



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LA TECNOADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Y

EL PAPEL DEL PSICÒLOGO

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

ERNESTO MALPICA JIMÉNEZ

ASESORA DE TESIS:

LIC. MARÍA ANTONIA MILLÁN RODRÍGUEZ

COATZACOALCOS, VERARCRUZ

JULIO 2013.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

DEDICATORIA

Quiero dedicar estas líneas con mucho amor a mi madre: Beatriz Jiménez Méndez, por sus innumerables consejos, por su apoyo moral, por su calidez humana; lo cual me motivó en todo momento a nunca abandonar este objetivo, a nunca rendirme...

A mi señor padre: Ernesto Malpica Hernández que sin duda alguna es mi más grande inspiración y modelo a seguir, que sin presionarme siempre ha confiado en mí, que me ha demostrado que con voluntad, perseverancia y disciplina todo se puede lograr; que la frase "no puedo" no debe existir en mi vocabulario, que las cosas hay que intentarlas una y otra vez sin dejarse vencer; saber que la perfección no existe, pero que es necesario hacer las cosas lo mejor que se pueda.

Grandes enseñanzas que quedaran marcadas siempre en mi memoria; se que las palabras no son suficientes para agradecer lo mucho que hicieron y siguen haciendo por mí, agradezco enormemente el que sean mi fortaleza, mi pilar y mi inspiración.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer principalmente a la vida y a Dios por la dicha de poder cumplir un objetivo más, y tener la oportunidad de poder titularme.

Doy las gracias con mucho amor a las personas importantes en mi vida, a quienes han creído en mí, a los que me han brindado su confianza, a los que me han impulsado, a los que me dieron en algún momento algún consejo, a los que me motivaron a que siguiera adelante, han sido un aliciente y me ayudaron a no rendirme.

Es un gran logro el poder alcanzar este sueño, el ser un profesionista y por medio de este trabajo obtener mi titulación; el que pueda ser llamado con el título de Licenciado en Psicología será una gran satisfacción pero sobre todo tener un arma para abrirme camino en las adversidades de la vida.

Gracias a todas aquellas personas que me han brindado su amistad y que han creído en mis palabras y respetado mis ideales. Sé que son pocos los grandes amigos que han caminado junto a mí y que me han acompañado en mi vida cotidiana y en mi trayectoria académica, pero les agradezco de corazón su más sincero afecto y apoyo, no me queda más que decir: "Gracias".

ÍNDICE	PÁG.
DEDICATORIA	2
INTRODUCCIÒN	7
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 Justificación	11
1.2 Planteamiento del problema	15
1.3 Preguntas de investigación	18
1.4 Objetivo general	19
1.4.1 Objetivos específicos	19
1.5 Hipótesis y variables	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÒRICO	23
2.1 REDES SOCIALES EN INTERNET	23
2.1.1 ¿Qué son las Redes Sociales en internet?	23
2.1.2 Historia de las Redes Sociales en internet	23
2.1.3 ¿Cómo funcionan las Redes Sociales en Internet?	25
2.1.4 Clasificación de las Redes Sociales en internet	26
2.1.5 Teorías de las redes sociales	29
2.1.5.1 Teoría de los 6 saltos	29
2.1.6 Ventajas de las redes sociales en internet	31
2.1.6.1 La utilidad de las comunicaciones	32
2.1.7 Desventajas de las redes sociales en internet	33
2.1.8 Los medios, el desarrollo y socialización de los jóvenes	34
2.1.8.1 Telefonía celular y mensajes de texto	35

2.2 Adicción a internet y redes sociales	36
2.2.1. Adicción a Internet	37
2.2.1.1 ¿Adictos a qué?	39
2.2.1.2 Sensación de adicción a lo cibernético	40
2.2.1.3 Adicción a Internet como adicción psicológica (no química)	43
2.2.2 Redes sociales en internet	44
2.2.2.1 Adicción a las redes sociales	44
2.2.2.2 Adicción a Facebook	48
2.2.2.2.1 Relación de la autoestima, las habilidades sociales y la depresión con la adicción al Facebook	50
2.2.3 Perfil de un adicto	53
2.3 Papel del psicólogo frente a la adicción	54
2.3.1 Prevención a la adicción	55
2.3.1.1 Estrategias de prevención	55
2.3.1.2 Tratamiento de cómo prevenir la adicción a redes sociales en internet	56
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	59
3.1 Enfoque de investigación y tipo de estudio	59
3.2 Instrumento de recolección de datos	60
3.3 Descripción de la población de estudio	61
3.3.1 Antecedentes	61
3.3.2 Estructura general	62
3.3.3 Funciones	62

3.3.4 Personal	63
3.4 Sujetos	63
3.5 Muestra y técnica de muestreo	64
3.5.1 Muestreo por conveniencia	64
CAPÍTULO IV. ORGANIZACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	65
4.1 Análisis cuantitativo	65
4.2 Análisis de resultados	77
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES	85
RECOMENDACIONES	87
BIBLIOGRAFIA	90
REFERENCIAS ELECTRONICAS	90
ANEXOS	92

INTRODUCCIÓN

En este trabajo profesional, se da a conocer el tema de las redes sociales en internet, su historia, el origen e ideas de cómo surge este fenómeno social y las influencias de ella sobre los jóvenes. El principal objetivo es establecer la existencia de la tecnoadicción, como resultado del uso excesivo de las redes sociales, en los estudiantes del CETIS 79 en Coatzacoalcos, Veracruz y perfilar el rol del psicólogo clínico y la intervención terapéutica ante la tecnoadicción, como forma de reincorporación sana a la sociedad.

Desde la aparición del ser humano sobre la faz de la tierra, ha existió siempre la necesidad de poder externar y transmitir las emociones, buscando el medio o la forma de entablar una comunicación, fue un proceso largo de miles de años de evolución, donde los primeros indicios van desde símbolos, señales de humo, pinturas rupestres, gruñidos, gritos, hasta llegar a un lenguaje más fluido, desarrollando la escritura, el abecedario, y los números; haciendo una transición de lo rudimentario a lo pensante y analítico.

La voz humana fue la pieza principal y facilitadora de información y conocimientos que se fueron heredando a las generaciones futuras, por medio de las experiencias adquiridas en el transcurso de miles de años, el hombre ha sabido adaptarse a su entorno, ideando maneras de subsistir, teniendo en la actualidad una vida más sedentaria; no solo evolucionamos biológicamente, sino también en lo social, en lo cultural y mucho de esto es gracias a la ciencia.

Tuvieron que pasar un sinfín de años y de inventos para llegar a la plenitud de la tecnología hasta el actual siglo XXI; desde el uso de palomas mensajeras, hasta el cartero, la imprenta, el radio, el fax, el teléfono, los teléfonos celulares y el internet como mayor herramienta de comunicación.

La tecnología trae consigo confort, siendo un facilitador de actividades que anteriormente su realización eran más complejas, hoy en día comunicarse se puede hacer de una manera sencilla y rápida.

Hace poco más de 15 años hablar de redes sociales de internet era un concepto casi completamente desconocido y nuevo para la población en general; en México el hablar de RSI era algo revolucionario y novedoso pero a partir de la última década del siglo XX los avances tecnológicos fueron incrementándose de una manera tan rápida y en el campo de las redes sociales de internet no fue la excepción, con la creación de sitios para socializar y hacer amistades como el caso de GeoCities, fundado en 1994 una de las primeras redes sociales de internet tal y como hoy se conocen. También en 1994 se fundó Yahoo una empresa global de internet para los negocios y chats públicos organizado en categorías. En 1995 TheGlobe.com da los usuarios la posibilidad de personalizar sus propias experiencias online publicando su propio contenido e interactuando con otras personas con intereses similares.

En 1997 se lanza AOL Instant Messenger, ese mismo año se inaugura la web Sixdegrees.com, que permite la creación de perfiles personales y el listado de amigos, en el 2002, se lanza el portal Friendster, pionero en la conexión online de “amigos reales”, la cual alcanza los 3 millones de usuarios en sólo tres meses, en el 2003 se inaugura la web MySpace, revolucionaria en cuanto a redes sociales, concebida en un principio como un “clon” de Friendster. Creada por una empresa de marketing online, su primera versión fue codificada en apenas 10 días, se creó el servicio en manos de Tom Anderson, Chris Dewolfe y un grupo de programadores; Myspace es una red social en la que se intercambia información, se conocen personas en distintas partes del planeta, y sobre todo se comparte música, beneficiando a los artistas y grupos musicales que por medio de esta red subían sus canciones para darlas a conocer a nivel mundial; también se usó para mandar boletines, crear grupos de amigos, mensajería instantánea, etc.

En el 2004 se lanza Facebook, concebida originalmente como una plataforma para conectar a estudiantes universitarios. Su pistoletazo de salida tuvo lugar en la Universidad de Harvard y más de la mitad de sus 19.500 estudiantes se suscribieron a ella durante su primer mes de funcionamiento.

En el 2006 se inaugura la red de microblogging Twitter, posteriormente en el 2008 Facebook adelanta a MySpace como red social líder en cuanto a visitantes únicos mensuales, en el 2011 Facebook tiene 600 millones de usuarios repartidos por todo el mundo, MySpace 260 millones, Twitter 190 millones y Friendster apenas 90 millones.

En los últimos años facebook, y twitter, son de las redes más populares y con más usuarios, los cuales dedican gran parte de su tiempo, ya seas de una computadora de escritorio, portátil, una tablet, o desde un dispositivo móvil, las redes sociales de internet se han vuelto prácticamente un fenómeno cultural y parte de la vida diaria.

Es de gran importancia seguir a fondo el avance tecnológico de las Redes Sociales de internet y estudiarlo conforme a la relación con el ser humano, poder estudiar el efecto que ejercen en la vida, sacar conclusiones y saber si existen efectos negativos y las posibles desventajas que conlleva el ser usuario de una de las tantas redes sociales, saber si es perjudicial en qué medida y reconocer los peligros que existen en el mundo virtual; es por eso importante analizar desde la óptica psicológica la conducta de los jóvenes quienes han empezado a tener un uso exagerado y continuo de las Redes sociales de Internet.

Durante el desarrollo de este trabajo en el capítulo I, se plantea la importancia de la investigación y se perfila claramente el problema, se formuló la pregunta de investigación, la cual quedó estructurada de la siguiente manera: ¿Es la tecnoadicción resultado del uso excesivo de las redes sociales? En su caso, ¿De qué manera el psicólogo puede intervenir en la solución a esta problemática vigente en la sociedad

actual?, también se establece la hipótesis: “El uso excesivo de las redes sociales genera la tecnoadicción en los estudiantes del CETIS 79 de Coatzacoalcos, Veracruz”

En el capítulo II, se da a conocer qué son las redes sociales, su historia, como se clasifican, el desarrollo tecnológico de los medios, internet, telefonía, la tecnoadicción y los síntomas a las redes sociales, la relación entre autoestima, depresión y redes sociales en internet, prevención y tratamiento de la adicción, el papel del psicólogo clínico frente a la tecnoadicción, la problemática de la adicción como trastorno del presente y futuro, entre otros temas.

En el capítulo III se establece la metodología de trabajo, se menciona sobre el enfoque de investigación, el cual fue cuantitativo, del tipo correlacional, se describe el instrumento de recolección de datos, en el cual se usó un cuestionario que consta de 36 ítems, dirigido a los estudiantes del cetis 79 de la ciudad y puerto de Coatzacoalcos.

En el capítulo IV se presentan las graficas más representativa el análisis de los datos.

Por, en el capítulo V se presentan las conclusiones derivadas de esta investigación, así como las recomendaciones que se consideraron pertinentes.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se realizó de acuerdo a la importancia que están teniendo actualmente las redes sociales y que constituyen un fenómeno de relevancia y gran impacto entre los jóvenes de nuestra sociedad.

El uso de las redes sociales en internet ha generado diversos cuestionamientos sobre su influencia en la juventud. Es ahí donde surge el paradigma de si las Redes Sociales de Internet en realidad son negativas en la conducta de los jóvenes y en el desempeño académico, o si existe una dependencia o tecnoadicción a las redes sociales; es muy frecuente observar a los jóvenes usando las TIC (Las tecnologías de la información y la comunicación) en todo momento, ya sea por medio de teléfonos móviles, laptops, computadoras de escritorio, tablas electrónicas, etcétera, la situación a veces puede ser crítica, en muchas ocasiones hacen uso de ellas en momentos de actividades escolares, ya sea en el aula de clases, pasillos de la escuela, incluso en el trabajo o en el hogar, cuando tienen obligaciones por cumplir y las descuidan por estar al pendiente de la red social. Prácticamente todas las personas están permanentemente pendientes de sus celulares la mayor parte del día.

Las redes sociales como ya se sabe son páginas creadas para proporcionar un mayor contacto entre personas conocidas y desconocidas, se han creado para sumar nuevas amistades, para buscar una relación sentimental o por simple diversión.

Actualmente han tenido un gran auge, son de uso diario y prácticamente “necesario” debido a cierta dependencia que se ha creado a las mismas. Los jóvenes están al pendiente de las publicaciones, en actualizar sus estados, su perfil, y sobre todo están en alerta para expresar y externar sus inquietudes y emociones hacia los demás, al ser estas situaciones

tan comunes, se vuelven parte de nuestro medio, un entorno que nos rodea y nos envuelve en la cotidianidad, por lo que el uso excesivo en muchas ocasiones no permite el darse cuenta de los posibles efectos de las mismas.

Esta investigación pretende determinar la relación que tienen las redes sociales estudiantiles con la tecnoadicción; se sabe que las redes sociales son a nivel mundial, y prácticamente casi todos tienen acceso a ellas, desde niños de 10 años hasta personas adultas de más de 70 años. Esta investigación se interesa en estudiantes de nivel medio superior.

Las Redes Sociales en Internet vinieron a revolucionar la tecnología, favoreciéndonos y facilitando las actividades diarias, pero lo que se pretende demostrar que en muchas ocasiones los jóvenes les dan un uso indebido, un uso que puede volverse adictivo, lo cual crea una necesidad que puede traer un sinnúmero de problemas y afectar la conducta, inclusive repercutir en el entorno social, a este fenómeno se le conoce como tecnoadicción, y es que las consecuencias de este problema pueden acarrear problemas de salud, problemas de ansiedad, problemas para en la concentración y dificultad para conciliar el sueño, todo este conjunto de situaciones repercute en los jóvenes de manera desfavorable pues no logran enfocarse en los estudios afectando el rendimiento y desarrollo intelectual; incluso en el hogar se descuidan ciertas actividades o tareas que los padres les asignan y que realizan mal o simplemente se les olvida efectuar.

Es obvio que todo fenómeno tiene dos caras, y es evidente que las redes sociales en internet no son completamente negativas o dañinas, ya que tienen muchas cosas a favor; desde encontrar viejos conocidos, mantener amistades a distancia, conocer al amor de tu vida, convocar personas para alguna causa, mantenerse informados (política, farándula, deportes, negocios etc.), promocionar, o anunciar algún producto, pertenecer a grupos afines o por simple ocio como un distractor.

El motivo de esta investigación es el informar y dar a conocer el fenómeno de las RSI, y sobre todo se pretende saber cómo han alterado e influido en la conducta de los jóvenes, desde pasar muchas horas frente al monitor, o bien, lo que se ha observado es que prácticamente están conectados todo el día desde un móvil y constantemente se mantienen al tanto del celular, el cual se ha convertido en un objeto indispensable y parte de ellos.

Muchos son los actores involucrados en este fenómeno, en los países que ya tienen el problema de la tecnoadicción se ha pedido que los padres estén al pendiente en cuanto a la administración del tiempo que pasan los hijos en la red, que se interesen en fomentarles otras actividades como leer, que vigilen que estudien para los exámenes, que los estimulen a que practiquen algún deporte, todo esto para evitar que se muestren ansiosos, que distorsionen o disminuyan la calidad de su ortografía al usarla en conversaciones rápidas, agilizando el envío de mensajes, Inbox etc., ya que se ha notado que los jóvenes trasladan esos vicios a la libreta de sus tareas escolares y pretenden escribir así, de esta forma las RSI afectan en los ambientes escolares y los padres deben estar al pendiente.

Por otro lado, es importante hacer notar los peligros que existen vinculados a las redes sociales, tales como el robo de identidad, el acoso sexual, el secuestro, la extorsión, el sexting, la incitación a la violencia, el manejo de información de manera irresponsable y a veces sin fundamentos, burlas y críticas destructivas.

Es por eso que se pretende dar a conocer el aspecto nocivo de las redes sociales de internet, aclarando que cuando el uso de ella se vuelve adictivo, es perjudicial en los jóvenes en muchos aspectos. Es de gran importancia describir cual es el papel del psicólogo frente a estos nuevos retos, y que determine acciones preventivas respecto al tema. La psicología clínica enfocada a la tecnoadicción será un campo de mucho

trabajo, desde la prevención a las intervenciones terapéuticas, métodos y estrategias para reinsertar a los tecnoadictos a la sociedad.

Es un futuro muy cercano para las nuevas generaciones de psicólogos y para los ya experimentados es un campo nuevo por explorar.

Esta investigación también es importante porque acumula la poca información en español que existe acerca del tema de las redes sociales; esta recopilación puede servirle a cualquier interesado en el tema, a pedagogos, estudiantes de psicología, sociólogos, padres y madres de familia que busque ahondar con respecto a la tecnoadicción.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las redes sociales en internet, también conocidas como RSI, son cada vez más utilizadas por la población, debido a la gran facilidad para conectar con personas que se encuentran en diferentes puntos geográficos, o que están en otro nivel de estudios, que son de diferentes edades y con distintos gustos y preferencias, y pertenecen a diferente nivel económico. La popularidad en el uso de estas redes tiene que ver con diferentes aspectos.

En la actualidad, una gran parte de la población puede acceder a estas redes, las cuales constituyen un medio práctico para establecer relaciones de: amistad, trabajo, familiares, sexuales, grupos de actividades en común o por simple ocio.

Al respecto, en la investigación de Charo Sabada (2008), y de acuerdo al Comité de Investigación de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), se asegura que en los últimos tres meses del 2008, por lo menos 37 millones de mexicanos utilizaron las redes sociales, de los cuales el 60% fueron jóvenes entre 12 y 24 años. De igual forma, una encuesta realizada a más de 25 mil estudiantes representativos de la población urbana escolarizada de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México, Perú y Venezuela por Telefónica y la Universidad de Navarra, indicó que los adolescentes latinoamericanos recurren a internet para complementar la información que reciben. El 95% de los adolescentes de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México, Perú y Venezuela de entre 10 y 18 años afirmaron acceder de modo habitual a internet.

El trabajo realizado por Sádaba, destaca que, en el caso de México, los profesores son un factor que propicia el uso de las redes sociales, ya que el 18% de los encuestados de 10 a 18 años reconoce haber aprendido a navegar a través de sus profesores y afirman que el 56% de sus maestros

realiza algún tipo de prescripción docente sobre internet. Igualmente, menciona que en las comunidades rurales de México la madre aparece como la figura que más acompaña a sus hijos durante la navegación por internet, explica que el 22% de los niños mexicanos en áreas rurales declaran que sus madres están al lado de ellos cuando navegan, cuando la media de los otros países es de 10%. Los niños y adolescentes son indiscutiblemente interactivos, pero aún así sólo uno de cada diez piensa que internet es imprescindible. Para el resto, si mañana desapareciera este medio, no pasaría nada.

Las redes sociales se han convertido en los últimos años en una nueva y fascinante forma de comunicación que permite a los usuarios compartir sus intereses y gustos en el mundo virtual. A continuación las redes sociales más populares en el mundo: Facebook, Draugiem, CloobZingmeV, kontakte, Odnoklassniki, Q zone

Si bien es cierto que las redes sociales se han convertido en un elemento de uso cotidiano, el uso excesivo de las mismas puede llevar a una forma de adicción, o síntomas adictivos vinculados con la tecnología, con efectos negativos como: descuido de las labores del hogar y escolares, una menor convivencia familiar y con las amistades en directo, alteraciones en el patrón de sueño, problemas visuales, efectos físicos como dolores musculares y en la articulaciones, cambio en los hábitos alimenticios y efectos psicológicos como ansiedad, baja autoestima, depresión moderada, aislamiento, pensamientos obsesivos, entre otras cosas.

De ahí que resulte atractivo, desde la psicología, el estudio de los efectos negativos derivados del uso excesivo de las redes sociales. A esta forma

de utilizar dichas redes se le denomina Tecno Adicción, que como toda adicción es susceptible de intervención psicológica, la que en una forma adecuada y el enfoque terapéutico más conveniente para el caso, pueda el sujeto reincorporarse a sus actividades cotidianas y usar de manera sana las redes sociales en internet.

1.2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Derivado del planteamiento anterior, surgen las preguntas de investigación: ¿Es la tecnoadicción resultado del uso excesivo de las redes sociales? En su caso, ¿De qué manera el psicólogo puede intervenir en la solución a esta problemática vigente en la sociedad actual? Es decir, se trata no solo de establecer los efectos negativos del uso indiscriminado de las redes sociales (entre ellos la tecnoadicción) y destacar el rol del psicólogo clínico y sus métodos terapéuticos, como forma de reincorporar a tecnoadictos a una vida social sana.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

Establecer la existencia de la tecnoadicción, como resultado del uso excesivo de las redes sociales, en los estudiantes del CETIS 79 en Coatzacoalcos, Veracruz

Perfilar el rol del psicólogo clínico y la intervención terapéutica ante la tecnoadicción, como forma de reincorporación sana a la sociedad.

1.4.1 Objetivos específicos

- Fundamentar teórica y metodológicamente la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la tecnoadicción.
- Fundamentar teórica y metodológicamente la relevancia de la intervención terapéutica del psicólogo clínico ante la tecnoadicción.
- Evidenciar empíricamente la existencia de la tecnoadicción, relacionada con el uso de las redes sociales, en los estudiantes del CETIS 79
- Enunciar los métodos y las técnicas de intervención psicológica adecuadas para la reincorporación a una vida social sana del tecnoadicto.

1.5 HIPOTESIS

Hipótesis de trabajo

El uso excesivo de las redes sociales genera la tecnoadicción en los estudiantes del CETIS 79 de Coatzacoalcos, Veracruz

Variables

Variable Independiente: Uso excesivo de las redes sociales

Definición conceptual

Que se excede o se sale de los límites razonables o previstos, en este caso pasando demasiado tiempo en las redes sociales.

Una red social en Internet es una comunidad de usuarios registrados en un portal WEB que comparten información, interactúan entre ellos mediante mensajes y cuentan con otras formas de colaboración. En una red de este tipo, conocida como comunidad virtual, se forman grupos de amigos por afinidad.

1.5.2.2 Definición Operacional

Desmesurado o demasiado tiempo invertido en las redes sociales

Redes sociales en internet son el medio de comunicación actual que ha venido a facilitar la interacción entre las personas permitiendo así el envío de correos electrónicos, los chats, conocer nuevos amigos, encontrar a conocidos, unirse a grupos, intercambiar música, información, etc. en fin, las redes sociales son lugar donde las personas pueden expresarse. Las

personas crean cuentas en Facebook, Twitter, Messenger, Myspace, Metroflog, Hi5, Youtube, Yahoo, Tuenty, que son las redes que cuentan con gran cantidad de usuarios en la red.

Variable dependiente: La tecnoadicción

Definición conceptual

Es la dependencia o uso obsesivo de dispositivos digitales y todo lo que conlleva la tecnología de la información y comunicación, así como hacia los videojuegos; una dependencia que no sólo deteriora la funcionalidad del adolescente sino que le abre el camino hacia otras adicciones.

Definición operacional

La tecnoadicción las siguientes afectaciones cognitivas, psicológicas y físicas, considere los siguientes síntomas:

Síntomas cognitivos

- Falta de atención
- Daños en el procesamiento emocional
- Agitación psicomotriz
- Estado de conciencia alterado durante largos períodos de tiempo
- Baja autoestima
- Depresión

Síntomas Conductuales

- Un sentido de bienestar en las redes sociales de internet
- Depresión o vacío cuando no estás en la computadora o usando el móvil
- Irritabilidad importante cuando se es interrumpido
- Disminución de la sociabilidad

- Ansia más y más tiempo estar en las redes sociales
- Incapacidad para controlar el tiempo en la computadora o móvil
- Problemas en la escuela o actividades en la casa debido al tiempo pasado en la computadora o móvil
- Una falta de honestidad acerca de cuánto tiempo se pasa en la computadora o móvil
- Ignorar a la familia y amigos

Síntomas fisiológicos

- Ansiedad
- Síndrome del túnel carpiano
- Insomnio (Dificultad para conciliar el sueño)
- Hiporexia (pérdida del apetito)
- Dolores de espalda
- Ojos secos
- Cefalea (dolor de cabeza)

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 REDES SOCIALES EN INTERNET

2.1.1 ¿Qué son las Redes Sociales en internet?

Durante la investigación se recabo información de revistas, archivos consultados, se eligió la información más generalizada y entendible del concepto de redes sociales definida por Torres, H. J. P (2008) como:

Una red social en Internet es una comunidad de usuarios registrados en un portal WEB que comparten información, interactúan entre ellos mediante mensajes y cuentan con otras formas de colaboración. En una red de este tipo, conocida como comunidad virtual, se forman grupos de amigos por afinidad. Cada usuario registrado puede mantener una lista de contactos considerados como amigos, los cuales deben de estar registrados en el portal. Un usuario puede enviar una invitación a un destinatario de correo, si no es usuario del portal, se le pide que se registre, y si acepta seguramente otros usuarios le pedirán que sea su amigo o incluso el invitará a otros.(s/p)

La definición de Torres H.J.P (2008) es considerada la más completa y adecuada para esta investigación.

2.1.2 Historia de las Redes Sociales en internet

Se han manejado muchas versiones acerca de la historia de las redes sociales, su origen, fundadores y primeros sitios en la red; de acuerdo con Enríquez. (2010), el origen de las redes sociales se enmarca en esa historia más amplia de Internet, la llamada “Guerra Fría” misma que sostuvieron el bloque comunista liderado por la Unión Soviética y el bloque capitalista con Estados Unidos a la cabeza, ésta supuso una carrera ascendente en demostrar la superioridad tecnológica y militar entre los dos países. En 1957 la Unión Soviética lanzó con éxito el primer satélite artificial, el Sputnik, colocándose en aparente ventaja frente al adversario. Como respuesta, el entonces presidente de los Estados

Unidos, Dwight Eisenhower, ordenó la creación del ARPA (Advanced Research Projects Agency), se trataba de un proyecto que desarrollaría la creación de una red de comunicación entre ordenadores.

La particularidad de la iniciativa radicaba en la descentralización del sistema, pues estaba compuesto por varios ordenadores distantes geográficamente el uno del otro. Esta característica le confería el carácter de “indestructible” pues todos tenían el mismo nivel de importancia: podía llegar a faltar uno sin que quedara impedida la mutua comunicación entre los restantes. Para 1973 se establecieron conexiones entre ordenadores de Estados Unidos, Gran Bretaña y Noruega.

El paso al sector civil sucedió en 1983 cuando el Departamento de Defensa de los Estados Unidos separó el ámbito civil del militar de su red de ordenadores. En 1989, un científico británico del Laboratorio Europeo de Física de Partículas, Tim Berners-Lee, inventó la world wide web (www: la red que engloba al mundo) combinando el hipertexto y el protocolo de comunicaciones de Internet, este importante acontecimiento propició un método eficaz y ágil al momento de intercambiar datos entre científicos.

Tras visitar el Laboratorio Europeo de Física de Partículas y entrevistarse con Berners-Lee, el 12 de diciembre de 1991, Paul Kunz, un físico de la universidad de Stanford, en California, creó el primer sitio web de la historia. El contenido era muy sobrio: apenas tres líneas de texto, un enlace a un correo electrónico y otro a una base de datos científica. Kunz fue más allá al desarrollar un esbozo de navegador y ponerlo al alcance de los que tenían acceso a la red, de modo que otros investigadores pudieran seguir desarrollándolo.

Aparecen algunos sitios de Internet donde poco a poco, fueron añadiendo, con las capacidades técnicas de entonces y en ámbitos más bien restringidos, la oportunidad de agregar comentarios en foros, mensajería instantánea y, eventualmente, listas de amigos. Fue cuando

Randy Conrads creó el sitio web classmates.com. Esta red social pretende que la gente pueda recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, universidad, entre otros.

En el 2002, comienzan a aparecer sitios webs promocionando las redes sociales de círculos de amigos en línea y el término se empleaba para describir las relaciones en las comunidades virtuales.

En el 2003 se popularizaron con la llegada de sitios como friendster, tribe.net, MySpace, Ecademy, Xing (openBC), Amigos y LinkedIn. Internet logró poner a la vista de todos las posibilidades del alcance de las redes, tomo para sí la teoría de los seis grados de separación y se crearon software que permitían la salida de portales que facilitan sociedades, llegando incluso a facilitarle la labor a personas que normalmente no activarían sus redes sociales. Actualmente, hay más de 200 sitios de redes sociales y su popularidad creció rápidamente, por lo que grandes compañías han entrado en el espacio de las redes sociales en internet.

2.1.3 ¿Cómo funcionan las Redes Sociales en Internet?

Como menciona Ashmore C. D., Ranoni P. (2009) primero hay que suscribirse y crear un perfil personal, después, a través de la libreta de direcciones de el correo electrónico el programa comprueba si alguno de esos nombres esta en esa red y da la posibilidad de contactarlo. Algunas redes son más abiertas y admiten usuarios nuevos sin limitación, mientras que otras están encerradas y solo se puede ingresar en ellas mediante invitación. Al contrario de otras herramientas de socialización en internet, como foros o chat, donde se mantiene el anonimato escondido tras un alias, en las redes sociales hay que aportar datos reales, ya que el objetivo es que la gente que conoce al usuario lo pueda contactar.

2.1.4 Clasificación de las Redes Sociales en internet

Las redes sociales propician la interacción de miles de personas en tiempo real, por medio de un sistema global de relaciones entre individuos, basados en la estructura social de Georg Simmel. Si toma en cuenta que toda actividad humana genera consecuencias jurídicas, podemos afirmar que las redes sociales no son otra cosa que máquinas sociales diseñadas para fabricar situaciones, relaciones y conflictos con multitud de efectos jurídicos.

De acuerdo con Fernández, B. P. (2009) las redes sociales son fundamentalmente de dos tipos:

- Analógicas o Redes sociales Off-Line: son aquellas en las que las relaciones sociales, con independencia de su origen, se desarrollan sin mediación de aparatos o sistemas electrónicos. Un ejemplo de red social analógica se determina en la Sentencia núm. 325/2008 de 22 mayo de la Audiencia Provincial de Valencia (Sección 10ª) que la cita en un caso de adopción y acogimiento de menores, indicando que el “matrimonio [...] cuenta con una amplia red social y familiar y gozan de buena salud [...]”.
- Digitales o Redes sociales On-Line: son aquellas que tienen su origen y se desarrollan a través de medios electrónicos.

Las redes sociales han existido desde el comienzo de los tiempos, desde que el hombre es un *zoon politikon* (*Animal Social*). En cambio, la digitalización de éstas es muy reciente y en poco tiempo se ha convertido en el fenómeno mediático de mayor envergadura. Para comprender la nueva realidad social se debe conocer en profundidad los diferentes tipos de redes sociales digitales (en adelante, redes sociales) que operan en la Red. Usaremos la siguiente clasificación:

Por su público objetivo y temática:

- Redes sociales horizontales: Son aquellas dirigidas a todo tipo de usuario y sin una temática definida. Se basan en una estructura de celdillas permitiendo la entrada y participación libre y genérica sin un fin definido, distinto del de generar masa. Los ejemplos más representativos del sector son Facebook, Orkut, Identi.ca, Twitter.
- Redes sociales verticales: Están concebidas sobre la base de un eje temático agregado. Su objetivo es el de congregar en torno a una temática definida a un colectivo concreto. En función de su especialización, pueden clasificarse a su vez en:
 - *Redes sociales verticales profesionales*: Están dirigidas a generar relaciones profesionales entre los usuarios. Los ejemplos más representativos son Viadeo, Xing y Linked In.
 - *Redes sociales verticales de ocio*: Su objetivo es congregar a colectivos que desarrollan actividades de ocio, deporte, usuarios de videojuegos, fans, etc. Los ejemplos más representativos son Wipley, Minube, Dogster, Lastfm y Moterus.
 - *Redes sociales verticales mixtas*: Ofrecen a usuarios y empresas un entorno específico para desarrollar actividades tanto profesionales como personales en torno a sus perfiles: Yuglo, Unience, Pidecita, 11870.

Por el sujeto principal de la relación

- Redes sociales humanas: Son aquellas que centran su atención en fomentar las relaciones entre personas uniendo individuos según su perfil social y en función de sus gustos, aficiones, lugares de trabajo, viajes y

actividades. Ejemplos de este tipo de redes los encontramos en Koornk, Dopplr y tuenti.

- Redes sociales de contenidos: Las relaciones se desarrollan uniendo perfiles a través de contenido publicado, los objetos que posee el usuario o los archivos que se encuentran en su ordenador. Los ejemplos más significativos son Scribd, Flickr, Bebo, Friendster, Dipity, StumbleUpon, y FileRide.
- Redes sociales de inertes objetos: Conforman un sector novedoso entre las redes sociales. Su objeto es unir marcas, automóviles y lugares. Entre estas redes sociales destacan las de difuntos, siendo éstos los sujetos principales de la red. El ejemplo más llamativo es Respectance.

Por su localización geográfica

Redes sociales sedentarias: Este tipo de red social muta en función de las relaciones entre personas, los contenidos compartidos o los eventos creados. Ejemplos de este tipo de redes son: Rejaw, Blogger, Kwippy, Plaxo, Bitacoras.com, Plurk.

Redes sociales nómadas: A las características propias de las redes sociales sedentarias se le suma un nuevo factor de mutación o desarrollo basado en la localización geográfica del sujeto. Este tipo de redes se componen y recomponen a tenor de los sujetos que se hallen geográficamente cerca del lugar en el que se encuentra el usuario, los lugares que haya visitado o aquellos a los que tenga previsto acudir. Los ejemplos más destacados son: Foursquare, Gowalla, Latitude, Brighkite, Fire, Eagle, y Skout.

Por su plataforma

- Red Social MMORPG y Metaversos: Normalmente contruidos sobre una base técnica Cliente-Servidor (WOW, SecondLife, Lineage, Gladius, Travian, Habbo).
- Red Social Web: Su plataforma de desarrollo está basada en una estructura típica de web. Algunos ejemplos representativos son: MySpace, Friendfeed y Hi5.

Fernández, B. P. (2009) menciona: que una de las primeras redes sociales digitales en consolidarse fueron los videojuegos de rol multijugador masivos en línea o MMORPG por sus siglas en ingles "Massive multiplayer online role-playing game" por lo tanto se añadió la plataforma como factor diferenciador de redes sociales.

2.1.5 Teorías acerca de las redes sociales

2.1.5.1 Teoría de los 6 saltos

De acuerdo con Lorenzo. (2012) es una teoría que intenta probar que cualquiera en la Tierra puede estar conectado a cualquier otra persona del planeta a través de una cadena de conocidos que no tiene más de cinco intermediarios (conectando a ambas personas con sólo seis enlaces) o más popularmente que "el mundo es un pañuelo". La teoría fue inicialmente propuesta en 1930 por el escritor húngaro Frigyes Karinthy en un cuento llamado *Chains*. El concepto está basado en la idea de que el número de conocidos crece exponencialmente con el número de enlaces en la cadena, y sólo un pequeño número de enlaces son necesarios para que el conjunto de conocidos se convierta en la población humana entera.

Recogida también en el libro seis grados: la ciencia de la era de la conexión ("SixDegrees: TheScience of a ConnectedAge") 1997, del sociólogo Duncan Watts, y que asegura que es posible acceder a cualquier persona del planeta en tan sólo seis "saltos". Según esta teoría, cada persona conoce de media, entre amigos, familiares y compañeros de trabajo o escuela, a unas 100 personas. Si cada uno de esos amigos o conocidos cercanos se relaciona con otras 100 personas, cualquier individuo puede pasar un recado a 10.000 personas más tan sólo pidiendo a un amigo que pase el mensaje a sus amigos.

Estos 10.000 individuos serían contactos de segundo nivel, que un individuo no conoce pero que puede conocer fácilmente pidiendo a sus amigos y familiares que se los presenten, y a los que se suele recurrir para ocupar un puesto de trabajo o realizar una compra. Cuando preguntamos a alguien, por ejemplo, si conoce una secretaria interesada en trabajar estamos tirando de estas redes sociales informales que hacen funcionar nuestra sociedad. Este argumento supone que los 100 amigos de cada persona no son amigos comunes. En la práctica, esto significa que el número de contactos de segundo nivel será sustancialmente menor a 10.000 debido a que es muy usual tener amigos comunes en las redes sociales.

Si esos 10.000 conocen a otros 100, la red ya se ampliaría a 1.000.000 de personas conectadas en un tercer nivel, a 100.000.000 en un cuarto nivel, a 10.000.000.000 en un quinto nivel y a 1.000.000.000.000 en un sexto nivel. En seis pasos, y con las tecnologías disponibles, se podría enviar un mensaje a cualquier individuo del planeta. Por ejemplo, imaginemos un limpiabotas de la calle. Este limpiabotas conoce a un portero de un hotel de dos estrellas; dicho portero conoce al dueño del hotel y éste al dueño de un hotel más prestigioso; el dueño de este hotel conoce a una persona que trabaja en la Casa Blanca y esta persona conoce al presidente de los Estados Unidos. En unos pocos enlaces se ha conseguido ligar un limpiabotas con el presidente de los Estados Unidos.

Evidentemente cuantos más pasos haya que dar, más lejana será la conexión entre dos individuos y más difícil la comunicación. Internet, sin embargo, ha eliminado algunas de esas barreras creando verdaderas redes sociales mundiales, especialmente en segmentos concretos de profesionales, artistas, etcétera.

2.1.6 Ventajas de las redes sociales en internet

Las redes sociales son sitios o espacios en la red Internet que cuentan con una serie de herramientas tecnológicas muy sencillas de utilizar y permiten la creación de comunidades de personas en que se establece un intercambio dinámico por diferentes motivos:

- Espacios para conocerse, intercambiar ideas, reencontrarse con otras personas.
- Espacios para ofertar productos, servicios y realizar negocios.
- Espacios para compartir e intercambiar información en diferentes medios.
- Espacios para servicios sociales como la búsqueda de personas desaparecidas o intereses particulares.

Dichas redes pueden expandir su ritmo a un nivel exponencial, produciendo un cambio cultural tan vertiginoso que ha revolucionado el uso de la Red Internet.

Dentro de las ventajas se tienen los siguientes beneficios psico-sociales que proporciona la vinculación a las redes sociales:

- Rompe el aislamiento de muchas personas, posibilita la combinación entre pluralidad y comunidad, al anonimato le da popularidad a la discriminación, integración y a la diferencia; y se cuentan con espacios de igualdad.

- Permite el establecimiento de lazos y relaciones con personas que comparten los mismos intereses, preocupaciones y necesidades, así como la actualización permanente de los contactos a diferencia de un servicio de correo electrónico.
- Con respecto al sector académico y laboral, no se han quedado atrás, diversas experiencias innovadoras se reflejan en estas redes.
- Movimientos masivos de solidaridad, se han visto en funcionamiento, tal es el caso de la marcha promovida por un joven colombiano (usuario de una red) en contra de la violencia de dicho país.
- Por último entre muchos ejemplos de campañas publicitarias novedosas se proponen diariamente, con una respuesta interesante de los usuarios a muy bajo costo.

2.1.6.1 La utilidad de las comunicaciones

Según Horricks, J. F. (1999) en los estudio de los intereses de los adolescentes, es apropiado considerar varios medios de comunicaciones literarios, visuales y auditivos: libros, revistas, cintas cinematografía, radio, televisión, revistas de tiras cómicas, periódicos y actualmente las redes sociales en internet. Estos medios de comunicación desempeñan un triple papel que les proporcionan a los adolescentes una salida mediante la cual pueden expresar sus intereses. Desde el punto de vista práctico del psicólogo, del educador, o de la persona que trabaje con jóvenes, los medios de comunicación se transforman en vehículos para introducir en juventud ideas nuevas, conocimientos, ideales y habilidades; usados con pericia, pueden ser poderosos factores motivadores, pero también es verdad que esos medios de comunicación pueden servir como instrumentos de propaganda e información en manos de agencias cuyos

intereses son a veces opuestos a la labor que las escuelas intentan llevar a cabo.

Por último, desde el punto de vista de los mismos jóvenes, los medios de comunicación son compañeros de los ratos de ocio, a menudo son la base de su diversión y desempeñan una parte importante en el desarrollo de la comprensión y experiencia con todo aunque de manera indirecta.

Es necesario que aquellas personas que han de comprender a los jóvenes, y trabajan con ellos, se familiaricen con completamente de estos medios de comunicación y con lo que el joven experimenta.

2.1.7 Desventajas del uso de las redes sociales

Las redes sociales en internet cuentan con varios inconvenientes o desventajas:

- La invasión de la privacidad es un gran problema que se presenta en las redes sociales, ya que para los hackers puede resultar muy sencillo obtener información confidencial de sus usuarios.
- Para algunos países, ser usuario de estas redes se convierte en una amenaza para la seguridad nacional. Esto ha hecho que para el personal relacionado con la seguridad de un país sea una prohibición.
- Pertener a una red social no es sinónimo de productividad. Deambular en dicho dominio se ha convertido en una adicción.
- Gran cantidad de casos de pornografía infantil y pedofilia se han manifestado en las diferentes redes sociales
- Robo de información personal registrada al público en las diferentes redes sociales.
- El cotilleo, el voyerismo y la obsesión derivan de la propia naturaleza de las Redes sociales de Internet. Todo queda ahí y cualquiera de tus contactos puede acceder a la información en

cualquier momento, por eso hay que ser prudente en a quien se agrega y qué se comparte

- Pérdida del criterio de referencia: Promueven más las relaciones entre personas a través de otras personas, por lo que se pierde el control directo de la referencia y el criterio de selección o confianza usado se diluye según los nodos se distancian. Ampliar relaciones es en sí es positivo, pero el efecto negativo es más probable cuando no se ha podido usar el propio criterio de filtrado, si no uno inducido.
- Guardan, explícitamente o no, información muy precisa: Basan las relaciones en el perfil, intereses y actividad de los usuarios por lo que les requieren muchos datos y les registran sus acciones dentro de la propia red. El usuario es víctima de un rastreo intensivo (como lo es en los videojuegos y otras muchas actividades online que requieren identificación previa) que adecuadamente tratado puede crear información de mucho más valor que la explicita.
- Ser víctima del ciberbullying, del grooming y subir contenido de tipo sexting.

2.1.8 Los medios, el desarrollo y socialización de los jóvenes

Ninguna explicación del desarrollo de los jóvenes podría estar completa sin una descripción del uso que hacen de los medios. Música, televisión, películas, revistas e internet son parte del ambiente cotidiano de casi todos los jóvenes que crecen en los países industrializados, y también en vías de desarrollo. Cerca de 90% de los adolescentes estadounidenses tienen acceso a computadoras tanto en su casa como en la escuela y las usan para trabajos escolares, para conectarse a internet y para enviar correos electrónicos (Robert et al., 2005) en conjunto los adolescentes estadounidenses dedican alrededor de ocho horas diarias al consumo de

los medios, como actividad principal y como fondo para otras actividades (Robert et al., 2005).

A principios del siglo XX la mayor parte de la exposición de los adolescentes a los medios estaba limitada a medios impresos como libros, revistas y periódicos. No había televisión, radio, reproductores de discos compactos, videos y DVD, juegos de computadora ni internet. En menos un siglo, todos estos medios se han convertido en la parte central del ambiente cultural de las sociedades industrializadas. Los medios se han convertido en parte del ambiente social de personas de todas las edades, pero su papel potencial en la socialización de los jóvenes es muy fuerte.

2.1.8.1 Telefonía celular y mensajes de texto

Al igual que internet, la penetración y popularidad de los teléfonos celulares (llamados teléfonos móviles) tuvo un vertiginoso ascenso en la década pasada, y como internet, los teléfonos celulares son las más populares entre los adolescentes y adultos emergentes (MADELL Ymuncer, 2004). Por ejemplo, los teléfonos celulares son usados por un 77% de las personas entre 15 y 19 años en Finlandia (Oksman y Rautainen, 2003), y por 80% de los jóvenes de 13 a 20 en Noruega (Ling, 2003). En estados unidos las tasas son menores, pero van en aumento; cerca de la mitad de los adolescentes mayores y los adultos emergentes poseen un celular (Roberts et al., Weis2003). Los jóvenes usan los teléfonos celulares no solo para llamar y platicar, como sucede con los teléfonos fijos, sino también para enviar mensajes de texto, que consiste en teclear un mensaje en la pantalla del teléfono y enviarlo como se hace con un mensaje de correo electrónico. En un estudio realizado con adolescentes japoneses se vio que usaban sus teléfonos celulares más para enviar mensajes de texto que para hablar (Kamibeppu y

Hotonni.2005). Más de la mitad de los que tenían un celular enviaba al menos 10 mensajes de texto al día a sus amigos.

2.2 Adicción a internet y redes sociales

El tiempo promedio por día que pasan en internet los adolescentes de entre 14 a 18 años de edad, es de 50 minutos (Hellenga, 2002). El uso de internet es más probable entre los adolescentes que en grupos de mayores de edad. Los adolescentes usan internet con diversos propósitos, el uso más común es la búsqueda de información (tareas), pero los correos electrónicos y las salas de los chat también son comunes. Este grupo de la población usa con mayor probabilidad que las personas más jóvenes o mayores, las salas de pláticas. Casi 40% de los jóvenes entre 11 y 20 años dijeron que entran a las salas de plática cada día o cada semana (Hellenga, 2002), las salas de platica que prefieren son sobre relaciones y estilos de vida, seguidas por la de entretenimiento, pasatiempos y grupos (Roberts y Foehr, 2004). Sin embargo, buena parte de sus pláticas las entablan con sus propios amigos, en formatos de mensajería instantánea (MI) que permiten que varios amigos mantengan conversaciones simultáneas por internet. Alrededor de una tercera parte de los adolescentes estadounidenses utilizan todos los días el correo electrónico y los mensajes instantáneos (Robert et al., 2005).

Las chicas tienen más probabilidades que los varones de usar internet con propósitos sociales, como enviar correos electrónicos y entrar a las salas de pláticas mientras que los muchachos son más proclives a conectarse para divertirse con juegos de computadora o bajar música (Anderson,2002; Hellenga,2002), pero las diferencias por género no son muy grandes (Roberts et al.,2005).

2.2.1. Adicción a Internet

Para Balaguer P. R. (2008) ha sido casi inevitable, en estos últimos años, investigar el impacto de las nuevas tecnologías y la adicción a Internet, han surgido preguntas acerca de cómo es la ¿adicción a las nuevas tecnologías?; ¿qué características tiene?; ¿quiénes son los más vulnerables a padecer esta adicción?, ¿quiénes no? y ¿cuál es el perfil posible de los adictos?, entre otras cuestiones.

A pesar de que hace más de un lustro se publicara el artículo: “La adicción a Internet” (Balaguer, 2001) aún siguen existiendo opiniones contrapuestas relacionadas con la presencia de dicho problema; sin embargo, hay quienes están de acuerdo en responder que ya existe la una adicción a la internet.

El concepto de adicto a Internet es un concepto controvertido, algunos profesionales piensan que es una denominación válida (Young, 1996), mientras otros afirman que no se puede hablar de adicción a Internet (Matute, 2003). No ha habido acuerdo con respecto a ello, pero tanto en lo social como en la prensa en general, se da por sentado su existencia.

El hecho de que el término adicción a la Red o a la tecnología aún no se encuentre en el DSM IV, no anula su existencia o la posibilidad de ella, ni tampoco su probable estatuto patológico. En la actualidad existe mucha gente que parece estar “atrapada” en la Red, dato incontestable dado por la realidad. Se puede decir que puede estar de moda hablar de la adicción a Internet, aunque esto no necesariamente signifique que se esté frente a una epidemia y menos frente a una enfermedad como a muchos le gustaría argumentar.

La adicción a Internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona 'netdependiente' realiza un uso excesivo de internet lo que le genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales.

El trastorno de dependencia de la red se ha conocido con muchos nombres: desorden de Adicción a Internet –Internet Addiction Disorder (IAD)- (Goldberg, 1995), uso compulsivo de Internet (Morahan-Martin y Schumacker, 1997), o uso patológico de Internet – Pathological Internet Use (PIU) - (Young y Rodgers, 1998b).

El interés y el alcance del problema se ha extendido por la Red de redes y por los medios de comunicación, contabilizándose con más frecuencia nuevas referencias a congresos, casos y estudios relacionados con este problema. Por ejemplo, la Dra. Kimberly S. Young, cifra en unos 400.000 el número de norteamericanos afectados por el IAD (Internet Addiction Disorder) -de una población de unos 20.000.000 americanos conectados. Se trataría en general de sujetos jóvenes, preferentemente varones, con un elevado nivel educativo y hábil en el uso de la tecnología. Se especula con la existencia de un subgrupo de usuarios caracterizado por la timidez, que encuentra en el ciberespacio la posibilidad de liberarse de la ansiedad producida por las relaciones sociales cara a cara, ganando en autoconfianza, dado el relativo anonimato que Internet proporciona.

El uso de Internet es susceptible de crear una adicción en función de la relación que el sujeto establezca con los elementos implicados.

Uno de los aspectos problemáticos es: ¿a qué se hacen adictos los adictos a Internet? ¿Es al contenido al que acceden o es a Internet en sí? Respecto a esto Pratarelli y cols. (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.

Varios autores (Echeburúa, 1999; Griffiths 1998) han señalado que Internet podría ser, en la mayoría de los casos, solo un medio o "lugar" donde alimentar otras adicciones o trastornos (adicción al sexo, ludopatía o parafilias), aunque también señalan que existen casos de adicción a Internet en sí mismo.

Navarro M. A. A., Rueda J. G. E. (2007) define la adicción a internet (AI) como una dependencia psicológica caracterizada por un incremento en las actividades que se realizan por este medio, con malestar cuando la persona no está en línea, vinculándolo a la tolerancia y negación de su problemática.

Navarro M. A. A., Rueda J. G. E. (2007) menciona que la adicción al internet (AI) surge cuando las personas que emplean demasiado tiempo navegando en internet generan un estado de excitación cuyos resultados serán pocas horas de sueño, Hiporexia durante largos periodos y poca actividad física, con lo cual desencadena problemas en la salud física y mental. Estos usuarios de internet tienden a estar menos tiempo con las personas y, por lo tanto, tendrán dificultades para relacionarse.

2.2.1.1 ¿Adictos a qué?

Balaguer P. R. (2008) menciona que técnicamente la adicción a la Red no existe, pues lo que genera adicción no es la red en sí misma sino a los distintos entornos que la conforman.

Se puede potencialmente establecer con los distintos entornos de la Red, una relación adictiva, de dependencia. Muchas veces se tiende a pensar que las relaciones adictivas implican el uso de sustancias, sin embargo, en el caso de Internet, como en otros, la adicción conlleva una actividad. La compulsión a la actividad es uno de los elementos que suele destacarse, equiparándola a la imposibilidad de tenerse presente también en el juego apremiante.

Hoy todas las actividades se han vuelto potencialmente adictivas, señalar la existencia o no de adictos reviste un interés tanto médico-psicológico como político.

Si el término adicción a Internet llega a reconocerse como trastorno psiquiátrico, y entra al DSM V, se convertiría en causa legal de bajas laborales o de atenuante en conflictos legales. La adicción a Internet es

una cuestión política y laboral, no se puede desconocer esa dimensión del problema.

Se define, en general, como adicto a Internet al sujeto cuya vida gira en torno a su conexión a la Red, que pasa a ser el centro de la vida de la persona, olvidando por tanto toda la serie de relaciones que conforman la convivencia social o la vida misma.

Hay una cuestión compulsiva que hace al sujeto no poder vivir sin ese estímulo que le brinda placer, satisfacción y muchas veces alivio y sostén. Junto a ello se da una situación de negación de la relación de dependencia que “permite al individuo adicto continuar esta actividad a pesar de sus efectos perjudiciales” (Johnson, 1993).

Al no tratarse de una adicción a una sustancia, si no hacia una actividad, muchos autores la han asociado a un trastorno impulsivo, a un descontrol en los mecanismos inhibidores de la acción (como sucede en la adicción al juego).

La adicción a Internet sería entonces, desde esa visión, un tipo de adicción psicológica y no orgánica, relacionada al control de los impulsos. Sin embargo, este aspecto compulsivo no alcanza a explicar por sí solo el fenómeno de la adicción a Internet. La coerción se presenta porque dicha actividad tiende a llenar un vacío, a significar algo para el sujeto. Su pérdida es lo que se vuelve intolerable, lo que conduce luego al hábito apremiante para restablecer el equilibrio.

2.2.1.2 Sensación de adicción a lo cibernético

Weizenbaum (1976) menciona que la cultura moderna creó a la computadora cuando estaba a punto de estallar. La computadora en este sentido ha sido una manera de obturar otros cambios sociales profundos, ofreciendo en su interface, posibilidades de expresión, comunicación y sostén inéditas.

La sensación de adicción al internet por parte de los jóvenes aparece cuando sienten preocupación, culpa, y cuando el tiempo que transcurre en la red es mucho y según dicen sus padres, está “perdiendo el tiempo”. El ciberespacio y particularmente el chat, el Messenger y las redes sociales proveen a los sujetos de un nuevo espacio psicosocial (Balaguer, 2003) en el cual pueden tener cierta catarsis de la vida posmoderna, así como desplegar aspectos personales y sociales de formas tales que la historia no guarda antecedentes. Esto permite a millones de jóvenes establecer comunicación entre sí, lo que genera que se lleguen a cifras de usuarios tan altas como las alcanzadas por sitios como Myspace, Facebook o Twitter.

La visión clásica de esta situación es considerar Internet como una defensa frente a los “peligros externos”, protegiendo a un yo vulnerable del contacto físico “real” con los otros.

Es muy cierto que en la Red es más fácil “mostrarse” (el interior de la persona) estando anónimo y sin verle la cara al otro (Joinson, 2000). Facilita las cosas tal cual lo hacía la carta o el teléfono en los siglos XIX o XX.

La virtualidad evita los contratiempos de las reacciones del otro ante lo que se dice. No se debe ir ajustando el discurso a los gestos, movimientos faciales, cejas, pupilas del interlocutor, etcétera, sino que se deja que el ser íntimo fluya, para después observar cómo repercute en el otro el discurso escrito.

Muchos usuarios reportan sentirse más capaces de mostrarse “auténticos” (Turkle, 1995) ya que varios de los juegos que se dan en la interacción cara a cara no están presentes en la interacción online. Las relaciones virtuales permiten ser más “uno mismo”. Por eso, los más

jóvenes se animan a declararse a sus novias y los adultos a flirtear y mostrar sus facetas más oscuras. Es por esto también que pasan tantas horas en dichos entornos virtuales.

En otro estudio (Balaguer, 2001a) ha hecho un recorrido por el aspecto social de Internet, que sin lugar a dudas es un elemento clave cuando se hace referencia a la Red. La Rose (2001) y su estudio confirman las hipótesis de la Web como espacio de socialización y apertura al mundo, más que como espacio de extrañamiento o aislamiento. Pensar que la Red genera depresión y aislamiento (Kraut et al, 1998) quedó atrás hace tiempo.

Entonces se puede preguntar ¿de qué se trata esta supuesta adicción? ¿Es una adicción tal como se puede catalogar siguiendo los parámetros clínicos o es un fenómeno social distinto al que estábamos acostumbrados?

Es probable que la Red y sus atractivos no se traten sólo de intensas y nuevas formas de revelar intimidades como plantea Bauman (2006), si no de asegurar a través de las intimidades, las fotos y videos que se suben, cierta existencia en el mundo de la conexión. Las fotos, las “intimidades reveladas”, esa “outimidad” (Balaguer, 2008) que se despliega en las redes sociales son proveedores de existencia en el mundo de de la Red. El propio concepto de intimidad es el que se desarma con el constante flujo de imágenes, fotos, videos, que abandonan el adentro seguro y a resguardo de la mirada exterior.

A este respecto Piscitelli (1998) menciona:

Lo más sugestivo y poderoso de esas investigaciones antropológicas es cómo, por primera vez, mucha gente se anima a testimoniar y a hacer participar a otros-abiertamente- de sus gustos y “perversiones”, de sus necesidades y

flaquezas, de sus inversiones libidinales y de nuevos modos de vivir su humanidad (pag.186).

Se nota aquí como las personas pueden expresarse libremente tal como son en las redes sociales.

2.2.1.3 Adicción a Internet como adicción psicológica (no química)

Para Luengo L. A. (2004) la gente tiene un concepto de adicción en la cual se toman drogas, la mayoría de las definiciones sobre lo que es una adicción se centran en el abuso de sustancias, sin embargo, hay un movimiento creciente de autores (Echeburúa, 1999; Griffiths, 1998) que encuentran una serie de conductas potencialmente adictivas, incluyendo muchos comportamientos que no implican el consumo de drogas. Estas adicciones no químicas incluirían conductas como el juego, el sexo, el trabajo, las compras y el uso de Internet.

Es importante destacar que las adicciones psicológicas o no químicas, no se encuentran incluidas como tales en el DSM – IV; en las que el término adicción se reserva para los trastornos producidos por el abuso de sustancias psicoactivas.

En el DSM – IV (APA, 1994) las adicciones psicológicas vendrían incluidas en los trastornos del control de impulsos, tal como aparece el juego patológico.

En relación con las adicciones en general, Alonso-Fernández (1996) señala que los problemas aparecen (y también respecto a Internet) cuando: "existe una absoluta necesidad de desarrollar esa actividad y se experimenta ansiedad si no se lleva a cabo". (S/P)

Según Echeburúa y Corral (1994) cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Se podrían hacer usos anormales de una conducta en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de dinero invertida y, en último término, en

función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas.

Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos serían la pérdida de control y la dependencia. Por lo tanto lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella.

2.2.2 Redes sociales en internet

2.2.2.1 Adicción a las redes sociales

En la actualidad es de especial atención como los jóvenes mexicanos están rompiendo con mayor frecuencia los vínculos con la realidad y se refugian en la adicción a las nuevas tecnologías. El uso que muchas personas están haciendo de la web puede llevar a quien la padece a lastimar, bloquear o actuar de manera patológica consigo mismo y con la gente que está en su entorno.

En México 2% de la población juvenil entre los 11 y 18 años es adicta a Internet, según un estudio de la Asociación Psicoanalítica Mexicana (APM), a pesar de ser una cifra relativamente baja a nivel mundial, se destaca el aumento registrado respecto a hace dos años, cuando el porcentaje era de apenas 0.5%.

Expertos en psicología y psicoanálisis consideraron alarmante que los niños y jóvenes mexicanos tengan problemas de índole adictivo a las nuevas tecnologías, la directora de Difusión de la APM, doctora Delia Hinojosa, precisó que: “el uso masivo de los recursos tecnológicos ha provocado una adicción a internet y se estima que el número de afectados puede llegar a dos por ciento de la población”. (S/P)

Los niños y jóvenes tienden a refugiarse en una máquina, añadió la especialista del APM. Tal situación se expuso en el Congreso Nacional de

Psicoanálisis “Sueños inconsistentes y sexualidad”, en el que se analizaron temas de salud mental de los mexicanos y entre los que destacó el de la adicción a Internet y las nuevas tecnologías.

En el encuentro se analizó que actualmente los mexicanos y personas de otras nacionalidades viven como una sociedad en la que se promueven las conductas basadas en el miedo a la cercanía, a la intimidad y a establecer vínculos profundos: “pareciera que es a lo que más se le teme, y se favorece este tipo de conductas de no relacionarse y se usan las nuevas tecnologías como el Internet, lo que provoca adicción”, advirtió. (S/P)

La especialista aseveró que los casos extremos que muestran ansiedad e intolerancia por no estar chateando se deben tratar como sucede con las adicciones de cualquier otro tipo, como al tabaco o el alcohol. El uso que muchas personas hacen de la web puede provocar una conducta adictiva.

Un adicto a Internet o algún medio electrónico, menciona Hinojosa (2010), presentan síntomas como angustia, intolerancia y ansiedad al no estar frente al objeto que ha generado cierta adicción...“Vamos a pensar en un joven que es adicto al uso de Internet o a la computadora, cuando no pasa el tiempo en el ordenador chateando con los amigos, empieza a sentirse ansioso, intolerante e incluso violento” (S/P), ejemplificó además, el alejamiento de un teléfono celular o la computadora generan otro conflicto, porque empiezan sus problemas en lo social, en la escuela y en el caso de un adulto provoca conflictos en su trabajo e incluso llegan a ser despedidos.

La experta indicó que en los niños los problemas de esa adicción se reflejan en la escuela, pues merman su rendimiento y lo llevan a fracasos como reprobado varias materias, pero en los momentos más graves la persona presenta crisis de ansiedad muy fuertes; en dichos casos es necesario dar tratamiento farmacológico, pero para evitar llegar a esos extremos recomendó a los padres de familia estar muy atentos para

detectar si el “enganche” que tienen los niños y adolescentes con la web va más allá de lo normal; además reconoció que el uso de la “red de redes” es muy necesario, ya sea para la escuela o el trabajo, pero cuando este medio o la computadora impiden al individuo vincularse socialmente con otro significa que “algo está pasando”. Los papás deben advertir que sucede algo diferente y “el primer paso es reconocer que algo en la conducta de los hijos no está bien. Es importante comprobar y aceptar que hay una conducta compulsiva en el uso de ese objeto y se debe buscar ayuda profesional”, recomendó.

La adicción citada lleva al individuo a aislarse de los vínculos directos de la comunicación persona a persona y eso no se debe permitir, porque para el desarrollo humano y de las sociedades es indispensable la vinculación humana, concluyó.

Existen países más afectados, con cifras más alarmantes, mientras que en México sólo 2% de la población sufre de una adicción a Internet, países como España y Estados Unidos presentan niveles más altos. En España el porcentaje de jóvenes que tienen una dependencia a la web representan 41% de la población, mientras que en EU la cifra llega a 38%. Por lo anterior, investigadores de la Universidad de Maryland realizaron un estudio en el que afirman que la problemática de este nuevo tipo de padecimiento es comparable a las adicciones de drogas y alcohol.

Los científicos de dicha institución pidieron a 200 estudiantes que se alejaran de cualquier tipo de conexión a Internet como teléfonos inteligentes, computadoras portátiles y iPod. Los resultados revelaron que el 85% de los alumnos presentó señales de abstinencia y ansiedad junto con la incapacidad de funcionar bien sin sus vínculos de comunicación.

El número de jóvenes chinos adictos a internet alcanzó los 24 millones en 2009, según el último estudio de la Asociación de la Juventud China para el Desarrollo de la Red. En países como Estonia, Países Bajos y Reino Unido los niños empiezan con esta adicción desde los 8 años. En Austria,

Grecia, Italia, Portugal y Rumania, a los 9 años. Uno de cada diez menores españoles entre 9 y 16 años afirma haber visto imágenes sexuales online.

Para Herrera H. M. F., Pacheco M. M. P, Palomar L. J., Zavala A. D. (2010) el internet se ha expandido por todo el mundo y se ha convertido en una herramienta para toda la población académica y profesionalmente activa. Esta herramienta se volvió una potente rama de comunicación y hoy en día ésta transformación se puede constatar gracias a las redes sociales existentes en línea (Raacke & Bonds-Raacke, 2008).

En la actualidad se han realizado estudios más específicos sobre redes sociales en internet y su relación con algunos factores sociales. Por ejemplo, se destaca la red social conocida como facebook, una de las más populares entre los jóvenes. Los sitios como facebook son relativamente nuevos y su difusión ha traspasado culturas, ya que se considera una nueva forma de comunicación y socialización. Si bien esta comunicación juega un papel muy importante dentro de las nuevas generaciones, también es importante analizar las formas en que produce cambios en las redes sociales físicas y reales (Magnuson & Dundes, 2008).

Según el psicólogo social Ervin Goffman (citado en Young, 2009) las personalidades virtuales son aquellas que se usan como reflejo del verdadero ser, que pueden idealizarse para agradar a otros. Además, se utilizan muchas poses adoptadas que revelan conformidad y en las que prevalecen códigos tanto masculinos como femeninos. Los individuos que participan en las redes sociales en línea utilizan el lenguaje, la tecnología y las herramientas multimedia para crearse una identidad. Esto no consiste solo en tener amigos en línea, sino que también influye en la manera en que se aprende y habilitan necesidades para participar en las nuevas formas de socialización de la era digital (Young, 2009).

Para que exista adicción a internet es necesario que confluyan varios factores, la depresión, la ansiedad, ya que a los adolescentes que la padecen no les gusta salir o dejan de salir, y la internet les da la posibilidad de contactarse e involucrarse con otros (en juegos on line, por ejemplos), sin la necesidad de exponerse a situaciones reales que le causen angustia; dado que aún no hay muchas investigaciones acerca del efecto de la red y su relación con tantas variables vinculadas, los artículos y las publicaciones son escasas y lo que buscan es describir la problemática, en los aspectos sociales, psicológicos y emocionales.

2.2.2.2 Adición a Facebook

Para Herrera H. M. F., Pacheco M. M. P, Palomar L. J., Zavala A. D. (2010) en sus diferentes estudios coinciden en señalar que el término “vicio” provoca reacciones afectivas de los adictos que obstaculizan el uso de los servicios de ayuda. En cambio, visualizarlo como enfermedad es más fácil que se acceda a una intervención para solucionar el problema.

La adicción es socialmente visto como algo vergonzosa y que causa rechazo, dentro de este marco se hace caso omiso de la dependencia, la tolerancia y el síndrome de abstinencia, en razón del valor atribuido socialmente a la voluntad. (Nuño, Álvarez, González & Madrigal, 2006).

La descripción de alteraciones comportamentales asociadas a un uso excesivo de la red, tales como sentimientos de culpa, deseo intenso de estar o continuar conectado a ella, pérdida de control y de tiempo de trabajo o de clases, síntomas psicopatológicos, etc., ha abierto un debate sobre una posible “adicción a Internet” (“Trastorno de adicción a Internet”, “Uso patológico de Internet”, “Uso excesivo de Internet”, “Uso problemático de Internet”, “Uso compulsivo de Internet”), referido a situaciones en las que el uso de la web puede afectar en diferentes ámbitos de la vida. (Widyanto & Griffiths, 2006; citados en Poch, 2009).

Raacke y Bonde-Raacke (2008) llevaron a cabo una investigación en la que descubrieron que el 87% de los estudiantes de licenciatura en la costa Este de Estados Unidos tiene una cuenta y perfil de Facebook. Este dato los llevó a destacar la importancia que ha asumido la forma de socialización actual por Internet, sin dejar de lado el hecho de que los estudiantes se sientan más cómodos con estos métodos que con el “cara a cara”, lo que puede llegar a repercutir en la socialización.

En la actualidad existen varios grupos en Facebook llamados “Adicción a Facebook”, “I’m a Facebook addict”, “Are you a Facebook addict?”, “Adictos a Facebook!!”, “Soy adicto a Facebook y lo acepto”, “Maldita sea, soy adicto a Facebook!!!”, entre muchos otros, en los cuales la gente que se considera parte de esos grupos “se hace seguidor” de alguno de ellos. La cantidad de personas inscritas en estos grupos varía desde 430 hasta 11,890 personas. Sus creadores proceden de varios países como Argentina, México, España, etcétera, en ellos existe la posibilidad de que las personas inscritas hagan sus comentarios sobre cualquier tema.

Existe una gran cantidad de comentarios en estas páginas acerca de las razones que tuvieron los miembros para unirse a ellos, se pueden leer las causas de su adicción a Facebook y cómo la justifican. En estos comentarios se pueden encontrar razones por las cuales se pertenece al grupo, y sobre todo y muy aparte de la misma adicción, problemas relacionados con la autoestima, la depresión y las habilidades sociales, circunstancias que suelen estar implicadas en el uso abusivo de Facebook.

Paradójicamente este grupo proporciona valiosa información acerca del tema, para comprender a los que se sienten adictos al Facebook, y para poder observar las variables que se están vinculando a este fenómeno, como lo es la baja autoestima. Sin embargo, aun las relaciones causa-efecto no son del todo claras, ya que, al igual que la depresión, la baja autoestima puede ser una consecuencia de la adicción más que una causa de ella, es decir, que podría provocar el empleo de Internet como

una escapatoria, pero también puede suceder que el uso excesivo de la web lleve a las personas a aislarse y después no tengan la misma capacidad para socializar de manera normal.

2.2.2.2.1 Relación de la autoestima, las habilidades sociales y la depresión con la adicción al Facebook

La autoestima para Herrera H. M. F., Pacheco M. M. P, Palomar L. J., Zavala A. D. (2010) se reconoce como un indicador del desarrollo personal fundado en la valoración positiva, negativa o neutra, que cada persona hace de sus características cognitivas, física y psicológica. Dicha valoración se construye sobre la base de la opinión que cada persona tiene sobre sí misma, a partir de los atributos que le otorgan las características mencionadas. Esta opinión es confirmada por cada individuo a partir de la percepción de cómo y cuánto lo valora quienes lo rodean y, particularmente, todo aquel que es relevante para él en su vida cotidiana.

La baja autoestima se relaciona con comportamientos adictivos. Craig (1995; citado en Niemz, Griffiths & Banyard, 2005), reportó que las personas que efectúan autoevaluaciones negativas utilizan sustancias adictivas para escapar o abstenerse de pensamientos negativos sobre sí mismas.

Las habilidades sociales o competencia social según Herrera H. M. F., Pacheco M. M. P, Palomar L. J., Zavala A. D. (2010) son consideradas como una medida sumatoria del rendimiento social en las interacciones con iguales y adultos en distintas situaciones, valorado por agentes sociales significativos, que incluyen al propio sujeto.

La evaluación del comportamiento de ansiedad y fobia social es difícil de llevar a cabo, ya que muchas veces depende de numerosos factores

sociales distintos en cada persona. Por eso es importante englobar varios componentes y dimensiones que se consideran en la evaluación (Zubeidat, Sierra & Salinas, 2007).

En la revista de salud Medline Plus (2008), se define a la depresión como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado; además, se menciona que es normal que la mayoría de las personas se sientan de esta manera alguna vez durante cortos periodos de su vida. Sin embargo, la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado. Se menciona también de que, por lo general, la baja autoestima es está relacionada frecuentemente con la depresión, al igual que las expresiones repentinas de ira y el hecho de no encontrar placer en actividades que normalmente hacían feliz a la persona que la padece.

De acuerdo con los resultados de la investigación llevada a cabo por Tsai, Sunny y Lin (2003), a seis adolescentes que entrevistaron dijeron que sí se sentían de mal humor y deprimidos, se conectaban a Internet para remediar su depresión, para lo cual trataban de hablar con alguien, jugar en línea o hacer “cosas locas” por Internet. Muchos de estos adolescentes manifestaron que la red amplía sus posibilidades de hacer vida social pues en ella conocen gente nueva.

También Jiménez y Pantoja (2007) realizaron un estudio acerca de la relación que existe entre la autoestima y las relaciones interpersonales de sujetos adictos a Internet. Estas autoras encontraron que los sujetos adictos presentaban niveles medios y bajos de autoestima. Por el contrario, los niveles del grupo de no adictos eran elevados; las autoras atribuyeron tal hecho a tener la capacidad de confiar en sus propios juicios y percepciones, en tener actitudes positivas hacia sí mismos y hacia el manejo adecuado de eventos críticos, así como receptividad a las relaciones e intercambios con los demás. Una de las conclusiones de este trabajo es que las personas que presentaban bajos niveles de autoestima

tendían a ser más propensas a desarrollar adicción a Internet y, a su vez, presentaban menos recursos psíquicos disponibles. Por lo tanto, mientras más bajos fueran estos, mayor era la dificultad para establecer relaciones interpersonales significativas y, por consiguiente, mayores también la tendencia a la depresión y el suicidio.

En síntesis, los sujetos adictos mostraron menor capacidad de mantener la dirección de su propia conducta y menor habilidad para soportar los aumentos de su tensión psíquica; a diferencia de ellos, los sujetos no adictos se mostraron más equilibrados, y lograban un mayor autocontrol cuando debían hacer frente a elementos estresantes.

En el mismo estudio en cuanto a las habilidades sociales, comprobaron que el 50% de los sujetos adictos tuvo un mayor número de indicadores de ausencia de habilidades de este tipo, debido a lo cual debían lidiar con una mayor dificultad para manejarse ante la complejidad de la vida cotidiana así como de manejar sus recursos internos.

Jiménez y Pantoja (2007) consideran que la depresión es consecuencia de la dificultad para establecer relaciones interpersonales causada por una baja autoestima; en contraste, McKenna y Bargh (1999; citados en Moral, 2001) descubrieron que las personas no creían que el uso de Internet aumentara su estado de soledad o depresión, sino que lo aliviaba.

En su estudio, McKenna y Bargh (1999; citados en Moral, 2001) informaron que sobre un total de 600 usuarios de Internet entrevistados, 67% contestó que su círculo social había aumentado, y sólo 4% informó, a diferencia de otros estudios, que tenía menos conocidos y amigos como resultado de usar Internet. De igual manera, descubrieron que el desarrollo y la identificación de las personas con un grupo de discusión en el que participan y comparten un mismo tema de interés (situaciones encontradas en Internet), ejercen un papel positivo en su autoestima personal.

Todos los factores mencionados logran crear preguntas y cuestiones que son de suma importancia en este tema, por ejemplo: ¿Está relacionada la adicción a Facebook con la depresión? ¿La adicción a Facebook tiene alguna relación con la falta de competencia social?, o ¿se relaciona con una baja autoestima? Dada toda la información encontrada, los estudios previos sobre la adicción a Internet y el efecto de este tema en nuestra vida actual, es importante encontrar si existe la adicción a Facebook, y de ser así, en qué niveles y cómo se relaciona con las variables de depresión, falta de competencia social (habilidades sociales) y la baja autoestima. Estos son temas de investigación para los psicólogos interesados en profundizar en la adicción al internet.

2.2.3 Perfil de un adicto

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a la Internet o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción suelen ser algunas de las siguientes:

- Privarse de sueño para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud. Todo por estar conectado.
- Recibir quejas o protagonizar alguna discusión en relación con el uso de la red con alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta ir muy lenta.

- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo que se está conectado o sobre lo que se está haciendo con el ordenador.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

2.3 Papel del psicólogo frente a la adicción

Aunque relativamente no existe un consenso detallado en la literatura e investigaciones científicas sobre la adicción a internet por numerosos motivos, el principal es que es aun un fenómeno relativamente actual, aun así en el ámbito observacional se puede notar que el uso excesivo o inadecuado produce interferencias importantes en el ámbito social, académico, laboral y familiar. Algunos países con más años de uso de internet como EU, ya tiene una problemática real de tecnoadicción, en México se va perfilando como una adicción más que afrontar por el psicólogo clínico y su participación en la prevención de los usuarios de la red, y para lograr por medio de las estrategias terapéuticas, la reintegración de los tecnoadictos.

La prevención de adicción se entiende como un proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva.

La prevención debe basarse en modelos cuyos métodos, procedimientos y técnicas permitan eficiencia y convicciones en la población a la que se le dirige la prevención, dando paso a la aplicación de modelos

susceptibles de evaluación que propicien la mejora con elementos objetivos, evidencias públicas y replicables, como todo, las estrategias de prevención siempre serán susceptibles de mejoras y de adaptaciones.

Los psicólogos clínicos o sociales interesados en este tipo de situaciones deben diseñar programas de prevención para identificar factores de riesgo en los adolescentes, así como promover factores de protección a estos mismos. Los psicólogos deben fundamentar toda su acción con bases tangibles, contar con un marco conceptual, metodología, materiales de apoyo y esquemas de evaluación, así como formarse profesionalmente en este tema de vanguardia.

2.3.1 Prevención a la adicción

2.3.1.1 Estrategias de prevención

El uso de las TIC (tecnologías de la información y la comunicación) y de las redes sociales impone a los adolescentes y adultos una responsabilidad de doble dirección, los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades, los padres, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida.

Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas, supone de acuerdo con Ramón-Cortés (2010):

- Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador.
- Fomentar la relación con otras personas.
- Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- Estimular el deporte y las actividades en equipo.

- Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
- Estimular la comunicación y el diálogo en la propia Familia.

La limitación del tiempo de conexión a la red en la infancia y adolescencia (no más de 1,5-2 horas diarias, con la excepción de los fines de semana), así como la ubicación de los ordenadores en lugares comunes (la sala, por ejemplo) y el control de los contenidos, constituyen estrategias adicionales de interés (Mayorgas, 2009).

2.3.1.2 Tratamiento de cómo prevenir la adicción a redes sociales en internet

Con respecto al tratamiento psicológico, es importante destacar que no todas las adicciones sin drogas son similares, ni tampoco lo son las personas que están enganchadas a ellas. No obstante, hay ciertos aspectos comunes en la motivación para el tratamiento, en la elección del objetivo terapéutico y en la selección de las técnicas de intervención.

Una característica presente en los trastornos adictivos es la negación de la dependencia. La conducta adictiva se mantiene porque el beneficio obtenido es mayor que el coste sufrido, el sujeto sólo va a estar realmente motivado para el tratamiento cuando llegue a percatarse, en primer lugar, de que tiene un problema real; en segundo lugar, de que los inconvenientes de seguir como hasta ahora son mayores que las ventajas de dar un cambio a su vida; y, en tercer lugar, de que por sí solo no puede lograr ese cambio.

El terapeuta debe ayudar al sujeto a lograr esa atribución correcta de la situación actual y a descubrirle las soluciones a su alcance (Echeburúa, 2001; Miller y Rollnick, 1999).

En el ámbito de las adicciones químicas o de la ludopatía, la meta terapéutica utilizada suele ser la abstinencia total. Hay muchas pruebas acumuladas acerca de la viabilidad de este objetivo y de los beneficios obtenidos con el mismo (Echeburúa, 2001). Sin embargo, en la adicción a Internet o las redes sociales la meta de la abstinencia resulta impensable.

Se trata de conductas descontroladas, pero que resultan necesarias en la vida cotidiana. El objetivo terapéutico debe centrarse, por tanto, en el reaprendizaje del control de la conducta. Y por lo que se refiere al tratamiento, las vías de intervención postuladas son muy similares en todos los casos. A corto plazo, el tratamiento inicial de choque se centra, en una primera fase, en el aprendizaje de respuestas de afrontamiento adecuadas ante las situaciones de riesgo (control de estímulos); y en una segunda fase, en la exposición programada a las situaciones de riesgo (exposición a los estímulos y situaciones relacionados con la conducta adictiva). Así, por ejemplo, el control de estímulos -un primer paso siempre necesario durante las primeras semanas de tratamiento- se refiere al mantenimiento de una abstinencia total respecto al objeto de la adicción (redes sociales virtuales o juegos interactivos). Y un segundo paso, en una fase posterior, consiste en la exposición gradual y controlada a los estímulos de riesgo. De este modo, un ex adicto a Internet puede, inicialmente bajo el control de otra persona y después a solas, conectarse a la red, estar un tiempo limitado, llevar a cabo actividades predeterminadas (atender el correo sólo una vez al día a una hora concreta, navegar por unas páginas fijadas de antemano o entrar en una red social), sin quitar horas al sueño y eliminando los pensamientos referidos a la red cuando no se está conectado a ella. Por último, una vez reasumido el control de la conducta, se requiere actuar sobre la prevención de recaídas, lo que implica identificar las situaciones de riesgo, aprender respuestas adecuadas para su afrontamiento y modificar las distorsiones cognitivas sobre la capacidad de control del sujeto. Asimismo hay que actuar sobre los problemas específicos de la persona, planificar el tiempo libre e introducir cambios en el estilo de vida.

Las reflexiones finales sobre la adicción a Internet y a las redes sociales es que son un fenómeno preocupante, sin embargo, el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal (la adicción al sexo, por ejemplo) o a otros problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo (el TOC, por ejemplo) (Echeburúa, Bravo de Medina y Aizpiri, 2005, 2007).

Lo característico de la adicción a Internet es que ocupa una parte central de la vida del adolescente, que utiliza la pantalla del ordenador para escapar de la vida real y mejorar su estado de ánimo.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de investigación y tipo de estudio

El enfoque de esta investigación es el cuantitativo, fundamentado por una lógica deductiva, la medición cuantificable de las variables y el análisis estadístico según lo expresan Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista (2003).

El tipo de investigación que se realizó es de tipo no experimental de acuerdo a que no se tienen las herramientas requeridas para controlar la variable independiente, la investigación tiene un diseño transeccional o transversal ya que se toma una sola medición. Es del tipo correlacional-causal porque se pretende determinar la influencia que tienen las redes sociales en la tecnoadicción en los estudiantes del CETIS 79 del primer, tercer y quinto semestre del turno matutino.

3.2 Instrumento de recolección de datos

Se elaboró un cuestionario sobre la tecnoadicción a las redes sociales en internet, consta de 36 ítems.

Se elaboraron 7 preguntas tipo dicotómicas (9, 12, 15, 16, 27,28 35),

29 preguntas de escalamiento tipo likert:

(4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36)

3 preguntas de opción múltiple: (1, 2,3)

El tema del instrumento tiene 3 aspectos a medir: lo cognitivo, lo conductual y lo fisiológico de la tecnoadicción.

Los aspectos cognitivos incluyen los siguientes ítems: 4, 5, 13, 14, 17, 18, 19,20, 21, 28

Los aspectos conductuales incluyen los siguientes ítems: 8, 26, 32, 34, 35,36

Los aspectos fisiológicos incluyen los siguientes ítems: 8, 26, 32, 34, 35,36

El instrumento de recolección de datos se les proporciono a los alumnos en un cuadernillo de preguntas con su respectiva una hoja de respuesta en la cual solo se permita una sola respuesta por pregunta. El tiempo estimado para contestar el cuestionario fue de: 30 minutos.

3.3 Descripción de la población de estudio

La población del cetis 79 de Coatzacoalcos Veracruz, del turno matutino cuenta con 1008 alumnos, cuentan con 4 especialidades (Administración, gericultura, informática y programación) 3 grupos de Administración, 3 de programación, 3 de informática y 3 de gericultura por semestre, con un rango de edad entre 15 a 19 años.

3.3.1. Antecedentes

El Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No.79 de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, fue creada por decreto presidencial de fecha 01 de Septiembre de 1981, con la finalidad de preparar recursos humanos necesarios para el buen funcionamiento de las operaciones productivas del sector industrial de la región sur del estado de Veracruz.

Inició sus labores en las instalaciones del CBTIS 85 como extensión del CECYT 213 ofertando las siguientes especialidades:

- Técnico Profesional en petroquímica.
- Técnico Profesional en explotación del petróleo.
- Técnico Profesional en refinación del petróleo.
- Técnico Profesional en operaciones portuarias.
- Infraestructura inicial.

Durante los tres primeros años de su existencia 1981-1984, el C. E. T. I. S. 79 desarrolló sus actividades educativas en instalaciones de otros planteles. Actualmente en el cetis 79 se imparten las especialidades de Gericultura, logística, informática, programación y administración.

3.3.2 Estructura general

- Dirección
- Subdirección
- Vinculación
- Servicios Docentes
- Planeación
- Servicios Escolares

3.3.3 Funciones

Misión: formar personas, con conocimientos tecnológicos en las áreas industrial, comercial y de servicio, a través de la preparación de bachilleres y profesionales técnicos, con el fin de contribuir al desarrollo sustentable del país.

Visión: ser una institución media superior certificada, orientada al aprendizaje y desarrollo de conocimientos tecnológicos y humanísticos.

Política de calidad: formar y desarrollar íntegramente a los educandos del sistema de educación tecnológica industrial, en donde se manifiesta el avance y desarrollo tecnológico, la experiencia del personal docente, técnico, administrativo y directivo, reforzando los valores que motiven a la calidad creativa y a la mejora continua en los procesos institucionales para la satisfacción de nuestros clientes.

3.3.4 Personal

- Dirección: Ing. Javier Evaristo Hernández Rosario
- Subdirección: CP. Marcelino García Ramón
- Planeación y evaluación: Lic. Isis del Rosario Gamboa Mancilla
- Servicios Administrativos Lic. Verónica Cristina Urbina Soto
- Vinculación con el sector productivo: Lic. José David Pérez García
- Servicios Docentes: Ing. José Leonel Sotelo Raygoza
- Servicios Escolares: Lic. Luz María Gordon Álvarez
- Docentes: 48

3.4 Sujetos

Los sujetos de la muestra la integran 279 alumnos de una población de 1008 en el turno matutino del CETIS 79 con una edad entre 15 y 19 años, 182 mujeres y 97 hombres de las especialidades de informática, administración, logística y gericultura.

3.5 Muestra y técnica de muestreo.

3.5.1 Muestreo por conveniencia

La institución asignó los grupos disponibles en el horario pactado para aplicar el instrumento de recolección de datos, el muestreo por conveniencia se define, de acuerdo con Sampieri de la siguiente manera: el investigador selecciona directa e intencionalmente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento es el utilizar como muestra los individuos a los que se tienen fácil acceso.

No se nos permitió que se hiciera asignación al azar, pues la institución determinó cuales grupos estaban disponibles para ser sujetos de investigación.

Los grupos son de las siguientes especialidades y semestres:

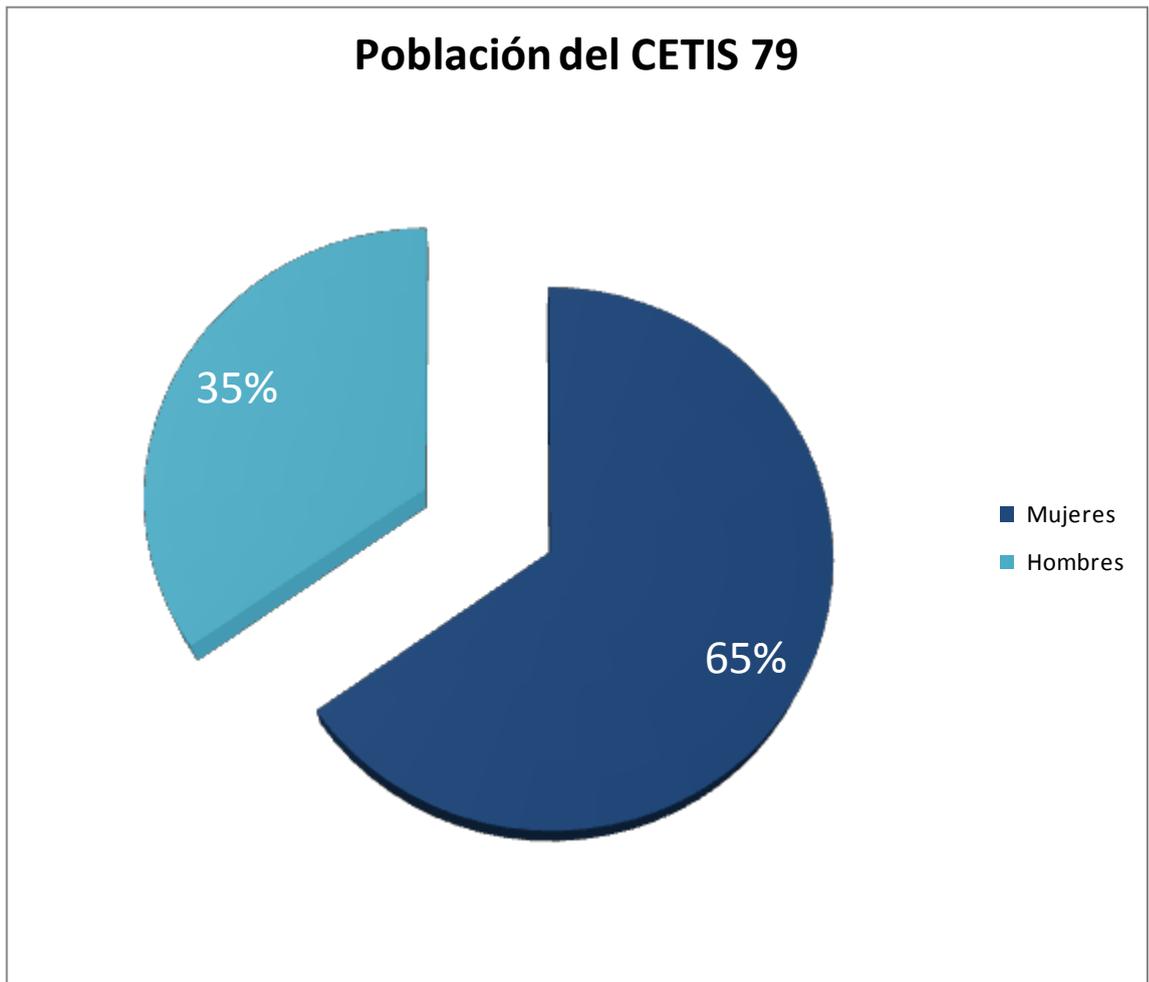
2 de primer semestre de la especialidad de gericultura y 1 de logística de tercer semestre 1 grupo de la especialidad de logística Y de quinto semestre 2 grupos de la especialidad de Administración y 1 de informática un total de 7 grupos.

Sumando un total de la muestra: 279, 97 varones y 182 mujeres.

CAPÍTULO IV: ORGANIZACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO

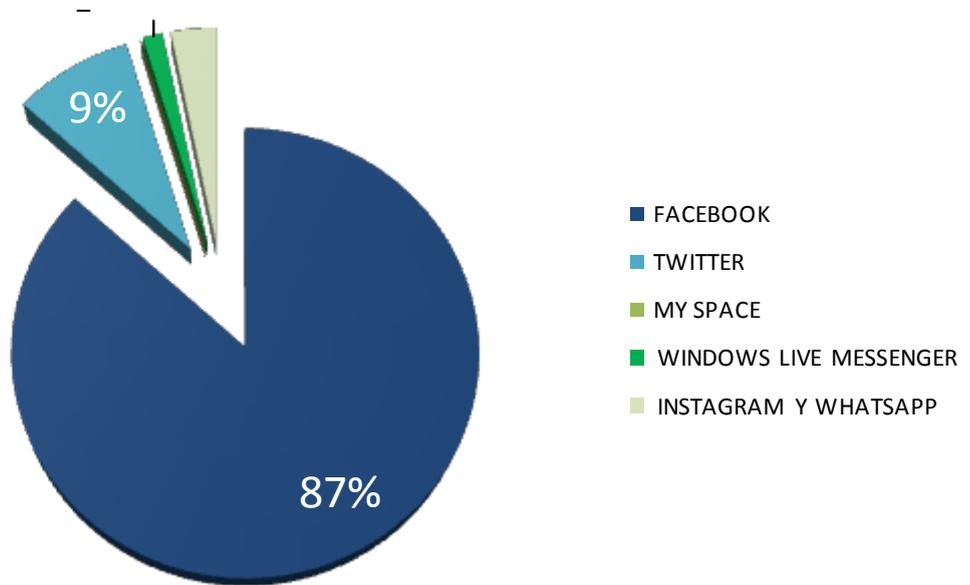
A continuación se presentan las gráficas de los datos obtenidos en algunos ítems¹:



El instrumento fue aplicado a una muestra de 279 alumnos, resultando el 35% Varones y el 65% mujeres.

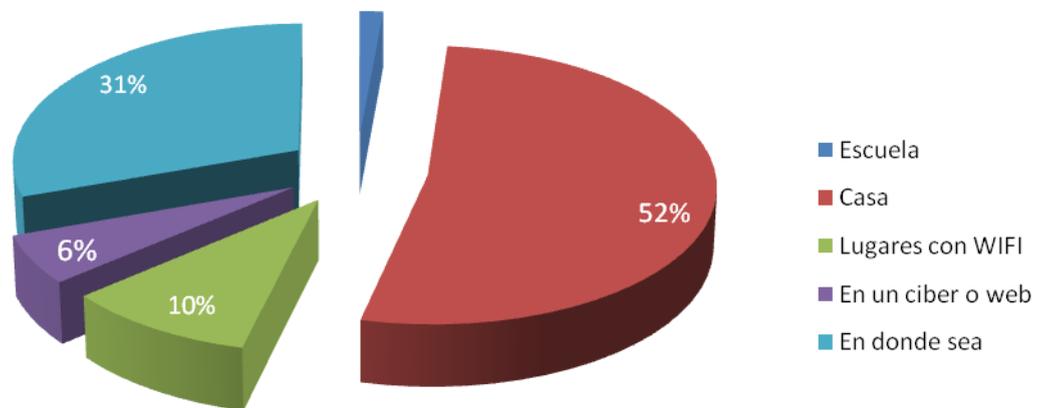
¹ Otras gráficas se encuentran en el anexo 2.

De las siguientes Redes Sociales ¿Cuáles comúnmente usas?



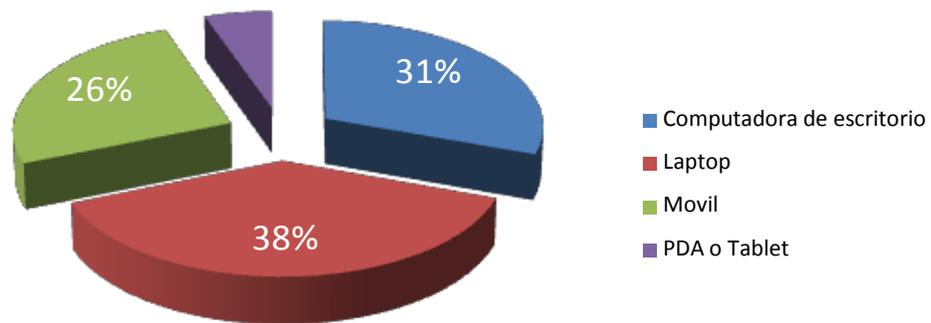
La red más usada por los jóvenes es Facebook con un 87%, seguido por twitter con el 9% desplazando a un tercer lugar a Windows live Messenger con un 3% y por ultimo en otras redes sociales como whatsapp y instagram con el 1% y en 0% myspace.

¿En qué lugares comúnmente te conectas a las Redes Sociales de internet?



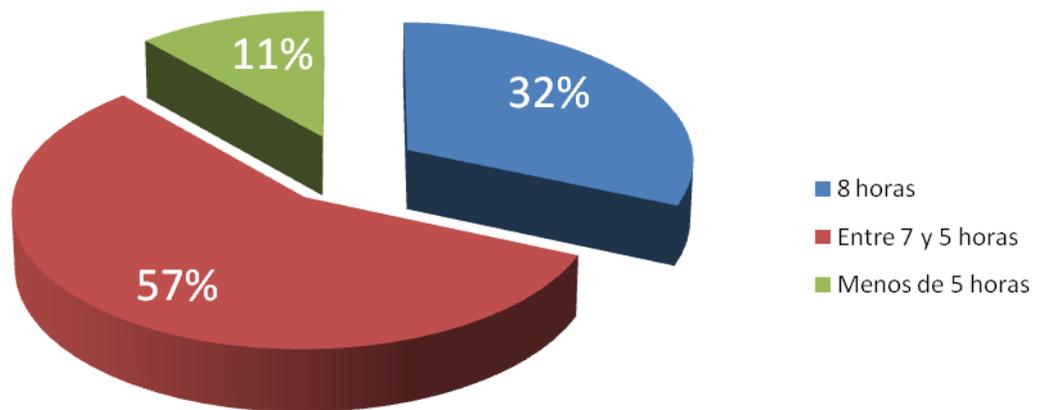
Un 52% de los jóvenes se conecta en su casa siendo la cifra más alta, en segundo lugar lo hacen donde sea con un 31%, seguido en tercer lugares en lugares con wifi con el 10%, en cuarto lugar lo hacen en un ciber o web con el resultado del 6% y por ultimo en quinto lugar lo hacen en la escuela 1%.

¿Por medio de qué dispositivo electrónico te conectas a las redes sociales en internet?



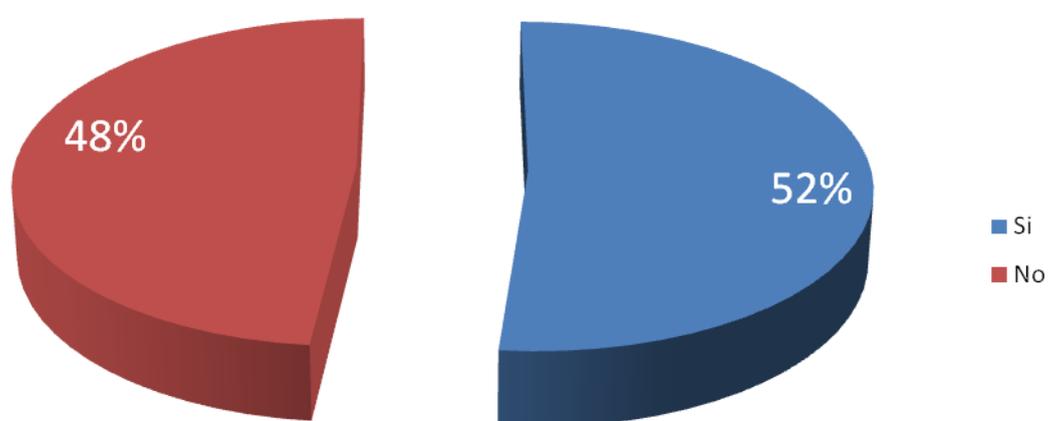
Los jóvenes se conectan desde diversos medios pero el más empleado es la computadora portátil o laptop con el 38% en segundo lugar se conectan desde una computadora de escritorio con el 31%, en tercer lugar el 26% lo hace desde su móvil y un 5% lo hace desde un PDA o tablet.

¿Cuántas horas duermes al día?



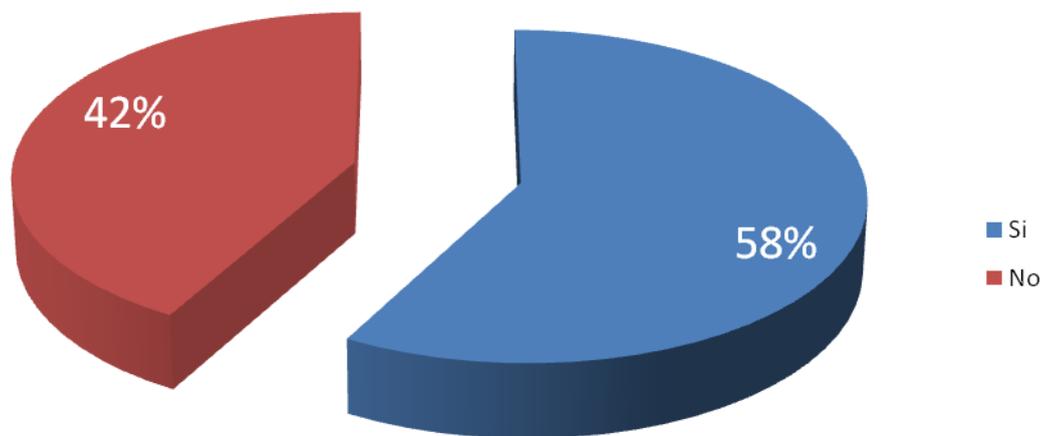
El 57% de los jóvenes afirma dormir entre 7 y 5 horas al día, el 32% menciona que duerme 8 hrs diarias, mientras que un 11% dice dormir menos de 5 hrs.

¿En los últimos 6 meses has bajados de notas en la escuela por pasar mucho tiempo en las redes sociales?



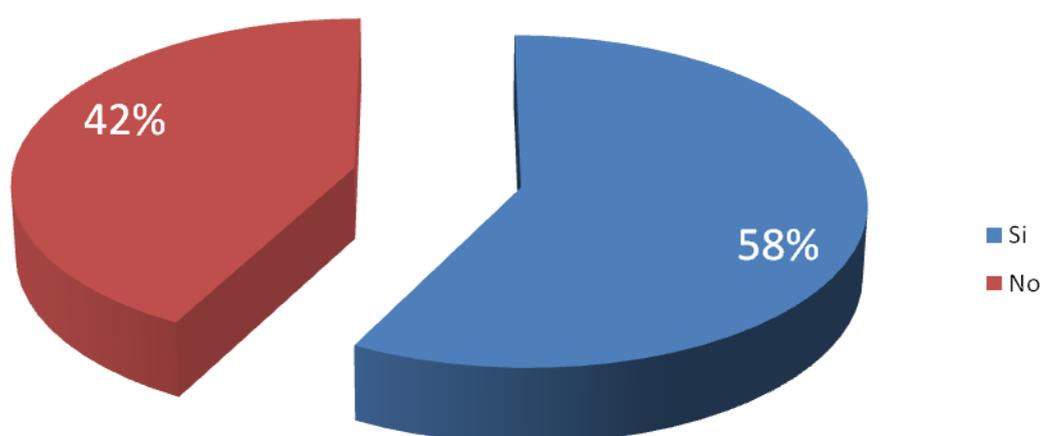
El 56% de los jóvenes afirma que no ha bajado de calificaciones a causa de pasar mucho tiempo en las redes sociales, mientras que el 44% cree que las redes sociales si han sido un factor para bajar de notas.

¿Te molesta que te interrumpan cuando estás en el ordenador?



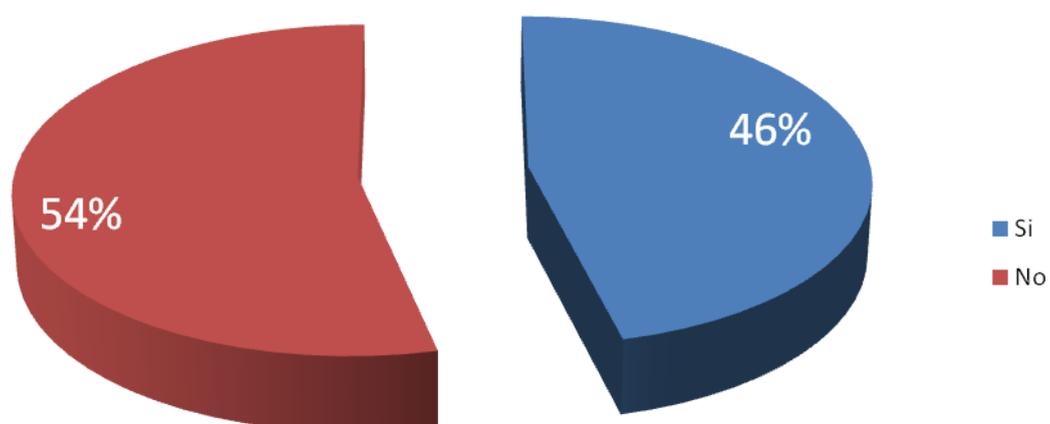
El 51% de los jóvenes les molesta que los interrumpan cuando están en las redes sociales, mientras que el 49% afirma que no les molesta que los interrumpan.

¿Has intentado disminuir el tiempo de conexión en las redes sociales desde tu computadora o móvil?



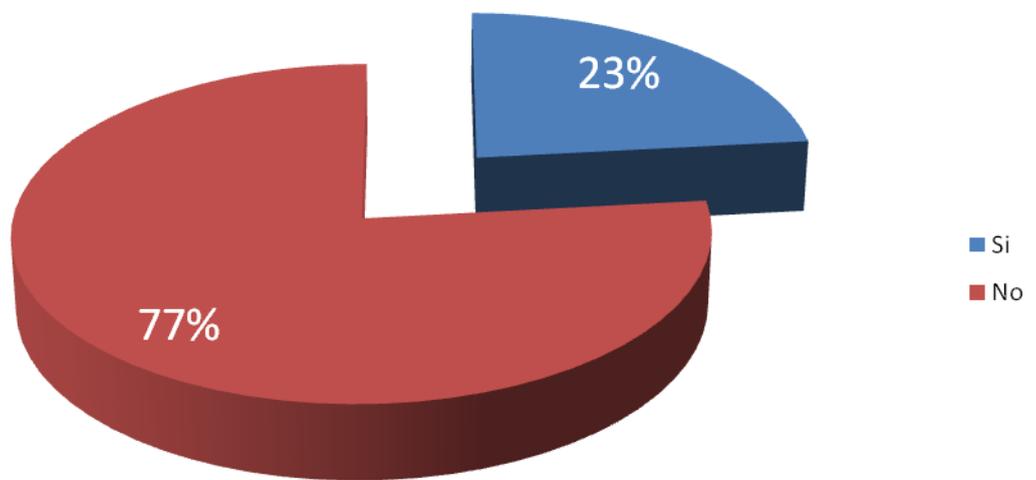
El 58% de los jóvenes afirma que si ha intentado disminuir pasar mucho tiempo en las redes sociales, mientras que un 42% no ha considerado hacerlo.

Si contestaste que sí ¿Lo has logrado con éxito



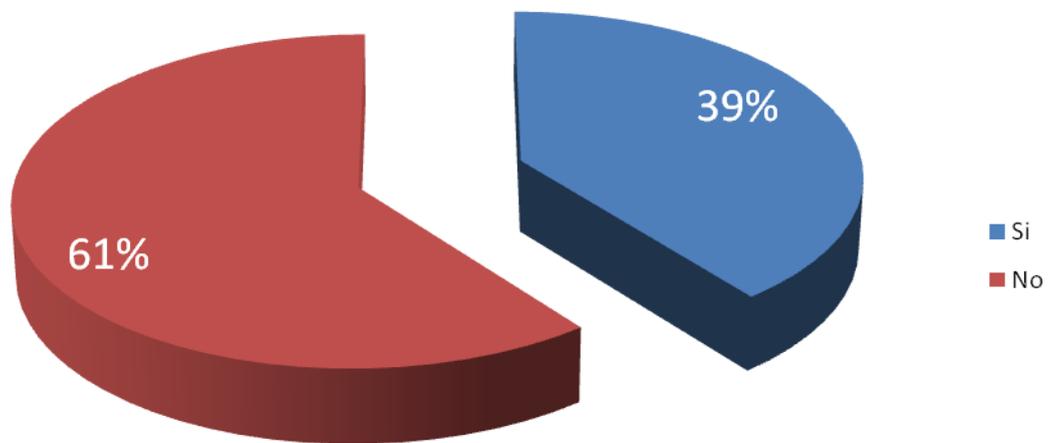
El 46% de los jóvenes contestó que si ha intentado disminuir el uso de las redes sociales manifestando que si lo han logrado con éxito, Mientras que el 54% omitió su respuesta haciendo saber que no ha podido disminuir el tiempo que pasa en las redes sociales.

¿Cuando comes o vas al baño, tienes la computadora, móvil u otro dispositivo contigo para mantenerte actualizado de tus redes sociales?



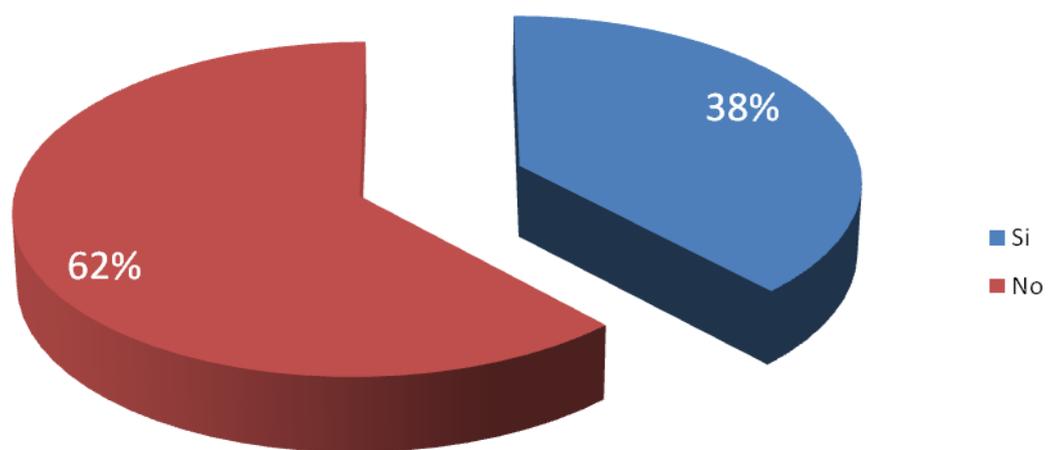
El 77% de los jóvenes afirma que no hace el uso de su móvil o lap top cuando come o va al baño, mientras que el 23% confirma que si lo ha hecho.

¿Temes que tu vida sin Internet sea aburrida y vacía?



En primer lugar con el 71% de los jóvenes piensa que no tendrían ningún problema sin internet, mientras que un 29% piensa que su vida sería aburrida sin internet.

¿Duermes menos de 5 horas por estar conectado a las redes sociales en internet?



El 83% de los jóvenes niega dormir menos de 5 hrs por estar en las redes sociales, mientras tanto en segundo lugar con un 17% afirma que duermen menos de 5 hrs al día.

4.2 Análisis de resultados

El principal objetivo de la investigación fue determinar si existía tecnoadicción a las redes sociales en internet en estudiantes del cetis 79, durante el análisis de los resultados obtenidos a través del instrumento de recolección de datos, se seleccionaron minuciosamente 25 ítems para analizar si existe la tecnoadicción o no, se procedió a dividir los ítems en tres categorías: los factores cognitivos (10 preguntas), Ítems 4, 5, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 28, los factores conductuales (9 preguntas) Ítems 6, 7, 9, 10, 11, 12, 23, 25, 33 y los factores fisiológicos (6 preguntas) Ítems 8, 26, 32, 34, 35,36.

Se hace un análisis primeramente de los ítems con escalamiento tipo likert, considerando los puntajes de la siguiente manera:

Nivel 5, **Puntaje 5:** Siempre

Nivel 4, **Puntaje 4:** La mayoría de las veces sí

Nivel 3, **Puntaje 3:** Algunas veces sí, algunas veces no

Nivel 2, **Puntaje 2:** La mayoría de las veces no

Nivel 1, **Puntaje 1:** Nunca

La siguiente tabla muestra los ítems, su clasificación por factores y los puntajes obtenidos:

TABLA 1: PUNTAJES POR ÍTEM Y POR FACTORES

Factores cognitivos	No. De ítem	Nivel 5	Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1	sumatoria
	4	27	50	123	38	41	279
	5	27	38	106	47	61	279
	13	12	44	72	54	97	279
	14	16	34	84	63	82	279
	17	48	55	92	26	58	279
	18	6	9	43	36	185	279
	19	24	45	75	62	73	279
	20	30	40	77	71	61	279
	21	24	27	73	53	102	279
	Sumatoria	214	382	745	450	760	
	Multiplicado por el puntaje	1070	1528	2223	900	760	
Factores Fisiológicos	No. De ítem	Nivel 5	Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1	sumatoria
	26	5	20	35	68	151	279
	32	12	46	80	47	94	279
	34	23	26	39	42	149	279
	36	24	32	66	71	86	279
	Sumatoria	64	124	220	228	480	
	Multiplicado por el puntaje	320	496	660	456	480	
Factores Conductuales	No. De ítem	Nivel 5	Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1	
	6	32	44	72	60	71	279
	7	22	38	75	62	82	279
	23	76	60	79	48	16	279
	25	18	18	51	89	103	279
	33	20	66	103	40	50	279
	Sumatoria	168	226	380	299	272	
	Multiplicado por el puntaje	840	904	1140	598	272	

De acuerdo con los niveles de la escala tipo Likert se consideran los niveles 1 y 2 como resultados no significativos, ya que les corresponde el Puntaje 2: “La mayoría de las veces no” y al Puntaje 1: “Nunca”, estas dos respuestas indican negativa de las afirmaciones, por lo tanto los ítems se están negando, y al obtenerse respuestas de este tipo, se está indicando que no existen datos relacionados con la variable tecnoadicción.

En cuanto al nivel 3, el puntaje que le corresponde es de 3 puntos y la opción es: “Algunas veces sí, algunas veces no”, lo que estaría indicando ambigüedad en las respuestas, es decir, que la persona no se ubica claramente dentro de un comportamiento, le correspondería un criterio “no significativo” para comprobar a hipótesis.

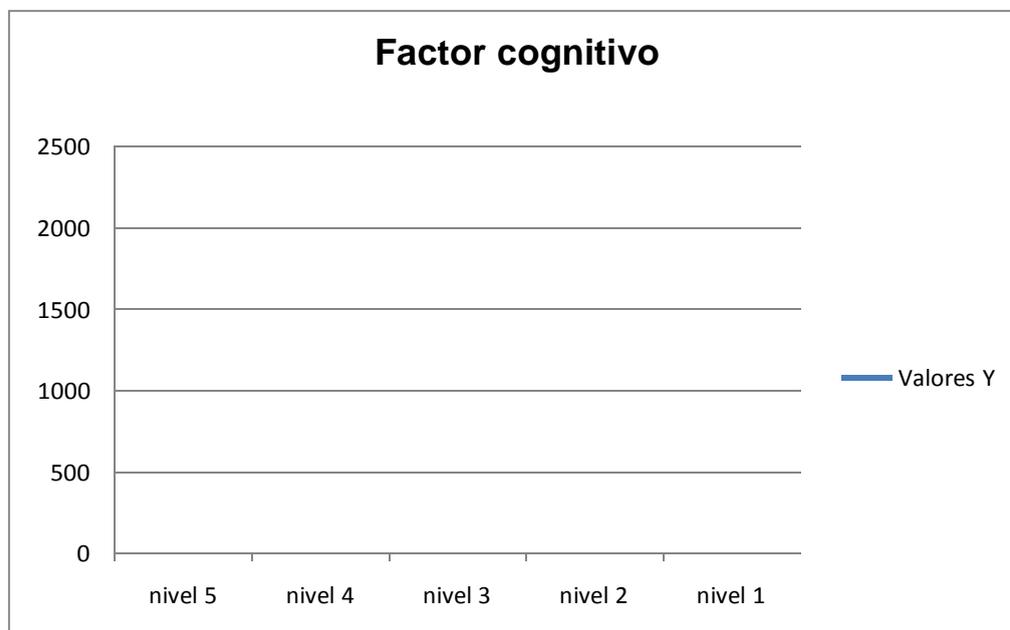
En cuanto a los niveles 4 y 5, cuyos puntajes son: 4 y 5 respectivamente; el nivel 4 tiene la opción: “La mayoría de las veces sí” y el nivel 5 tiene la opción: “Siempre”, estos dos niveles estarían ubicando los resultados como significativos, para confirmar la hipótesis de investigación.

De acuerdo a estos niveles de posicionamiento, los sujetos se estarían ubicando de la siguiente manera:

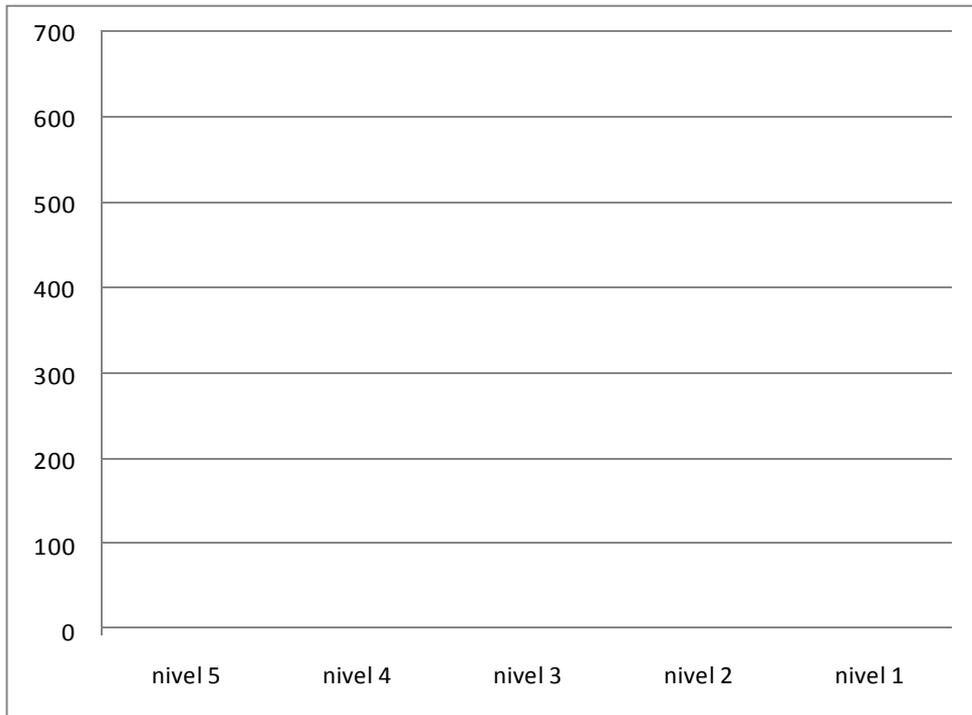
TABLA 2: FACTORES PSICOLÓGICOS, FISIOLÓGICOS Y CONDUCTUALES CON SUS RESPECTIVOS NIVELES DE ACUERDO A LA ESCALA LICKER.

FACTOR	NIVEL	INTERPRETACIÓN
Cognitivo	3	criterio no significativo para aceptar la hipótesis
Fisiológico	3	criterio no significativo para aceptar la hipótesis
Conductual	3	criterio no significativo para aceptar la hipótesis

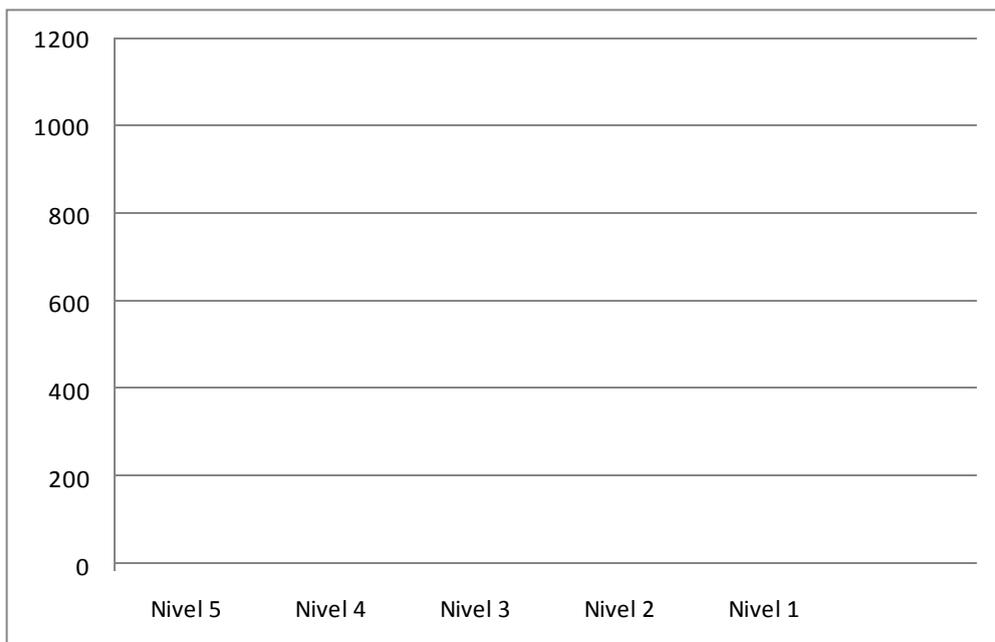
En las gráficas se puede observar de la siguiente manera:



Factor Fisiológico



Factor conductual



La siguiente tabla muestra los niveles que se consideran significativos y los no significativos.



Los datos obtenidos son “no significativos” para aceptar la hipótesis, esto significa que el uso excesivo de las redes sociales no genera la tecnoadicción en los estudiantes del CETIS 79 de Coatzacoalcos, Veracruz.

Cabe considerar que el hecho que se ubique la escala 3 en los tres factores (el psicológico y el conductual), muestra un foco rojo de atención, pues la respuesta: algunas veces sí, algunas veces no, denota ambigüedad en las respuestas, también puede interpretarse como que el sujeto prefiere no ubicarse definitivamente en una posición, lo que podría indicar rasgos más significativos de tecnoadicción, pues una característica adictiva es negar precisamente que se es adicto.

Por otro lado es necesario percatarse de que existe la tendencia de los datos a ubicarse en las escalas 4 y 5, lo cual es muy interesante de observar, ya que si se dejara de ser ambiguo en las respuestas, quizá se ubique el grueso de la tendencia hacia los datos que estarían confirmando la tecnoadicción, con respecto a este análisis, es muy necesario que se realice otra investigación, aun más profunda, para confirmar esta tendencia.

Otros datos significativos que se desprenden de esta investigación es que la red social más usada por los estudiantes del cetis 79% es Facebook con un 87%, un 52% de los jóvenes se conecta en su casa y el medio para hacerlo es la computadora portátil o laptop con el 38% de los casos.

El 56% de los jóvenes afirma que no ha bajado de calificaciones a causa de pasar mucho tiempo en las redes sociales, el 39% menciona que no es nada frecuente que sus padres le recriminen que pasa mucho tiempo en la red.

Por otro lado el 51% de los jóvenes les molesta que los interrumpan cuando están en las redes sociales y el 17% menciona que muy frecuentemente que converse con gente que solo conoce a través de la red

El 57% de los jóvenes afirma dormir entre 7 y 5 horas al día, el 32% menciona que duerme 8 hrs diarias, mientras que un 11% dice dormir menos de 5 hrs. Es notable aquí como las horas de dormir se van reduciendo de manera importante.

El 58% de los jóvenes afirma que sí ha intentado disminuir pasar mucho tiempo en las redes sociales, 46% ha tenido éxito en disminuir el tiempo que pasa en las redes sociales, el 54% restante omitió su respuesta.

El 77% de los jóvenes afirma que no hace el uso de su móvil o lap top cuando come o va al baño y el 71% de los jóvenes piensa que no tendrían ningún problema sin internet.

Todos los datos anteriores confirman que no existe tecnoadicción a las redes sociales de internet entre los estudiantes del cetis 79, a los que se les aplicó la escala.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

Las redes sociales en internet han venido a revolucionar el mundo, la manera de comunicarnos e interactuar ya no es la misma desde hace varios años, ahora es de una manera tan sencilla y rápida que están en el gusto de todos y cada vez más personas pueden tener acceso a las redes sociales.

Este hecho fue la causa principal que motivó la investigación. El percibir cómo el número de usuarios aumenta y el cómo las personas hace referencia de manera tan reiterativa de las redes sociales.

Se plantearon dos objetivos generales de investigación y se plantearon de la siguiente manera “Establecer la existencia de la tecnoadicción, como resultado de el uso excesivo de las redes sociales, en los estudiantes del CETIS 79 en Coatzacoalcos, Veracruz y “Perfilar el rol del psicólogo clínico y la intervención terapéutica ante la tecnoadicción, como forma de reincorporación sana a la sociedad”.

Las preguntas que se plantearon al inicio de la investigación fueron las siguientes: ¿Es la tecnoadicción resultado del uso excesivo de las redes sociales? En su caso, ¿De qué manera el psicólogo puede intervenir en la solución a esta problemática vigente en la sociedad actual?

De acuerdo a las respuestas proporcionada por los participantes y después de un análisis de la información se puede determinar que la hipótesis mencionada con anterioridad se rechaza, pues los datos no son significativos.

Se tendría que buscar otros medios y métodos para determinar si existe tecnoadicción entre los estudiantes, por ejemplo, entrevistar a sus padres, maestros y amigos y el tener muestras aleatorias, aumentarían la confiabilidad y validez de los resultados.

Y con respecto a ¿cómo el psicólogo puede intervenir en la problemática? en las recomendaciones se hace una selección de formas de intervenir en la tecnoadicción, así como las líneas de investigación a seguir con respecto a este tema.

Queda clara la relación entre la Psicología y la tecnoadicción a las redes sociales acerca de que falta más investigación para profundizar en el tema, los psicólogos deben conocer y darle seguimiento al fenómeno de las redes sociales en internet y determinar si la influencia es positiva o negativa entre los jóvenes.

Por otro lado el psicólogo juega un papel importante en el campo clínico, debido al incremento de tecnoadictos los últimos 5 años, como menciona el Dr. Larry D. Rosen, psicólogo investigador en la Universidad del estado de California y autor de varios libros sobre la psicología de la tecnología, el uso de determinadas redes sociales como Facebook puede asociarse, sobre todo entre jóvenes y adolescentes, con un incremento de las tendencias narcisistas y, cuando es abusivo, con un incremento de trastornos tales como la ansiedad y la depresión.

La tecnoadicción o el uso excesivo de las redes sociales es una situación que ya se viene tratando en países más desarrollados como Estados Unidos, España, Inglaterra y algunos países de Europa, en donde la adicción a redes sociales en internet puede ser tratado como un trastorno, inclusive se han desarrollado terapias para controlar el impulso y el uso excesivo de las redes; por eso es importante que en México se le tome en cuenta, se investigue y se empiece a tomar cartas en el asunto.

El DSM-V está considerando incluir la adicción a las redes sociales en internet como un trastorno psicológico.

A raíz de esta investigación se desprenden las siguientes recomendaciones:

A los Psicólogos:

Que se interesen en esta área de investigación ya que las redes sociales están evolucionando constantemente y es necesario medir los peligros que conllevaban el uso excesivo; en el campo clínico sin duda alguna es donde mayor participación tendrán los psicólogos, ya que en los estudios antes mencionados se cree que pasar mucho tiempo en redes sociales en internet genera tecnoadicción en los jóvenes y niños, así como la relación entre con otros psicostornos como la depresión y la ansiedad, además de las problemáticas relacionadas como el narcisismo, el aislamiento y los problemas para socializar. Todo esto de competencia directa con la psicología clínica.

Es también importante que se interesen en los procesos de Rehabilitación de adictos al internet, pues se prevé que en un futuro existan pacientes con este trastorno.

El psicólogo tendrá que aportar sus conocimientos en las líneas de investigación, prevención y rehabilitación de los tecnoadictos, así pues las áreas que se perfilan principalmente son:

Atención directa: ya sea individual o en grupo.

Asesoramiento y consultoría externa: como investigador y experto que le brinde su asesoría a otros profesionistas de la salud o atención ciudadana

Investigación: creación de nuevos conocimientos en base a estudios de campo.

Planificación, evaluación y gestión de programas sociales: incluye la detección a tiempo de índices de adicción, la creación de programas

Específicos, y su evaluación continua y final, en un proceso dinámico de evaluación y acción, dirigido a todos los sectores de la población, por ejemplo: niños, adolescentes, adultos, profesionistas, etc.

Detección y tratamiento inmediato: abordar a los sujetos que tengan problemas para retomar el control sobre el uso de las redes sociales de internet.

Intervención de terapia: Ya sea terapia individual, familiar o de grupo con tecnoadictos.

Promoción del deporte y actividades productivas: evitar que los jóvenes lleven una vida aislada o sedentaria, trabajar en la formación de valores y hábitos saludables.

Terapia y orientación para padres de familia: explicarles los riesgos acerca del uso excesivo de las redes sociales y la importancia de que administren el tiempo que sus hijos pasan en las redes sociales, así como vigilar su desempeño académico.

A los sociólogos:

Que estudien y analicen las redes sociales desde el punto de vista social, así como su influencia en diferentes grupos sociales. Investigar qué factores sociales son los más relevantes en el tema de la tecnoadicción.

Los padres y madres de familia:

Que se actualicen, que sepan el uso que sus hijos le dan a las redes sociales, que los padres y madres no sean enemigos de la tecnología y que aprovechen los nuevos medios de interacción social; además que concienticen a los jóvenes a darles un uso más moderado, y mucho más productivo, ver cuánto tiempo pasan sus hijos en las redes sociales, con

quien interactúan, y que páginas frecuentan. Que se fomente más la comunicación padres e hijos.

A los escritores y editores:

Que publiquen más información en México, ya que existe poca información, falta más editoriales y autores que publiquen en español sobre el tema.

A los docentes:

Para que exhorten a los alumnos a darles un uso moderado de las redes sociales y del internet, ser ejemplo en el aula de clases, motivar a los estudiantes a que realicen actividades de provecho y productivas.

Y por último:

A todos los usuarios de las redes sociales: concientizarlos a hacer un buen uso de las redes sociales ya que son una herramienta revolucionaria que nos ha cambiado la vida, pero no excederse ni pasar mucho tiempo en ellas, ya que nos vuelven personas poco sociables, con una vida sedentaria y que a la larga estos dos factores pueden ocasionar problemas de salud.

BIBLIOGRAFIA

Almanaque mundial (2013). Redes sociales, Editorial Televisa

Arnett, Jeffrey Jensen (2008), Adolescencia y adultez emergente, Enfoque cultural, Tercera edición, educación, México

Horrcks, J. F. (1999), Utilidad de las comunicaciones, Psicología de la adolescencia, México, Trillas, pàg. 226

Sampieri R. (2003), Metodología de la investigación, tercera edición, McGraw-Hill interamericana, P.312

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Ashmore C. D., Ranoni P. (2009), Como afectan las redes sociales a la juventud de hoy, Slideshare, Recuperado el 16 de octubre del 2012 desde: <http://www.slideshare.net/cesiashmore/redes-sociales-y-los-menores-de-edad>

Balaguer P. R. (2008), ¿Adicción a internet o adicción a la existencia?, Revista Digital Universitaria, Volumen 9, 3-7 Recuperado el 02 de octubre del 2012, desde: rbalaguer@prored.com.uy

Cascales, A; Real, J. J. & Marcos, B. (2011). Las redes sociales en internet. Edutec-e, Revista electrónica de tecnología educativa, 38. Recuperado el 02 octubre del 2012, desde:

http://edutec.rediris.es/Revelec2/Revelec38/redes_sociales_internet.html

De Lorenzo S. N. (2012) Seis Grados de Separación, Una teoría que nos une a todos. Rubén Ordoñez S.A. Recuperado el día 6 de julio del 2012 desde: http://www.ordonezsa.com/Seis_Grados_de_Separacion_parte1.pdf

Eguzquiza I. sep. (2011) Roles y funciones del psicólogo social, recuperado el día 18 de marzo 2013
<http://www.copib.es/pdf/Roles%20y%20Funciones%20del%20Psicologo%20Social%20-%20Octubre,%202011.pdf>

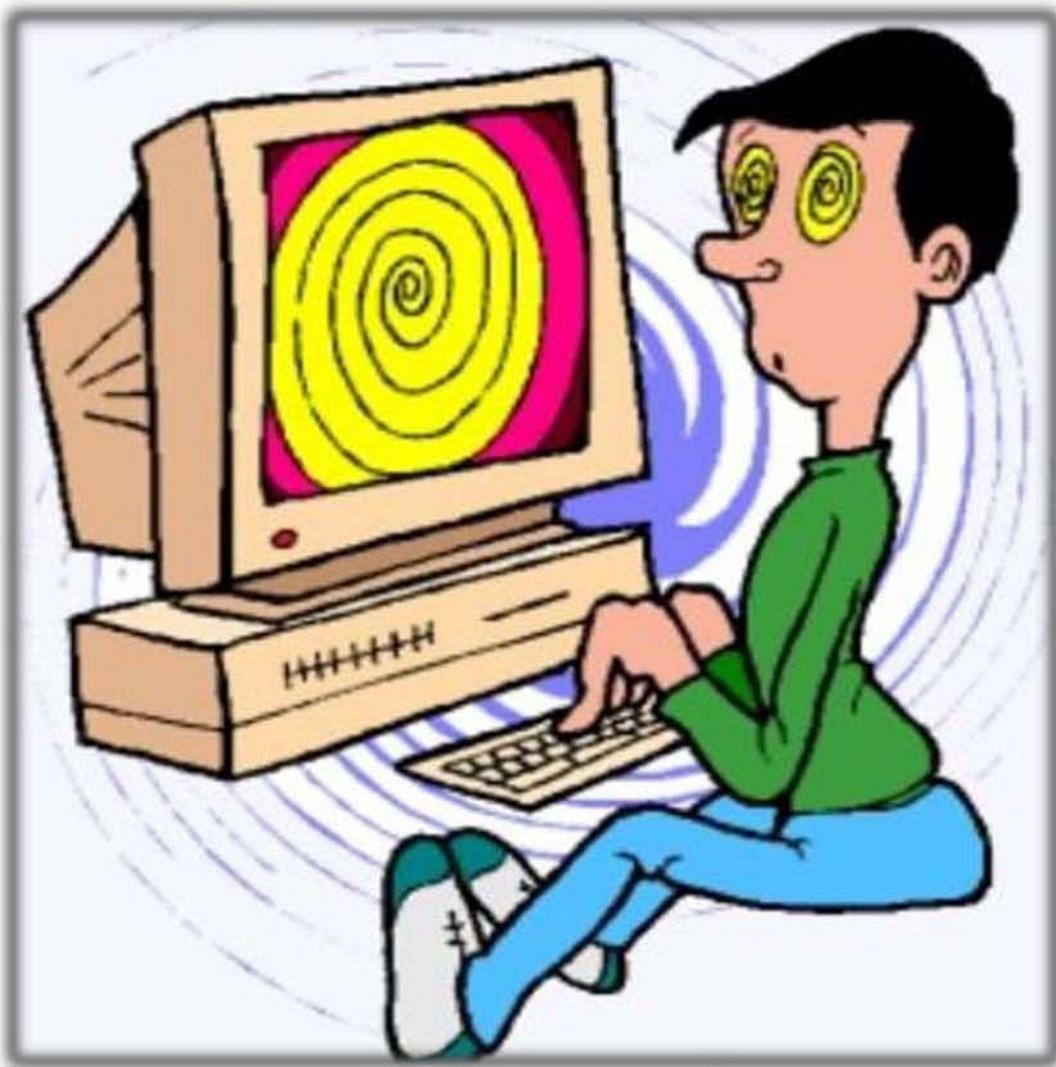
Enríquez, M. J. (2010), Redes sociales: Historia, oportunidades y retos, Recuperado el día 15 mayo del 2012, desde: http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=16428

Fernández, B. P. (2009) Clasificación de las redes sociales, Blog de derecho, Recuperado el 26 de mayo del 2012, desde: <http://www.pabloburgueno.com/2009/03/clasificacion-de-redes-sociales/>

Sabada, C. (2008) Estadísticas en Latinoamérica, Adicción a Internet información y consejos para evitarla, Recuperado el 30 de octubre del 2012, desde: <http://adiccioninternet.wordpress.com/tag/mexico/>

Torres, H. J. P (2008) Redes Sociales en Internet, Observatorio para la Cibersociedad, Recuperado el 02 de octubre del 2012, desde http://www.cibersociedad.net/recursos/art_div.php?id=262

ANEXOS 1:
CUESTIONARIO SOBRE REDES SOCIALES EN
INTERNET



A continuación se presenta un cuestionario sobre las redes sociales en internet. Últimamente ha ido creciendo este fenómeno a nivel mundial y también en México, principalmente en los jóvenes, incrementándose el número de usuarios de internet en redes sociales como Facebook y Twitter entre otras, ya sea desde una computadora o un móvil. El auge de las redes sociales entre los jóvenes es la principal razón de llevar a cabo esta investigación.

Es importante que nos ayudes a comprender este fenómeno, contestando honestamente los siguientes ítems. Tus respuestas son confidenciales y anónimas, las personas seleccionadas para contestar el cuestionario, fueron elegidas al azar.

Las opiniones de todos los encuestados serán sumadas e incluidas en una investigación final, pero nunca se comunicaran datos individuales.

Por tu apoyo y cooperación. Muchas gracias.

CUESTIONARIO

Instrucciones: Lee cuidadosamente las preguntas y marca en la hoja de respuestas la opción que elijas

1.- De las siguientes Redes Sociales ¿Cuáles comúnmente usas?

A) Facebook

B) Twitter

C) My Space

D) Windows Live Messenger

E) Otra Específica: _____

2. ¿En qué lugares comúnmente te conectas a las Redes Sociales de internet?

A) Escuela

B) Casa

C) Lugares con Wi-Fi

D) En un ciber o web

E) En donde sea

3.- ¿Por medio de qué dispositivo electrónico te conectas a las redes sociales en internet?

A) Computadora de escritorio

B) Laptop

C) Móvil

D) PDA o Tablet

4.- Tengo dificultad estar alejado de la red varios días.

A) Siempre

B) La mayoría de las veces sí

C) Algunas veces sí, algunas veces no

D) La mayoría de las veces no

E) Nunca

5.- Tengo problemas para controlar el impulso de conectarte a la red

A) Siempre

B) La mayoría de las veces sí

C) Algunas veces sí, algunas veces no

D) La mayoría de las veces no

E) Nunca

6.- Descuido la escuela por pasar mucho tiempo en las redes sociales.

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

7.- Olvido mis actividades en casa por estar conectado en las redes sociales

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

8.- ¿Cuántas horas duermes al día?

- A) 8 horas
- B) Entre 7 y 5 horas
- C) Menos de 5 horas

9.- ¿En los últimos 6 meses has bajados de notas en la escuela por pasar mucho tiempo en las redes sociales?

A) Sí

B) No

10.- ¿Con qué frecuencia conversas con gente que sólo conoces a través de Internet?

A) Muy frecuentemente

B) Frecuentemente

C) Nada frecuente

11.- ¿Con qué frecuencia tus padres te recriminan que pasas demasiado tiempo en Internet?

A) Muy frecuentemente

B) Frecuentemente

C) Nada frecuente

12.- ¿Te molesta que te interrumpen cuando estás en el ordenador?

A) Sí

B) No

13.- Experimento ansiedad cuando no me conecto a Internet

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

14.- Me irrito o me siento ansioso cuando algo impide que me conectes a las redes sociales

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces si
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

15.- ¿Has intentado disminuir el tiempo de conexión en las redes sociales desde tu computadora o móvil?

- A) Sí
- B) No

16.- Si contestaste que sí ¿Lo has logrado con éxito?

- A) Sí
- B) No

17.- Estoy feliz cuando me conecto a las redes sociales

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

18.- Me siento triste cuando mis actualizaciones de estado o tweets no son compartidos lo suficiente

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

19.-Siento desesperación cuando no tengo mi BlackBerry, iPhone, Android u otro dispositivo para comprobar mi estado en las redes sociales

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

20.- Me agrada que la gente esté al corriente de lo que me pasa a cada instante

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

21.-Pienso en cosas relacionadas a Internet cuando no estoy conectado

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

22.- Dices: "solo unos minutitos más", antes de apagar la computadora o el celular, y no logras desconectarte rápidamente

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

23.- Reviso con frecuencia el correo electrónico o red social antes de realizar otras tareas prioritarias

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

24.- Al estar conectado a las redes, pierdo la noción del tiempo

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

25.- Frecuento menos a mis amistades por pasar mucho tiempo en las redes sociales

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

26.- Tengo problemas para conciliar el sueño después de haber estado conectado en las redes sociales

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

27.- ¿Cuando comes o vas al baño, tienes la computadora, móvil u otro dispositivo contigo para mantenerte actualizado de tus redes sociales?

- A) Sí
- B) No

28.- ¿Temes que tu vida sin Internet sea aburrida y vacía?

- A) Sí
- B) No

29.- Soy precavido o reservado cuando alguien me pregunta a qué dedico el tiempo que paso navegando en la red

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

30.-Frecuentemente pienso en lo que voy a hacer la próxima vez que me conecte a Internet

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

31.- Prefiero descargar libros y revistas virtuales que ir a la biblioteca a investigar

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

32.- Frecuentemente presento dolor de cabeza, después del uso de internet

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

33. Me cuesta trabajo concentrarme al estudiar para un examen

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

34.-Si no estoy conectado a las redes sociales, manifiesto algún grado de agitación motriz(mover la pierna, los dedos, morderse uñas, tronarse los dedos, morderse los labios)

- A) Siempre
- B) La mayoría de las veces sí
- C) Algunas veces sí, algunas veces no
- D) La mayoría de las veces no
- E) Nunca

35.- ¿Duermes menos de 5 horas por estar conectado a las redes sociales en internet?

- A) Sí
- B) No

36.- Presento algún malestar o dolor en las manos o muñecas después de usar la computadora, tablet u otro dispositivo durante mucho tiempo

A) Siempre

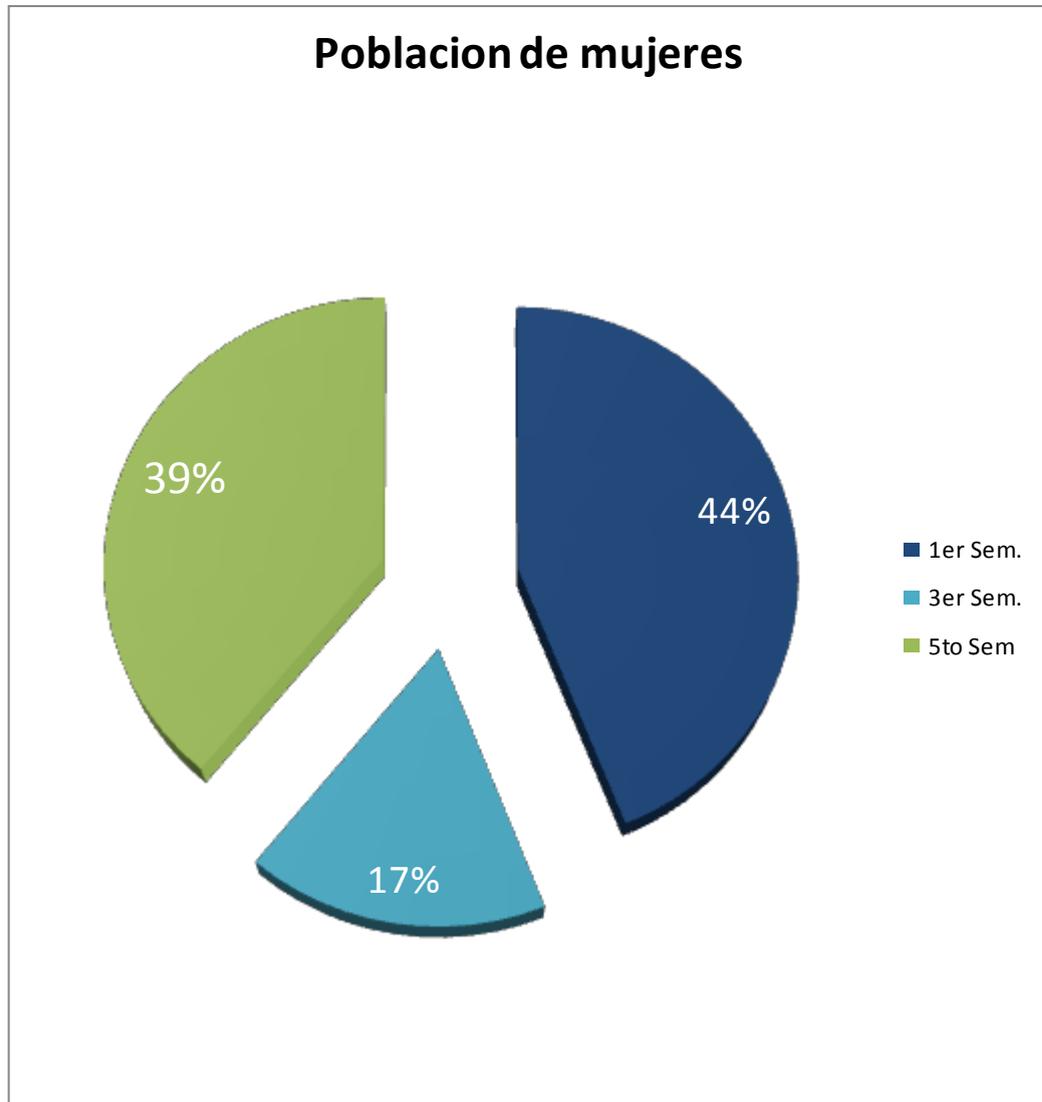
B) La mayoría de las veces sí

C) Algunas veces sí, algunas veces no

D) La mayoría de las veces no

E) Nunca

ANEXO 2: GRÀFICAS

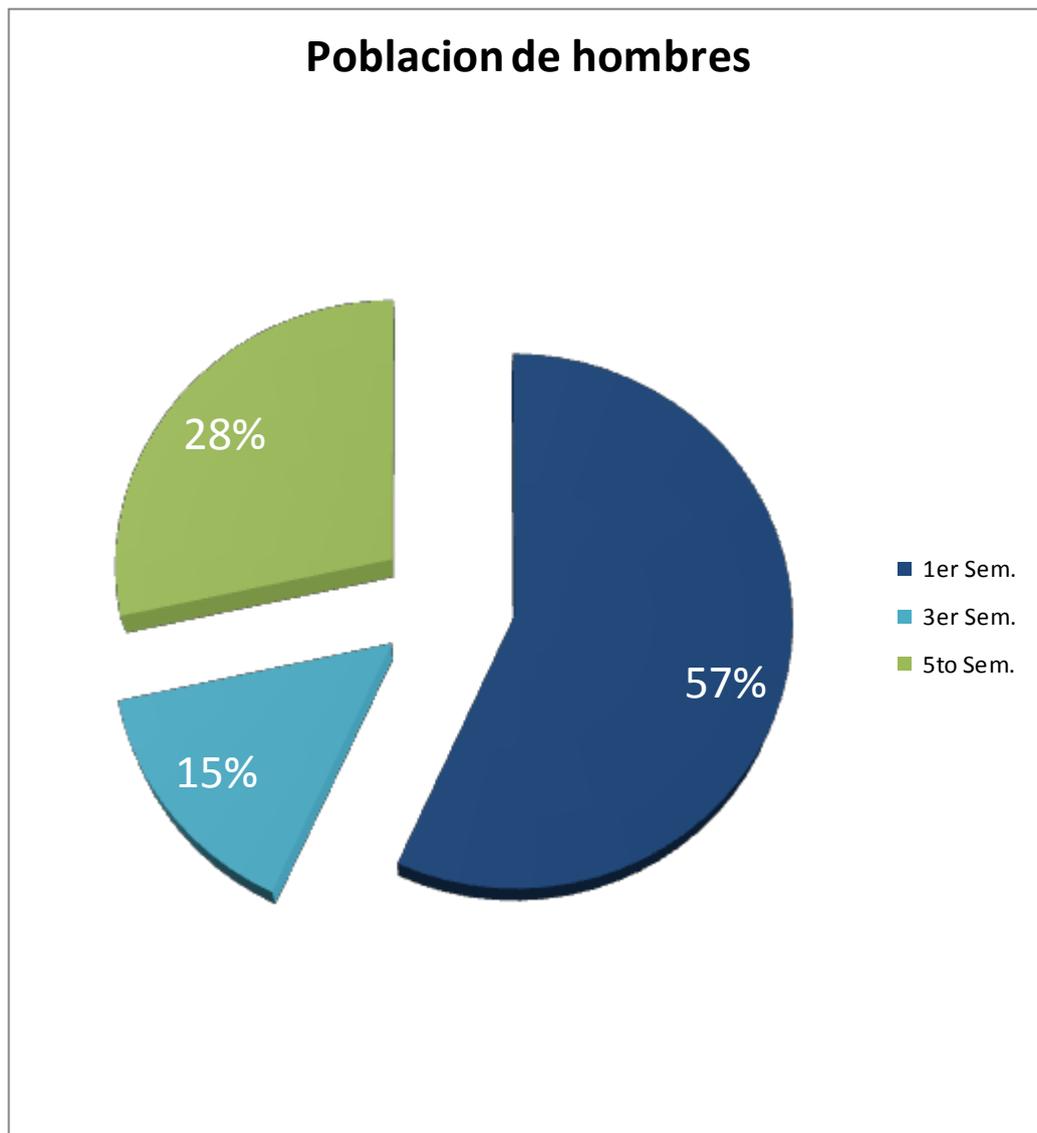


Mujeres: 182, tomando una muestra de cada semestre.

1er Sem. 80 que corresponde al 44%

3er Sem. 31 que corresponde al 17%

5to Sem. 71 que corresponde al 39%

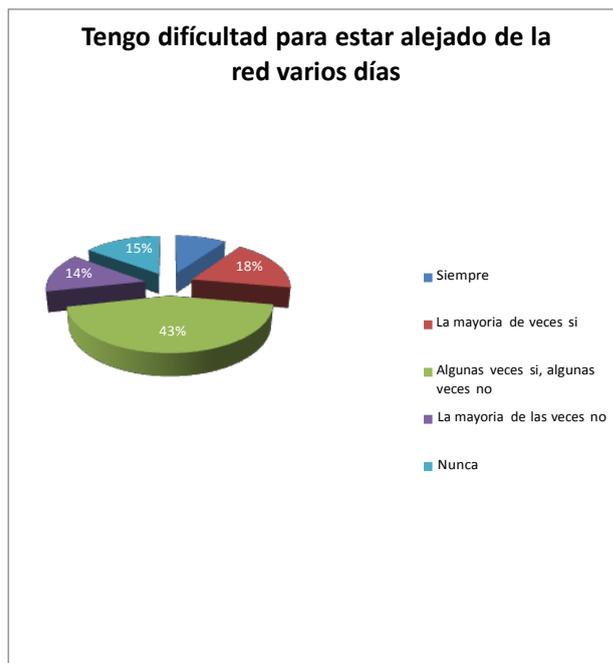


Hombre: 97, tomando una muestra de cada semestre

1er Sem. 56 que corresponde al 57%

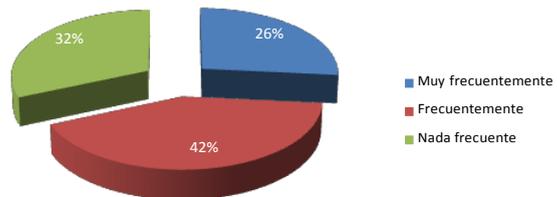
3er Sem. 14 que corresponde al 15%

5to Sem. 27 que corresponde al 28%



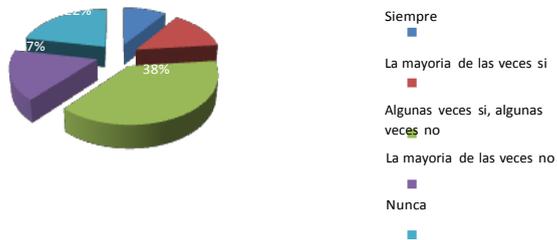
En primer lugar con el 43% de los jóvenes algunas veces sí, algunas veces no les es difícil estar alejado de la red por varios días, en segundo lugar con el 18% menciona que: la mayoría de veces sí les es complicado estar alejado de la red por varios días, en tercer lugar con el 15% niega que tengas problemas por pasar días alejados de la red, en cuarto lugar con el 14% piensa que la mayoría de las veces no tiene problemas para ausentarse de la red, y en quinto lugar con el 10% piensa que siempre tienes problemas para estar alejado de la red.

**¿Con qué frecuencia tus padres te
recriminan que pasas demasiado tiempo
en Internet?**



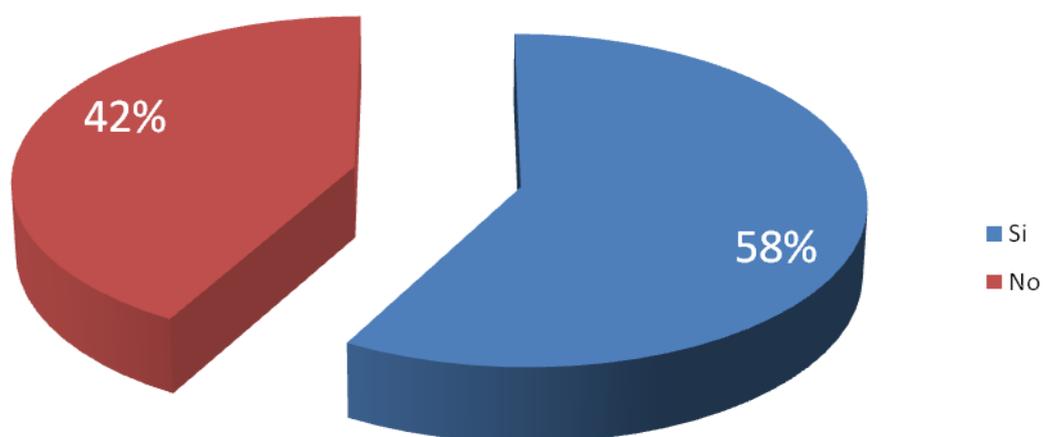
El 42% de los jóvenes afirma que frecuentemente sus padres les recriminan que pasan demasiado tiempo en internet, el 39% menciona que no es nada frecuente y un 19% que es muy frecuente.

Tengo problemas para controlar el impulso de conectarme a la red



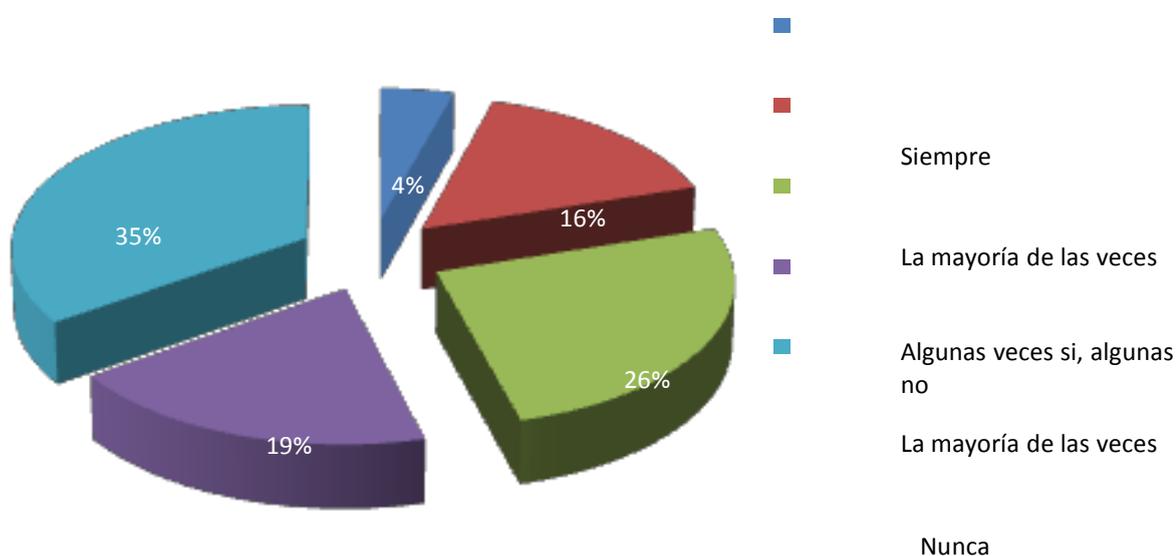
El 38% menciona que algunas veces sí, algunas veces no tienen problemas para controlar sus impulsos de conectarse a la red, mientras que el 22% afirma que nunca ha tenido problemas para controlar sus impulsos, el 17% piensa que la mayoría de veces no, el 13% cree que la mayoría de veces tiene problemas para controlar sus impulsos y tan solo el 10% a manifestado que siempre tiene problemas para controlar sus impulsos.

¿Te molesta que te interrumpan cuando estás en el ordenador?



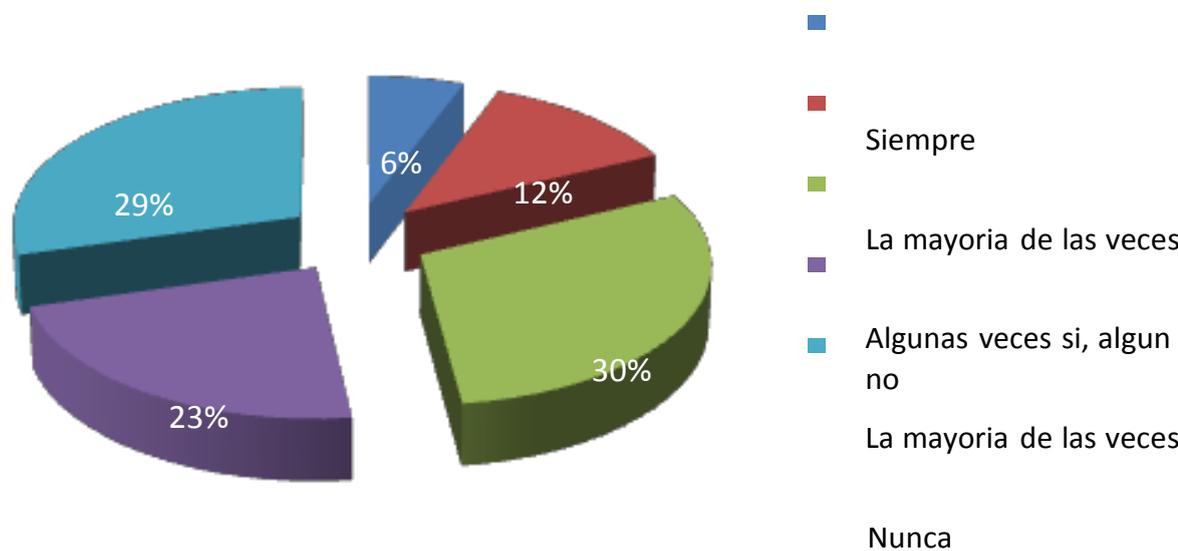
El 51% de los jóvenes les molesta que los interrumpan cuando están en las redes sociales, mientras que el 49% afirma que no les molesta que los interrumpan.

Experimento ansiedad cuando no me Conecto a Internet



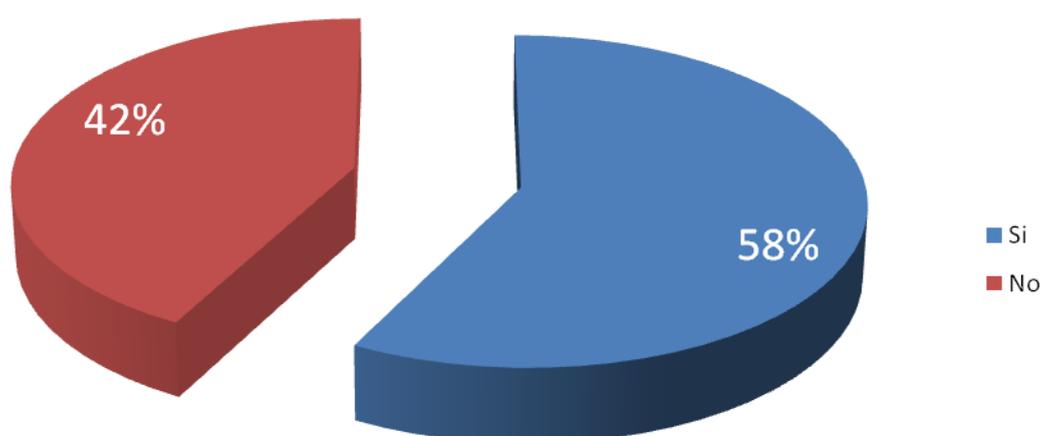
En primer lugar con el 35% de los jóvenes afirman que nunca experimenta ansiedad cuando no está conectado en las redes sociales, mientras que el 26% cree que algunas veces sí, algunas no experimenta cierta ansiedad, un 19% cree que la mayoría de las veces no, el 16% asegura que la mayoría de las veces sí, y en último lugar con 4% piensa que siempre tiene esa ansiedad y necesidad de chequear sus redes sociales.

Me irrito o me siento ansioso cuando algo impide que me conecte a las redes sociales



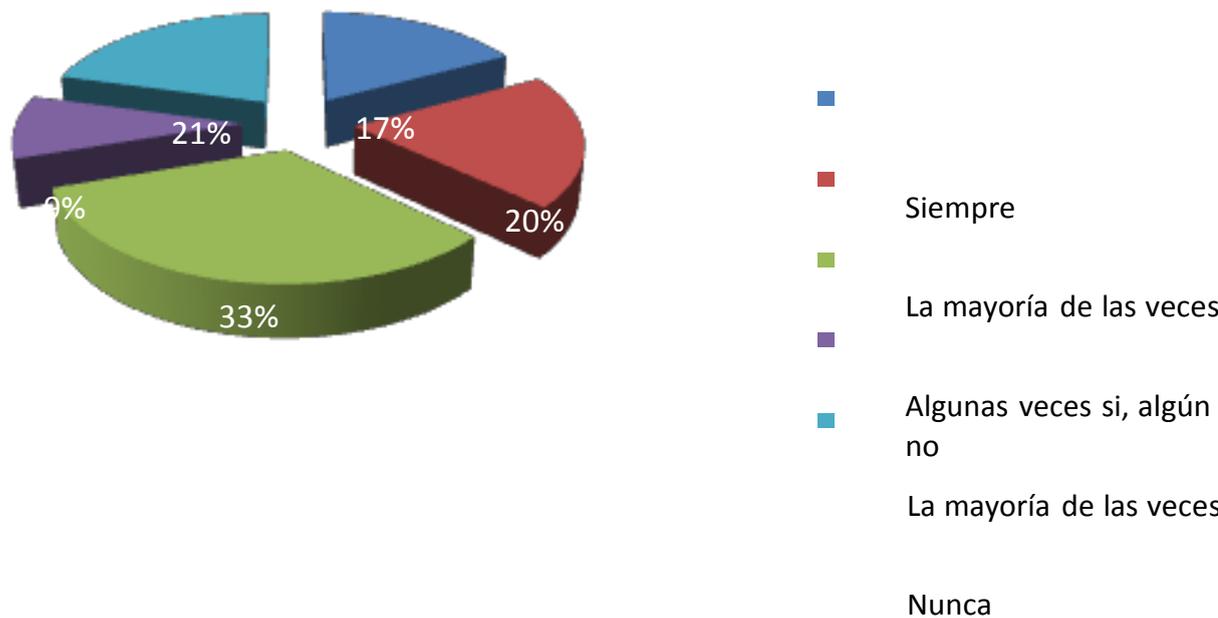
El 30% de los jóvenes asegura que a veces sí, algunas veces no se siente ansioso o irritado por no poder conectarse a sus redes sociales, el 29% de los jóvenes piensa que nunca se siente irritando o ansioso, el 23% cree que nunca pasa eso, mientras que el 12% de los jóvenes asegura que la mayoría de las veces experimenta esa situación, y en última instancia el 6% está convencido que siempre tiene ansiedad o se siente irritado por no poder acceder a sus redes sociales.

¿Has intentado disminuir el tiempo de conexión en las redes sociales desde tu computadora o móvil?



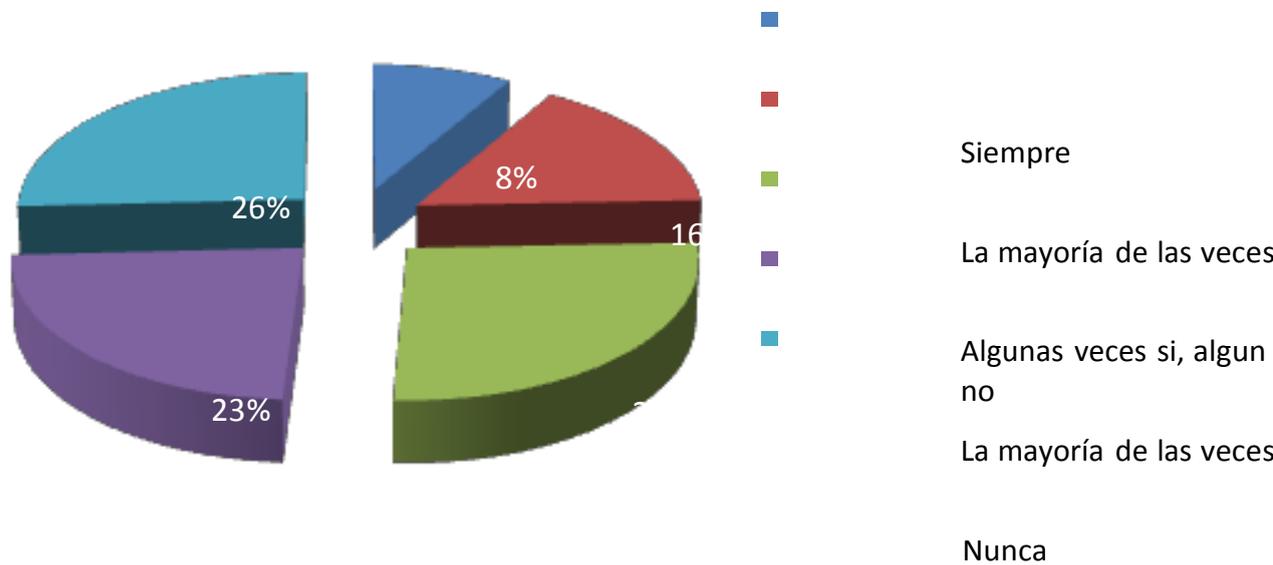
El 58% de los jóvenes afirma que si ha intentado disminuir pasar mucho tiempo en las redes sociales, mientras que un 42% no ha considerado hacerlo.

Estoy feliz cuando me conecto a las redes Sociales



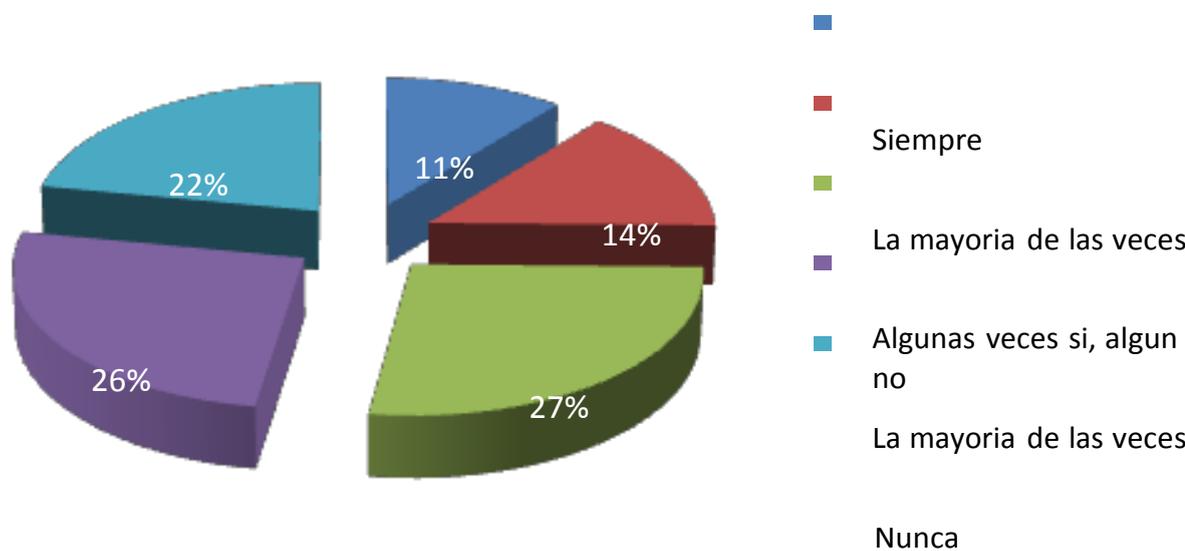
En primer lugar con el 33% de los jóvenes manifiesta que algunas veces sí, algunas veces no, siente felicidad cuando se conecta a sus redes sociales, Mientras que el 21% de los jóvenes cree que nunca siente felicidad, el 20% comenta que la mayoría de las veces sí, el 17% afirma que siempre siente felicidad cuando está en sus redes sociales y por ultimo un 9% piensa que la mayoría de veces no siente felicidad.

Siento desesperación cuando no tengo mi BlackBerry, iPhone, Android u otro dispositivo para comprobar mi estado en las redes sociales



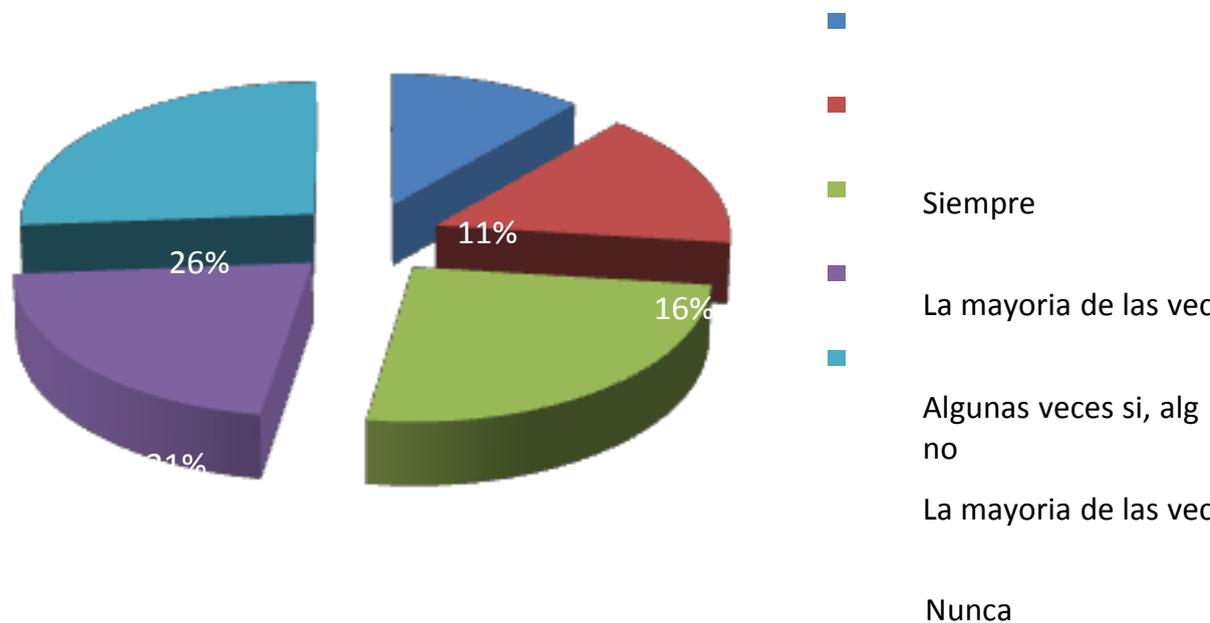
Con la mayoría el 27% de los estudiantes asegura algunas veces si otras no sentir desesperación cuando no tiene a la mano su celular, o laptop para entrar a sus redes sociales, el 26% piensa que nunca el 23% está seguro que casi nunca, mientras que el 16% cree que la mayoría de las veces sí, y el 8% está convencido de que sufre desesperación cuando no tiene los medios para comunicarse y poder entrar en sus redes sociales.

Me agrada que la gente esté al corriente de lo que me pasa a cada instante



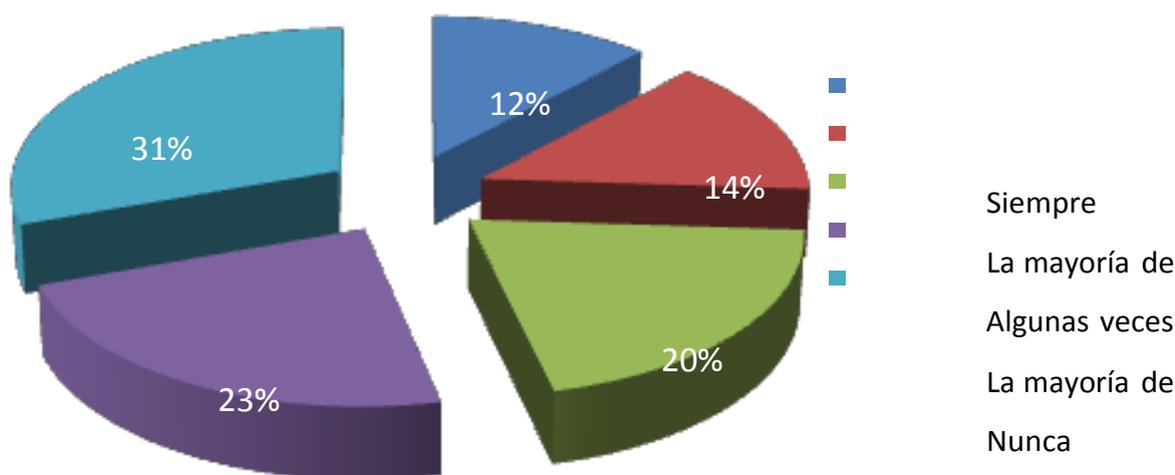
El 33% cree que la mayoría de veces no necesitan que estén al corriente de lo que publican en las redes sociales, el 29% afirma que nunca necesitan que estén pendientes de lo que publican, el 27% algunas veces sí, algunas veces no, el 7% supone que la mayoría de las veces sí y en último lugar el 4% está convencido que siempre necesita que los demás estén al tanto de lo que publican.

Descuido la escuela por pasar mucho tiempo En las redes sociales



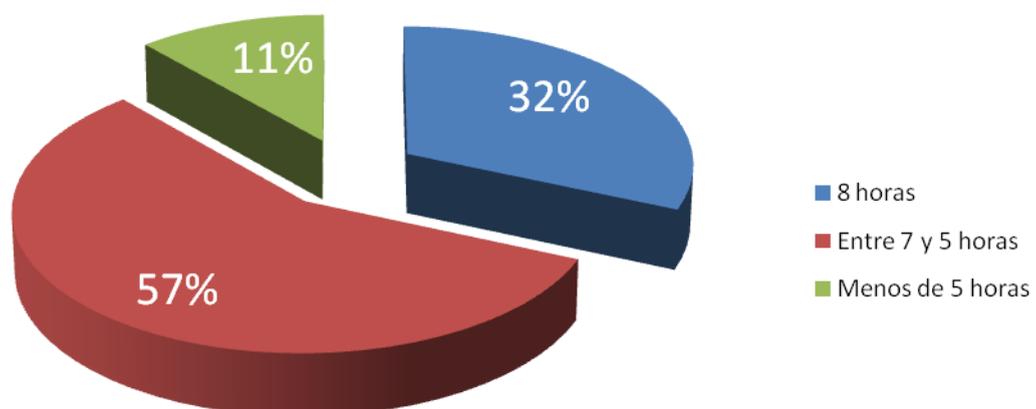
En primer lugar con el 26% afirma que nunca ha descuidado la escuela por pasar mucho tiempo en las redes sociales, en segundo lugar con el 26% piensa que algunas veces sí, algunas veces no, en tercer lugar con el 21% cree la mayoría de las veces no, en cuarto lugar con el 12% la mayoría de las veces si cree que ha descuidado la escuela por pasar mucho tiempo en las redes sociales y el 4% está convencido que es un factor que influye en el descuido de la escuela.

Olvido mis actividades en casa por estar Conectado en las redes sociales



El 32% piensa que nunca olvida sus actividades en casa por pasar tiempo conectado en las redes sociales, mientras que el 24% cree que la mayoría de veces no es así, el 21% admite que algunas veces suele sucederles y otras veces no, el 15% afirma que la mayoría de veces sí, y un 8% reconoce que efectivamente han olvidado ciertas actividades en casa por estar conectado en las redes sociales.

¿Cuántas horas duermes al día?



El 57% de los jóvenes afirma dormir entre 7 y 5 horas al día, el 32% menciona que duerme 8 hrs diarias, mientras que un 11% dice dormir menos de 5 hrs.

