550.
- Asociación Mexicana de Internet. (2007). Estudio 2007, usuarios de Internet en México y uso de nuevas tecnologías. México: Autor.
- Balaguer, R. (2001), La adicción a Internet. [Versión electrónica], *Cuadernos de la Coordinadora de Psicólogos del Uruguay*. Recuperado el 20 de Julio de 2007, de <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=2>
- Bandura, A. & Walters, R.H. (1978). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza Universidad.
- Beard, K., & Wolf, E. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 377–383.
- Black, D., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and healthrelated quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 839–843
- Bradley, B. (1990). Behavioural addictions: Common features and treatment implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1417-1419.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse, and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, 879–882.
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Campbell, A., Cumming, S. & Hugues, I. (2006) Internet Use by the Socially Fearful: Addiction or Therapy? *CyberPsychology and Behavior*, 9, 69-81.
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.

- Caplan, S. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication, 55*, 721-736.
- Carnes, P. (1991). *Don't call it love: Recovery from sexual addiction*. New York: Bantam.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology and Behavior, 7*, 559–570.
- Cooper, A., Delmonico, D., & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications. *Sexual Addiction and Compulsivity: Journal of Treatment and Prevention, 7*, 5–30.
- Cooper, A.; Griffin-Shelley, E.; Delmonico, D. & Mathy, R. (2001). Online sexual problems: Assessment and predictive variables. *Sexual Addiction & Compulsivity, 8*, 267-285.
- Curran, J. (1979) Pandora's box reopened? The assessment of social skills. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 1*, 55-71.
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187–195.
- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones... sin drogas?: Las nuevas adicciones*. Sevilla, España.: Desclée de Brouwer.
- Engelberg, E. & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior, 7*, 41-47
- Gabbard, G. (2005). *Psiquiatría psicodinámica en la práctica clínica* 3ª edición. Madrid, España.: Editorial Médica Panamericana.
- Gilbert, D. & Connolly, J. (1995). *Personalidad, Habilidades Sociales y Psicopatología: un enfoque diferencial*. Barcelona, España.: Omega.
- Goldstein, A. (2003). *Adicción: De la biología a la política de drogas*. Barcelona, España.: STM Editores.
- Gracia, M., Vigo, M., Fernández, J. & Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología, 18*, 273-292.
- Greenfield, D. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology and Behavior, 2*, 403-412.
- Griffiths, M. D. (2000a) Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior, 3*, 211–218.



- Griffiths, M. D. (2000b). Excessive internet use: Implications for sexual behavior. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 537–552.
- Griffiths, M. D. (2001). Sex on the internet: Observations and implications for sex addiction. *Journal of Sex Research*, 38, 333–342.
- Griffiths, M. D. & Widyanto, L. (2006). "Internet addiction": A critical review. *Internacional Journal of Mental Health*, 4, 31-51.
- Griffiths, R. T. (2002). History of the Internet, Internet for Historians (and just about everyone else). Recuperado el 24 de agosto de 2007, del sitio Web de la Leiden University: <http://www.let.leidenuniv.nl/history/ivh/chap2.htm>
- Gutiérrez, F., & Islas, O. (s.f.). La contribución de las universidades e institutos de educación superior. Apuntes académicos para una historia de Internet en México Recuperado el 17 de Agosto de 2007, del sitio Web: <http://www.mexicanadecomunicacion.com.mx/Tables/fmb/foromex/apuntes.htm>
- Hernández, S. R., Fernández, C. & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. 2ª. Edición. México.: McGraw- Hill.
- INEGI (2005). Estadísticas sobre disponibilidad y uso de tecnología de información y comunicación en los hogares. Biblioteca Digital del INEGI. Recuperado el 09 de Mayo de 2007, de <http://www.inegi.gob.mx>
- Katz, J. E. & Rice, R. E. (2002) *Consecuencias sociales del uso de Internet*. Barcelona, España.: UOC, 2005.
- Kelly, J.A. (1987). *Entrenamiento de las habilidades sociales*, Bilbao, España.: Desclée de Brouwer.
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2001) *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*, 4ª. Edición. México.: McGraw- Hill.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49–74.
- Kraut, R., Patterson, M., Landmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well being?. *American Psychologist*, 53, 1017–1031.
- LaRose, R.; Eastin, M. & Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 1 (2). Extraído el 10 de Enero, 2007 de <http://www.behavior.net/JOB/v1n2/paradox.html>

- LaRose, R., Lin, C. & Eastin, M. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?. *Media Psychology*, 5, 225-253.
- Leary, M. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75
- León, J., & Medina, S. (1998). Aproximación conceptual a las habilidades sociales. En Gil, F & León, J. (Eds.), *Habilidades sociales: Teoría, investigación e intervención* (pp. 13-23). Madrid, España.: Síntesis.
- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ ("I Seek You") use. *CyberPsychology and Behavior* 5, 241-251.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389–1394.
- Matute, H. (2003). *Adaptarse a Internet: Mitos y realidades sobre los aspectos psicológicos de la red*. La Coruña, España.: Casa de las ciencias.
- McKenna, K., & Bargh, J. (2000). Plan 9 From Cyberspace: The Implications of the Internet for Personality and Social Psychology. *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 681-694.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 355, 632–633.
- Moody, E. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyber Psychology and Behavior*, 4, 393-401.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?. *Social Science Computer Review*, 23, 39-48.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidents and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
- Morales, J. F. (1981). *La conducta social como intercambio*. Bilbao, España.: Desclée de Brouwer.
- OMS. (1992). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (Décima Revisión)*. Ginebra: Autor.
- Pratarelli, M., Browne, B., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 31, 305–314.
- Romano, E. M. (2000). *La cultura digital*, Buenos Aires, Argentina.: Lugar Editorial.

- Scealy, M., Phillips, J. G. & Stevenson, R. (2002). Shyness and anxiety as predictors of patterns of Internet usage. *CyberPsychology & Behavior* 5, 507-515.
- Schlundt, D.G. & McFall, R. M. (1985): New direction in the assessment of social competence and social skills. En L. L Abate & M. A. Milan (Eds.): *Handbook of social skills training and research pp. 22-49*. Nueva York. EE.UU.: John Wiley.
- Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P. Jr., Khosla, D., & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267– 272.
- Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M., et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207–216.
- Shepherd, R. M. & Edelman, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.
- Sullivan, H. S. (1953): *The interpersonal theory of psychiatry*. Nueva York. Norton.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: Identity in the age of the Internet*. New York: Touchstone Books.
- Widyanto, L. & Mcmurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet addiction test. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 443-450.
- Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 237–244.
- Young, K. S. (1996b). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York, EE.UU.: Wiley.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book*, 17 (pp. 19–31). Sarasota, Florida: Professional Resource Press.
- Young, K. S., & Rodgers, R.C. (1998, August). Internet addiction: Personality traits associated with its development. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association.

Young, K. S. & Rodgers, R.C. (1998b). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior* 1, 25-28.

**ANEXO**

**A**

## GLOSARIO

**APLICACIÓN:** Un programa que lleva a cabo una función directamente para un usuario. WWW, FTP, correo electrónico y Telnet son ejemplos de aplicaciones en el ámbito de Internet.

**ARCHIE:** Herramienta que permite localizar, indexar y entregar archivos en Internet, creada en Montreal por la Universidad de McGill. Un servidor de Archie (hay muchos distribuidos en Internet) mantiene una base de datos con la ubicación de varios miles de archivos en la Red. El sistema cayó en desuso con la aparición del World Wide Web.

**ARCHIVO (File):** Unidad significativa de información que puede ser manipulada por el sistema operativo de un computador. Un fichero tiene una identificación única formada por un "nombre" y una "extensión", en el que el nombre suele ser de libre elección del usuario y la extensión suele identificar el contenido o el tipo de fichero (usualmente viene dado por la aplicación que se utilizó para crear el archivo). Así, en el fichero prueba.txt el apellido "txt" señala que se trata de un fichero que contiene texto plano. En la estructura arborescente con la que se estructuran los contenidos de un computador, los archivos se ubican dentro de directorios.

**ARPA (Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada):** Nombre actual del organismo militar norteamericano anteriormente llamado DARPA. Dicha agencia creó la red ARPANET, origen de Internet.

**ARPANET (Red de la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada):** Red pionera de larga distancia financiada por ARPA (antigua DARPA). Fue desarrollada a principios de la década de los sesenta y se convirtió en la base de la investigación sobre redes y el eje central de éstas durante el desarrollo de Internet. ARPANET estaba constituida por ordenadores de conmutación individual de paquetes, interconectados mediante líneas telefónicas.

**BAJAR (Download):** Forma metafórica de aludir al traspaso de la información desde algún servidor de Internet hasta el computador propio. Pueden bajarse todo tipo de ficheros tales como programas, sonidos, videos, imágenes, etc.

**BBN Technologies:** Originalmente Bolt, Beranek and Newman es una empresa de alta tecnología que provee servicios de investigación y desarrollo. BBN está situada junto a Fresh Pond en Cambridge, Massachusetts, USA. Es sobre todo conocida por su trabajo en el desarrollo de la red de paquetes conmutados (incluyendo ARPANET e Internet), pero también es un contratista del departamento de defensa de los estados unidos, principalmente para DARPA.

**Bit (Bit):** (Del inglés binary digit, "dígito binario") Unidad mínima de información digital que puede ser tratada por un computador, equivalente a una elección binaria: 1 o 0.

**bps (Bits por segundo):** Unidad que mide la capacidad de transmisión de una línea de telecomunicación. Define el número de bits que se transmiten en un segundo.

**BUSCADOR (Search Engine):** Herramienta dedicada a recopilar y estructurar de manera sistemática la información de toda la red, facilitando así la búsqueda de datos por palabras clave. Hay dos tipos básicos: aquellos que entregan resultados a una búsqueda por palabra clave (Lycos o Infoseek) y los que organizan su información temáticamente, por directorios (Yahoo!), aunque muchos de ellos integran ambos tipos. Se presentan con una interfaz web, es decir, son accesibles a través de un navegador, y sus resultados pueden seguirse mediante hiperenlaces.

**BYTE:** Conjunto significativo de información digital equivalente a ocho bits que representan un carácter

**CARGAR, SUBIR (Upload):** En el proceso de transmisión de datos a través de redes, se llama "cargar" a la acción de pasar información desde un computador a un servidor o a un punto cualquiera de Internet. También se usa en el mismo sentido "subir".

**CHARLA (Chat):** Sistema que permite la comunicación en tiempo real entre dos o más usuarios de Internet. Ésta es una de las herramientas que funcionan sobre el modelo cliente/servidor, de modo que los usuarios de chat se conectan a un servidor mediante un programa cliente para establecer sus comunicaciones. Existen muchos programas para chat, siendo mIRC uno de los más populares. En su forma básica, el chat consiste en texto que va apareciendo en las pantallas de los usuarios conectados a medida que es remitido al servidor, pero actualmente existen aplicaciones que permiten la conversación con audio y video incluidos, así como la interacción con personajes virtuales de dos o tres dimensiones.

**CHAT ROOM (Sala de charla):** Lugar virtual de la red, llamado también canal (channel), donde la gente se reúne para charlar con otras personas que hay en la misma sala.

**CIBER:** Prefijo utilizado ampliamente en la comunidad Internet para denominar conceptos relacionados con las redes (cibercultura, ciberespacio, cibernauta, etc.). Su origen es la palabra griega "cibernao", que significa "pilotar una nave".

**CIBERCULTURA (Cyberculture):** Conjunto de valores, conocimientos, creencias y experiencias generadas y compartidas por el conjunto de los usuarios de Internet en la historia de la red. Con la popularización de Internet, esta cultura compromete cada día a un mayor número de personas.

**CIBERESPACIO (Cyberspace):** Término creado por William Gibson en su novela fantástica "Neuromancer" para describir el "mundo" de los ordenadores y la sociedad creada en torno a ellos. Hoy en día se ha convertido en un término

genérico que designa el conjunto de servicios y utilidades que integra la red Internet.

**CIBERNAUTA (Cybernaut):** Persona que navega por la red en busca de información y servicios.

**CLICK:** Acción de tocar un mando cualquiera de un ratón (mouse) una vez colocado el puntero del mismo sobre una determinada área de la pantalla con el fin de dar una orden al computador.

**CLIENTE (Client):** Una aplicación cliente es aquella que funciona solicitando procesos o servicios a otra aplicación servidor. Un navegador, al solicita una URL a un servidor web, es un cliente. Los programas cliente se ejecutan siempre sobre una red, bien sea interna o externa.

**COMERCIO ELECTRÓNICO (E-commerce):** Intercambio de bienes y servicios realizado a través de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, habitualmente con el soporte de plataformas y protocolos estandarizados. Hoy por hoy, el comercio electrónico es una de las utilidades más extendidas de la Internet: de los aproximadamente 40 millones de sitios web existentes en 1998, se calcula que 27 millones son sitios comerciales.

**COMPUTADORA-ORDENADOR (Computer):** Máquina electrónica capaz de procesar información en modo digital.

**COMUNIDAD VIRTUAL:** Término que se utiliza para describir aquel grupo de internautas que motivados por un interés común participa activamente en foros, listas de distribución y cualquier medio que permita una comunicación entre ellos. La comunidad virtual forma parte de las tres C's para el éxito de un negocio en Internet: Contenido, Comunidad y Comercio electrónico.

**CONEXIÓN REMOTA (Remote Login):** Operación de conectarse a una red o computador desde un punto remoto, ajeno a esa red, usando la conectividad de redes de Internet y consiguiendo las mismas prestaciones y funciones que si se tratase de una conexión local.

**CONMUTACIÓN DE PAQUETES:** La conmutación de paquetes es un sistema de transmisión de datos mediante el cual toda la información que sale de un terminal para ser transmitida por la red es troceada en bloques de una determinada longitud llamados paquetes. A cada paquete se le añade la información necesaria al comienzo del mismo, de manera que cada uno se pueda mover por la red de forma independiente. Si en un momento dado una ruta o un nodo de comunicaciones queda fuera de servicio, los paquetes son enviados de forma automática por otras rutas, sin que quede interrumpida la comunicación.

**CORREO ELECTRÓNICO (E-mail):** Aplicación que permite enviar mensajes a otros usuarios de la red sobre la que está instalada. En Internet, el correo



electrónico permite que todos los usuarios conectados a ella puedan intercambiarse mensajes. Los programas cliente de correo electrónico incluyen diversas utilidades, normalmente acceso integrado a los servidores de news, y posibilidad de adjuntar todo tipo de archivos a los mensajes

**DARPA Defense Advanced Research Projects Agency (Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada para la Defensa):** Organismo dependiente del Departamento de Defensa norteamericano (DoD) encargado de la investigación y desarrollo en el campo militar y que jugó un papel muy importante en el nacimiento de Internet a través de la red ARPANET.

**DATAGRAMA (Datagram):** Entidad de datos autocontenida e independiente que transporta información suficiente para ser encaminada desde un computador de origen a otro de destino sin tener que depender de que se haya producido anteriormente tráfico alguno entre ambos y la red de transporte. Este procedimiento se suele usar cuando los datos a transmitir son pocos.

**DECNET:** Es un conjunto de protocolos de red usados en los sistemas operativos de Digital Equipment Corporation. Estos protocolos no son compatibles con el protocolo TCP/IP.

**DESCARGAR (Download):** Término calcado del inglés "download", que se usa para designar el transporte de un archivo desde un servidor de Internet hasta el computador local. También se usa en el mismo sentido "bajar".

**DIALUP (Conexión por línea conmutada):** Conexión temporal, en oposición a conexión dedicada o permanente, establecida entre ordenadores por línea telefónica normal. Dícese también del hecho de marcar un número de teléfono.

**DIRECCIÓN (Address):** El término Dirección en Internet se utiliza para referirse a la serie de caracteres numéricos o alfanuméricos, que identifican de manera única a un recurso determinado y permiten acceder a él. En la Red existen varios tipos de dirección de uso común por ejemplo: dirección de correo electrónico (e-mail ardes); dirección IP (Internet Address).

**DIRECCIÓN DE INTERNET (Internet Address):** Dirección basada en el protocolo de Internet (IP) para identificar un punto de conexión en una red de Internet. Las direcciones de Internet identifican de forma irrefutable un nodo de Internet.

**DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO (E-mail address):** La dirección de correo electrónico identifica un lugar virtual de un servidor donde se almacenan los mensajes de correo de una casilla electrónica concreta. Esta casilla puede corresponder a una persona (jperez@e.cl) o a un servicio (info@e.cl). Consta de una parte que identifica al usuario, llamada userid (identificador de usuario), y otra parte que identifica al ordenador, llamada nombre de dominio (domain name). Una parte está diferenciada de la otra por el carácter @ (arroba). Cuando se envía un mensaje, los nombres de dominio son convertidos en otro tipo de dirección

numérica entendible por los nodos de Internet, que se llama dirección IP (IP address).

**DIRECCIÓN IP (IP Address):** Dirección de 32 bits definida por el Protocolo Internet en STD 5, RFC 791. Se representa usualmente mediante notación decimal separada por puntos. Un ejemplo de dirección IP es 193.127.88.245. Todo computador que se conecta a Internet posee una dirección IP que lo identifica de forma inequívoca. Esta IP puede ser fija (en el caso de los servidores) o variable (en el caso de los computadores de usuarios, que se conectan sólo temporalmente, su dirección IP es asignada aleatoriamente cada vez que se conecta a Internet). Las direcciones alfanuméricas que solicitamos por ejemplo al navegar (p.e. www.e.cl) son transformadas por el DNS en direcciones IP al transportarse por la red.

**DNS (Sistema de Nombres de Dominio, Domain Name System):** El DNS es un servicio de búsqueda de datos de uso general, distribuido y multiplicado. Su utilidad principal es la búsqueda de direcciones IP basándose en los nombres de dominio. De este modo, cuando se requiere un servicio de un host concreto (p.e. www.e.cl), el DNS traduce el nombre en la dirección IP asignada a ese servidor. La búsqueda de estas direcciones se realiza de manera jerarquizada, comenzando por los dominios territoriales o genéricos (.cl, .es, .au., .com, .net ...), y siguiendo por los dominios específicos que definen a cada sistema (por ejemplo, "e").

**DOMINIO:** Conjunto de páginas reagrupadas con un mismo nombre

**ENLACE (Link):** Conexión existente en un documento HTML, más conocido como página web, que permite pasar a referencias en el mismo documento, a otros documentos html, o a otro sitio de Internet. Asimismo, el enlace vincula archivos de sonido, gráficos o videos con el documento. También llamado hiperenlace, el enlace es la base de la navegación en WWW.

**ETHERNET (Ethernet):** Sistema de red de área local de alta velocidad, que utiliza protocolos TCP/IP, por lo que los computadores conectados a estas redes acceden directamente a Internet a través de ellas. Se ha convertido en un estándar de red corporativa.

**FTP (Protocolo de Transferencia de Archivos, File Transfer Protocol):** Protocolo que permite a un usuario de un sistema acceder a, y transferir desde, otro sistema de la red. A través del FTP se pueden bajar o subir archivos a través de Internet. FTP es también habitualmente el nombre del programa que el usuario invoca para ejecutar el protocolo.

**GATEWAY (Pasarela):** Una pasarela es un programa o dispositivo de comunicaciones que transfiere datos entre redes que poseen implementaciones diferentes y son incompatibles entre sí. No debería confundirse con un convertidor

de protocolos. Hoy se utiliza el término router (direccionador, encaminador, enrutador) en lugar de la definición original de gateway.

**GOPHER:** Antiguo servicio de información distribuida, anterior a la aparición del WWW. Desarrollado por la Universidad de Minnesota, ofrecía colecciones jerarquizadas de información en Internet.

**GUSANO (WORM):** Es un programa computacional que puede replicarse a sí mismo o infectar otros dispositivos conectados a la red.

**HARDWARE (Equipo físico):** Componentes físicos de un computador o de una red, en contraposición con los programas o elementos lógicos que los hacen funcionar.

**HIPERENLACE (Hyperlink):** Marcador existente en un documento hipertexto que enlaza éste a otro archivo, que puede ser otro documento hipertexto u otro tipo de archivo (gráfico, video). Llamado también simplemente enlace.

**HIPERMEDIA (Hypermedia):** Acrónimo de los términos "hipertexto" y "multimedia", que se refiere a las páginas web que integran información en distintos tipos de formato: texto, imágenes, sonidos y vídeo, principalmente.

**HIPERTEXTO (Hypertext):** Concepto y término inventado por Ted Nelson en 1969. Nelson, un famoso visionario de la informática, investigó durante 25 años las posibilidades de interacción entre las computadoras y la literatura. El concepto alude a un tipo de texto que no posee la linealidad del texto escrito y que permite realizar conexiones creativas (enlaces), entre las distintas partes del mismo o con otros textos. El hipertexto es una forma diferente de organizar información y permite al usuario definir su propio patrón de lectura. Bajo ese concepto nació el lenguaje HTML y la WWW. También los libros electrónicos o enciclopedias multimedias están organizados como hipertextos.

**HOST (Sistema anfitrión):** Ordenador que, mediante la utilización de los protocolos TCP/IP, permite a los usuarios comunicarse con otros sistemas anfitriones de una red. Los usuarios se comunican utilizando programas de aplicación, tales como el correo electrónico, Telnet, WWW y FTP. La acepción verbal (to host) describe el hecho de almacenar algún tipo de información en un servidor ajeno. Los host son comúnmente llamados servidores.

**HTML (Lenguaje de Marcado de Hipertexto, HyperText Markup Language):** Lenguaje de programación en el que se generan las páginas web, elemento base de la navegación WWW. Nacido como un lenguaje de formateo de texto para su visualización en los navegadores, con el tiempo se ha ido complejizando, y admitiendo componentes de otros lenguajes (javascript, por ejemplo). El HTML se estructura por medio de etiquetas o tags, que van definiendo los elementos de la página: texto, tablas, enlaces, formularios; o llamando desde el documento a otros

archivos conexos (gráficos, audio, video, etc.). La definición del estándar HTML está a cargo del Web Consortium.

**HTTP (Protocolo de Transferencia de Archivos de Hipertexto, Hypertext Transfer Protocol):** Protocolo que enlaza, a través de Hipervínculos, las páginas de Hipertexto (HTML) que forman el World Wide Web. El Protocolo HTTP consiste en un conjunto de reglas que se aplican a las peticiones que hace un cliente o navegador y a las respuestas que entrega un servidor. Típicamente se utiliza en la descripción de la dirección en la que se encuentra una página específica (ej: <http://amipci.org.mx>).

**INTERFAZ (Interface):** Zona de contacto, conexión entre dos componentes de "hardware", entre dos aplicaciones o entre un usuario y una aplicación. En este último sentido, interfaz es la cara visible de los programas, con la cual los usuarios interactúan. Pantallas, íconos, mensajes y lenguaje utilizado forman parte de la interfaz.

**INTERNAUTA (Internaut):** Dícese de quien navega por la red Internet. Nombre poco popular entre los propios usuarios.

**INTERNET:** Una internet (con "i" minúscula) es un conjunto de redes conectadas entre sí.

**INTERNET:** Internet es la mayor red de interconexión de redes del mundo. Tiene una jerarquía de tres niveles formados por redes de eje central (backbones como, por ejemplo, NSFNET y MILNET), redes de nivel intermedio, y redes aisladas (stub networks). Internet es una red multiprotocolo, que permite a todos sus usuarios la utilización de sus servicios (World Wide Web, correo electrónico, grupos de noticias, etc.) por medio de la simple conexión a uno de los millones de servidores que proporcionan acceso a la red.

**INTERNET 2:** El proyecto Internet 2 trata de crear una nueva Internet de mayores y mejores prestaciones en el ámbito de las universidades norteamericanas. Fue lanzado en 1996 por un grupo de dichas universidades con la colaboración del Gobierno Federal y de importantes empresas del sector de la Informática y las Telecomunicaciones.

**INTERNET EXPLORER (Explorador de Internet):** Navegador WWW creado por la empresa norteamericana Microsoft. Es uno de los navegadores Internet más difundidos.

**INTERNET SOCIETY (Sociedad de Internet):** La Internet Society es una organización profesional sin ánimo de lucro que facilita y da soporte a la evolución técnica de Internet, estimula el interés y da formación a las comunidades científica y docente, a las empresas y a la opinión pública, acerca de la tecnología, usos y aplicaciones de Internet, y promueve el desarrollo de nuevas aplicaciones para el sistema. Esta sociedad ofrece un foro para el debate y la colaboración en el

funcionamiento y uso de la infraestructura global. La Internet Society publica un boletín trimestral (On The Net) y convoca una conferencia anual (INET). El desarrollo de los estándares técnicos de Internet tiene lugar bajo los auspicios de Internet Society con un importante apoyo de la Corporation for National Research Initiatives, mediante un acuerdo de cooperación con la Administración Federal de los Estados Unidos de América. Tiene también una estructura territorial formada por diversos Capítulos a nivel nacional y regional.

**IP (Internet Protocol, Protocolo de Internet):** El IP, protocolo de Internet, provee los procedimientos y reglas que definen la transmisión de paquetes de datos, es decir, la fragmentación y el ruteo (medio de encaminar los paquetes) de los datos a través de la red. La versión actual es IPv4 mientras que en Internet2 se intenta implementar la versión 6 (IPv6), que permitiría mejores prestaciones dentro del concepto QoS (Quality of Service). Frecuentemente se usan las siglas IP para referirse al número o la dirección IP

**IRC (Internet Relay Chat, Charla Interactiva de Internet):** Protocolo mundial para charla por Internet, que permite comunicarse por medio del teclado a muchas personas en tiempo real. El servicio IRC está estructurado mediante una red de servidores, cada uno de los cuales acepta conexiones de programas cliente. Los usuarios sólo necesitan de un acceso a Internet y un programa cliente IRC. Cada una de sus intervenciones son enviadas al servidor y mostradas en las pantallas de todos los que en ese momento están conectados al canal.

**ISP (Internet Service Provider, Proveedor de Servicios de Internet):** Organización, habitualmente con carácter comercial, que además de dar acceso a Internet a personas físicas y/o jurídicas, les ofrece otros servicios relacionados, por ejemplo hospedaje de páginas web, consultoría de diseño e implantación de webs e Intranets.

**Kb:** Abreviatura de kilobit, unidad de medida equivalente a mil bits.

**KB:** Abreviatura de kilobyte, unidad de medida equivalente a mil bytes.

**Kbps (Kilobits por segundo):** Unidad de medida de la capacidad de transmisión de una línea de telecomunicación. Cada kilobit esta formado por mil bits.

**LAN (Local Area Network, Red de Área Local):** Red de datos para interconectar los computadores de un área de trabajo reducida (una oficina, un edificio o, a lo máximo, varias sedes repartidas en unos pocos kilómetros cuadrados). Por ser redes de pequeña extensión, los protocolos de señal pueden optimizarse para llegar a velocidades de transmisión de hasta 100 Mbps (100 megabits por segundo).

**Mb (Megabit):** Unidad de información digital que equivale a un millón de veces la unidad mínima, el bit.

**Mbps (Megabits por segundo):** Unidad de medida de la capacidad de transmisión por una línea de telecomunicación. Cada megabit está formado por un millón de bits.

**MOSAIC:** Navegador WWW promovido por la NCSA, de la Universidad de Illinois, diseñado para sistemas xwindows. Fue el primero que tuvo funcionalidades multimedia y sentó las bases del modelo de publicación y difusión WWW. Hoy día su popularidad no es mucha frente a la de sus competidores, como Netscape Navigator e Internet Explorer de Microsoft.

**MOUSE (ratón):** Pequeño dispositivo que se conecta a un computador personal y sirve para interactuar con la interfaz gráfica de usuario. Los movimientos del ratón sobre una superficie horizontal se traducen en movimientos del cursor en la pantalla. Posee uno o varios botones, cuyo click (sobre una zona determinada) genera "órdenes" al computador: abrir o cerrar un programa, seleccionar un elemento o desplegar un menú. Su nombre es, evidentemente, metafórico.

**NAP (Network Access Point):** Son grandes centros de acceso y distribución del tráfico de Internet, y en la actualidad existen cinco en todo el mundo. La función de un NAP es ofrecer a los usuarios, además de servicios básicos de centros de datos, soluciones de valor añadido como servicios de profesionales de ingeniería, instalación, diseño, operación, seguridad física y lógica, almacenamiento de datos y lo que se denomina "recuperación de desastres informáticos".

**NAVEGACIÓN:** Se llama así al acto de buscar (dirigida o aleatoriamente) documentos WWW, explorar un sitio web o simplemente seguir enlaces de hipertexto, de acuerdo a los intereses y deseos del usuario.

**NAVEGADOR (Browser):** Aplicación para visualizar documentos html y seguir enlaces de hipertexto. El navegador funciona realizando una "petición" o "request" al servidor, mediante una dirección URL o IP, y despliega el documento en la pantalla. Los navegadores integran habitualmente todas las herramientas necesarias para acceder a los diferentes servicios Internet, como WWW, FTP, grupos de noticias o correo electrónico. A su vez, cuentan con "plug-ins" para aumentar sus capacidades, y de este modo presentan animaciones, video, audio y otros archivos. El primer navegador se llamó Line Mode Browser, pero hoy en día los navegadores más populares son Navigator de Netscape, Internet Explorer de Microsoft y Mosaic.

**NETIQUETTE:** Reglas de etiqueta, usos y buenas costumbres de Internet. Surgieron como una serie de políticas informales de buen comportamiento y se difunden de usuario en usuario para mantener vivo el espíritu de respeto propio de Internet. Formado por dos palabras inglesas, "net", red, y "etiquette", etiqueta.

**NETSCAPE COMMUNICATOR:** Navegador WWW creado por la empresa norteamericana Netscape. Es uno de los navegadores Internet más difundidos que,

como todos los programas navegadores hoy en día, integra en uno solo las aplicaciones de correo electrónico, chat y lector de news.

**NEWS (Newsgroups, Grupos de noticias):** Servicio de Internet consistente en grupos de discusión informales, con una estructura de "tablón de anuncios" o diario mural, que se organizan en temas y países en los que los usuarios dejan sus mensajes o responden a los anuncios existentes. Desde la creación de este servicio ya existen más de 10.000 grupos de noticias repartidos por todo el mundo.

**NIC (Network Information Center, Centro de Información de la Red):** NIC se llama a cualquier organización responsable de proporcionar información acerca de una red. Se llama habitualmente NIC a las entidades existentes en cada país responsables de administrar los dominios dentro del mismo.

**OFFLINE (Desconectado):** Condición de estar desconectado de una red.

**ONLINE (Conectado, en línea):** Condición de estar conectado a una red.

**PACKET (Paquete):** En Internet la información transmitida es dividida en paquetes que se reagrupan para ser recibidos en su destino. Paquete se llama a la unidad de datos que se envía a través de una red.

**PAGE (Página):** Archivo que constituye una unidad significativa de información accesible en la WWW a través de un programa navegador. El sitio web está habitualmente creado como un conjunto de páginas, a las cuales se accede mediante los hiperenlaces instalados entre ellas.

**PC (Personal Computer, Computadora personal):** Máquina de computación de tamaño sobremesa y de prestaciones cada vez más elevadas. La computación personal tiene algo más de una década, y cada día forma parte de la vida de más hogares.

**PORTAL (Portal):** Sitio web cuyo objetivo es ofrecer al usuario, de forma fácil e integrada, el acceso a una serie de recursos y de servicios, entre los que suelen encontrarse buscadores, foros, compra electrónica, etc.

**PROTOCOLO (Protocol):** Descripción formal de formatos de mensaje y de reglas que dos ordenadores deben seguir para intercambiar dichos mensajes. Un protocolo puede describir detalles de bajo nivel de las interfaces máquina-a-máquina o intercambios de alto nivel entre programas de asignación de recursos.

Protocolo Internet (Internet Protocol)

Conjunto de reglas que estandarizan y regulan la transmisión de paquetes de datos a través de la red, mediante las cuales todos los computadores conectados pueden intercambiar información.

**RED (Network):** Una red de ordenadores es un sistema de comunicación de datos, compuesto por diversos elementos de hardware y software, que conecta entre sí

sistemas informáticos situados en diferentes lugares. Puede estar compuesta por varias redes interconectadas entre sí.

**ROUTER (Enrutador):** Dispositivo que distribuye tráfico entre redes. La decisión sobre a dónde enviar los datos se realiza sobre información, previamente introducida en el sistema, de nivel de red y tablas de direccionamiento.

**SERVER (Servidor):** Sistema que proporciona recursos a un número variable de usuarios; por ejemplo, servidor de ficheros, servidor de nombres o servidor de correo electrónico, ya sea en una red interna o externa. En Internet este término se utiliza muy a menudo para designar a aquellos sistemas que proporcionan información a los usuarios de la red.

**SMTP (Simple Mail Transfer Protocol, Protocolo Simple de Transferencia de Correo):** ) Protocolo definido en STD 10, RFC 821, que se usa para transferir correo electrónico entre ordenadores. Es un protocolo de servidor a servidor, de tal manera que para acceder a los mensajes es preciso utilizar otros protocolos.

**SOFTWARE (Programas):** Programas o elementos lógicos que hacen funcionar un ordenador o una red, o que se ejecutan en ellos, en contraposición con los componentes físicos del ordenador o la red, agrupados bajo el nombre de hardware.

**TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol, Protocolo de Control de Transmisión/Protocolo Internet):** Sistema de protocolos, definidos en RFC 793, en los que se basa buena parte de Internet. El primero se encarga de dividir la información en paquetes en origen, para luego recomponerla en destino, mientras que el segundo se responsabiliza de dirigirla adecuadamente a través de la red.

**TELNET:** Telnet es el protocolo estándar de Internet que permite realizar un servicio de conexión desde un terminal remoto. Esta definido en STD 8, RFC 854 y tiene opciones adicionales descritas en muchos otros RFC's.

**TRANSFERENCIA DE ARCHIVOS (File Transfer):** Copia de un fichero desde un ordenador a otro a través de una red de ordenadores.

**UNIX:** Sistema operativo interactivo y de tiempo compartido creado en 1969 por Ken Thompson. Reescrito a mitad de la década de los '70 por ATT alcanzó enorme popularidad en los ambientes académicos y, más tarde en los empresariales, como un sistema portátil robusto y flexible, muy utilizado en los ambientes Internet.

**USENET:** Conjunto de miles de foros electrónicos de debate y discusión llamados "grupos de noticias", los ordenadores que procesan sus protocolos y, finalmente, las personas que leen y envían noticias de Usenet. No todos los sistemas



centrales están suscritos a Usenet ni todos los sistemas centrales Usenet están en Internet.

**USUARIO (User):** Se llama usuario en sentido amplio a toda aquella persona que utiliza recursos variados en Internet. Puede decirse que el "usuario" es la personalidad electrónica de una persona, ya sea como cliente de un ISP o realizando compras en un sitio web de comercio en Internet.

**WEB:** El término se utiliza para definir el universo del World Wide Web, los sitios, la información y los servicios de la "teleraña". Han existido diversos intentos de imponer una traducción adecuada al español, pero continúa utilizándose, sin más, "web".

**WEBSITE (Sitio web):** También llamado site o sitio, un website es un conjunto de páginas organizadas a partir de una "home page" o página principal, e integra ficheros de varios tipos, tales como sonidos, fotografías, o aplicaciones interactivas de consulta (formularios). Esas páginas se cohesionan normalmente por la pertenencia a un tipo de contenidos o a una organización o empresa.

**WINDOWS (Windows):** Sistema operativo desarrollado por la empresa Microsoft (la palabra windows significa literalmente "ventanas"). Sus diversas versiones (3.1, 95, 98, NT) dominan de forma abrumadora el mercado de los computadores personales.

**WWW (World Wide Web):** Sistema de información distribuido, basado en hipertexto, creado a principios de los años 90 por Tim Berners Lee, investigador en el CERN, Suiza. La información puede ser de cualquier formato (texto, gráfico, audio, imagen fija o en movimiento) y es fácilmente accesible a los usuarios mediante los programas navegadores. La popularización del WWW facilitó en gran medida el acceso masivo del público a Internet.

**ANEXO**

**B**

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**USO DE INTERNET EN USUARIOS MEXICANOS**

La información proporcionada por usted es anónima y confidencial, además de ser muy importante para la realización de un estudio de investigación sobre el uso de Internet por parte de los usuarios mexicanos, por lo cual le solicitamos de la manera más atenta que no deje ninguna pregunta sin contestar. De antemano:

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

**1.- Por favor anota los siguientes datos:**

<b>DATOS PERSONALES</b>	
Edad:	Fecha de Nacimiento:
Sexo:	Lugar de residencia:
Estado civil:	Escolaridad:
Ocupación:	Religión:
Email:	

**2.- Por favor contesta las siguientes preguntas:**

<b>TIEMPO DE USO DE INTERNET</b>
1.- ¿Cuántas horas a la semana pasas en Internet?
2.- ¿Cuántos días a la semana utilizas Internet?
3.- ¿Desde hace cuanto tiempo usas Internet?

**3.- Marca con una X el lugar o los lugares en donde tiendes a utilizar Internet. Puedes marcar más de una opción.**

LUGAR DE USO DE INTERNET			
Casa ( )	Lugar de estudio( )	Trabajo ( )	Cibercafe( )
Otros ¿Cuáles? _____			
Si marcaste más de una respuesta por favor especifica en que lugar utilizas Internet la mayor parte del tiempo: _____			

**4.- Marca con una X las actividades que realizas en Internet principalmente. Puedes marcar más de una opción.**

ACTIVIDADES PRINCIPALES EN INTERNET	
Chatear	( )
Utilizar el e-mail	( )
Buscar información por la WWW	( )
Visitar páginas de adultos	( )
Comprar o vender	( )
Bajar música o software	( )
Jugar	( )
Buscar pareja	( )
Buscar trabajo	( )
Otras	( )

**5.- Jerarquiza las siguientes opciones del 1 en adelante de tal manera que 1 sea la actividad que realizas con mayor frecuencia, 2 en menor frecuencia, y así sucesivamente hasta el último número. Si alguna opción no corresponde con tus actividades la puedes dejar en blanco.**

ACTIVIDADES PRINCIPALES EN INTERNET	
Chatear	( )
Utilizar el e-mail	( )
Buscar información por la WWW	( )
Visitar páginas de adultos	( )
Comprar o vender	( )
Bajar música o software	( )

Jugar	( )
Buscar pareja	( )
Buscar trabajo	( )
Otras	( )

**6.- Por favor responde con honestidad a cada una de las siguientes preguntas con base en la siguiente escala:**

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

1.- ¿Pasas más tiempo en Internet del que planeas en un inicio?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

2.- ¿Descuidas tus labores o actividades cotidianas para estar en Internet más tiempo?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

3.- ¿Prefieres la emoción que sientes cuando estas en Internet que la que sientes cuando estás con tu pareja y/o amigo(a)s?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

4.- ¿Haces nuevas relaciones sociales en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

5.- ¿Las personas cercanas a ti se quejan porque pasas mucho tiempo en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

6.- ¿Tus estudios o trabajo se han visto afectados negativamente por el tiempo que inviertes en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

7.- ¿Revisas tu correo electrónico antes de realizar tareas más importantes?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

8.- ¿Tu desempeño laboral o productividad se han visto afectados negativamente por el uso de Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

9.- ¿Te molesta cuando alguien te pregunta que es lo que haces en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

10.- ¿Sustituyes pensamientos molestos sobre tu vida por pensamientos agradables sobre Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

11.- ¿Te emociona pensar en la próxima sesión en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre



12.- ¿Te preocupa que tu vida se vuelva aburrida, vacía o sin sentido sin Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

13.- ¿Actúas molesto(a) si alguien te interrumpe cuando estas en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

14.- ¿Te desvelas por estar en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

15.- ¿Te sientes preocupado(a) cuando no estás en Internet y piensas en conectarte?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

16.- ¿Te dices a ti mismo(a) “sólo unos minutitos más” para pasar más tiempo en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

17.- ¿Intentas reducir el tiempo que pasas en Internet y no puedes?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

18.- ¿Tratas de mantener en secreto el tiempo que has pasado en Internet?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

19. ¿Prefieres estar en Internet a salir con otras personas?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

20.- ¿Te sientes de mal humor cuando no estás en Internet que se te quita cuando entras?

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

## EVITACIÓN Y MALESTAR SOCIAL (SAD)

(Watson y Friend, 1969)

**7.- Lea las siguientes afirmaciones y decida si describen lo que a usted le ocurre. Indíquelo en cada frase marcando verdadero (V) o Falso (F).**

	V	F
1. Me siento relajado incluso en situaciones sociales poco familiares.		
2. Procuero evitar las situaciones que me obligan a ser muy sociable.		
3. Encuentro fácil estar relajado cuando estoy con desconocidos.		
4. No tengo un deseo especial de evitar a la gente.		
5. A veces encuentro inquietantes las situaciones sociales.		
6. Normalmente me siento tranquilo y cómodo en las situaciones sociales.		
7. Normalmente estoy tranquilo cuando hablo con una persona del otro sexo.		
8. Procuero no hablar con los demás, a no ser que los conozca mucho.		
9. Si tengo la oportunidad de conocer gente nueva, suelo aprovecharla.		
10. A menudo me siento nervioso o tenso en reuniones informales en las que hay personas de ambos sexos.		
11. Normalmente estoy nervioso al estar con los demás, a no ser que los conozca mucho.		
12. Normalmente me siento relajado cuando me encuentro con un grupo de gente.		
13. Muchas veces deseo huir de la gente.		
14. Suelo sentirme incómodo cuando estoy con un grupo de personas a las que no conozco.		
15. Suelo estar relajado con alguien a quien acabo de conocer.		
16. Me pongo tenso y nervioso cuando me presentan a alguien.		
17. Aunque una habitación esté llena de desconocidos, yo puedo entrar tranquilamente.		
18. Procuraría evitar acercarme y unirme a un gran grupo de personas.		
19. Cuando mis superiores quieren hablar conmigo, acudo de buena gana.		
20. A menudo me siento al borde del desastre cuando estoy con un grupo de gente.		
21. Tiendo a apartarme de la gente.		
22. No me importa hablar con la gente en fiestas o reuniones sociales.		
23. Rara vez estoy tranquilo entre un grupo de gente.		
24. A menudo pongo excusas para no asistir a reuniones sociales.		
25. A veces me encargo de presentar a la gente.		
26. Procuero evitar las reuniones sociales formales.		
27. Suelo acudir a todos los compromisos sociales que tengo.		
28. Me resulta fácil estar relajado con los demás		

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!