



# Universidad Nacional Autónoma de México

---

## Facultad de Estudios Superiores Iztacala

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
P R E S E N T A (N)

Dictaminadores:



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2018



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.

## RESUMEN

Internet constituye una herramienta de la tecnología que ha impactado especialmente a los adolescentes y les ha proporcionado muchos beneficios, pero de igual forma ha influido en que lleguen a vivir consecuencias negativas a partir del uso excesivo, ya que algunos jóvenes llegan a estar obsesionados con dicha herramienta hasta llegar a un punto donde se muestran incapaces de controlar su uso y sin darse cuenta ponen en peligro diferentes aspectos de su vida, como lo es; su estabilidad emocional, la escuela, su trabajo, las relaciones entre sus pares, así como la comunicación y convivencia familiar.

La influencia de las redes sociales en los adolescentes es un problema social que día a día va incrementando. El uso y abuso del internet está relacionados con variables psicosociales, tales como la vulnerabilidad psicológica, los factores estresantes, el influjo social y la falta de comunicación junto con la escasa supervisión por parte de los padres o tutores. Hay algunos factores de riesgo específicos para el abuso del internet entre los jóvenes como lo es, la adicción a las redes sociales, concepto que se ha propuesto como una explicación para comprender el uso en exceso de estas y el uso dañino que genera en los adolescentes en la actualidad.

En la presente tesina se abordarán las consecuencias del uso en demasía del internet, particularmente las redes sociales. Se analizarán las implicaciones que tiene en los jóvenes, también se revisaran las investigaciones de diferentes autores que se han realizado en los últimos años, así como las limitaciones actualmente existentes y el abordaje de la práctica clínica desde el enfoque cognitivo conductual para tratar dicha problemática en los adolescentes.

**Palabras clave:** Internet, adolescente, redes sociales, adicción, cognitivo conductual

# INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1.- La historia de la psicología.....	5
1.1.- Origen de la psicología.....	5
1.2.- Objetivos de la psicología.....	12
1.3.- Paradigmas de la psicología.....	12
1.4.- Áreas de la psicología.....	18
CAPÍTULO 2.- El enfoque cognitivo-conductual y las redes sociales.....	23
2.1.- Antecedentes del enfoque cognitivo-conductual.....	23
2.2.- Función del enfoque cognitivo-conductual.....	25
2.3.- Objetivos del enfoque cognitivo-conductual.....	26
2.4.- Origen y definición de redes sociales.....	28
2.5.- Funciones de las redes sociales.....	30
2.6.- Tipos de redes sociales.....	31
2.7.- El enfoque cognitivo-conductual y su función en el uso de las redes sociales.....	33
CAPÍTULO 3.- El adolescente y el uso de las redes sociales.....	37
3.1.- Definición de adolescencia y el adolescente.....	37
3.2.- Características físicas y psicológicas del adolescente.....	39
3.3.- Índices estadísticos y demográficos de adolescentes y el uso de las redes sociales.....	43
3.4.- Influencia de las redes sociales en los adolescentes.....	46
3.5.-Consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en adolescentes.....	49
CAPÍTULO 4.- Estrategias de evaluación e intervención del enfoque cognitivo conductual en adolescentes en el uso excesivo de las redes sociales.....	53
4.1.- La evaluación psicológica.....	53
4.2.- Intervenciones psicológicas en adolescentes.....	54
4.3.- La función de la psicología con adolescentes.....	58

4.4.- La psicología clínica y su intervención con adolescentes en crisis a partir del uso de las redes sociales.....	60
CAPÍTULO 5.- Identificación, descripción y contrastación de programas de participación psicológica con adolescentes en alguna crisis emocional a consecuencia del uso de las redes sociales.....	66
CONCLUSIÓN.....	78
BIBLIOGRAFÍA.....	82

## INTRODUCCIÓN.

Los avances tecnológicos han cambiado nuestro mundo de manera vertiginosa, entre los más importantes destacan sobre todo en campos tales como: la informática y los medios de comunicación; pero sin duda, el fenómeno que más ha incidido este cambio acelerado representa en la manera en la cual se relacionan las personas, estamos hablando de las redes sociales.

En los últimos años asistimos a una generalización del uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en todos los ámbitos de la sociedad. Todos podemos notar personalmente, en nuestro trabajo y en nuestro modo de relacionarnos con los demás, el impacto de estos dispositivos, pero hay un grupo de edad donde esta influencia es patente y manifiesta de un modo que a los adultos nos cuesta entender: los niños y adolescentes.

Este grupo de edad se ha familiarizado inmediatamente con tecnologías que, para quienes tienen la responsabilidad de educarlos y formarlos, todavía son grandes desconocidas. Esto plantea importantes retos que comienzan por conocer cómo se está configurando esta Generación Interactiva. En un estudio realizado en el 2017 sobre los hábitos de los usuarios de internet en México, estudio realizado por la Asociación Mexicana de Internet A.C., muestran en sus resultados que hasta el 2016 de la población total que tenía acceso a internet el 21% siendo este el mayor porcentaje pertenecía a jóvenes de entre 12 y 17 años, por encima incluso de los adultos con edades 18 a 34, siendo la población con un porcentaje del 18%.

Para tratar el tema de esta tesina y poder llegar a un conocimiento teórico importante, será necesario estudiar varios aspectos relacionados con la adolescencia y la juventud. Partiendo desde su definición, se busca conocer los aspectos sociales, emotivos, familiares y formativos que rigen el desarrollo de las personas en estas etapas del ciclo vital, y que marcan los comportamientos que presenta la persona en diferentes situaciones

La popularidad entre los adolescentes de estas redes creció rápidamente y a su vez se fueron incorporando cada vez más sitios sociales en internet. El uso que

las personas le dan a las redes sociales es prácticamente diario sea por trabajo, juegos, ocio o por conversar.

Las redes sociales son sitios de internet que permiten a las personas comunicarse con sus amigos, compartir gustos, intereses, crear comunidades, realizar videos llamadas, entre otras. En el año 2002 comenzaron a aparecer los primeros sitios Web las cuales promocionaban la integración a nuevos círculos de amigos o a su vez hacer contactos con antiguos amigos.

El fenómeno de las redes sociales ha ocasionado un profundo impacto en la sociedad actual principalmente en las nuevas generaciones, debido a que ha implantado un nuevo estilo de relacionarse entre los propios jóvenes. Esto ha llevado a que se adopte un modelo de comunicación virtual en el cual no es necesaria la presencia física, tanto del emisor como del receptor, sino que la comunicación se genera de manera virtual, a través de chats, videoconferencias, mensajes entre otros. Las redes sociales resultan tan atractivas y de fácil acceso que muchos adolescentes no se plantean que pueden tener consecuencias negativas.

En la actualidad los niños, adolescentes y jóvenes mantienen relaciones de todo tipo a través de las pantallas. Por ello, surge una nueva oportunidad para crear investigaciones de todo nivel, psicológico, sociales, culturales, educacionales, económicas, etc.

Estudiar las maneras en que afectan las redes sociales a la evolución del adolescente ha sido un tema que se ha disparado en una carrera ascendente, que por el momento, no parece ver un fin. El análisis de redes sociales ha irrumpido en muchas ciencias sociales en los últimos años como una nueva herramienta de análisis de realidad social. Esto debido a que permite centrar los estudios de las ciencias en las relaciones de los individuos que comparten gran cantidad de información personal a través de las redes sociales y el influir de éstas en los mismos.

Por esta razón, resulta relevante que se realicen diferentes estudios acerca del uso de las redes sociales y de qué manera influyen en el comportamiento de los adolescentes. Por todo lo dicho anteriormente, la presente investigación tiene por objetivo analizar y revisar las diferentes estrategias de la intervención que se han venido desarrollando por parte de los psicólogos dentro del paradigma cognitivo-conductual, ya que este ha sido mencionado como la mejor manera de intervenir una posible adicción al internet, particularmente en el impacto de las consecuencias que tienen los adolescentes por el uso excesivo de las redes sociales.

Por lo ya mencionado se llevó a cabo como método el revisar, seleccionar, describir y contrastar las investigaciones teóricas en los últimos diez años sobre intervenciones del enfoque cognitivo-conductual en adolescentes y el impacto de las redes sociales que se producen en los mismos.

El contenido de la presente tesina se desarrolló siguiendo un planteamiento de cinco capítulos, haciéndoles corresponder a cada una de ellas una serie de contenidos que se presentaran a continuación.

Capítulo 1: En el primer capítulo, se busca generar un acercamiento entre el lector y los diferentes tópicos necesarios para entender en qué consiste la psicología y sus diferentes coyunturas. El tema principal es la psicología y cómo esta ha venido encargándose de atender las diferentes problemáticas que se le han venido presentando al ser humano desde tiempos remotos y cómo a partir de los diferentes acontecimientos históricos se ve influenciado por la interferencia social sobre la misma persona. Se revisa cada uno de los enfoques psicológicos y de cómo cada uno de ellos interviene en cada uno de los campos que componen la vida de cada individuo.

Capítulo 2: En el segundo capítulo se define de manera precisa en qué consiste el enfoque cognitivo conductual, desde sus antecedentes hasta las áreas y funciones donde ha tenido resultados dicho paradigma. Se puntualiza sobre los objetivos de dicho enfoque y como es que se llevan a cabo en una intervención psicológica. En la segunda parte de este capítulo se dan algunas definiciones de lo que es una



red social, su origen, los tipos que existen, las funciones que cumplen cada una en la sociedad y lo el impacto que estas en logrado a nivel mundial. Al final del capítulo se explica la relación que existe entre el enfoque cognitivo conductual dentro del mundo de las redes sociales.

Capítulo 3: En este tercer capítulo se enfoca en las distintas influencias que sobre los adolescentes y jóvenes provocan las redes sociales. Desde el punto de vista que reconoce el muy estrecho vínculo que tienen las nuevas generaciones con las tecnologías, y por ende, con las redes sociales, se busca analizar el impacto que provocan. Se genera un enfoque sobre los diferentes aspectos que influyen en el comportamiento de adolescentes y jóvenes, por ejemplo, el social, emocional, familiar y formativo. A lo largo de este capítulo se verá tanto factores positivos como negativos de estas redes que han causado tanto furor.

Capítulo 4: En este capítulo se da cuenta de los tipos de evaluación psicológica que se manejan en el área de la psicología clínica y la diferentes opciones que se han propuesto para llevar a cabo una intervención psicológica, estas dos dentro del campo del paradigma cognitivo conductual y particularmente con adolescentes que presentan algún tipo de afectación psicológica a partir del uso excesivo de las redes sociales y el internet. De manera concreta se hace la revisión de como la psicología puede atender problemáticas presentadas en la etapa de la adolescencia y en este caso con jóvenes que muestran un comportamiento adictivo al internet y las redes sociales.

Capítulo 5: En este último capítulo se proyecta de manera muy puntual lo adquirido a partir de la revisión teórica, se analizarán y se seleccionaran textos, material documental específico, bibliográfico, hemerográfico, así como también de archivos institucionales, históricos, artículos, entre otros, y de esta manera se contrastaran las investigaciones teóricas de los últimos diez años sobre intervenciones del enfoque cognitivo-conductual en adolescentes y el impacto de las redes sociales que se tienen en los jóvenes.

# **CAPÍTULO 1.- LA HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA.**

## **1.1.- Origen de la psicología.**

Desde que el ser humano apareció ha interactuado con su medio ambiente transformándolo y transformándose por éste. Podemos decir entonces que el origen de las ciencias (explicación) está íntimamente ligado a la condición con que el ser humano ha enfrentado a su medio (evolución). A partir del momento en que el hombre fue especializándose en sus actividades acopió conocimiento que más adelante se convertiría, con el establecimiento de un objeto de estudio, la teoría y sus procedimientos, en ciencias como la física, la química, la biología, la matemática y la psicología, entre otras.

Los tratados de la historia de la psicología discuten las opiniones de los primeros filósofos griegos, especialmente las de Platón y Aristóteles. El primero de ellos supuso que el carácter y la inteligencia son formas en esencia heredadas, y que las ideas son innatas. Así bien Aristóteles fue el primero que estudio detenidamente los problemas psicológicos como puede verse en los pequeños tratados que se agrupan bajo el nombre de Parva Naturalia, en los cuales estudia el filósofo griego la sensación, la memoria, reminiscencia y el alma misma (Meneses, 1982).

Para Aristóteles la psicología era el estudio del alma, lo que diferencia los mundos animados de los inanimados. Aristóteles define el alma como la forma de un cuerpo natural con vida en potencia en su interior. Todos los seres vivos poseen un alma que es su forma y, por tanto, es el alma de un ser vivo la que define su naturaleza, en que consiste ser ese ser vivo. El alma según Aristóteles es el acto y la fuerza actualizadora y rectora de todo organismo, realizando la potencia del cuerpo de tener vida. El alma es la causa eficiente que provoca el crecimiento y el movimiento del cuerpo y los procesos vitales en general. Sin el alma, el cuerpo no se actualiza, está muerto, es mera materia. (Hardy, 2013)

Se ha estudiado que para la cultura griega fue sobre todo el corazón era para ellos el centro de la vida psíquica, (en Homero hay numerosas referencias de este tipo).

Pero es frecuente que junto al corazón el cerebro tenga asignado un papel. Así Pitágoras (alrededor de 570-489 a.C) distinguía tres facultades psíquicas: inteligencia, pasión, razón, las dos primeras, comunes al hombre y a los animales, la tercera, específica del hombre, la única inmortal de las tres. La inteligencia y la razón se localizan en el cerebro, la pasión en el corazón.

Entre los presocráticos, el único que coloca las facultades psíquicas en el cerebro es Alcmeón. De todas formas, hay que decir que Alcmeón es uno de los pocos filósofos (y en su caso propiamente naturalistas) griegos que, desafiando los tabúes, practicaron la disección de cadáveres.

Para nuestro propósito, sin embargo, quien goza de la mayor importancia es Hipócrates (alrededor de 469 y 361 a.C). Hipócrates de Cos fue médico y su ciencia estuvo orientada a la medicina. Pero no solo fue un observador de enfermedades o descubridor de remedios empíricos; fue sobre todo un filósofo que funda una verdadera ciencia del hombre en que confluyen observaciones sociológicas, psicológicas y fisiológicas, en un esfuerzo continuo de síntesis y sistematización que no tiene precedentes en la historia del pensamiento humano. Entre sus afirmaciones en su tratado de las epidemias afirmaba que el médico tenía que estudiar las costumbres, el régimen, el modo de vida, la edad de cada individuo; los discursos, los silencios. Los pensamientos, el sueño, el insomnio, los sueños, los gestos involuntarios: arrancarse el cabello, rascarse, llorar, entre otros comportamientos.

Es por lo anterior que Hipócrates ha sido uno de los personajes más importantes en la historia de la psicología, por su doctrina caracterológica y por sus estudios sobre los efectos de los daños traumáticos o enfermedades del sistema nervioso en la conducta. (Legrenzi, 1986)

La filosofía griega había puesto todas las premisas para la ciencia del hombre y, por tanto, la psicología, pudieran progresar de modo adecuado.

Fue a fines del siglo XIV, y luego sobre todo en los dos siglos siguientes, con el renacimiento, fue posible iniciar una nueva orientación del pensamiento humano, y

se empezó a reestablecerse las condiciones que hacen posible una ciencia del hombre. El proceso que se inicia en el renacimiento está, sin embargo, lleno de contradicciones; empieza con gran lentitud de un modo ambiguo y no termina hasta el siglo XVIII.

Después de lo griegos San Agustín (354-430 d.C) es considerado el precursor de la psicología moderna debido a su habilidad en la introspección y a su gran curiosidad por los fenómenos psicológicos, incluyendo la conducta de los niños pequeños y de las multitudes. (Morgan, 1977)

Por lo tanto, se puede decir que la psicología es una ciencia joven con raíces en muchas disciplinas, desde la fisiología hasta la filosofía. El nombre suscita de dos vocablos griegos; "logos" y "psique" que significan, tratado o estudio del alma. Según la teoría fue Melancton, discípulo de Lutero, fue el primero que lo usó en el siglo XVI. (Meneses, 1982)

Por otra parte, Legrenzi (1986) menciona que en realidad el termino de psicología, es de invención relativamente reciente y todavía más reciente el significado que se le atribuye a dicho termino. Se discute si e termino fue acuñado por Felipe Melanchton, el filósofo de la reforma, o Rodolfo Goclenio, un oscuro lógico de Marburgo, no conocido por otros méritos. Es verdad que el termino, nacido en los años situados éntrelos siglos XVI y XVII, tuvo poca vida hasta el siglo XVIII, cuando fue usado por un filósofo racionalista discípulo de Leibniz, Cristian Wolff, que designo con el mismo una de las cuatro partes en la que se dividía la metafísica, siendo las otras tres la ontología, la cosmología y la teología. Wolff entre otras cosas, distinguía una psicología empírica de una psicología racional, de modos que la primera, debía ocuparse de los hechos psíquicos basados en la experiencia, y la segunda de la esencia del alma y de sus facultades.

Concluido el renacimiento en el siglo XVI, aparece en el siglo XVII en escena René Descartes ahora con la herencia de la dualidad alma-cuerpo: el Discurso del método, Meditaciones metafísicas y Reglas para la dirección del espíritu pueden contarse entre sus obras más importantes (importantes entre las suyas y por su influencia en posteriores y diferentes ramas de estudio). Descartes esencialmente

introdujo en la psicología dos postulados (con todas sus implicaciones): El análisis mecanicista y la dualidad cartesiana (Kantor, 1990)

Las ciencias del hombre no pueden nacer aun no podían nacer de forma completa. Aunque en el siglo XVII primero con Descartes y luego con los empiristas ingleses se continuaba abatiendo las barreras del cristianismo había colocado en la edad media en torno al estudio del hombre. La misma solución dualista de Descartes, incluso con su ambigüedad, se vio abiertamente combatida por las jerarquías religiosas y obligo al filósofo francés refugiarse en Holanda.

Muy sistemáticamente, son dos los aspectos del pensamiento cartesiano, ante todo, la distinción que hace entre “res cogitans” y “res extensa”, es decir, entre alma pensante y cuerpo entendido como máquina.

De gran relevancia el dualismo. Descartes distingue el cuerpo, la materia que tiene una extensión, del espíritu que piensa, pero carece de extensión, y que se relaciona con el cuerpo a nivel de la glándula pineal o epífisis.

Lo importante era que el cuerpo podía considerarse como un mecanismo perfecto. El modelo que él mismo tenía presente, al hablar del cuerpo, es el de una maquina hidráulica como los relojes, las fuentes artificiales, los molinos, que entonces habían alcanzado un altísimo nivel de perfección.

Un segundo aspecto de la obra de Descartes que le interesa a la historia de la psicología destacar es el de la doctrina de las ideas innatas. En efecto las ideas constituían para Descartes el contenido de la mente y distinguía tres tipos de ideas. Había ideas derivadas de los sentidos, de la memoria o de la imaginación, que constituían un vínculo entre mente y objetos reales. No vemos con los ojos, sino con la mente, y nadie ha dicho que las ideas sean conformes con la realidad. Luego hay ideas constituidas directamente por la mente, ya sea que se trate de ideas de objetos totalmente imaginarios, como sucede en el sueño o en el delirio, ya sea que se trate de la conciencia de las emociones que podamos experimentar.

Pero la originalidad de éste mismo estaba en postular un tercer tipo de ideas, las innatas, que surgen directamente de la mente como principios absolutamente

básicos. Las ideas innatas pueden ser las de Dios, de sí mismo, los axiomas matemáticos, y así por el estilo. El concepto de idea innata no carece en Descartes de ambigüedad. Es siempre la “res cogitans” la que forma ideas, aunque estas se alimenten de la experiencia sensorial. El punto fundamental que a la psicología le interesa en su historia es que así Descartes pudo postular una total independencia entre ambas sustancias, cuerpo y mente. En efecto, a ésta ya no le es necesario desde su teoría, el cuerpo para explicar su acción, porque en ella están incluidos, innatos, los principios que le permiten funcionar. (Legrenzi 1986)

Así fue como Descartes (1596-1650) dejó su huella en la historia de la psicología a través de su teoría de que los animales son máquinas que pueden ser estudiadas de la misma forma que se estudian otras máquinas. Introdujo el concepto de acción refleja, que ha tenido un lugar destacado tanto en la fisiología como en la psicología. Filósofos como Leibnitz, Hobbes, Locke, Hume, entre otros, abordaron cuestiones de intereses para la psicología actual. Así se ha llegado a concluir que la psicología se desarrolló a través de la filosofía y la influencia de otras ciencias.

En el siglo XIX antes de que empezara propiamente la psicología experimental, se sostuvieron dos teorías distintas acerca de la mente. Una de ellas conocida bajo el nombre de psicología de las facultades, fue una doctrina de las potencias mentales, según la cual, la mente tiene cierto número de facultades principales, tales como la inteligencia, la sensibilidad y la voluntad que explican sus actividades. La psicología de las facultades fue la que alentó a los frenólogos de principios del siglo XIX tales como Gall, a intentar localizar las funciones específicas en partes del cerebro.

Por otra parte, los psicólogos asociacionistas sostuvieron una segunda teoría, opuesta a la anterior. Negaban las facultades innatas a la mente: en lugar de esto, limitaban su contenido a ideas que se adquieren mediante los sentidos y se asocian mediante principios tales como la semejanza, el contraste y la contigüidad. Explicaban toda la asertividad psicológica mediante asociación de ideas.

Los descubrimientos efectuados por Weber y J. Müller en Alemania durante los comienzos del siglo XIX en física y fisiología prepararon el nacimiento de una nueva ciencia, la psicología moderna, que al principio se llamó psicofísica, luego, psicología empírica y, casi al mismo tiempo psicología fisiológica

La obra más importante del periodo es: el Esbozo de psicología fisiológica de Wilhelm Wundt (1832-1920), publicada en 1874. La psicología según Wundt es ciencia distinta de las demás que tratan de la vida, en primera lección contrasta así la fisiología y la psicología: la fisiología proporciona información respecto de los fenómenos vitales que podemos percibir por los sentidos externos. En cambio, en la psicología del hombre se considera a sí mismo desde dentro, y trata de explicar la interrelación de los fenómenos que la introspección presenta a su consideración. La publicación de esta obra y la fundación por parte de él mismo, del primer laboratorio organizado de psicología experimental en Leipzig en 1879 convirtieron a Wundt en padre de la psicología moderna. De la filosofía trae fresco el afán de la introspección; de la fisiología, la admiración por el funcionamiento de los grandes centros orgánicos; de la física, por una parte, la formulación matemática de los fenómenos observados y por otra, la fascinación por el experimento. (Meneses, 1982)

Wundt no solo fundó el primer laboratorio de la historia de la psicología, sino que, codificó con extremado rigor el método experimental en el ámbito de la investigación psicológica, siendo el primero que insistió en la importancia de la esmerada identificación, del estricto control y de la precisa cuantificación de las variables psíquicas y que polemizó contra los que hallaban una incompatibilidad de fondo entre investigación psicológica y experimentación de laboratorio. (Legrenzi 1986)

Tiempos después otros investigadores, siguiendo la tendencia simplista de la mente humana a aplicar a una situación lo que ha dado resultado en otra, trasplantaron el método objetivo que tan buenos resultados había obtenido en el estudio de los animales, a la investigación de la conducta humana.

Así fue entonces, que en la mitad del siglo XIX el término “psicología” empezara a ser usado para designar una disciplina científica autónoma de la filosofía y desvinculada de hipotecas metafísicas, con una acepción más o menos análoga a la moderna.

En los inicios del siglo XX empezó a notarse una clara tendencia por romper la subordinación de la psicología a la filosofía, la teología y la biología; este propósito se cumplió paulatinamente en lo que hoy reconstruimos como la historia del conductismo. Iván Pávlov, John Watson y Burrhus Skinner son los personajes fundamentales de esta teoría. Siendo joven Pávlov intentó ser sacerdote, pero abandonó el seminario para estudiar ciencias naturales, e influido por Sechenov se especializó en fisiología con la intención de crear una psicología apoyada en la experimentación y no en la indagación de la conciencia (Hothersall, 1997)

Pávlov estableció, a partir de sus experimentos con el reflejo fisiológico, el concepto de reflejo psicológico: al aparear un estímulo, que de forma orgánica provocaba una respuesta fisiológica, con otro, cuyas propiedades no lo inducía, consiguió que el segundo adquiriera las propiedades del primero y producir la respuesta (Pávlov, 1993)

Derivado de los estudios de Pávlov y de los principios de Watson, Skinner representó la consolidación del conductismo; el condicionamiento operante, la forma en que el organismo afecta el ambiente, fue el paradigma fundamental de sus procedimientos (Hothersall, 1997)

En tiempos contemporáneos la psicología se ha dividido en varios enfoques, los cuales se han ido expandiendo a medida que el tiempo ha pasado. Desde los enfoques clásicos, aquellos que pusieron las bases para que la psicología se desarrollara como una disciplina científica entre los que se encuentran el conductismo, el psicoanálisis y la gestalt y entre otros. Hasta llegar a los enfoques contemporáneos, donde se considera al ser humano como un individuo activo protagonista del proceso de cambio, surgen nuevos conceptos y nuevas teorías, hablamos de los enfoques Humanistas, Sistémico y Cognitivo-Conductual.



## **1.2.- Objetivo de la psicología**

En la psicología se propone describir y explicar las conductas de los organismos, de un modo verificable. Mas, para hacerlo, se emplean procedimientos capaces de satisfacer, en cuanto sea posible, los criterios generales del método científico. Esta orientación confiere a su trabajo un alcance por medio de ciertos aspectos como lo es su propia naturaleza, los cuales diferencian netamente a la psicología. Por una parte, el conocimiento y la práctica, corrientes basadas en la experiencia cotidiana y por otra, el aspecto de sus obras literarias que dicha experiencia ha suscitado. (Reuchlin, 1980)

## **1.3. - Paradigmas de la psicología**

Dentro de la historia de la psicología se han dado lugar la creación de Escuelas o Sistemas cada una de ellas con su propio nombre, asunto de investigación, personajes y también con su propio método. Es fundamental el año de 1879, donde Wilhelm Wundt, estableció el primer laboratorio de Psicología en la Universidad de Leipzig Alemania lo cual le da un status como ciencia. A continuación, se presentan algunos de los enfoques sistemas o escuelas más importantes en orden cronológico.

Estructuralismo:

Wundt quería explorar la mente humana a través de un método más directo que el que habían utilizado los filósofos, dicho autor pretendía describir la estructura de la experiencia sensorial consciente (estructura de los procesos conscientes) analizándola en sus diversos elementos. Se preguntaba qué sucede cuando experimentamos sensaciones, imágenes y sentimientos. Para averiguarlo observó y midió sistemáticamente estímulos de diversas clases (luces, sonidos y pesos).

Edward Bradford Titchener (1867-1927) tradujo al inglés la obra de Wundt: pero la tradujo adrede solo en parte. Ocultando su eclecticismo y sus numerosos componentes no experimentalistas. La reflexión sobre los textos Wundtianos fue para él el punto de partida hacia la elaboración de un sistema personal, riguroso y

coherente que se conoce con el nombre de estructuralismo o existencialismo Titcheneriano o introspeccionismo y halla su expresión más madura en 1910.

Las aportaciones teóricas más importantes del estructuralismo de Titchener se refieren al análisis dimensional de las imágenes, las sensaciones y los sentimientos. Para Wundt, las dos primeras tienen dos dimensiones básicas: la intensidad y la cualidad. Titchener amplía la lista a cuatro: intensidad, cualidad, intensidad y protensidad. En cuanto a los sentimientos o emociones, Titchener consideraba que existen dimensiones básicas bipolares: placer-displacer, esfuerzo-relajación, y excitación-calma (Mora. 1987).

Así entonces en el lenguaje titchneriano la “estructura” mental es el resultado complejo de la suma de múltiples elementos conscientes simples como en una especie de mosaico o mecano psíquico; finalidad de la investigación psicológica es la composición y recomposición analítica de las “piezas”.

Psicoanálisis:

A finales del siglo XIX, Freud propone un modelo funcional para explicar la neurosis frente al anatómico o fisiológico que por aquel entonces estaba en boga en Viena. Destaca la importancia de la irracionalidad del comportamiento humano y de una faceta olvidada, el inconsciente, contra la tendencia oficial de la psicología en Alemania, que partía exclusivamente de los aspectos conscientes y racionales de la mente. No fue, en su opinión, un enfoque estructural el más adecuado para conocer al hombre, sino un enfoque dinámico. Partiendo del estudio de sujetos neuróticos, obtiene un modelo que pretende aplicar incluso a los sujetos normales. (García y Moya. 1993)

El término “psicoanálisis” aparece por primera vez en 1896 en un escrito de Sigmund Freud (la sexualidad y la etiología de la neurosis) y sustituye una serie de otros términos como, análisis psíquico, análisis hipnótico, más sencillamente análisis empleados anteriormente por el mismo Freud para designar un conjunto de enfoques de observación y terapéutica dirigidos al conocimiento y tratamiento de determinadas perturbaciones psíquicas.

Basándose en la observación dedicada a los fenómenos psicopatológicos (histeria, neurosis obsesiva, fobias, etc.) el psicoanálisis freudiano fue progresivamente uniendo, en el intento de construir un modelo teórico especulativo unitario, los fenómenos relativos a los cuadros psicopatológicos con los que se podían reducir a los procesos químicos normales, extendiendo al mismo tiempo su interés a diversos campos del saber humano, como la creación artística, la lingüística y la antropología.

A la luz de estas consideraciones el psicoanálisis puede ser entendido:

- a) Un método orientado a la investigación de las modalidades, en que se desarrollan y manifiestan los procesos psíquicos, y basado en la suposición de que nuestra vida psíquica, en todas sus manifestaciones, esta prevalentemente interesada y caracterizada por procesos inconscientes, que no pueden ser afrontados de otro modo.
- b) Una técnica terapéutica, que aceptando como marco de referencia el enfoque de lo mencionado anteriormente, pretende analizar el tipo de defensas y resistencias que el sujeto establece en relación con sus propios deseos, pensamientos y tendencias inconscientes que constituyen la base en sus perturbaciones.
- c) Un planteamiento teórico en que confluyen los resultados de las observaciones sistemáticas llevadas a cabo en el ámbito psicoterapéutico y los derivados del empleo del método psicoanalítico en otros campos. (arte religión, antropología, lingüística, etc.) (Legrenzi. 1986)

El conductismo:

Un sistema conocido bajo el nombre de conductismo ha tenido gran influencia, especialmente en América. Su fundador, Jhon Watson (1878-1958) reacciono contra la tradición de su tiempo referida a que el estudio introspectivo de la experiencia consciente era de la incumbencia de la psicología, y propuso audazmente una psicología que podría llevarse a cabo sin introspección. Supuso que no necesitaba hacer afirmaciones sobre lo consciente cuando estudiaba los procesos de ajuste, los diversos movimientos musculares y las secreciones

glandulares de los animales y de los niños. Decidió que los resultados de la psicología animal y de la psicología infantil no podían erigirse por sí solos como una ciencia, pero fijaban un modelo que la psicología adulta bien podía seguir. (Hothersall, 1997)

Es en este momento en que se empieza a dar una separación más relevante entre lo objetivo y lo subjetivo, ya que, en la medida en que se estudiaba lo que el animal o la persona hacían o lo que logran (su conducta o los resultados de su conducta) puede disponerse de una ciencia objetiva, distinta de la ciencia subjetiva la que se limitaba la introspección.

Watson sostuvo que la psicología es el estudio de la conducta que exhiben los organismos; su método es totalmente objetivo; su problema, control y predicción. Nada, pues de lo que ocurre en la mente o en la conciencia de los individuos atañe a la psicología o, al menos, no tiene cabida en la ciencia. El concepto de conciencia no es definible ni útil.

Para 1919, Watson ya había afinado su concepción. La conducta consiste en respuestas, reacciones y ajustes o adaptaciones de un organismo a determinados eventos llamados estímulos y “situaciones estimulantes”. Los términos estímulo y respuesta pueden emplearse para designar simples fenómenos -como un rayo de luz o un sonido- y reacciones simples que implican uno o solo algunos músculos y glándulas. El término ajuste o adaptación podían reservarse para calificar conductas mucho más complejas, que involucren series de músculos o combinaciones de movimientos, como caminar o hablar. (Diaz y Loving. 1996)

Así es como para los conductistas, la psicología es aquella división de las ciencias naturales que toma el comportamiento humano como su objeto de estudio. Es por ello por lo que los datos los toman de todo el comportamiento humano o animal. Los estímulos pueden ser simples o complejos (situaciones), al igual que las respuestas. Pero todo el comportamiento debe observarse y estudiarse objetivamente a través del método y de las técnicas conductistas.

### Psicología Gestalt:

Al mismo tiempo aproximadamente que Watson anunciaba el conductismo en América, una nueva psicología conocida bajo el nombre de psicología de la Gestalt estaba apareciendo en Alemania. La palabra alemana Gestalt, se traduce por forma, configuración, estructura y la psicología anunciada por Max Wertheimer en 1912 era una teoría interesada por los procesos mentales. Esta posición se identificó estrechamente con Wertheimer y sus colegas Kurt Koffka, así como Wolfgang Köhler. Según los psicólogos de la Gestalt, nuestras experiencias dependen de los modelos que los estímulos forman y de la organización de la experiencia. Lo que vemos es relativo al fondo, a otros aspectos del todo (Morgan, 1977)

Así es como fue que un grupo de psicólogos alemanes, partiendo de una actitud totalista y en parte fenomenológica, no están de acuerdo con los que ven la conciencia como un conjunto estructurado de elementos; según ellos, el todo (cualquier experiencia o proceso psíquico) es más que la suma de los elementos que lo componen, y cualquier análisis artificial destruye el todo y nos aleja de su conocimiento. Según los psicólogos de la Gestalt, aprender es comprender la relación de las partes formando un todo. (García y Moya. 1993)

La importancia de la percepción en todos los acontecimientos psicológicos ha llevado a los que estaban influidos por la psicología de la Gestalt a cierto número de interpretaciones del aprendizaje, de la memoria y de la resolución de problemas centrados en la percepción.

### Psicología Humanista:

La Psicología Humanista nace oficialmente en USA en 1962, cuando un grupo de psicólogos y pensadores progresistas de la época declaran su voluntad en desarrollar un enfoque nuevo que trascendiera los determinismos y la fragmentación de los modelos vigentes del Psicoanálisis y del Conductismo Este grupo de pensadores estaba constituido por singulares exponentes de una inquietud cultural nueva: Kurt Goldstein, Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham

Maslow, Fritz Perls, Rollo May, Karen Horney, Aldous Huxley, Herbert Marcuse. El anhelo era entonces desarrollar una nueva Psicología que se ocupe de la Subjetividad y la Experiencia Interna, de la Persona como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, o la percepción o del lenguaje, sino que contemplar a la Persona como objeto luminoso de estudio, y asimismo, desarrollar una nueva disciplina que investigue los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo, porque de allí debía provenir el sentido de respeto y responsabilidad; desde ese núcleo del Ser, puede surgir un camino del existir que sea sano o sabio, equilibrado y pleno, la autenticidad como un proceso de auto-aceptación y aceptación de todo lo que existe.

Abraham Maslow denominó como “la tercera fuerza” a esta nueva psicología que nació antes de la década de los sesenta, siendo considerado el padre de la Psicología Humanista ya que fue el primero en teorizar en el ámbito de la academia una nueva teoría del potencial humano. (Martorell y Prieto, 2008)

Psicología Cognitiva:

Fue con la respuesta al conductismo, la Revolución Cognitiva de la década de 1950, que la psicología cognitiva tomó cuerpo disciplinar e interdisciplinar, integrando la psicología una de las aristas de las ciencias cognitivas

Los principales exponentes de la psicología cognitiva son Alan Baddeley, Frederic Bartlett, Donald Broadbent, Jerome Bruner, Hermann Ebbinghaus, George A. Miller, Ulrich Neisser, David Rumelhart, Herbert Simon, Endel Tulving, Robert L. Solso, Lev Vygotski, David Ausubel, Jean Piaget, Ángel Riviere y George Kelly (Rivière, 1991).

A partir de la revolución cognitiva se concibe a la psicología cognitiva como una subdisciplina dentro de la psicología que se encarga del estudio de los procesos relacionados con la elaboración del conocimiento en su sentido amplio: la forma en que percibimos, en la que almacenamos la información, en la que aprendemos,

en la que razonamos y fijamos la atención, asimismo se ocupa del modo en que nos comunicamos, entre otros procesos cognitivos.

Así se puede concluir que la Psicología cognitiva, es el sistema psicológico a diferencia del psicoanalítico y del conductual, llamado como el modelo de procesamiento de la información. Estudia los principales factores informativos del individuo que intervienen en el cambio de la actividad humana y son: La percepción, pensamiento, lenguaje, memoria e inteligencia, entre otros procesos psicológicos que son parte de la formación y abstracción del conocimiento. Este enfoque concibe a todos los humanos como procesadores activos de información. La Psicología Cognitiva es el enfoque científico de los procesos mentales y estructuras cognitivas humanas con el fin de comprender la conducta humana (Riviére, 1991).

#### **1.4.- Áreas de la psicología**

La diversidad de la psicología se percibe mejor al conocer sus áreas o especialidades, para algunos autores estas llegan hacer varias áreas, aquí mencionaremos las principales en la que son varios los teóricos que coinciden en las mismas:

Psicología clínica:

Es la especialidad que cuenta con el mayor número de profesionales. La Psicología Clínica está constituida por el conjunto de técnicas específicas para el diagnóstico y tratamiento de trastornos o comportamientos patológicos. Tarea ésta también de carácter interdisciplinario el psicólogo trabajará especialmente en relación con diferentes profesionales médicos en general psiquiatras y neurólogos. Originalmente centrada en el tratamiento de afecciones denominadas psíquicas (neurosis, psicosis), se ha extendido a la asistencia de otras alteraciones en las que es relevante la participación de factores psicológicos tales como en el caso de las enfermedades psicosomáticas. La Psicología Clínica se fue especializando de acuerdo con los niveles evolutivos clínica de niños, de adolescentes, y de adultos.

Últimamente se ha venido desarrollando un importante capítulo de psicología clínica para personas de edad avanzada. Siguiendo el modelo de la medicina, la psicología clínica se practica tanto en forma independiente a nivel privado, como en el ámbito institucional en hospitales, clínicas, centros de día, etc.

Psicología educacional:

Esta área se ocupa que por medio de técnicas aumentar la eficiencia del aprendizaje en las escuelas, mediante la aplicación de ejercicios o actividades que apoyan para un mejor aprendizaje y motivación.

Es aquí donde los psicólogos educacionales tratan de encontrar mediante test o entrevistas problemas que afecten al aprendizaje de los alumnos. Después de atender un caso específico el psicólogo bien podrá recomendar que aun estudiantes con dificultades de lectura, por citar un ejemplo, se le admita en una clase de mejoramiento de lectura. Por otra parte, los estudiantes con problemas de ajuste benignos recibirán orientación del psicólogo escolar en forma tan amplia que bien podría llamarse psicoterapia. (Morgan. 1977)

El psicólogo educacional trabaja con los alumnos, docentes, directivos, y padres realizando diversas tareas de ayuda, orientación y asesoramiento. La psicología educacional se ocupa de los procesos de aprendizaje de temas educativos y de la naturaleza de las intervenciones diseñadas para mejorar el aprendizaje. Su acción va desde la orientación de planes de estudio y programas al tratamiento de problemas específicamente educativos o conflictivas que se producen en el ámbito escolar.

Psicología social:

La psicología social basa su entidad en un estilo de análisis, fundamentalmente el psicólogo social centra su interés en aquellos fenómenos basados en la existencia de una continua y mutua influencia y relación entre individuo y sociedad, es decir, la lógica que guía los fenómenos de que se ocupa y la manera de encararlos teórica y metodológicamente es la interdependencia. El Psicólogo Social se ocupa del estudio de unidades supraindividuales. Su interés está centrado en las



personas interactuando y en cómo son afectadas por el entorno. Es propio de su actividad realizar investigaciones de la dinámica grupal. El esclarecimiento de las emociones y conflictos suscitados por circunstancias sociales críticas ayuda a salir de la confusión y desorganización, disminuyendo la ansiedad y permitiendo el mejor empleo de todos los recursos psicológicos con que la persona cuenta. Ello implica una importante labor psicoprofiláctica que puede evitar futuros daños psicológicos. Con la influencia del estado en muchas de las decisiones de la sociedad, ya sea controlándolo, o mediando las relaciones, es claro que es un ámbito de interés en la psicología social, pues muchas de las relaciones sociales que se llevan a cabo, influyen en los índices de violencia, las revueltas, las creencias, las posiciones y los pensamientos de los individuos, modificando su comportamiento. (Espada, 2014)

Psicología organizacional:

Este campo comenzó a desarrollarse con el ámbito de la selección de personal mediante el uso de instrumentos psicométricos y proyectivos. Hubo un importante reconocimiento social que impulsó la difusión de un gran número de instrumentos psicológicos construidos para ese fin. Muchos de ellos fueron luego adaptados a otros fines.

El mundo laboral, la industria, los negocios, el gobierno, entre otros, son los campos donde la psicología tiene mucha influencia. En la actualidad, las aplicaciones psicológicas en el mundo del trabajo van mucho más allá de los test de inteligencia o aptitud. Los psicólogos se ocupan de cuestiones tan diversas como la capacitación vocacional, la supervisión del personal, el mejoramiento de las comunidades, el asesoramiento de empleados, también se les emplea como trabajadores de investigación para explorar los mejores medios de realizar estos trabajos. (Morgan, 1977)

Psicología forense:

En este campo la tarea se lleva a cabo en el contexto judicial. El psicólogo realiza el examen psicológico cuando los magistrados requieren. También puede

colaborar con las autoridades pertinentes en casos de conducta delictiva para determinar patrones criminológicos. Finalmente, los programas de rehabilitación que lleva a cabo algunas instituciones especiales son otra de las tareas propias del psicólogo forense. En el ámbito legal -civil el psicólogo puede realizar tareas de negociación y/o mediación en casos de conflictos interpersonales como adopciones divorcios, sucesiones, etc. (Espada, 2014)

#### Psicología del deporte:

Es esta un área que en el ámbito de la salud y calidad de vida ha cobrado relevancia singular en los últimos años. Su objeto de estudio es la actividad deportiva, se ocupa tanto de la práctica individual como en equipo. Investiga las características de cada deporte, las posibilidades y desafíos que plantea Analiza las condiciones favorables para la actividad deportiva a fin de optimizar recursos en función de mejorar el rendimiento. Considera el perfil de personalidad para cada deporte, tanto de quien lo practica como de su entorno, sus requerimientos y exigencias. Contempla posibles demandas contextuales, características de la interacción y problemáticas propias de cada actividad. Orienta tanto a nivel individual a deportistas y entrenadores como a nivel de equipos deportivos.

La psicología del deporte tiene como objetivo comprender las características propias, los rasgos de personalidad y las demandas que requiere cada deporte. La acción del psicólogo está orientada tanto a los deportistas como a su entorno, trabajando a nivel preventivo en la orientación, como asesorando las condiciones óptimas de desempeño. En el caso de conflictos personales o de interacción es importante su intervención El ejercicio profesional del psicólogo deportivo ha cobrado relevancia en los últimos tiempos. Así mismo muchas investigaciones con relación a la optimización de recursos en la práctica deportiva se han traspulado a otros ámbitos laborales, es así como se analizan las condiciones de rendimiento y competencia, el ejercicio de roles y liderazgo, los beneficios del ejercicio físico en la salud mental. (Espada, 2014)

### Psicología de la salud:

Definir la salud es difícil, como la mayor parte de los conceptos generales como paz, justicia y libertad, el de la salud presenta enormes dificultades en cuanto a su definición. Una de las definiciones de salud más extendida en nuestra sociedad es que “la salud es la ausencia de enfermedad”. En 1974, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone una definición de salud en la que se contemplan tres dimensiones: “La salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades”. El problema de dicha definición radica en explicar qué es el bienestar de un individuo. La Psicología de la salud podría ser definida como “la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar”, (Oblitas, 2006).

### Psicología ambiental:

La psicología ambiental es una disciplina relativamente nueva, surge de la concepción ecológica de que los seres humanos están insertos en un medio en cual interactúan entre sí y con su entorno. Considera al ser humano como un sistema abierto en permanente interacción e interdependencia con el medio. Se concibe tanto el entorno natural como el producto de la construcción humana, estudiando la percepción de éste, su influencia en el psiquismo y en la conducta. Se interesa el psicólogo ambiental por las características y el influjo que ejercen los ambientes en función del nivel cognitivo, social y emocional de las personas. El psicólogo ambiental se ocupa no solo de estudiar las condiciones óptimas del ambiente en los diversos contextos laborales, sociales y educacionales, sino también diagnosticar y predecir la capacidad adaptativa de los sujetos a situaciones adversas del entorno a fin de favorecer condiciones ambientales saludables. (Espada, 2014)

# **CAPÍTULO 2.- EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL Y LAS REDES SOCIALES.**

## **2.1.- Antecedentes del enfoque cognitivo-conductual**

Como se revisó en el capítulo anterior sobre los paradigmas de la psicología, el conductismo fue el paradigma imperante, desde principios del siglo XX hasta la década del 40', sobre todo en el campo de la psicología académica experimental, y el psicoanálisis ejercía su fuerte influencia en la práctica clínica, pero como genialmente señala Gardner (1996) en la Nueva Ciencia de la Mente: que entre las ideas estrictas de los conductistas y las conjeturas desenfundadas de los freudianos, era difícil entrar de una manera científicamente respetable en el territorio de los procesos del pensamiento humano. Sin embargo, las nuevas tecnologías, así como las limitantes que se tenían de los modelos psicoanalíticos y conductistas, dieron paso a que la psicología cognitiva también redefiniera sus preceptos, teniendo un cambio también acerca de la concepción del ser humano y sus procesos mentales

Desde sus inicios la psicología ha tenido un crecimiento impactante en cuanto a teorías y modelos explicativos acerca del comportamiento humano se refiere, sin embargo, para esta investigación se pondrá énfasis en el desarrollo creciente y gradual que ha tenido el campo de la psicoterapia en el planteamiento de nuevas técnicas y modelos que ayuden a resolver problemas de comportamiento humano, en especial, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC).

Los antecedentes cercanos de las terapias cognitivo-conductuales se asientan en el descontento con el psicoanálisis, la limitación del modelo conductual E-R, la extensión de la psicología clínica en la aparición de tratamientos psicológicos a problemas cada vez más complejos y una base filosófica en la que se hace una consideración global del ser humano en la que la conducta, sus pensamientos y sentimientos se consideran al mismo nivel.

Algunos de los autores importantes, influyentes y representativos en el modelo cognitivo son:

Kelly en 1955, con su modelo de constructos personales estableció que un constructo es la forma en que la persona construye o interpreta el mundo que lo rodea. Señala la necesidad de estudiar la estructura y significado de dichos constructos particulares. Por otra parte, Ellis, en 1962 desarrolla su famosa Terapia Racional Emotiva (TRE), y a partir de su trabajo se favorece el desarrollo de la terapia cognitivo-conductual. Este autor sostiene que las personas asumen modelos de razonamiento, los cuales pueden controlar los pensamientos y las acciones del individuo, así que estos patrones de razonamiento son el objetivo de la intervención terapéutica. (Becoña y Oblitas, 1997)

Y así surgieron ideas sobre la concepción del ser humano, ya no solo centrándose en la conducta sino también en las cogniciones, entendidas estas como conductas manifiestas y conductas privadas, que a su vez son mediados por el lenguaje, los instrumentos y el desarrollo histórico-cultural del sujeto que a su paso desencadena en el estudio de procesos olvidados, no tomados en cuenta o que no creían importantes como lo es el pensamiento, la conciencia y la inteligencia.

Para Marco y Chóliz (2013) la historia de este enfoque se podría dividir en tres etapas: 1) la etapa inicial se caracteriza por la propuesta de Watson de una nueva psicología, señalando la existencia de eventos probados que no podían estudiarse científicamente; 2) la segunda etapa comenzó como un intento de superarla psicología E-R y el nivel de análisis de aprendizaje. Durante esta etapa destacan los trabajos de Hull, Tolman y Mowrer, introduciendo conceptos mediacionales en las relaciones E-R; y la 3) tercera etapa con la evolución del cognitivismo.

Uno de los hechos iniciales más importantes en el surgimiento de las terapias cognitivo-conductuales fue la publicación del libro del autor ya mencionado anteriormente Ellis (1962) titulado, Razón y emoción en psicoterapia, como el artículo de Beck (1963) "Thinking and depression", que es otro hito precursor del surgimiento de la terapia cognitiva. Años después, a mediados de los 70, se publican los primeros manuales sobre las terapias cognitivo-conductuales (Kendall y Hollon, 1979, Mahoney, 1974, Meichenbaum, 1977), el manual de tratamiento de Beck, Rush, Shaw y Emery (1979) aplicando la terapia cognitiva a la depresión,

produciéndose a partir de ahí su paulatina consolidación. Hoy asistimos a una eclosión de las terapias cognitivo-conductuales. (Becoña y Oblitas, 1997)

De esta manera a mediados de los 50's la revolución cognitiva y de otras corrientes dan a la formación de nuevas posturas, una de ellas producto de autores que logran combinar de manera más concertada y dinámica un modelo terapéutico más elaborado y con mayor rango de eficacia dado sus premisas irrefutables hasta la fecha, el modelo Cognitivo-Conductual.

Es así como una vez formado el modelo cognitivo-conductual éste considera que los patrones de conducta desadaptada pueden ser consecuencia de patrones de pensamiento irracional. Así, los monólogos internos en relación con ciertos hábitos pueden interferir con la habilidad para cambiar determinadas conductas.

Las respuestas subjetivas o cogniciones de los pacientes son estructuradas por un reporte subjetivo, de tal modo que estas respuestas subjetivas pueden ser definidas con referentes operacionales

En conclusión, la terapia cognitivo-conductual involucra todos aquellos procedimientos que toman en cuenta, variables ambientales, sentimientos, conductas, etc. Donde los eventos cubiertos (definidos operacionalmente) son manipulados en un intento por alterar tanto conductas abiertas como cogniciones.

## **2.2.- Función del enfoque cognitivo-conductual**

La terapia cognitiva-conductual tiene especial interés en la evaluación de la eficacia de las intervenciones, aspecto que procede del enfoque empírico que tiñe todo referente a la evaluación y tratamiento. Dicha terapia se establece experimentalmente valorando los cambios producidos en la conducta tratada, considerando cambios a corto y largo plazo, así como su generalización al ambiente habitual del sujeto. (Ruiz, Días, y Villalobos, 1997) (citado en Marco C. y Chóliz M. 2014)

Es así entonces, como la psicoterapia Cognitivo-Conductual consiste en una serie de terapias que incorporan, en su filosofía de bienestar emocional e intervenciones, procedimientos tanto conductuales como cognitivos; los primeros pretendiendo modificar la conducta mediante intervenciones directas, y los segundos intentando modificar esa conducta y las emociones correspondientes por medio de la modificación de la evaluación y de las pautas automáticas del pensamiento. Se basa en el principio de aprendizaje; esto es, que un aprendizaje anterior ha llevado a una conducta determinada, siendo ésta desadaptativa para el momento y la cuestión que se vive o para el contexto en el cual se encuentra la persona. Así, se le enseña al sujeto a reaprender nuevas formas de respuesta ante la situación apremiante o a disminuir el malestar o la conducta no deseada, guiándolo hacia la adquisición de conductas más adaptativas (Hernández y Sánchez, 2007).

Así pues la función principal consiste en experiencias de aprendizaje específico dirigido a enseñar a los usuarios las siguientes operaciones: (Beck, 2006)

- Control de los pensamientos automáticos negativos.
- Identificación de la relación entre cognición, afecto y conducta.
- Examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos distorsionados.
- Sustitución de cogniciones desviadas por interpretaciones realistas.
- Aprender a identificar las creencias falsas.

### **2.3. - Objetivo del enfoque cognitivo-conductual**

En nuestros días se entiende a la terapia Cognitivo-Conductual como una psicoterapia estructurada, con límite de tiempo, orientada hacia el problema y dirigida a modificar las actividades defectuosas del procesamiento de la información evidentes en los trastornos psicológicos como la depresión, donde el terapeuta y el paciente colaboran en identificar cogniciones distorsionadas que se derivan de los supuestos o las creencias desadaptativas. Estas cogniciones y

creencias están sujetas al análisis lógico y la comprobación empírica de hipótesis, lo que conduce a los individuos a realinear su pensamiento con la realidad y a modificar mediante técnicas sustentadas en la terapia su conducta (Clark, 1995, citado por Caro, 2002).

Para Stallard (2007) el objetivo general de la terapia cognitivo-conductual es aumentar la conciencia y el conocimiento de sí mismo, facilitar una mejor comprensión de uno mismo, y mejorar el autocontrol en base a desarrollar unas habilidades cognitivas y conductuales más apropiadas. La TTC ayuda a identificar los pensamientos y las creencias disfuncionales, que suelen ser predominantemente negativos además de sesgados y excesivamente autocríticos. Los procesos de autoevaluación, educación, experimentación y comprobación favorecen el que dichos pensamientos y creencias sean sustituidos por unas cogniciones más positivas, equilibradas y funcionales, que reconocen y toman en consideración los propios puntos fuertes y los propios logros. Finalmente, la adquisición de nuevas habilidades cognitivas y conductuales permite afrontar con éxito y de una forma más apropiada toda una serie de situaciones nuevas y difíciles.

En conclusión, el objetivo principal u objetivos de este paradigma son: describir la conducta y los eventos con los cuales se asocia la misma, hacer predicciones (hipótesis) sobre los factores que controlan la conducta basados en las relaciones observadas del comportamiento y los eventos, y probar estas predicciones alterando ciertos factores, para ver si la conducta varía conforme se predijo.

En la actualidad un psicólogo que trabaje bajo el enfoque cognitivo conductual tiene que estar preparado no sólo en la descripción topográfica y funcional del diagnóstico, sino también en poder incorporar en su área de trabajo lo que hoy tanto predomina entre la sociedad, como lo es la tecnología y sus derivados. Por tomar un ejemplo de esto, los nuevos modos de comunicación social como lo son las redes sociales, el cómo los individuos se desenvuelven a partir y dentro de las mismas y cómo es que éstas llegan a influir dentro de la misma sociedad.



## 2.4.- Origen y definición de redes sociales

En los últimos años se ha producido una revolución tecnológica que tiene sus orígenes en 1969, con la creación de internet por parte del Departamento de Defensa de Estados Unidos, que ha promovido el desarrollo y la distribución de nuevos aparatos tecnológicos, como computadoras personales, teléfonos inteligentes y equipos de cómputo más sofisticados, generando un intercambio global y expedito que plantea una modificación de los paradigmas de la comunicación.

Las nuevas tecnologías han llegado hace pocos años y se han instalado entre nosotros definitivamente. Se trabaja, se aprende, se divierte y hasta se enamora delante de la pantalla. Hoy parece inconcebible que se pueda funcionar sin el correo electrónico o las redes sociales.

El rastro más antiguo conocido de una red social es el nacimiento en el año 1985 de la primera comunidad online se llamó "THE WELL", el mismo consistía únicamente en programas de mensajería donde se carecía de un perfil público o de una lista de amigos. No obstante, el comienzo formal de una red social es atribuida a Andrew Winreich que fundó en la ciudad de Nueva York Sixdegrees.com en el año de 1997, su nombre se desprendía de la teoría de "los seis grados de separación", fue la primera red social en contar con los servicios de creación de perfiles, articulación de lista de amigos y navegación y mensajería entre los contactos. En el año 2000 el sitio se enfrentó a problemas económicos que, unidos a la poca universalización del internet en el mundo y la lentitud en cuanto a velocidad en esas épocas, provocaron su cierre definitivo. (Gallegos, 2012)

Ya para el 2002 una red social asoma al servicio de los internautas, "Friendster" creada en Mountain View California nace con el objetivo de convertirse en un sitio web para encontrar parejas, creando perfiles de personas que compartían las mismas aficiones y gustos, su éxito fue tal que en el año 2003 Google lanzó una oferta para comprarla por 30 millones de dólares. Esta red social fue acogida principalmente por tres grupos fundamentales estadounidenses, los usuarios de

foros de la red, los homosexuales y fans de festivales de arte. A pesar de su éxito durante más de cinco años, una de factores como dificultades técnicas, violaciones a la privacidad y la rebelión de sus usuarios estadounidenses, propiciaron su venta a una empresa Malaya por 100 millones de dólares, contando actualmente con más de 71 millones de usuarios principalmente del sudeste asiático. (García, 2010)

Al hablar de redes sociales es preciso resaltar un poco de la cronología de la que hoy en día resulta la más influyente a nivel mundial. Leiva (2009) señala que, a principios del 2004 una nueva red social iniciaba su camino sin imaginar que se convertiría en una de las principales herramientas de comunicación e intercambio del mundo moderno, Mark Zuckerberg funda Facebook en Cambridge Massachusetts, dirigida en principio al intercambio de información personal entre los estudiantes de Harvard. Facebook es hoy en día la red social más popular y global que el mundo haya conocido, a pesar de que en sus inicios se constituyó como una red exclusiva donde sólo tenían acceso los estudiantes de prestigiosas universidades norteamericanas. Zuckenbergen comenzó su aventura en el año 2003 creando "Facemash" un sitio ideado para subir fotos de sus compañeros, poco después del primer intento crea "Thefacebook", el germen del actual Facebook, copiando las ideas de una red universitaria rival "ConnectU" a la cual perteneció como programador; posteriormente sería demandado por los creadores del sitio alegando que había copiado sus ideas y principales aplicaciones. Poco tiempo después Facebook, se globalizó a otras universidades prestigiosas como Yale, Princeton, Columbia y Stanford, para después penetrar en los usuarios de las High Scholl que popularizaron aún más la red, hasta finalmente aceptar cualquier usuario mayor de 13 años. A principios del 2008, Facebook superó a MySpace como la red social más visitada a nivel mundial, contando hasta el 2012 con más de 850 millones de usuarios distribuidos en todos los continentes. Facebook no sólo ha cambiado la forma de comunicarse, se ha convertido en una empresa de beneficio para la economía mundial, generando más de 230,000 mil empleos solo en Europa y aportando más de 15,000 millones de Euros a PIB de los países comunitarios europeos.

Según García (2010) las redes sociales hasta hace pocos años eran desconocidas, se constituyeron en sus inicios en un refugio para unos pocos artistas, estudiantes universitarios estadounidenses y grupos de rock de los ángeles, su existo ha sido tal que en pocos años se han convertido en un fenómeno global capaz de romper barreras lingüísticas, culturales, geográficas y económicas.

Para comprender a profundidad el tema es importante conocer la definición de lo que es una red social. La red social es una estructura formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos (afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etcétera). Estas redes constituyen un grupo dinámico, en continua evolución (hay personas que aparecen y otras que desaparecen) y, en general, abierto a nuevas incorporaciones, lo que posibilita acceder de forma sencilla al contacto con personas desconocidas. En general, las redes se forman entre jóvenes que tienen intereses similares, por lo que las relaciones con personas de otras edades o con intereses distintos son escasas y poco significativas. (Echeburúa y Requesens, 2012)

Una definición metodológica es la que establece Lozares (1996) en esta afirma que una red social es un conjunto de conceptos y procedimientos de tipo analíticos y de índole metodológica que favorecen la recolección de datos de manera metódica, de las relaciones sociales entre las personas.

## **2.5. - Funciones de las redes sociales**

Como ya se mencionó en el apartado anterior entre los últimos desarrollos de Internet se incluyen las llamadas redes sociales (Tuenti, Facebook o Twitter). Su objetivo es crear un espacio en el que las personas registradas puedan comunicarse, compartir opiniones, emociones o experiencias y, en suma, interactuar (Echeburúa y Requesens, 2012). Las redes sociales son espacios virtuales creados para las relaciones interpersonales, pero habitualmente operan

como medios para articular relaciones reales, o al menos se orientan con esa expectativa.

Por su parte, Castañeda y Gutiérrez (2010) conciben las redes sociales como herramientas telemáticas de comunicación que tiene como base la Web, se organizan alrededor de perfiles personales o profesionales de los usuarios y tienen como objetivo conectar secuencialmente a los propietarios de dichos perfiles a través de categorías, grupos o etiquetas personales ligados a su propia persona o perfil profesional.

## **2.6. - Tipos de redes sociales**

Oliva (2012) establece como criterio único para clasificar las redes sociales su objetivo, dentro de las cuales define:

- Redes sociales de carácter Personal; como Facebook, Twitter o Myspace.
- Redes sociales de tipo Profesionales; como LinkeldIn, Xiang o Viadeo.
- Redes sociales Temáticas; dentro de las cuales están cuantatuviage.net o Musicmakesfriends.com.
- Redes sociales de Escala local; como Tuenti, Hyves o Xianoei.

Por su parte Burgueño (2008) (como se citó en Flores, Moran y Rodríguez, 2009) establece una clasificación distinta, basándose en el público objetivo y el sujeto principal, de esta manera organiza las redes sociales de acuerdo con:

**a)** Su público y objetivo: Dentro de las cuales están, las redes sociales horizontales dirigidas a todo tipo de usuario y sin temática definida como Facebook o Twitter y las redes sociales Verticales las cuales están definidas en base a una temática como ser relaciones profesionales, la música, o el ocio, entre las cuales destacan LinkeldIn, Xiang, Wipley, o Viadeo.

**b)** El sujeto principal de la relación: En este grupo destacan las redes sociales humanas centradas en fomentar las relaciones entre las personas como el caso de Tuenti, las redes sociales de contenido donde los perfiles se unen a través de

contenidos publicados como Scribd o Flickr, y redes sociales inertes cuyo objetivo es unir marcas, automóviles o lugares, son el tipo más novedoso de red, respéctense forma parte de este tipo de redes sociales.

Por su parte Ureña, Ferrari, Blanco y Valdecasa (2011) establecen una clasificación más rigurosa de las redes sociales:

Redes Directas: Son redes en las que las personas interactúan entre sí en igualdad de condiciones y compartiendo sus intereses en común, controlando la información que comparten con el resto del grupo, este tipo de redes a su vez se subdividen en:

Según su finalidad

- De ocio
- Uso profesional

Según su modo de funcionamiento

- De contenidos
- Basados en perfiles

Según su grado de apertura

- Públicas
- Privadas

Según su nivel de integración

- Verticales
- Horizontales

Redes indirectas: Son redes cuyos usuarios no disponen de un perfil visible ya que la información es controlada y dirigida por un solo individuo o grupo de individuos que controlan los temas o discusiones en base a un tema específico, ejemplos claros de este tipo de redes son los Blogs y los Foros.

## **2.7.- El enfoque cognitivo-conductual y su función en el uso de las redes sociales.**

En tiempos modernos en los cuales todo gira alrededor de lo virtual, los psicólogos que trabajan bajo el enfoque cognitivo conductual deben poder reconocer cuándo y hasta cuánto la tecnología ayuda a un paciente a relacionarse o, contrariamente, funciona como un obstáculo o algo perjudicial para un individuo.

En ello radica que la Terapia Cognitivo-Conductual es, quizás, el tipo de intervención psicológica que más aplicaciones tiene hoy en día. Numerosos trastornos se están tratando actualmente con esta clase de terapia y el campo de aplicación se va ampliando progresivamente conforme aparecen nuevas investigaciones. Hay aplicaciones específicas para los trastornos por ansiedad, para la depresión, para la esquizofrenia, para las disfunciones sexuales, para el juego patológico, para los trastornos de personalidad, etc. (Lega, Caballo & Ellis, 2002) (citado en Marco C. y Chóliz M. 2014) De manera análoga para señalan que el objetivo de esta intervención es el cambio conductual, cognitivo y emocional modificando o eliminando la conducta inapropiada y enseñar conductas asertivas cuando estas no se producen. Para ello, la intervención también puede dirigirse a modificar los procesos cognitivos que están a la base del comportamiento.

Tomando en cuenta lo anterior, las nuevas tecnologías, así como, las limitantes que se tenían de los modelos psicoanalíticos y conductistas dieron paso a que la psicología cognitiva también redefiniera sus preceptos, teniendo un cambio también acerca de la concepción del ser humano y sus procesos mentales (Gardner, 1996).

El desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) es un fenómeno relativamente reciente que ha supuesto rápidos e importantes cambios en nuestra sociedad.

Uno de los aspectos a resaltar es diferenciar dentro este campo de investigación es, una adicción psicológica de una adicción química, la primera no tiene las terribles consecuencias físicas negativas que puede tener esta última. Aun así, en

el caso de la adicción a Internet también se han señalado alguna consecuencia, sobre todo las derivadas de la privación de sueño (Marco y Chóliz 2013)

Ahora bien es de resaltar que las adicciones tecnológicas no aparecen en los principales manuales diagnósticos (como el DSM-IV o la CIE-10) lo cual es explicable por el hecho de que la mayoría de las herramientas y muchas de las funciones de estas tecnologías no existían en el momento en el que se elaboraron. Sin embargo, en el breve periodo de tiempo en el que están entre nosotros, no solamente se han convertido en una parte fundamental y característica de las sociedades avanzadas, sino que también son causa de problemas, especialmente cuando la pauta de uso es inapropiada.

La tarea de definir la adicción a Internet es algo que ya de partida es problemático. El uso de Internet (como cualquier otro comportamiento) 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 se utiliza 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.

El medio en el que se desenvuelve la adicción acarrea también una serie de cambios psicológicos negativos, consistentes en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado (total focalización atencional), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla, etc. (Echeburúa y Requesens 2012).

Por otro lado, Griffiths (1997) (citado en Luengo 2004) señala la existencia de lo que él llama "adicciones tecnológicas", que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los videojuegos o Internet). Esta sería una

modalidad de las adicciones psicológicas, que a su vez incluiría a la adicción a Internet.

La adicción a los videojuegos y o a la tecnología, en este caso las redes sociales es un fenómeno que todavía necesita ser investigado y ha dado lugar a diversos debates, entre ellos el que hace referencia al concepto de adicción a los videojuegos. Aunque existe evidencia empírica y clínica (Griffiths, 2000) de que jugar en exceso puede ser una actividad problemática, y en algunos casos adictiva. En este último supuesto la persona desarrolla una relación problemática respecto al uso de los videojuegos y, en ocasiones requiere de una intervención psicológica específica

En lo que se refiere al tratamiento, Griffiths y Meredith (2009) plantearon que la terapia más adecuada para la intervención en la adicción a videojuegos es la cognitivo conductual, y en esta misma dirección King, Delfabbro y Griffiths (2010) presentaron algunas técnicas para el tratamiento de la dependencia de videojuegos, como el autorregistro del uso que se realiza y la toma de conciencia de las consecuencias del uso excesivo, el establecimiento de objetivos, la psicoeducación y la modificación de los pensamientos irracionales, y concluyeron que la terapia cognitivo-conductual es una modalidad apropiada para el abordaje este problema (Orzack et al., 2006; Young, 2007). (Citado en Marco y Choliz 2013)

Huang, Li y Tao (2010) llevaron a cabo una revisión de las investigaciones sobre el tratamiento psicológico de la adicción a Internet, destacando la orientación cognitivo-conductual como la más eficaz para la identificación de los problemas relacionados con Internet, su modificación y sustitución por otras pautas más adaptativas. Du, Jiang y Vance (2010) aplicaron sesiones grupales desde una orientación cognitivo-comportamental y encontraron que el grupo que recibió tratamiento mostraba mejorías en el estado emocional, en la capacidad de autorregulación y en la gestión del tiempo, respecto a un grupo control.

Por su parte Young (2009) resalta la importancia de trabajar con la familia del adicto incluyendo la orientación y psicoeducación de los miembros de la familia, estrategias para hacer frente a la pérdida de confianza, etc. especialmente si se



trata de un niño o adolescente. Así como también afirma que la incompetencia social, la soledad y la baja autoestima son factores que aumentan la probabilidad de desarrollar la adicción a videojuegos y que, por tanto, la prevención y tratamiento podrían centrarse en actividades que estimulen el desarrollo del bienestar social, la mejora de la autoestima y las relaciones sociales.

Van Rooij (2011) propone la combinación de la terapia cognitivo-conductual con el uso de la entrevista motivacional y subraya la importancia de trabajar la motivación para el cambio, el establecimiento de un objetivo terapéutico, el aumento del autocontrol, la prevención de recaídas y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento

Bajo las bases de este enfoque se pretende que las personas aprendan a organizar y gestionar el tiempo, a reconocer los beneficios y potenciales peligros de Internet, a identificar los desencadenantes de los episodios de uso excesivo, a manejar emociones y la impulsividad, a mejorar las habilidades de comunicación y los estilos de afrontamiento, así como a cultivar el interés por actividades alternativas

# **CAPÍTULO 3.- EL ADOLESCENTE Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES.**

## **3.1.- Definición de adolescencia y el adolescente.**

Muchos autores han caído en la tentación de describir esta etapa con generalizaciones deslumbrantes, o, al contrario la califican como una etapa de amenazas y peligros, para descubrir, al analizar objetivamente todos los datos que las generalizaciones, de cualquier tipo que sean, no responden a la realidad. Si hay algo que se puede afirmar con toda certeza, es que, la adolescencia es igual de variable, y tal vez además que cualquier otra edad.

Etimológicamente la palabra adolescencia proviene del término “adolescere” significa crecer hacia la adultez. Otros autores la definen como el período de vida que se inicia con los procesos de maduración física y sexual de la pubertad producida por cambios endocrinos y sus consecuencias en el cuerpo y finaliza cuando los jóvenes han asumido las responsabilidades de los roles propios de la adultez y adquirida autonomía con respecto a la familia de origen; por lo que se dice que su fin es psicosocial y termina cuando el joven es capaz de definir elecciones de pareja y vocacional. (Papalia, 2009)

La adolescencia se define como un período de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Se considera que comienza alrededor de los 12 o 13 años y termina hacia los 19 o 20. Sin embargo, su base biológica ha comenzado mucho antes y sus ramificaciones psicológicas pueden perdurar hasta mucho después. Los cambios biológicos que señalan el final de la infancia se traducen en un rápido crecimiento (una tasa de crecimiento que sigue a la de la infancia) y aumento de peso, cambios en las proporciones y la forma del cuerpo, y el alcance de la madurez sexual. Sin embargo, la adolescencia también es un proceso social y emocional. Se ha dicho que la adolescencia comienza en biología y termina en cultura. Es decir, la adolescencia es una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos. Y como aquella

línea divisoria entre la seguridad de la niñez y el mundo desconocido del adulto, en cierto sentido, la adolescencia entonces será una etapa del desarrollo humano con naturaleza propia, distinta de las demás, un periodo de transformación entre la niñez y adultez. (Papalia, et. al. 2010)

Galvarino (1995) (citado en Kohler et cols. 2004) él define la adolescencia como ese período comprendido entre la niñez y la adultez, el cual puede ser corto y fácil, que puede disolverse por completo para algunas personas, o tan largo que a los involucrados sea un periodo casi eterno y complicado.

Oliva (2006) por su parte define la adolescencia como un período de transición bio-psicosocial que ocurre entre la infancia y la edad adulta, en la que acontecen modificaciones corporales y de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que llevan a la vida adulta. Entre la edad: 10-20 años, conllevando al descubrimiento de su propia identidad, tanto psicológica y sexual. Durante este periodo el adolescente toma consciencia de sí mismo y adquiere mayor control emocional, desatando un deseo de alcanzar libertad, autonomía, independencia y la búsqueda de nuevas experiencias placenteras, que a su vez, hace en algunos casos que el adolescente tenga comportamientos arrogantes, críticos y susceptible.

Horrocks (2012) incluye la definición del el termino adolescente para referirse a una persona que se encuentra entre los 13 y 19 años, periodo típico entre la niñez y la adultez. Este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno status sociológico del adulto. Sin embargo, al igual que sucede con todas las etapas del desarrollo, estos puntos extremos no están muy bien definidos, por ejemplo, la fisiología de la pubertad es un conjunto muy complejo de fenómenos, que incluye un rápido crecimiento del cuerpo, la osificación de los huesos, cambios hormonales, y la aparición repentina de las características primarias y secundarias del sexo, al igual que las reacciones psicológicas a estos cambios. No todos estos cambios fisiológicos tienen una elevada correlación, ni las reacciones psicológicas de ellas son idénticas o igualmente intensas en todos los individuos

De esta manera la adolescencia es una época en la que el individuo se hace cada vez más consciente de sí mismo, intenta poner a prueba sus conceptos ramificados de sí mismo, en comparación con la realidad y trabaja gradualmente hacia la auto-estabilización que caracterizara su vida adulta. Durante este periodo, el joven aprende el papel personal y social que con más probabilidad se ajustara a su concepto propio, así como a su concepto de los demás.

Horrocks (2012), coincide en que la adolescencia comienza con la pubertad, el proceso que conduce a la madurez sexual, cuando una persona puede engendrar. Aunque los cambios físicos de este periodo de vida son radicales, no se desatan de un golpe al final de la niñez, sino que la pubertad forma parte de un largo y complejo proceso que comienza desde antes de nacer

Es así como durante dicha etapa, el aspecto físico y psicológico de los jóvenes cambia como resultado de las transformaciones hormonales de la pubertad. Su forma de pensar varía a medida que desarrollan la habilidad para manejar abstracciones, y sus sentimientos cambian casi que con respecto a todo. Todas las áreas de desarrollo convergen cuando los adolescentes enfrentan su principal tarea establecer una identidad como adultos. A continuación, se revisarán los aspectos físicos y psicológicos que se dan durante esta misma etapa.

### **3.2.- Características físicas y psicológicas del adolescente**

El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos éste mismo se inicia tempranamente o tardíamente.

Los cambios biológicos que señalan el fin de la niñez incluyen; el crecimiento repentino del adolescente, el comienzo de la menstruación de las mujeres, la presencia de semen en la orina de los varones, la maduración de los órganos sexuales primarios (los que se relacionan directamente con la reproducción) y el desarrollo de las características sexuales secundarias (señales fisiológicas de la madurez sexual que no involucran en forma directa a los órganos reproductores). Es en esta etapa que ocurre un cambio importante como ya se ha mencionado, el

inicio de la pubertad. Este es el proceso que lleva a la madurez sexual o fertilidad, es decir, la capacidad para reproducirse para cada individuo. Los cambios biológicos de la pubertad, que señalan el final de la niñez, incluyen un rápido crecimiento de estatura y peso, cambios en las proporciones y formas corporales. Esos impresionantes cambios forman parte de un largo y complejo proceso de maduración que empezó antes del nacimiento, y sus ramificaciones psicológicas continúan en la adultez. La pubertad es el resultado de la mayor producción de hormonas relacionadas con el sexo y tiene lugar en dos etapas: adrenarquia, que implica la maduración de las glándulas suprarrenales, seguida unos años después por la gonadarquia, la maduración de los órganos sexuales. En las niñas por lo general empieza entre las edades nueve y medio y catorce y medio años y en los niños entre los diez y medio y los diez y seis y medio años. Suele durar alrededor de dos años; poco después de que termina, el joven alcanza la madurez sexual. (Papalia, et. al. 2009, 2010)

De manera análoga a la madures sexual, los órganos sexuales también sufren cambios por ejemplo el vello púbico, al principio lacio, con el tiempo se vuelve oscuro y rizado. Aparece en patrones diferentes en hombres y mujeres.

Al hablar de los cambios físicos en el adolescente cabe mencionar que, en la mayoría de los jóvenes que transitan la adolescencia implica un aumento rápido de estatura, peso y crecimiento muscular y óseo que ocurre durante la pubertad. La voz se hace más profunda, en especial en los niños, lo que en parte es una respuesta del crecimiento de la laringe y en parte a la producción de las hormonas masculinas. La piel se vuelve más gruesa y grasosa, la mayor actividad de las grádalas sebáceas pueden producir espinillas y puntos negros. El acné es más común en varones y parece relacionarse con las mayores cantidades de testosterona

Por otra parte, es de gran importancia mencionar que los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se

vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vividas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente. Es así como el equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la contradecir sino la de anticiparse e interpretar la experiencia. (Papalia et. al., 2001)

Los cambios psicológicos y su manera de pensar son menos aparentes, pero pueden ser tan radicales como los físicos o emocionales. Durante las primeras fases de la adolescencia el avance en las formas de pensar, razonar y aprender es especialmente significativo. A diferencia de los niños son capaces de pensar sobre ideas y asuntos sin necesidad de ver ni tocar, empiezan a razonar los problemas y anticipar las consecuencias, considerar varios puntos de vista, y reflexionar sobre lo que pudiera ser en lugar de lo que es Oliva (2006).

Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico (Papalia et. al., 2001).

Por esta razón los jóvenes necesitan sentir que encajan socialmente. En la adolescencia la necesidad de “ser parte del grupo” es particularmente importante. Los chicos y chicas con dificultades para formar amistades suelen tener problemas de autoestima, de rendimiento escolar y corren riesgo de padecer desajustes psicológicos al llegar a adultos.

Es por ello que, para Horrocks (2012) es esta etapa en la que las relaciones de grupo adquieren mayor importancia. En general el adolescente está muy ansioso por lograr un estatus entre los de su edad y el reconocimiento de ellos; dese conformar sus acciones y estándares a los de sus iguales. También es la época

en que surgen los intereses de pareja que pueden hacer complejas y conflictivas su emociones y actividades.

Es por lo anterior que uno de los aspectos más relevantes de estos cambios psicológicos es, la formación de la identidad: pensar en quiénes son y quiénes quieren llegar a ser es un asunto que les ocupa tiempo y hace que exploren distintas identidades cambiando de una forma de ser a otra con cierta frecuencia. Esta exploración es necesaria para un buen ajuste psicológico al llegar a la edad adulta. La capacidad de pensar como adultos acompañada de la falta de experiencia provoca que el comportamiento de los adolescentes no siempre encaje con sus ideas.

Es de esta forma como estos cambios psicológicos se van dando de forma gradual más allá de operaciones formales de pensamiento, se alcanza la independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.

Con base en los apartados anteriores pudimos conocer que los adolescentes necesitan sentirse partícipes de algo o de algún grupo de identidad, de tener su propio sitio personal y de construir una red de amigos. Se buscan sentimientos de pertenencia y afiliación, información, identidad y valores, los que determinan la forma de relacionarse entre ellos. Es a partir de esto que en algunos casos se intensifica el uso que hace de las nuevas tecnologías. Internet, las redes sociales, los móviles o los videojuegos ya que éstos mismos se convierten en sus señas de identidad, en la forma habitual de comunicarse con sus amigos. Por ello la adolescencia puede suponer, en sí misma, un factor de riesgo ante el uso de estos nuevos medios.

### **3.3.- Índices estadísticos y demográficos de adolescentes y el uso de las redes sociales**

Guste o no los medios de comunicación tienen una gran influencia en la vida de los adolescentes pues la inmensa mayoría ve televisión y películas, utilizan Internet, intercambian correos electrónicos, utilizan videojuegos, escuchan discos y emisoras de radio, leen historietas y revistas para jóvenes, y entre ellos comentan todo esto. Toda esta tecnología puede ser divertida, emocionante e incluso educativa, y la sociedad avanza en la dirección de utilizar cada vez más este tipo de instrumentos. El problema reside en que muchos adolescentes no tienen a nadie que les oriente sobre cómo utilizar todo este arsenal informativo pues son muchos los casos de niños y adolescentes enganchados pasivamente al televisor, los auriculares, la videoconsola, el teléfono móvil, o las salas de chat en Internet

De acuerdo con la encuesta sobre disponibilidad y uso de las tecnologías de la información, realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en abril de 2013, fueron estimados 49,458,088 usuarios de computadoras en México, de los cuales, 46,026,450 utilizaban Internet. El total de usuarios de Internet en México aumentó 12.5% con respecto a 2012. Del total de hogares que INEGI reportó en el territorio nacional (31,141,671), 35.8% (11,146,494) contaban con computadora. Esa cifra representó un incremento de 13.3% con respecto del total estimado en 2012.

Estudios recientes en México y de acuerdo con el Estudio de Medios y Dispositivos entre internautas mexicanos de IAB México, en el 2015 se contabilizó que en nuestro país existen más de 68 millones de personas que son internautas, lo cual representa el 57% de la población. (Excelsior, 2016)

En el 13° estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet en México, estudio realizado por la Asociación Mexicana de Internet A.C., muestran en sus resultados que hasta el 2016 de la población total que tenía acceso a internet el 21% siendo este el mayor porcentaje pertenecía a jóvenes de entre 12 y 17 años, por encima



incluso de los adultos con edades 18 a 34, siendo la población con un porcentaje del 18%.

En cuanto a los usos que se le da al Internet, obtener información representó el principal motivo (64.3 %). Las otras menciones fueron, para comunicarse (42.1%), entretenimiento (36.2%), apoyar la educación y la capacitación (35.1%), acceder a redes sociales (34.5%), operaciones bancarias (1.7 %), interactuar con el gobierno (1.3%) (Asociación Mexicana de Internet A.C. 2016).

En la actualidad existen más de 200 redes sociales, con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo. Una tendencia que crece cada vez mas.

Con respecto a la penetración de las redes sociales, la AMIPCI estimó que 90% de los usuarios de Internet en México usan las redes sociales. La principal actividad en línea de los usuarios de Internet en México fue enviar y recibir correos electrónicos (80%); y en segundo lugar, acceder a las redes sociales (77%). Sin embargo, en materia de ocio, la principal actividad es el uso de redes sociales (81%).

Dentro de las principales redes sociales que son utilizadas se pueden mencionar Facebook y Twitter; éstas han tenido un crecimiento significativo con el pasar de los años, pues cada vez más usuarios desean ingresar a ellas.

De acuerdo con el estudio citado anteriormente las redes sociales permanecen con el 83% como la principal actividad en línea por parte de la población internauta. En este mismo ámbito Facebook se ubica como la principal red social utilizada por los jóvenes con un porcentaje 95% seguido por la aplicación de whatsapp con el 93%. (Asociación Mexicana de Internet A.C. 2016)

Del total de internautas en México que acceden a redes sociales, 96% están inscritos a Facebook; además 93% acceden diariamente a esa red y 56% lo hacen a través de un teléfono inteligente o celulares. En cuanto al género de los usuarios, 55% de los usuarios de Facebook en México son mujeres y 45% hombres.

Del total de internautas que acceden a redes sociales, 69% están inscritos a Twitter; 66% acceden diariamente a esa red y 55% lo hacen a través de un teléfono inteligente. Además, 56% de los usuarios de Twitter en México son mujeres y 44% son hombres.

La mitad de los usuarios de Internet son jóvenes entre 12 y 24 años, y si consideramos a la totalidad de menores de 25 años, definitivamente son mayoría, la información que ofrecen los principales estudios sobre la penetración de Internet en México es sumamente limitada. Es imposible definir políticas públicas para elevar la calidad del uso de Internet en jóvenes si no se dispone de la información pertinente. Asumimos que los jóvenes son los principales usuarios de las redes sociales. (Islas, 2015)

Como se puede ver por medio de las estadísticas analizadas anteriormente la población más vulnerable hacia los posibles efectos del uso excesivo de las redes sociales son los adolescentes y los jóvenes. Ya que, a un nivel demográfico, estos mismos constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías.

Hoy en día, inmersos en este mundo tecnológico, es comprensible que la vida social de los adolescentes gire alrededor de las pantallas y dispositivos móviles. Los jóvenes quieren aumentar su lista de “amigos”. Y para conseguir la amistad de otra persona, muchas veces sin dar cuenta de las consecuencias comparten información personal sin medir los riesgos que esto implica.

Tomando en cuenta los datos estadísticos las redes sociales son escenarios con un componente emocional que estimula la comunicación y el diálogo. El uso puede tener muchas influencias incluso muy positivas, siempre que no se deje de lado el resto de las actividades propias de la vida normal de un joven (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia, etc).

### **3.4.- influencia de las redes sociales en los adolescentes**

Luego de conocer las estadísticas y de lo que son las redes sociales, también es fundamental conocer las puntuaciones en torno a la razón de su magno alcance.

El internet y las redes sociales se volvieron parte fundamental en la vida de las personas, su constante uso fue haciendo que la población en especial los estudiantes dependieran del mismo para la mayoría de los ambitos de su vida. Estos espacios de vinculación social son para el adolescente, una plataforma donde pueden converger con sus amistades y compartir momentos de esparcimiento, sin embargo, esto puede ser un factor negativo cuando no existen los cuidados pertinentes.

Las redes sociales son escenarios con un componente emocional que, entre muchas cosas, estimula la comunicación y el diálogo, así como cuestiones en las cuales el adolescente se puede ver afectado, por ejemplo, cuando el abuso de la tecnología alcanza a provocar aislamiento, induce ansiedad, afecta negativamente a la autoestima o le hace perder a la persona su capacidad de control

Si bien constituyen una minoría, no deja de ser preocupante que el 3% o el 6% de los jóvenes hagan un uso abusivo de Internet y, especialmente, de las redes sociales. Como con cualquier herramienta (y especialmente con una de potencial tan extraordinario como Internet), depende del uso que se haga de ella el que se convierta en algo positivo o en algo perjudicial para el menor. (Echeburúa, 2012)

Esto es un problema en la adolescencia, ya que las redes sociales pueden ofrecerse como un espacio en el cual los jóvenes que en la realidad no tienen mucho contacto con su familia o que no cuentan con amistades en quien puedan confiar, puedan fantasear con una realidad virtual, ya que los medios digitales generan múltiples nuevos contextos para expresar y explorar aspectos de la identidad. Los individuos actúan en distintos espacios, creando diversas identidades que van cambiando a muy rápida velocidad y que pueden generar experiencias interpersonales e intrapersonales enriquecedoras o destructivas,

según cómo se utilice la información del internet (contenido, tiempo de uso, tipo de grupo social virtual elegido, entre otros).

En este sentido Arab y Díaz (2015) mencionan que en la etapa de la adolescencia el grupo de pares pasa a ser muy relevante en la construcción de la identidad y se transforma en un referente para ir modulando ciertos aspectos personales, dependiendo de la retroalimentación que se reciba. Es por ello que la retroalimentación virtual puede ser perjudicial para algunos adolescentes, ya que se pueden expresar desde el anonimato, con un distanciamiento afectivo importante, con un bajo nivel de empatía, con una utilización del “pensamiento hablado” y con una gran dificultad para evaluar lo que sus mensajes están generando en la otra persona. Todo ello tiene consecuencias negativas en la construcción de la identidad de los jóvenes, especialmente cuando la difusión de contenidos negativos o inapropiados se propaga muy rápido, alcanzando niveles insospechados.

Pero no todo es negativo ya que, en algunos casos la relación entre las personas en los chats es fluida y genera menor ansiedad que en la vida real, lo que facilita la superación de la vergüenza, la timidez o el miedo al ridículo. Asimismo, el hecho de publicar fotos en su perfil de las redes sociales o compartirlas con sus amistades habituales es una actividad de socialización que contribuye a la formación de la identidad de los adolescentes. La creación de perfiles en las redes sociales o los blogs personales y el establecimiento de relaciones afectivas son modos de manifestar su propia identidad, es decir, de forjar su autoconcepto y de fortalecer su autoestima.

Es así como la identidad, un aspecto esencial en el desarrollo de los adolescentes y su construcción junto con la configuración de una personalidad sólida y estable, aspira a un buen acoplamiento entre el ideal de vida para el individuo y la sociedad en la que vive. En relación con el desarrollo de la personalidad se ha visto que, a mayor vulnerabilidad de la personalidad, aumenta el riesgo de una adicción. (Arab y Díaz. 2015)

Al margen de la vulnerabilidad psicológica previa a el abuso de las redes sociales también puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio personal (la comunicación personal se aprende practicando), desembocar en una especie de analfabetismo relacional y facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias. Es así como redes sociales son las causantes en gran manera de la pérdida de contacto personal, en la que se ve amenazada la interacción de los jóvenes con su entorno. (Echeburúa, 2010)

Por su parte Echeburúa y Corral (2010, 2012) establecen que las nuevas tecnologías pueden facilitarles la vida a las personas o complicárselas especialmente a los adolescentes. Un factor pueden ser las redes sociales, ya que éstas llegan atraparlos alejándolos del mundo real y creando una falsa identidad, interfiriendo negativamente en su vida cotidiana, llegándose a dar casos de adicción a las redes sociales. En conclusión, establecen que la adicción a las redes sociales son producto de males emocionales como el aburrimiento, la soledad, la ira, la falta de aceptación y el nerviosismo y establecen dentro de las características de adicción a las redes sociales, el descuido de las actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio el cuidado de la salud.

Son estos mismos autores quienes ejemplifican y comentan que un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). De este modo, más que de perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de persona propensa a sufrir adicciones.

En relación con lo anterior en Estados Unidos, una investigación del 2008 reflejó que el 30 por ciento de los adolescentes que usan Internet se comunican “on line” con personas que no conocen. Y un 10 % de ellas ha establecido vínculos más estrechos. Provocando muchas veces esta situación que pueda darse espacio

para que gente dedicada al acoso puedan tener acceso a los adolescentes. (Morduchowicz, at. al 2010). Un estudio entre países de la Unión Europea determinó que el 50 por ciento de los adolescentes suele dar información personal en Internet y casi un 10 por ciento se encuentra personalmente con gente que conoció en la Web.

Así bien, las preocupaciones se han focalizado en el desarrollo de relaciones superficiales con extraños, en el riesgo de adicción y en el aumento de la probabilidad de ser víctima de ciberacoso. Desde otra perspectiva, se puede considerar a internet como una oportunidad para mantener y profundizar relaciones creadas de manera presencial, para explorar la propia identidad, encontrar apoyo a problemas de desarrollo en temas sensibles, desarrollar habilidades, entre otros.

Es así como el uso masivo de internet por parte de los adolescentes y jóvenes lleva entonces, a una reflexión sobre los vínculos y a la necesidad de desarrollar un enfoque integrador, que permita visualizar tanto los riesgos como las oportunidades de esta nueva forma de comunicarse en línea

### **3.5.- Consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en adolescentes**

A partir de los estudios que muestran las altas cifras de uso y abuso de las redes sociales en adolescentes y jóvenes, se desprende la gran atracción que ejercen en este grupo estando tan vulnerable por sus procesos psicobiológicos y sociales. Por eso, se hace necesario revisar los efectos negativos que pueden producir estos nuevos estilos de comunicación y de conexión permanente.

De acuerdo con Corral y Echeburúa (2010), las adicciones son aficiones patológicas que conciben dependencia y a su vez resta libertad al adolescente, al minimizar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. Su principal particularidad es la pérdida de control y la dependencia; esto puede llegar a afectar gravemente la vida cotidiana, a nivel social, familiar, escolar o de la misma salud del adolescente involucrado.

También Esteves et. al 2009 (citado en Echeburúa 2010) menciona que en algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad -timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo- o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas.

Echeburúa (2012) da muestra en sus estudios que una de las grandes consecuencias al estar enganchado a Internet, puede llegar a actuar como una droga estimulante que produce cambios fisiológicos en el cerebro que implican el aumento de la dopamina y de otros neurotransmisores vinculados al circuito del placer. El uso de estos dispositivos sirve para alterar nuestro estado de ánimo y la conciencia y, por tanto, puede producir un subidón similar al generado por la cocaína. Para algunas personas, el abuso de Internet es tal que su privación puede causarles síntomas de abstinencia, como, por ejemplo, un humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y trastornos del sueño. Llegados a este punto, los jóvenes sienten una necesidad imperiosa de engancharse a la Red a costa de lo que sea. Así como afirma que los jóvenes que se consideran a sí mismo dependientes de las redes sociales podrían manifestar niveles altos de depresión y agresividad, que dificultaría la adaptación social. A su vez se considera que cuando no hay ningún tipo de adicción se puede conectar a las redes sociales por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma, mientras que una persona adicta siempre lo hace es buscando un alivio ante algún malestar emocional como lo puede ser: el aburrimiento, la soledad y la ira.

Mencionado lo anterior, de manera similar Laborda (2005) sostiene que el principal impacto en la conducta del adolescente es la "Adicción a Internet", conducta problema que se manifiesta cuando el joven termina siendo completamente dependiente de la conectividad a las redes sociales y que incluso puede desencadenar ansiedad, síntomas de angustia, incitar a la agresividad si no se tiene acceso a esta. Además, se hacen propensos a presentar alteraciones cerebrales similares a las que genera la adicción al alcohol y a las drogas. Las adiciones a las redes sociales modifican la conducta del adolescente, en ocasiones conlleva a sufrir irritabilidad, pánico, nerviosismo, depresión, poco interés en convivir con otras personas.

Con base en lo anterior mencionado la doctora Young (1996), de la Universidad de Pittsburg y creadora del *Center for On-Line Addiction*, ha establecido una serie de criterios para diagnosticar el Síndrome de la Adicción a Internet (InfoAdiccion Disorder, IAD); 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 dependiente al internet realiza un uso excesivo de Internet lo que le genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales

Como ya se mencionó el abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, así también, con síndrome de déficit atencional, con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. También ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales. Estudios han revelado falla en la toma de decisiones en los adictos a juegos online. Los adolescentes que juegan de forma excesiva tienen menos capacidad de procesar el feedback frente a las decisiones no considerándolo a la hora de tomarlas. Se ha visto, además, fallas en los procesos de aprendizaje. Existen afectaciones con relación con el desarrollo de personalidad, se ha registrado que, a mayor gravedad de la personalidad, mayor es el riesgo de adicción. (Arab y Díaz. 2015)



Puesto que hemos analizado las características de Internet que pueden llevar a la adicción, cabe preguntarse qué es lo que hace que algunas personas se conviertan en adictos y otros no. Hasta ahora parece haber quedado claro que Internet en la mayoría de los casos lo que hace es cubrir una carencia en la personalidad del adicto.

Cabe resaltar como aquellos principales factores que parecen fomentar las cualidades adictivas de Internet son los siguientes: la facilidad de acceso, la disponibilidad (la Red está siempre disponible y sin demora de la gratificación), la falta de límites (no hay principio ni fin), la experiencia de la distorsión del tiempo mientras se está conectado (lo cual produce una sensación de disociación y una alteración de la conciencia), la percepción de anonimato y un sentimiento de desinhibición (la capacidad de representar diferentes roles o de revelar aspectos incómodos u ocultos de uno mismo), así como un costo relativamente bajo. (Echeburúa, 2012)

Autores han señalado que Internet podría ser, en la mayoría de los casos, solo un medio o "lugar" donde alimentar otras adicciones. Ya que, 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) (Laborda 2005).

# **CAPÍTULO 4.- ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN DEL ENFOQUE COGNITIVO- CONDUCTUAL EN ADOLESCENTES EN EL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES.**

## **4.1.- La evaluación psicológica.**

La evaluación psicológica es de vital importancia, dentro de la psicología, Fernández Ballesteros (1992) define la evaluación psicológica como aquella disciplina de la psicología científica que se ocupa de la exploración y el análisis del comportamiento (a los niveles de complejidad que se estime oportunos) de un sujeto humano o grupo especificado de sujetos con distintos objetivos básicos o aplicados (descripción, diagnóstico, selección, predicción, explicación, cambio y/o valoración) a través de un proceso de toma de decisiones en el que se decide la aplicación de una serie de dispositivos, cuestionarios y técnicas de medida y evaluación.

También la evaluación psicológica implica un proceso de solución de problemas y una constante toma de decisiones, que comienza con la demanda de un cliente y que conlleva diferentes actividades científicas establecidas en una secuencia ordenada, para dar respuesta a esa demanda. Para ello se utilizan diferentes acciones como la administración de una serie de encuestas, técnicas de medida, procedimientos de recogida de información y la lógica y constante toma de decisiones.

Por otra parte, existe evidencia empírica y clínica de que estar en el internet en exceso puede ser una actividad problemática y en algunos casos adictiva. En este último supuesto la persona desarrolla una relación problemática respecto al uso de las redes sociales es por ello y en relación con lo anterior, en ocasiones la persona requiere de una evaluación psicológica específica y de la misma forma de una intervención psicológica.

Numerosas son las publicaciones de casos de adicción a Internet y su tratamiento, aunque también son pocas las que ofrecen los detalles y el análisis de la eficacia de las técnicas de evaluación psicológica y sus intervenciones realizadas

En lo que se refiere al tratamiento, algunos autores (Griffiths y Meredith. 2009) (Citado en Marco y Chóliz 2013) plantearon que la terapia más adecuada para la intervención en la adicción a videojuegos es la cognitivo conductual, y en esta misma dirección presentaron algunas técnicas para la evaluación psicológica de la dependencia de redes sociales y videojuegos como; el autorregistro del uso que se realiza y la toma de conciencia de las consecuencias del uso excesivo, el establecimiento de objetivos, la psicoeducación y la modificación de los pensamientos irracionales, y concluyeron que la terapia cognitivo conductual es una modalidad apropiada para el abordaje este problema

#### **4.2.- Intervenciones psicológicas en adolescentes**

Según los estudios de prevalencia de los trastornos infantiles, los principales problemas en la infancia y adolescencia son los trastornos de conducta y los trastornos emocionales tipo ansiedad y depresión. Respecto a los problemas de conducta, estos son uno de los principales motivos por los que los padres acuden a consulta. Los datos indican que en esta población la sintomatología más común es la ansiedad y las alteraciones afectivas (Rodríguez y Caño, 2012)

Es aquí donde la intervención terapéutica en adolescentes tiene cabida y parte de una idea: ayudar a todo el sistema familiar a hacer los ajustes adecuados, a reparar los problemas que han estancado y bloqueado el desarrollo y bienestar de todo el sistema familiar. (Escudero 2011)

Hoy en día existen algunas unidades especializadas en la investigación y tratamiento de varias condiciones psicológicas una de ellas a las adicciones tecnológicas.

En este último punto parte una relación de la intervención psicológica con la problemática del uso de la tecnología, en donde en ocasiones el adolescente requiere de una intervención psicológica específica

Desde el enfoque psicológico se pretende que las personas aprendan a organizar y gestionar el tiempo, a reconocer los beneficios y potenciales peligros de Internet, a identificar los desencadenantes de los episodios de uso excesivo, a manejar emociones y la impulsividad, a mejorar las habilidades de comunicación y los estilos de afrontamiento, así como a cultivar el interés por actividades alternativas

Existen ciertos aspectos comunes en la motivación para el tratamiento, en la elección del objetivo terapéutico y en la selección de las técnicas de intervención.

Por ejemplo, los hallazgos revisados por Mruk (1998) en la investigación desde el análisis de las contingencias de reforzamiento y sugieren, además, que la retroalimentación positiva contingente que recibe el adolescente de los otros significativos por sus conductas contribuye a crear vínculos de influencia recíproca entre dichas conductas y su percepción de sí mismo. Se puede concluir que, con objeto de mejorar la autoestima en una dirección adaptativa, la retroalimentación positiva debería ser contingente a un incremento real en aquellas conductas que, al perseguir propósitos válidos para un desarrollo adaptativo del adolescente generen el tipo de resultados que se quieran convertir en relevantes para su percepción de su persona. Para producir cambios en estas conductas, la psicología aporta una serie de estrategias efectivas.

La conducta adictiva por mencionar algún ejemplo 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.

A continuación, se mencionaran las aportaciones de algunos autores haciendo referencia a las características de intervención en el tratamiento psicológico de la presente problemática:

Escudero (2011) propone una serie de principios que deben ser los prioritarios y fundamentales en cualquier tipo de intervención psicológica ya sea asistencial o de corte preventivo (selectiva o indicada) con menores y adolescentes.

1. Reducción de los factores de riesgo y potenciación de los de protección. Prestando una mayor atención a estos últimos. Debemos aprovechar las potencialidades personales y los recursos familiares y sociales con los que cuenta el joven para solucionar sus problemas.

2. Intervención individualizada. Atendiendo a las características individuales y sociales de cada menor y adolescente, así como a su entorno familiar.

3. Intervención flexible y dinámica. Tenemos que huir y evitar las intervenciones rígidas y moralistas y adaptarlas al proceso que vaya realizando el menor y su familia. Para ello, constantemente, el equipo debe adaptarse tanto en la forma como en los procedimientos a seguir.

4. Diferenciar la etapa evolutiva de la adolescencia. Dependiendo de la etapa en la que se encuentre el joven, adaptaremos los objetivos y metodología a utilizar. El principio de la espera y actuar en clave adolescente, son dos de las premisas fundamentales para la intervención con menores y adolescentes.

5. Evitar etiquetas. Como la mayoría de los consumos son experimentales, hay que evitar calificarlos de drogodependientes. Es importante transmitírselo así a la familia y a los adultos próximos ya que a veces, los adolescentes actúan como se espera de ellos (principio de la profecía autocumplida). También es importante que la familia entienda las fases en el consumo hasta llegar a una adicción. Así evitaremos que se pongan etiquetas que van a dificultar el proceso de cambio en el adolescente. 6. Globalidad. Las intervenciones no deben centrarse únicamente en el consumo de drogas o el abuso de las TICs. Como hemos señalado antes, éste guarda una relación directa con su estilo de vida y su entorno y se abordar de

forma indirecta, dentro de una intervención más global. “Los programas mejores son los que orientan la intervención de forma que permitan optimizar el estilo de vida global del adolescente”

7. Acompañamiento del adolescente y la familia. La base de este principio es la utilización de un modelo no directivo en el que se le resta importancia a los profesionales. ¿Qué entendemos por acompañamiento? Orientar al adolescente y a su familia en su proceso para conseguir una mejora en su calidad de vida. Se trata de que recuperen los roles y que la familia sea el agente educativo del menor. Debemos mantenernos al margen.

8. Compromiso activo. Para lograr este compromiso activo por parte del menor y su familia se les debe mantener informados de todo el proceso y de su evolución, hasta el final de la intervención. Es de vital importancia el consenso para conseguir objetivos e implicarles en las tareas a desarrollar.

9. Normalización. Sólo en casos excepcionales, cuando las circunstancias personales y de su entorno sean un peligro para su salud y desarrollo personal, se separará la adolescente de su medio y se derivará a un recurso más adecuado. También debemos tener en cuenta sus horarios, recursos en los que se mueve, para interferir lo menos posible en su vida diaria. Así, debemos adecuar nuestra intervención. Se trata de utilizar los recursos más normalizados en su entorno para evitar el etiquetamiento.

10. Importancia de la familia. La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo del adolescente. Por eso y siempre que sea posible, debemos implicarla y contar con su apoyo ya sea como objeto de intervención y/o como agente terapéutico.

11. Coordinación y trabajo en red. Debemos completar, coordinar e implementar nuestra actuación con los demás agentes que están interviniendo con el menor. Así conseguiremos;

a. Mejores objetivos b. Rentabilizar los recursos disponibles c. No solapamiento de actividades d. Evitar el desgaste tanto del menor como de la familia

Echeburúa y Corral (2010) menciona que 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 como también para Becoña y Oblitas (1997) existen factores que se tienen que atender, como, el consumo y abuso de drogas y TICs (tecnologías de Información y Comunicación) no es algo aislado en la vida de un adolescente, sino que guarda una relación directa con un conjunto de riesgos y problemas con los que se puede encontrar en su vida diaria. Tiene que ver con su modo de vivir y con su forma de adaptarse a las circunstancias que la rodean, forma parte de un estilo de vida por lo que es necesario abordar la intervención de un modo unificado

Son señales a las que hay que prestar atención para iniciar intervenciones en todos los escenarios en los que transcurre la vida del menor, concediendo especial importancia a la familia, la escuela, el grupo de iguales y los escenarios de ocio y tiempo libre.

Aunque no cabe duda de que es necesario continuar investigando en este campo para lograr alcanzar datos consistentes referentes al tratamiento de elección de la adicción a la tecnología y en particular a las redes sociales, puesto que la mayoría de los estudios que analizan esta problemática coinciden en la necesidad de crear un aumento de la investigación y de los tratamientos psicológicos que se puedan brindar a la población.

#### **4.3.- La función de la psicología con adolescentes**

La adolescencia es una etapa que se caracteriza especialmente por períodos de inestabilidad, aquí es donde la función del terapeuta cumple una función primordial para acompañar al adolescente en el tránsito de estos cambios. (Lozano. 2014)

En este caso la Psicología de la adolescencia constituye uno de los temas científicos más apasionantes de nuestros días. Nadie duda de la necesidad y hasta de la urgencia de abordar en profundidad el tema adolescente porque, además de constituir un tramo importante del ciclo vital plantea numerosos problemas de cuya resolución dependen programas educativos, culturales y hasta de clarificación de la psicopatología específica. (Aguirre, 1994).

Los problemas psicológicos de los adolescentes pueden incluir la madurez de su cuerpo, lo que conduce a una curiosidad acerca de las actividades sexuales, esto también, en algunos casos lleva a los embarazos de adolescentes. Además, se manifiestan comportamientos con el objetivo de experimentar ciertas situaciones (beber alcohol, probar drogas, etc.)

En algunos casos muy aislados, también pueden surgir problemas como la esquizofrenia, trastornos de la alimentación, y la depresión durante la adolescencia

La naturaleza de la conducta de un adolescente está fuertemente influenciada por sus amigos y compañeros, es por eso por lo que la psicología para adolescentes ha adquirido una gran importancia en los últimos años debido al aumento de casos de adolescentes que sufren de depresión, falta de identidad con sus pares, dificultad para hacer amigos y crear vínculos, entre otros.

En la psicología, el objeto de la investigación sobre la adolescencia se sitúa esencialmente en una perspectiva genética, en sus aspectos generales y diferenciales. Según esta perspectiva, se tiene en cuenta la variable del medio social al igual que los fenómenos sociales si tales variables conducen a la observación de diferencias genéticas. Dicho de otro modo, el objetivo es considerar el conjunto de factores susceptibles de influenciar y de diferenciar la evolución psicológica de los individuos, en particular durante la adolescencia (Lehalle, 1990)

El hecho de situarse en una problemática genética y por tanto definir los objetivos por el objeto de estudio (la adolescencia) y no por el método o por el análisis



teórico, hace necesario considerar los resultados obtenidos según los diversos métodos de la psicología (clínica, experimental y diferencial).

Cabe resaltar que el impacto de la adolescencia y los efectos del mismo varían de una persona a otra, de una familia a otra, de un país a otro, de una cultura a otra y una generación a otra. A los adolescentes se les debe de ver como son y tomar en cuenta que son producto de su época y su cultura, así como de su pasado y presente psicológicos y su ambiente físico. Es importante estar conscientes de que hay variaciones individuales y que se les debe conocer y entender.

A partir de las distintas teorías que se han presentado sobre la adolescencia, en la actualidad, los psicólogos de todo el mundo se esfuerzan por ayudar a los adolescentes de diversas maneras. El foco principal de la psicología para adolescentes tiene como objeto el trabajo de aspectos de bienestar social y los relacionados con los cambios físicos y mentales del individuo.

#### **4.4.- La psicología clínica y su intervención con adolescentes en crisis a partir del uso de las redes sociales**

Marshall (2005) (citado en Barrionuevo. 2013) precursor en el estudio de los medios, fue quien acuñó el término “aldea global” para describir la interconexión humana a escala global generada por los medios electrónicos de comunicación. Afirmaba: La prolongación de cualquier sentido modifica nuestra manera de pensar, nuestra manera de percibir el mundo. Sostenía que los medios pueden considerarse extensiones de nuestro cuerpo y son esas extensiones las que reestructuran nuestra sensibilidad y cambian nuestra visión del mundo.

Por ello se puede afirmar que las TICs tienen, en efecto, esta propiedad de ampliar los órganos de los sentidos, pero además modifican los modos de interactuar, de pensar, de expresarse e informarse; en consecuencia, su impacto en la subjetividad es elevado. Este impacto es mayor entre quienes se encuentran atravesando esa encrucijada fundamental que se da en llamar, adolescencia.

Son millones los individuos en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes, que se han dejado seducir por las nuevas tecnologías e internet, incorporándolos en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus vínculos. Sin embargo, la aparición de diferentes aplicaciones ha estado ligada al desarrollo de conductas adictivas, en algunos individuos con determinadas características, creándose a partir de ello el concepto de Conducta Adictiva a Internet.

En el campo de la salud, hoy en día se habla de un nuevo género de “adicciones” como la Adicción a Internet, al cibersexo o la Adicción a las redes sociales, temas que la literatura internacional de la psiquiatría y la psicología aún estudian.

Al ser el propio Internet una herramienta cuya implantación masiva es posterior a la edición del DSM – IV, no aparece referencia alguna a la Adicción a Internet en dicho manual. No obstante, algunos investigadores consideran que los criterios del trastorno por dependencia de sustancias pueden aplicarse a algunos casos de uso excesivo de videojuegos, constituyendo, por lo tanto, un problema de dependencia, aunque no exista una sustancia de por medio (Young, 1998)

Por otro lado, Griffiths (1997) (citado en Luengo 2004) señala la existencia de lo que él llama "adicciones tecnológicas", que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador o Internet). Esta sería una modalidad de las adicciones psicológicas, que a su vez incluiría a la adicción a Internet.

La población más vulnerable hacia los posibles efectos del uso excesivo de las RSI son los adolescentes y los jóvenes por su uso tan desmedido que se tiene hoy en día. Mientras los estudiosos del tema concilian la terminología del fenómeno, será prudente que los especialistas en el tema provean a los padres de familia algunas estrategias de intervención por parte de los expertos de la salud en tes caso los psicólogos.

El objetivo terapéutico en las adicciones sin drogas es el reaprendizaje de la conducta de una forma controlada. Concluida la intervención terapéutica inicial, los

programas de prevención de recaídas, en los que se prepara al sujeto para afrontar las situaciones críticas y para abordar la vida cotidiana de una forma distinta, pueden reducir significativamente el número de recaídas

Es por ello que en este capítulo se describen protocolos de tratamiento de adicciones tecnológicas basados en lo propuesto por varios autores para la adicción a Internet y redes sociales, adaptado y aplicado a un caso de adicción a Internet videojuegos

Echeburúa y Corral (2010) menciona como alternativa de tratamiento, el control de estímulos -un primer paso siempre necesario durante las primeras semanas de tratamiento- se refiere al mantenimiento de una abstinencia 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 (una hora, por ejemplo) y 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. Sólo cuando se ha llegado a esta fase decrece la intranquilidad subjetiva y el sujeto adquiere confianza en su capacidad de autocontrol ante las diversas situaciones cotidianas.

Young (2009) resalta la importancia de trabajar con la familia del afectado así incluyendo la orientación y psicoeducación de los miembros de la familia, estrategias para hacer frente a la pérdida de confianza que pueda llegar a presentar el adolescente. Él mismo aplicó sesiones grupales desde una orientación cognitivo-comportamental y encontraron que el grupo que recibió tratamiento mostraba mejorías en el estado emocional, en la capacidad de autorregulación y en la gestión del tiempo, respecto a un grupo control.

Como ya se ha resaltado recientemente ha aumentado el interés de investigación dedicado a la intervención psicológica en la adicción tecnológica. Marco y Cholz (2014), proponen la psicoeducación o la modificación de los pensamientos

irracionales como técnicas para el tratamiento de la dependencia de videojuegos, y llegan a concluir que la terapia cognitivo-conductual es una modalidad indicada para el abordaje de esta problemática. Propusieron un tratamiento para atender la adicción al Internet, donde pueden distinguirse cinco procesos en el tratamiento: a) evaluación y análisis del problema; b) control de estímulo y superación del deseo; c) entrenamiento en técnicas de control y en utilización apropiada de internet; d) fomento de conductas alternativas al uso de internet y e) entrenamiento en prevención de recaída.

La intervención estaría pensada para “atacar” y eliminar la dependencia de Internet, teniendo en cuenta que se trataría de un programa genérico que sólo contempla la adicción y no el tipo de problema primario que pudiera darse, que por supuesto, también habría que tratar, bien paralelamente, o bien en una segunda etapa, cuando la adicción no fuese tan limitante. Es además, una propuesta de tratamiento individual (Luengo 2004)

Por ende, el objetivo general de la intervención sería entonces llegar a conseguir un uso adaptativo de Internet, y no una abstinencia total, ya que consideramos que esto último sería poco realista para cualquier paciente.

Greenfield (1999) (citado en Luengo, 2004) por su parte encuentra varios sentimientos que experimentan los usuarios dependientes de Internet y que pueden llevar a la adicción: o Los adictos informan de una intensa intimidad cuando están conectados o Existe un sentimiento de desinhibición o Muchos adictos informan también de una pérdida de ataduras o Sentimientos de que el tiempo se detiene o que pasa muy rápido o Sentirse fuera de control cuando se está conectado

Sin embargo, los problemas respecto al tratamiento de la adicción a Internet como lo mencionan Corral y Echeburúa (2010) distan de estar resueltos en la actualidad. Muchos de los sujetos aquejados con este tipo de trastornos se niegan a reconocer el problema; otros muchos no buscan ayuda terapéutica; otras la solicitan, pero abandonan la terapia al cabo de una o dos sesiones; otros muchos,

tras el tratamiento, acaban por recaer; y otros, por último, abandonan los hábitos adictivos por sí mismos, sin ayuda terapéutica.

Luengo (2004) distingue un aspecto a tener en cuenta en la intervención, es que se tener presente en todo momento el análisis funcional de la conducta (situaciones que disparan el abuso de una conducta negativa, estímulos externos e internos que intervienen en el proceso, pensamientos y emociones, tiempos de conexión, horas de sueño, hábitos diarios generados por la dependencia, aplicaciones favoritas a las que se accede, deterioro social, laboral y familiar, correlatos fisiológicos, etc).

Llevar a cabo una reestructuración cognitiva. Es decir, de todas aquellas creencias irracionales y desadaptativas relevantes en el trastorno que pueden mantener la dependencia o interferir en el proceso terapéutico. También trabajar sobre las ideas más generales o supuestos básicos disfuncionales. Trabajar sobre todo los sesgos cognitivos como: minimización del problema, recuerdo selectivo de las experiencias positivas pasadas, posibilidad de control sin ayuda externa, etc. Discutir y generar alternativas para las rumiaciones de desánimo que generan expectativas negativas de autoeficacia e incrementan la probabilidad de recaída. Se pueden utilizar como apoyo, el reconocimiento de pensamientos negativos, técnicas de distracción cognitiva y juego de roles en adolescentes.

Al final éste último autor menciona la importancia de ofrecer actividades gratificantes alternativas. Promover otras conductas gratificantes para el sujeto abandonadas a causa de la dependencia, así como descubrir otras nuevas que contribuirán a aumentar las fuentes de refuerzo del paciente. Además, son muy útiles tras la exposición con prevención de respuesta, ya que eliminan el malestar residual tras la exposición. Habría que programar una lista de actividades para hacerlas tanto dentro del hogar como fuera.

Una vez tratado y 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

Si una persona se mantiene alejada de la adicción durante un período prolongado (1 o 2 años), la probabilidad de recaída disminuye considerablemente. A medida que aumenta temporalmente el control de la conducta y que se es capaz de hacer frente con éxito a las diversas situaciones presentadas en la vida cotidiana, el sujeto experimenta una percepción de control, que aumenta la expectativa de éxito en el futuro

A nivel clínico, puesto que ha surgido una demanda real de ayuda, se han elaborado algunos instrumentos de evaluación y técnicas de tratamiento, la mayoría adaptadas de otros trastornos. Debido a la reciente historia de Internet, es un problema de aparición reciente que aún no se ha estudiado en profundidad.

Estas situaciones ilustran algunas de las consecuencias negativas que puede conllevar la dependencia de la tecnología en un caso concreto de las redes sociales, y que está llevando a los psicólogos a preocuparse y ocuparse de esta problemática

Sin embargo, en la adicción a Internet o las redes sociales la meta de la abstinencia resulta un tanto ineficaz. 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.

## **CAPÍTULO 5.- IDENTIFICACIÓN, DESCRIPCIÓN Y CONTRASTACIÓN DE PROGRAMAS DE PARTICIPACIÓN PSICOLÓGICA CON ADOLESCENTES EN ALGUNA CRISIS EMOCIONAL A CONSECUENCIA DEL USO DE LAS REDES SOCIALES.**

En este capítulo se hará una revisión con base en información bibliográfica y hemerográfica de los últimos 10 años de trabajos de investigación, Libros, artículos, monografías, tesis, documentos, y/o investigaciones que dieran una visión de lo que se ha logrado en cuanto al tema de revisión que se hizo durante este trabajo, igualmente se identificaron investigaciones y/o artículos centrados a las influencias que tienen las redes sociales en la conducta y relaciones interpersonales del adolescente, como motivaciones y usos preferentes.

Se llevara a cabo la lectura e interpretación de cada uno de los trabajos teóricos, se recopilará y seleccionará la información más relevante, igualmente el análisis se realizó de forma objetiva, minuciosa y rigurosa permitiendo identificar diferencias y semejanzas entre los autores, así como los sesgos y limitantes que se presentaron, no obstante también permite identificar la solidez y relación entre los resultados los cuales fueron interpretados de forma cualitativa, recogiendo las diferentes posturas, argumentos y teorías con el objetivo de interpretarlas, brindando un análisis neutro e imparcial que brinden una aportación sobre el tema de investigación de esta tesina.

El fenómeno de las redes sociales se ha convertido en un tema importante de exploración a nivel mundial, dada la manera de influir positiva y negativamente en la conducta del adolescente según el entorno en el que se desenvuelve.

Se pueden identificar posturas de autores como:

Rial (2014) en conjunto con sus colaboradores a partir de sus investigaciones señalan que las redes sociales han logrado ser parte de la vida cotidiana de los adolescentes, sin dejar de mencionar el uso por parte de los adultos, teniendo en

cuenta las herramientas tecnológicas que ofrecen las redes sociales, las cuales generan nuevos tipos de comunicación que representan para el adolescente: innovación, hobby, distracción, diversión, y un pasatiempo, dando paso a nuevos espacios y oportunidades de participación, por lo cual se ha visualizado un impacto psicológico en la conducta y relaciones interpersonales de los jóvenes.

Carrizo (2012) llevo a cabo trabajo de investigación donde afirma que, los cambios generados en la adolescencia son por la búsqueda de la popularidad y la aceptación de sus pares, para ellos el sentido de pertenencia en muchos grupos está ligado al ser parte de una red social, sin medir que está puede influir de manera nociva en su conducta, frente a una distorsión de la realidad que percibe el joven

Asimismo, es en este proceso en que aparecen los rasgos de transgresión entre los jóvenes, dado que se caracterizan por probar hasta qué punto pueden llegar con sus actos de rebeldía. La necesidad de pertenencia del adolescente y su curiosidad característica, encuentran en las redes sociales. Internet un espacio apto para poder desplegarse casi sin límites. Los adolescentes buscan la popularidad y la aceptación de sus pares. La mejor forma de ser popular para ellos es tener muchos amigos. Hoy en día, el sentido de pertenencia en muchos grupos está dado por compartir el hábito y experiencia de ser parte de una misma red social

Las redes sociales han despertado gran interés en la actualidad, así como en los años anteriores, debido a su constante incremento y actualización, así como el siempre creciente número de personas que se integran a una comunidad virtual que permite rebasar fronteras físicas y comunicarse con prácticamente cualquier punto del globo.

La tecnología como ya se ha estudiado, ha ocasionado un profundo impacto en la sociedad actual principalmente en las nuevas generaciones, incluso ha implantado un nuevo estilo de relacionarse entre los propios jóvenes.



Por lo anterior, se da a conocer un estudio realizado por Molina (2014), en el cual se presenta la situación del internet y el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes y jóvenes. En este mismo encuentra como resultado, cierta dependencia de los adolescentes y los jóvenes por este tipo de pantallas, por lo que este estudio sugiere que los padres deben realizar un acompañamiento y un estricto control en la utilización de cualquiera de las pantallas interactivas, ya que las mismas están influenciando de manera negativa en el comportamiento de la población juvenil.

Teniendo en cuenta lo anterior, considera el mismo autor la necesidad de indagar la influencia social de la tecnología y las redes sociales en los adolescentes; valorar el nivel de impacto de las redes sociales en la vida personal de los adolescentes; examinar la influencia de las redes sociales en la educación y en el comportamiento de los estudiantes en la institución; e, investigar el grado de control de los padres y los problemas o dificultades que surgen dentro del hogar a causa del uso de las redes sociales.

Como hemos visto, cualquier comportamiento reforzante tenga o no sustancias químicas de por medio, puede desencadenar en una adicción. De hecho, cualquier adolescente puede utilizar las redes sociales como herramienta de comunicación o por puro placer, pero el problema aparece cuando el joven siente alivio del malestar emocional cuando recurre a ellas.

Queda claramente puntualizado en los estudios revisados que las adicciones conductuales provocan un amplio abanico de patologías que siguen una línea común entre ellas y que son sustancialmente equiparables al modelo adicción biopsicosocial

Cuando hay una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión. El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo

En el estudio realizado por Echeburúa y Corral (2010) mencionan como uno de los factores de riesgo a un nivel demográfico, los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías.

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones

En el mismo estudio menciona como señales de alarma: Privarse de sueño, descuidar otras actividades, pensar en la red constantemente, mentir sobre el tiempo real, aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios. Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador. En definitiva, Echeburúa y Corral (2010) puntualizan que la dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada cuando hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red.

Se debe tener en cuenta que tanto niños como adolescentes como lo menciona Aba y Diaz (2015) son “nativos digitales” y muchas veces son ellos los que enseñan y educan a sus padres en esta área, lo que genera una alteración en las jerarquías familiares y deja a los menores en riesgo de uso y exposición, ya que los padres tienen pocas estrategias para una adecuada supervisión y monitoreo, por ello la importancia de investigar frente a la influencia que las redes sociales ejercer en los adolescentes.

El uso masivo de internet por parte de los adolescentes y jóvenes lleva entonces, a una reflexión sobre los vínculos y a la necesidad de desarrollar un enfoque

integrador, que permita visualizar los riesgos esta nueva forma de comunicarse en línea.

De acuerdo con su desarrollo, cada adolescente generará estrategias adaptativas ya sean desadaptativas en el manejo de las redes sociales que pueden llegar a favorecer su aprendizaje o por el contrario, será una dificultad para la construcción de su identidad, contrayendo problemas de carácter psicológico.

En la investigación de Arab y Días (2015) plantean que toda conducta y no sólo el habla, es comunicación y toda comunicación, incluso los indicios comunicacionales de contextos impersonales afectan la conducta. Por consiguiente, el abuso de redes sociales como en su estudio afirman, ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar y así mismo ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales.

Así es como ellos consideran que el uso de las redes sociales genera una baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas.

Algo semejante propone Estévez et. al, (2009) quienes revelan que el período de la adolescencia se constituye como grupo de riesgo, a la hora de buscar sensaciones nuevas que sobrellevan a estar experimentando conductas placenteras a través de las redes sociales, en algunos casos desencadenando ciertas características de personalidad o estados emocionales que conllevan a la vulnerabilidad psicológica y a las adicciones, como lo han referido autores ya mencionados anteriormente, en sus resultados han encontrado que las más sobresalientes: la disforia, la impulsividad, la intolerancia a los estímulos displacenteros tanto físicos ( dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades) acompañada de baja autoestima y timidez, dejando en evidencia de otra forma que el adolescente carecen de un afecto consistente, que lo ínsita a la adicción en las redes sociales.

Algunos investigadores del área dan mucha importancia a la presencia de esquemas cognitivos que además son disfuncionales, y que podrían derivarse de estilos de crianza negativos que vienen desde la infancia como parte de lo que dejó la experiencia del contacto con los padres o los cuidadores. Los adolescentes podrían manifestar privación emocional, abandono, abuso, fracaso, dependencia, vulnerabilidad al peligro, apego, subyugación e inhibición emocional que serían factores que correlacionan con la adicción a las redes sociales.

Salas (2014) menciona a partir de su estudio que las adicciones a las redes sociales producen efectos o consecuencias que influyen negativamente en el desarrollo de la personalidad del adolescente y su entorno, entre los se pueden mencionar:

Alteraciones de tipo personal: (alteraciones de tipo cognitivo), pensamientos distorsionados, obsesivos y mágicos, que no permiten que realice una correcta apreciación de su problema, ni crea que es capaz por sí mismo y sin ayuda de otros- de resolver problemas.

Alteraciones fisiológicas: malestares físicos en general, dolor muscular, cansancio, estrés, ansiedad aceleración del ritmo cardiaco.

Alteraciones emocionales: cambios de humor, agresividad e irritabilidad, vergüenza, culpa, baja autoestima.

Alteraciones en su entorno: perturbación de relaciones familiares y sociales. Desatención y falta de comunicación con los miembros de la familia y amigos.

Alteración en el centro educativo: problemas de rendimiento académico desmotivación y ausentismo.

Alteración en las redes sociales: desinterés por la vida social, las reuniones con amistades, alejamiento de los amigos, alteración de la vida cotidiana.

Consecuencias que también para Marín et. al. (2015) han sido tema de investigación. Él afirma que se están produciendo cambios operables en la forma de concebir las relaciones humanas, de modo que algunas personas se muestran

incapaces de controlar semejantes usos y desarrollan hábitos que interfieren en sus vínculos, su trabajo y/o su rendimiento académico

En su estudio sobre las TICS y el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes y jóvenes, como resultado observa cierta dependencia de los adolescentes y los jóvenes por este tipo de pantallas, por lo que este estudio sugiere que los padres deben realizar un acompañamiento y un estricto control en la utilización de cualquiera de las pantallas interactivas, ya que las mismas están influenciando de manera negativa en el comportamiento de la población juvenil. En esta misma exploración comprueba que de tales usos problemáticos se derivan diversas alteraciones afectivas y psicosociales, como desajustes del estado de ánimo, aumento del aislamiento social y deterioro de las relaciones más cercanas, tal y como se confirma en la literatura

En esta misma postura en el estudio realizado por Castellana y sus colaboradores (2007) lograron resaltar las consecuencias que se pueden llegar a tener, siendo estos a nivel escolar, efectos perjudiciales graves (fracaso escolar, abandono de estudios) y así aparecen sentimientos de culpa y disminución de la autoestima. Señalan que el adolescente siente que Internet es el único lugar donde puede sentirse bien, pero a la larga aparece soledad, y reducción del bienestar psicológico, mencionando que todo gira en torno a la realidad virtual. La red domina su vida con una total focalización atencional.

Aquí se evidencia la necesidad del adolescente para acceder a la comunicación e información (actualmente elevada, heterogénea y cambiante) y el hecho de que siempre son usuarios inexpertos, aumenta la vulnerabilidad de este colectivo.

Así se afirma que el adolescente se encuentra en las redes sociales, en un mundo diferente, sin las limitaciones del mundo “real”, un lugar donde se oculta la vergüenza y surgen las intimidades de su mundo interno

Por otro lado, cornejo et al. (2011) concluyen mediante su investigación que los problemas frecuentes relacionados con el uso de la red son: efectos negativos sobre las relaciones sociales o familiares, la reducción de otras actividades

cotidianas por estar conectado, pérdida de control sobre la duración de la conexión, pérdida de tiempo laboral o de estudio, un mayor deseo de estar conectado, sentimientos de culpa y pérdida de la noción del tiempo mientras se está conectado, siendo lo anterior la influencia que tiene las redes sociales sobre la conducta de los adolescentes y sus relaciones interpersonales

Es menester precisar que los trastornos de la conducta o trastornos psicológicos se refieren a la difusión del comportamiento en el funcionamiento del adolescente que se evidencia con una respuesta no característica o no esperada socialmente. Esta disfunción psicológica puede manifestarse en las esferas cognoscitivas, emocionales o sociales de los jóvenes.

Por ello se da a conocer por Fernández (2013) los posibles problemas de los trastornos de conducta en los adolescentes y la adicción en el uso de redes sociales.

- Es dominado en sus pensamientos, sentimientos y conducta por uso
- Invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en la actividad e incremento de esta
- Altera sus estados emocionales (ansiedad, enojo)
- Se perturba cuando es interrumpido en la actividad
- Comienza a enfrentar problemas con las personas que lo rodean
- Baja rendimiento escolar
- Mentir en el tiempo que dura en redes sociales

Regularmente, las conductas atípicas vienen acompañadas o surgen cuando el adolescente sufre (consciente o inconsciente) de problemas consigo mismo, situación que favorece la incursión hacia problemas con los demás y que desgraciadamente, aumentan la desadaptación personal, un círculo vicioso de posibles consecuencias funestas. Súmese a lo anterior el hecho de que los padres pueden ser demasiados permisivos o dominantes y de ello resulte que el joven

interprete que no es comprendido, escuchado o amado. En otro caso, el uso de las redes sociales satisface las necesidades de pertenencia de grupo que todos tenemos.

Dicho lo anterior de forma similar García (2013) menciona algunas de las características de personalidades que se han estudiado en adolescentes con respecto al uso de las redes sociales. Las podemos sintetizar en las siguientes:

- Personas narcisista
- Sentimientos de soledad y aburrimiento
- Extraversión, neuroticismo y apertura a la experiencia están asociadas positivamente con la frecuencia de uso.
- Alto grado de extraversión junto con un bajo grado de responsabilidad
- Los extrovertidos usan las redes sociales para mejorar sus relaciones sociales. Los introvertidos los utilizan para compensar sus relaciones sociales.

Por otra parte, investigaciones recientes han apuntado que existen otros factores en los cuales también influye el uso de las redes sociales, uno de ellos, la conducta antisocial, las variables de personalidad, valores motivacionales o rasgos personales, la adolescencia siendo esta la etapa en la que se tiene una influencia más importante en la adquisición o desarrollo de conductas antisociales con el consumo de las redes sociales.

De esta manera Bringas y sus colaboradores (2008) plantean que las redes sociales también pueden favorecer comportamientos asociales: aislamiento social, entendido como que el excesivo uso de los medios provoca una reducción de las interacciones familiares y sociales; fracaso escolar, existe una menor dedicación a las tareas académicas, sustituyendo este tiempo por el que pasa ante los medios; y unas relaciones interpersonales inestables, en tanto que al igual que el excesivo uso puede derivar en un aislamiento con respecto a los que le rodean, también pueden llevar a relaciones deterioradas con los demás.

En esta línea, hay que señalar que el nivel que previamente presentan los adolescentes de comportamientos antisociales, influye en el consumo de las TIC, especialmente aquellos que se caracterizan por un entretenimiento más activo y que exigen la participación de sus usuarios, como son los videojuegos, Internet y/o los móviles

Es bien sabido que con su aparición las redes sociales virtuales han llegado a ser parte fundamental de la interacción de millones de personas en el planeta, desplazando de esta manera viejas prácticas sociales y formas de comunicación interpersonal, lo que a su vez genera prácticas y formas de comunicación novedosas que producen a su vez un nuevo lenguaje y medios distintos de socialización, tanto en la esfera social presencial como en la virtual, así como nuevas formas de identificarse, representarse a sí mismos y ejercer su ciudadanía, acciones que complejizan al sujeto, en cuanto que lo virtual y lo real, lo local y lo global, difuminan sus fronteras.

En un estudio realizado por Moo et al. (2012) se encontró que los adolescentes, principales usuarios de estas redes, llegan al grado de privarse de sueño por una obsesiva práctica de este tipo de comunicación, así como también suelen manifestar síntomas de depresión, tienen problemas para dormir y se desempeñan de manera deficiente en la escuela. En esta investigación afirman algunas señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción, son las siguientes : privarse del sueño, descuidar otras actividades relevantes, como el contacto con los familiares, las relaciones entre pares, la parte académica o el descuido de la salud; recibir quejas en relación con el uso de la red de 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 muy lenta; intentar limitar el tiempo de conexión sin poder conseguirlo y perder la noción del tiempo

En un estudio de caso realizado por Choliz y Marco (2014) El tratamiento aplicado fue de corte cognitivo-conductual. La intervención terapéutica fue individual y se



realizó durante trece sesiones, con una periodicidad de una vez por semana. Siguiendo la estructura del tratamiento propuesto por Chóliz y Marco (2012) para la adicción a Internet y redes sociales, el tratamiento se estructuró en varias fases:

Fase motivacional y de valoración psicosocial;

II. Fase de superación del deseo y síndrome de abstinencia;

III. Cambios conductuales y actitudinales;

IV. Consolidación y prevención de recaídas;

V. Seguimiento.

En todas las sesiones se reservó un tiempo para contrastar información con la familia del usuario y para ofrecerles pautas de intervención. Además, se mantuvo contacto periódicamente con el tutor para contar con otra fuente de información. Al final uno de sus resultados fue que observó una mejoría muy relevante en áreas significativas de su vida personal y académica que estaban viéndose afectadas por el uso excesivo del ordenador y el juego, como los estudios, las relaciones interpersonales y familiares. redes sociales refuerzan el uso de las mismas, a través del refuerzo social, que propicia comportamientos en los menores, cuando reciben comentarios positivos en sus perfiles, esta misma variable a su vez refuerza la autoestima y genera vínculos afectivos con las amistades más cercanas. Lo que quiere decir que las redes sociales tienen la capacidad de mantener un contacto continuo con mayor dinamismo y facilidad con sus pares, generando un impacto en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales, de manera positiva y/o negativa, teniendo en cuenta las conductas disruptivas que presentan los adolescentes cuando los usos de las redes sociales originan comportamientos hostiles, dependientes, entre otros.

Por otra parte, en años recientes los trastornos de la conducta alimentaria han incrementado su prevalencia y se ha sugerido la influencia del internet y las redes sociales que promueven conductas restrictivas

Sámano (2013) ha estudiado esta relación y destaca en este sentido que las redes sociales en internet pueden realizar fuerte presión a través de la mofa, la censura, la discriminación o la no aceptación de personas con determinados perfiles físicos específicamente relacionados al sobre peso o la obesidad. Con ello en algunos adolescentes tienden a desarrollar conductas en contra de su propia salud, en algunos casos se tiende a desarrollar con junto con otros motivos, trastornos alimenticios como lo son la bulimia y la anorexia. Ya que es en las redes sociales donde se lleva a muchas veces conductas dirigidas a un estereotipo de la imagen ya sea en hombre o en el mayor de los casos en mujeres.

En las plataformas actuales existen actividades como el publicar fotos, y en muchos de los casos esta simple actividad puede ser un desencadenante para que el adolescente sienta una inconformidad de su físico, ya sea por el mismo, o bien por las personas que le rodean y tienden a promover actividades dañinas como el bullying.

De igual manera se han encontrado otros factores predisponentes que no se contemplan en el estudio aquí señalado; en donde se señala la falta de afecto durante la infancia como un potente factor predisponente. Queda de manifiesto, el importante papel de los padres y los docentes, ya que los niños y adolescentes son los más vulnerables a la información de riesgo que se puede obtener de la RED, de manera que es importante mantener con ellos acompañamiento cercano para obtener información que promueva la adquisición de aprendizajes que favorezcan la salud y el bienestar.

En conclusión y en lo que se refiere a la intervención psicológica, hasta la fecha hay pocos estudios que aborden el tratamiento de la adicción al internet, siendo especialmente un tanto escasos los estudios de caso sobre dicha problemática. No cabe duda de que es necesario realizar más investigaciones.

## **CONCLUSIÓN.**

Las redes sociales, son espacios mediante los cuales es posible que un grupo de personas compartan soluciones y propuestas para necesidades comunes. Las redes sociales te permiten definirte como individuo. En una red social compartimos anécdotas, nosotros hacemos que esta subsista. Rompe con el aislamiento porque son una forma de expresarse.

Luego de haber repasado los estudios realizados a nivel internacional de los últimos 5 años, se puede concluir que el uso de las redes sociales es influyente dentro de las relaciones que van formando sobre todos los adolescentes, pues son los que más hacen el uso de estos métodos nuevos de comunicación, ya que estos mismos consideran que las redes sociales son un medio de comunicación que les permite estar en contacto con sus amistades y familiares, a las cuales le dedican entre dos a cinco horas diarias.

El impacto de redes sociales ha transformado profundamente a las sociedades de todo el mundo. Y en este mundo cambiante, la generación más joven parece encontrarse más cómoda con el uso de las TICS y más adaptada a ellas para expandir su conocimiento

Así mismo, se concluye que dentro de las redes sociales las que más prevalecen son las que se detienen a la creación de distintas relaciones por medio de compartir fotografías y mensajes, de entretenimiento y de información.

Las críticas más importantes al concepto de desorden de adicción a Internet se realizan sobre cuestiones metodológicas y sobre criterios diagnósticos prestados de los criterios para diagnosticar una situación patológica, en este caso una adicción a las redes sociales.

Los estudios realizados tanto a nivel nacional como internacional demuestran que el uso de las redes sociales puede llegar a ser influyente dentro de las relaciones personales de los adolescentes, entre pares y familiares de los, debido al uso excesivo de las redes sociales, y por la diversidad que hay para ingresar a las mismas actualmente, la comunicación ha cambiado considerablemente, ya que se

está más pendiente de estar revisando las publicaciones, que entablar una conversación de manera personal, y ya que siendo éstos la mayoría de usuarios de las mismas pueden en algún momento dado prestarle más atención a la interacción con el internet que con las personas que los están rodeando en ese momento por ser aceptados dentro de la sociedad actual, desarrollando así una posible adicción a las redes sociales.

Como ya se mencionó las redes sociales son espacios que permiten comunicarse con otras personas de manera inmediata y frecuente que influyen en la vida de un estudiante de manera positiva y a su vez negativa sino son usadas de forma correcta. Evidencia de ello es que se pudo verificar que los jóvenes están más atraídos a estar frente a una computadora o celular, y que la red social más visitada por ellos es el Facebook donde pueden realizar publicaciones, subir fotos y chatear, seguida por el twitter y por debajo Instagram una nueva red social de la cual muchos ya son usuarios.

Así también tras revisar la bibliografía, se pudo concluir que puede existir un uso abusivo de Internet con diferentes fines, para satisfacer diferentes necesidades. En la mayoría de los casos, intuyo que lo que existe es un trastorno psicológico o carencia que se expresa a través de Internet. Con el avance de la investigación se debe hacer evidente que la mayoría de las veces la adicción a Internet es un trastorno secundario a otros como la fobia social, depresión, adicción al sexo. Si en la evaluación psicológica se detecta alguno de estos trastornos el terapeuta debe decidir cuál es el trastorno que merece una atención prioritaria

Por el momento, se cree que sería más conveniente hablar de uso normal frente a uso abusivo de Internet, partiendo de la base de que el tiempo de conexión no puede considerarse como un criterio por sí solo respecto a la dependencia de Internet. Los valores temporales deberán considerarse en función de otras variables, en particular la naturaleza de las actividades que un usuario puede realizar en la red debido a sus obligaciones académicas o laborales.

A nivel clínico, puesto que ha surgido una demanda real de ayuda, se han elaborado algunos instrumentos de evaluación y técnicas de tratamiento, la

mayoría adaptadas de otros trastornos. Debido a la reciente historia de Internet, es un problema de aparición reciente que aún no se ha estudiado en profundidad. La controversia sobre si el término adicción es apropiado es un problema que inquieta mucho a los investigadores, ya que a pesar de que se ha demostrado que las relaciones sociales se han visto afectadas, debido al uso excesivo que hacen los jóvenes de las redes sociales haciendo que se vuelvan más introvertidos e inseguros, es algo que a las personas que relatan consecuencias negativas relacionadas con Internet no preocupa tanto.

La evolución de esta posible adicción en el futuro va a ser un problema que en el ámbito profesional, (psicólogos y psiquiatras) se va a tener que tratar porque, en la medida que Internet se vaya extendiendo y popularizando, también habrá más personas con problemas derivados de su uso inadecuado.

Empero de acuerdo al análisis realizado se pudo dar cuenta que son más los aspectos negativos o riesgos que los positivos, pero no le podemos dar la espalda al Internet, ni muchos menos deshacernos de él, y procurar no usarlo, es casi imposible, lo que si podemos hacer es concienciar a la sociedad para que tome en cuenta estos riesgos y use esta herramienta correctamente.

De esta forma no todo es negativo, ya que de igual manera se ha demostrado que aunque suene contradictorio la comunicación se ha beneficiado, pues ahora es más fácil y rápido comunicarse con familiares y amigos que se encuentran dentro de las redes sociales. De igual manera lo positivo que se puede rescatar de estas redes sociales, es que son herramientas con las cuales podemos aprender de temas de actualidad, científicos, y desarrollar talentos: como cocinar, hacer experimento, cantar, danzar en fin, estas redes abren un mundo de posibilidades. Las redes sociales son una herramienta de comunicación, como ya se menciona sirve para unirnos y conocer la opinión de personas en diferentes partes de América y el mundo, se acortan las distancias.

Es por todo lo anterior que en la actualidad se cree necesaria la educación para las nuevas tecnologías, la educación del espectador, una psicoeducación en particular hacia el adolescente. Las nuevas tecnologías no implican en sí mismas

innovación si no hay un profundo cambio metodológico. La utilización de las nuevas tecnologías desde el punto de vista pedagógico tiene sentido si desarrolla en las jóvenes habilidades para: plantear temas y problemas, buscar información pertinente, aumenta la capacidad para establecer conexiones, realizar valoraciones informadas y dotar de sentido al mundo en que viven. Es así como también se concluyó que la terapia cognitivo conductual constituye entonces, un elemento clave para la adecuada intervención en problemáticas psicológicas a partir del uso excesivo de las nuevas tecnologías.

Para finalizar me resulta importante resaltar que la decisión para llevar a cabo el contenido de la presente tesina se vio influenciada por lo brindado por la Universidad Nacional Autónoma de México, durante mi instancia en la carrera de psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Fue a partir y dado a la estructura curricular que me brindo la universidad pude desarrollar habilidades académicas que me ayudaron al momento de realizar el presente trabajo teórico, algunas de ellas fueron: lo realizado en las prácticas de laboratorio, las practicas externas a la escuela por ejemplo los talleres con adolescentes, por mencionar alguno, el trabajo en equipo, trabajo en campo, y toda la modalidad pragmática que tiene y caracteriza a la carrera de psicología en la FES Iztacala y fue principalmente la habilidad de la investigación lo que me llevo a realizar la tesina que ahora presento como modalidad para llevar a cabo mi titulación .

## BIBLIOGRAFÍA.

- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. España. Barcelona: Boixareu
- Arab, I. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Médica clínica condes*. 2, 1-7.
- Asociación Mexicana de Internet (2015) *Alcanza Internet el 51 % de penetración entre los usuarios potenciales de México: AMIPCI*. Recuperado de: <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/noticiasx/2241-alcanza-internet-el-51-de-penetracion-entre-los-usuarios-potenciales-de-mexico-amipci>. Visitado [20/09/17]
- Barrionuevo, J. (2013): *Adolescencia y juventud*. Argentina. Buenos Aires: EUDEBA
- Beck, A. (2006). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. España: Desclée de Brouwer
- Becoña, E. y Oblitas, L. (1997). Terapia cognitiva-conductual: antecedentes, técnicas. *Revista peruana de psicología*. 3, 49-70.
- Bringas, C. Ovejero, A. Herrero, F. Rodríguez, F. (2008). Medios electrónicos y comportamiento antisocial en adolescentes. *Revista colombiana de psicología*. 17, 93-104
- Caro, I. (2002). *Manual de Psicoterapias Cognitivas*. España. Madrid: Paidós.
- Carrizo, M (2012). *Las redes sociales como factor determinante de transgresión en la comunicación entre adolescentes*. Universidad del salvador. El salvador
- Castañeda, L., y Gutiérrez, I. (2010). *Redes sociales y otros tejidos online para conectar personas*. Recuperado de: [http://mc142.uib.es:8080/rid=1MX54C554WJ3R5J2WQ/Redes\\_sociales%20y%20otros%20tejidos%20online.pdf](http://mc142.uib.es:8080/rid=1MX54C554WJ3R5J2WQ/Redes_sociales%20y%20otros%20tejidos%20online.pdf). Visitado [10/01/18]
- Castellana, M. Sánchez, X. Graner, C. y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*. 30, 196-204

Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y Redes sociales. Tratamiento psicológico*. España. Madrid: Alianza Editorial.

Chóliz, M. y Marco, C. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de psicología*. 30, 46-55

Cornejo, M. y Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades Universidad Nacional de San Luis*. 2, 219-229

Diaz, R. y Loving, R. (1996). *Introducción a la psicología, un enfoque ecosistémico*. México. Distrito Federal: Trillas

Echeburúa, E y Requesen, A. (2012). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. España. Madrid: Pirámide.

Echeburúa, E y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. España. Madrid: Ediciones pirámide

Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. España. Madrid: pirámide.

Echeburúa, E., y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22. 91-96.

Escudero V. (2011) *Adolescentes y familias en conflicto. Terapia familiar centrada en la alianza terapéutica*. España: Fundación Meniños

Espada, M. (2014). *Áreas y campos de la psicología*. Argentina. Buenos Aires: Paidós

Estévez, L. Bayón, C. De la Cruz, J. y Fernández, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101-128). España. Madrid: Pirámide.



Excelsior (2016). *Estas son las 10 redes sociales más populares en México*. Recuperado de: <http://www.excelsior.com.mx/hacker/2016/03/27/1083143> Visitado [3/10/17]

Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 17. 521-527.

Fernández, R. (1992). *Introducción a la evaluación psicológica*, España. Madrid: Pirámide.

Flores, J. Morán, J. y Rodríguez, J. (2009). Las Redes Sociales. *Boletín Electrónico de la unidad de virtualización académica*. Recuperado de: [http://mc142.uib.es:8080/rid%3D1HY8TVCB-15599LW-1S6Z/redes\\_sociales.pdf](http://mc142.uib.es:8080/rid%3D1HY8TVCB-15599LW-1S6Z/redes_sociales.pdf). Visitado [19/12/17]

Gallegos, J. (2012). *Comunidades Virtuales y redes sociales*. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/144863981/Comunidades-Virtuales-y-Redes-Sociales>. Visitado [15/02/18]

García, A. (2013) Adicciones Tecnológicas: El Auge De Las Redes Sociales. *Salud Y Drogas*, 13, 5-13

García, F. (2010). *Las redes sociales en la vida de tus hijos: Cómo conseguir que se relacionen on-Line de forma segura y responsable*. España. Madrid: Foro Generaciones Interactivas

García, L. y Moya, J. (1993). *Historia de la psicología II; teorías y sistemas psicológicos contemporáneos*. España. Madrid: Siglo veintiuno editores

Gardner, H. (1996). *La nueva ciencia de la mente*. Argentina. Buenos Aires: Paidós

Hardy, T. (2013). *Historia de la psicología*. España. Madrid: Pearson

Hernández, N. y Sánchez, J. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. México: Libros en Red

Horrocks, J. (2012) *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.

- Hothersall, D. (1997) *Historia de la psicología*. México: McGraw-Hill
- Islas, O, (2015) Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México. *Entre textos*. 19, 1-16
- Kantor, J. (1990) *La evolución científica de la psicología*. México: Trillas.
- Kohler, R. Gonzales, M. y Duque, R. (2004) *Redes sociales y adolescencia*. Chile: Austral de Chile.
- Laborda, R. (2005). *Las nuevas tecnologías en la educación*. España. Madrid: fundación AUNA.
- Legrenzi, P. (1986). *Historia de la psicología*. España. Barcelona: Herder
- Lehalle H. (1990). *Psicología de los adolescentes*. México. Distrito federal: Grijalbo.
- Leiva, J. (2009). *Redes sociales, situación y tendencias en relación a la información*. España. Madrid: Baratz.
- Lozano, V. (2014) Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última Década*, 40, 11-36
- Lozares, C (1996). La teoría de las Redes sociales. *Papers*. 48, 103-126.
- Luengo A. (2004) Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*. 2, 22-52.
- Marco C. y Chóliz M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 13, 125-141.
- Marco C. y Chóliz M. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de psicología*. 30. 46-55

Marín, V. Sampedro, B. y Muñoz, J. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educación*. 26, 233-251.

Martorell, J. y Prieto, J. (2008). *Fundamentos de Psicología*. España, Madrid: C. A. Ramón Areces

Meneses E. (1982). *Psicología general*. México: Purrua

Molina, G. y Toledo, R. (2014). Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes. *Revista científica de Edocomunicacion*. 41, 183-194.

Moo, J. Quijano, N. Corrales, A. Tamayo, W. García, F. (2012). Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e investigación en psicología*. 30, 427-436.

Mora J. (1987). *Psicología básica*. España. Madrid: Narcea.

Morduchowicz. R. (2010) *Los adolescentes y las redes sociales: la construcción de la identidad juvenil en internet*. Argentina. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica

Morgan, C. (1977). *Breve introducción a la psicología*. México. Distrito Federal: McGraw-Hill

Mruk C (1998). *Autoestima: Investigación, teoría y práctica*. España. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Oblitas, L. (2006). *Psicología de la salud*. México: Plaza y Valdés

Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia. *Anuario de Psicología*, 37, 209-223

Oliva, C. (2012). Redes sociales y Jóvenes: Una intimidad cuestionada en internet. *Aposta. Revista de ciencias sociales*. 54, 1-16.

Papalia, D. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Editorial Mc Graw Hill

Papalia, D. Diane, E. Wendkos, O. (2010) *Desarrollo humano*. México: Editorial Mc Graw Hill

Papalia, D. Graig, G. Baucum, D. (2001) *Desarrollo psicológico*,. México: Editorial Mc Graw Hill

Pávlov, I. (1993) *Reflejos condicionados e inhibiciones*. México: Planeta Agostini.

Reuchlin, M. (1980). *Psicología*. España. Madrid: Morata

Rial, A. Gómez, P. Braña, T. Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Anales de Psicología*. 30, 642-655.

Rivière, A. (1991) Orígenes históricos de la psicología cognitiva: paradigma simbólico y procesamiento de la información. *Anuario de psicología*. 51. 129-155.

Rodriguez, C. y Caño A. (2012) Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*.12, 389-403

Salas, E. (2014). Adiciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura, facultad de ciencias de la comunicación, turismo y psicología*, 15, 112-143

Sámano, L. (2013). Influyen el internet, las redes sociales electrónicas y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y bulimia nerviosas. *España. Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 33, 38-42

Stallard, P. (2007). *Pensar bien sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. España. Bilbao: Desclée de brouwer

Ureña, A. Ferrari. A. Blanco, D. y Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en internet*. Recuperado de: [http://www.osimga.org/export/sites/osimga/gl/documentos/d/20111201\\_ontsi\\_redes\\_sociais.pdf](http://www.osimga.org/export/sites/osimga/gl/documentos/d/20111201_ontsi_redes_sociais.pdf). Visitado [6/01/18]

Van Rooij, A. J. (2011). *Online Video Game Addiction. Exploring a new phenomenon* (Tesis Doctoral). Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. Recuperado de: <http://repub.eur.nl/res/pub/23381/>. Visitado [18/11/17]

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372