



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*ADICCIÓN A INTERNET Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN
JÓVENES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN LA UNAM*

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ANÉLIDA HARO SOLÍS

DIRECTORA DE TESIS: DRA. ROCÍO AVENDAÑO SANDOVAL.

REVISORA: DRA. MAGDALENA VARELA JUÁREZ.

ASESOR METODOLÓGICO: MTRO. RICARDO TRUJILLO CORREA



Ciudad Universitaria, México, D.F. 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Dedicatorias de Anélida Haro Solís

A la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, la máxima casa de estudios por la formación profesional y personal.

A mi eterno e incondicional amigo “Dios” que ha estado conmigo en los momentos difíciles de mi vida, brindándome su protección y cobijo cuando más lo necesitaba, que me acompañó en mis momentos de dolor y tristeza, cuando sentía que no podía más, él me dio esa paz, serenidad, tranquilidad y sabiduría para afrontar con tenacidad a las adversidades.

Este trabajo está dedicado con mucho amor y respeto a mis padres, María Solís Espíndola y Salvador Haro Terán, quienes me han heredado un inefable tesoro que jamás pierde valor y dura toda la vida, la educación. A ellos les debo todo lo que he logrado en esta vida y el día de hoy en mi gran culminación universitaria les brindó con todo mi cariño esta tesis, solo me queda decirles que me siento orgullosa de que sean mis padres y ser hija de ustedes, mis queridos padres.

A mi hermano Israel Haro Solís a quien le estoy eternamente agradecida por su sabiduría, consejos y quien me enseñó el valor de la lucha constante en la vida y que todo lo que se emprende debe realizarse con mucha paciencia, amor y sobre todo con mucha entrega venciendo todo tipo de obstáculos y mirar siempre hacia adelante.

A todos ustedes muchas gracias.

Anélida Haro Solís.

Agradecimientos

Hago un reconocimiento personal a la Dra. Rocío Avendaño por su infinito apoyo, paciencia, asesoría, dedicación, por compartir experiencia y conocimientos académicos durante la realización de este trabajo, por brindarme la oportunidad de convivir con ella tanto a nivel académico como personal y por facilitarme las herramientas y el espacio óptimos e imprescindibles para la consolidación de esta meta profesional.

Un especial agradecimiento al Mtro. Ricardo Trujillo Correa, por su infinito apoyo, asesoría, dedicación, por orientarme generosamente en la realización de la tesis y retroalimentarme académicamente en un marco de confianza, cordialidad y respeto.

Asimismo, quiero agradecer a la Dra. Magdalena Varela, su apoyo, asesoría y dedicación, por sus valiosos comentarios y sugerencias que enriquecieron este trabajo.

También quiero agradecer al Dr. Alberto Córdova Alcaraz, por su apoyo, paciencia, sabiduría, por ser un guía incondicional en todo momento en la realización de la tesis.

Agradezco a la Mtra. Miriam Camacho Valladares, por su apoyo, asesoría, dedicación, por compartir experiencia y conocimientos académicos y sugerencias que enriquecieron este trabajo.

A la Mtra. Rocío Maldonado deseo agradecer su infinito apoyo, por brindarme la oportunidad de convivir con ella a nivel académico, por ser mi guía incondicional en todo momento, por sus valiosos comentarios y sugerencias que enriquecieron este trabajo.

A todos ustedes muchas gracias.

Anélida Haro Solís.

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1. INTERNET: LA NUEVA ERA DIGITAL	12
1.1. HISTORIA DEL INTERNET.....	16
1.2. INTERNET EN MÉXICO	19
1.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS MEXICANOS DEL INTERNET.....	24
1.4. FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS DEL INTERNET	28
1.5. USO DE INTERNET Y PROBLEMAS PSICOLÓGICOS	31
CAPÍTULO 2. ADICCIÓN AL INTERNET	38
2.1 CONCEPTO DE ADICCIÓN	38
2.2. CAUSAS DE LA ADICCIÓN.....	39
2.3. PROCESO DE LA ADICCIÓN	40
2.4. TIPOS DE ADICCIÓN.....	43
2.5. ANTECEDENTES DE LA ADICCIÓN A INTERNET	44
2.6. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET	49
2.7. CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO	54
2.8. MECANISMOS EXPLICATIVOS DE LA ADICCIÓN A INTERNET	59
2.9. INVESTIGACIONES SOBRE LA ADICCIÓN A INTERNET	64
2.9.1. FACTORES DE RIESGO.....	84
CAPÍTULO 3. HABILIDADES SOCIALES	87
3.1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES	88
3.2. NIVELES DE ANÁLISIS Y DIMENSIONES DE LAS HABILIDADES SOCIALES	93
3.3. COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES	94
3.4. TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES.....	108
3.5. ADQUISICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES	114
3.6. MODELOS EXPLICATIVOS SOBRE LAS HABILIDADES SOCIALES	116
3.7. DIFERENCIAS ENTRE JÓVENES SOCIALMENTE HABILIDOSOS Y NO HABILIDOSOS ...	133
3.8. DÉFICITS EN HABILIDADES SOCIALES	134
3.9. IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES SOBRE EL AJUSTE PSICOSOCIAL	138
3.9.1 HABILIDADES SOCIALES Y USO DE INTERNET	147

CAPÍTULO IV. MÉTODO	155
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	155
OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS	165
HIPÓTESIS.....	165
VARIABLES.....	166
DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES.....	166
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	167
ESCENARIO.....	168
TIPO DE ESTUDIO	168
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	168
INSTRUMENTOS	168
PROCEDIMIENTO.....	173
ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS	173
CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	175
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS PARA INVESTIGACIONES FUTURAS	199
REFERENCIAS	208
ANEXOS	242

A(CUESTIONARIO DE USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET; PULIDO-RULL, ESCOTO-DE LA ROSA & GUTIÉRREZ-VALDOVINOS, 2010)

B(CUESTIONARIO ESME-C; CABALLO, 1987)

C(CUESTIONARIO ESME-M; CABALLO, 1987)

ÍNDICE DE GRÁFICAS

GRÁFICA 1. PERFIL DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS EN EL USO DE INTERNET	175
GRÁFICA 2. USO DE INTERNET ENTRE SEMANA (HRS)	176
GRÁFICA 3. USO DE INTERNET LOS FINES DE SEMANA (HRS)	177
GRÁFICA 4. LUGARES Y DISPOSITIVOS A TRAVÉS DE LOS CUALES ACCEDEN A INTERNET LOS PARTICIPANTES ENCUESTADOS.....	178
GRÁFICA 5. ACTIVIDADES DE PREFERENCIA EN LAS MUJERES AL CONECTARSE A INTERNET.....	179
GRÁFICA 6. ACTIVIDADES DE PREFERENCIA EN LOS HOMBRES AL CONECTARSE A INTERNET	180

INDICE DE TABLAS

TABLA 1. ACTIVIDADES QUE LOS PARTICIPANTES DE LA MUESTRA REALIZAN CON MAYOR FRECUENCIA AL CONECTARSE A INTERNET POR SEMESTRE	181
TABLA 2. ACTIVIDADES QUE LOS PARTICIPANTES DE LA MUESTRA REALIZAN CON MAYOR FRECUENCIA AL CONECTARSE A INTERNET POR EDAD	182
TABLA 3. CORRELACIÓN ENTRE ADICCIÓN A INTERNET Y HABILIDADES SOCIALES	183
TABLA 4. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA Y DIFERENCIAS EN LAS VARIABLES EVALUADAS EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE HORAS QUE LOS ALUMNOS DEDICAN AL USO DE INTERNET ENTRE SEMANA	184
TABLA 5. DIFERENCIAS DE MEDIAS EN EL NÚMERO DE HORAS QUE LOS ALUMNOS DEDICAN AL USO DE INTERNET ENTRE SEMANA Y MAGNITUD DEL EFECTO DE LAS DIFERENCIAS ENTRE LAS MEDIAS DE LOS GRUPOS.....	185
TABLA 6. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA Y DIFERENCIAS EN LAS VARIABLES EVALUADAS EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE HORAS QUE LOS ALUMNOS DEDICAN AL USO DE INTERNET LOS FINES DE SEMANA	186
TABLA 7. DIFERENCIAS DE MEDIAS EN EL NÚMERO DE HORAS QUE LOS ALUMNOS DEDICAN AL USO DE INTERNET LOS FINES DE SEMANA Y MAGNITUD DEL EFECTO DE LAS DIFERENCIAS ENTRE LAS MEDIAS DE LOS GRUPOS.....	187

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. El estudio se realizó con una muestra de 300 alumnos (232 mujeres y 68 hombres) que cursan la licenciatura en Psicología de 1ro., 3ero. y 4to.semestres, cuyo rango de edad oscilo entre los 18 y 22 años. Para evaluar las variables de estudio se aplicaron cuestionarios de auto-reporte. Se realizó una correlación de Pearson para determinar si existía relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales. Se utilizó la prueba *t* de Student para analizar si existían diferencias en la adicción a internet y las habilidades sociales en hombres y mujeres. Se realizó un ANOVA de un factor para determinar si existían diferencias en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican a utilizar internet (entre semana y fines de semana). Se utilizó la *d* de Cohen para estimar la relevancia de las diferencias de medias obtenidas, en términos de magnitud. Los resultados indican que los estudiantes que dedicaron más tiempo a utilizar internet (entre semana y fines de semana) obtuvieron puntuaciones más altas en el Cuestionario del uso problemático de internet. Se encontró una relación negativa débil entre la adicción a internet y la habilidad social en su dimensión motora y una relación positiva baja entre la adicción a internet y la habilidad social en su dimensión cognitiva. No se encontraron diferencias significativas en adicción a internet y las habilidades sociales en función del sexo.

Palabras clave: Internet, adicción, habilidades sociales, estudiantes.

INTRODUCCIÓN

No cabe duda que las últimas décadas se han caracterizado por un vertiginoso cambio a nivel político, económico, social y cultural que ha facilitado el desarrollo de nuevas habilidades y formas de construcción del conocimiento. El uso cada vez más generalizado de tecnologías como el ordenador, internet, el teléfono móvil y otros dispositivos digitales, y el aumento masivo de canales en televisión han dado lugar a la aparición de la denominada sociedad de la información (Díaz & Bújez, 2011).

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC's) han tenido un gran impacto en la sociedad en áreas tales como comunicaciones, estilos de vida, aspectos económicos, relaciones sociales, educación, etc. Entre estas nuevas tecnologías, Internet ha generado cambios importantes en la vida de las personas por ejemplo en la forma de comunicarse y relacionarse con otros (Berrios, 2005).

Hoy en día, Internet es un componente fundamental de las telecomunicaciones, los negocios, la educación y el entretenimiento. Se ha convertido en la segunda tecnología más usada en todo el mundo, después de la telefonía móvil. Extendida en todos los países, se utiliza para la búsqueda de información, comunicación en línea, transacciones financieras, ventas al público, servicios sexuales y juegos, entre otras muchas aplicaciones conocidas (Navarro- Mancilla & Rueda-Jaimes, 2007).

El éxito de Internet ha modificado algunos de los principios de la comunicación, ya que la rapidez de transmisión y la cobertura de las telecomunicaciones permiten acceder a la información en cualquier momento y ofrecen la oportunidad de empezar a romper las barreras del tiempo y de la geografía y finalmente modificar las relaciones interpersonales (Morales, 2004).

Desde el punto de vista de Morales (2004), Internet socializó nuevos modos de comunicación y formas que estaban cayendo en desuso, pues las adecuó a la

tecnología y al ritmo de vida de jóvenes y adultos; tal es el caso de la comunicación epistolar, que se recicló con el correo electrónico, pues aunque se utiliza un lenguaje más informal, y coloquial, muchos se comunican con gran rapidez y desenfadado, lejos del cuidado sintáctico, gramatical y ortográfico de la escritura tradicional.

Internet permite establecer nuevas formas de sociabilidad a través de espacios digitales, como son las comunidades virtuales, el correo electrónico, los chats o los foros de discusión. La red se ha constituido en un ámbito de encuentro alternativo a aquellos espacios en los que habitualmente se construyen las relaciones interpersonales. La red les resulta atractiva a los jóvenes porque en ella encuentran la respuesta a sus requerimientos de comunicación e información.

Para los jóvenes internet es un medio que les brinda amplias posibilidades en cuanto a su uso, entretenimiento, información, pero sobre todo, nuevas opciones para interactuar con otros. Los usos que como generación le están dando tienen que ver con el contexto en que viven: un mundo globalizado en el que el acceso al conocimiento y a nuevas relaciones sociales se han multiplicado (Chong, 2006).

Para Espinar y González (2008), son los adolescentes y jóvenes quienes han incorporado las nuevas tecnologías con extraordinaria rapidez a su vida cotidiana. También se puede constatar que, a nivel individual, cada uno de ellos emplea estas herramientas de forma diferente para satisfacer sus propias necesidades.

El efecto desinhibidor del anonimato y la ausencia de contacto visual que ofrece internet le permite a las personas expresar alguna necesidad o emoción desagradable o en otras ocasiones, ser honesto, abierto y expresar emociones sobre asuntos personales que no podrían ser discutidos fácilmente frente a frente (King, 1996). El joven se encuentra 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 (Fiel, 2001).

Las investigaciones más actuales, por su parte, rescatan los aspectos positivos de Internet. Las relaciones virtuales permiten trascender los límites de la experiencia cara a cara, acortan distancias, ofrecen a los individuos nuevos riesgos y oportunidades en el modo de relacionarse unos con otros, posibilitan trabajar a distancia, los científicos pueden discutir e intercambiar opiniones a nivel internacional de forma económica e inmediata. Por otra parte, el ciberespacio puede generar una suerte de taller de identidad, en el cual las personas prueben sus habilidades sociales. Algunos aducen superar la timidez que sienten en las relaciones cara a cara, otros afirman que logran desarrollar relaciones a través de Internet a pesar de sentirse aislados y no tener habilidades sociales. A pesar de que la posibilidad de abuso siempre existe, las relaciones virtuales permiten trascender los límites de la experiencia cara a cara. La comunicación virtual puede ayudar a aquellos sujetos con dificultades para relacionarse ya sea por timidez o discapacidad física (Bazán & Bóveda, 2005).

La Comunicación mediada por la computadora ha generado nuevas formas de comunicación que cada vez son más accesibles y utilizadas por la población. Es indiscutible que este avance tecnológico ha de tener algún efecto sobre la sociedad y sobre la conducta de los individuos en particular, en función del uso que se haga de estos servicios. Por tanto, una de las cuestiones centrales es el modo en que los sujetos hacen uso de la tecnología y el modo en que afecta la conducta, pensamientos y el círculo de relaciones. Y es que a diferencia de otros medios de comunicación (cine, radio, TV), esta nueva realidad comunicativa requiere que los usuarios permanezcan muchas horas frente a su monitor para buscar información o para crear nuevos lazos sociales (Cruzado, Muñoz & Navarro, 2001).

Sin embargo a internet también se le atribuyen propiedades negativas. Diversos autores (Caplan, 2005; Davis, 2001; Greenfield, 1999; Griffiths, 2000; Morahan-Martín & Schumacher, 2005 ; Schapira, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold & Stein, 2003; Young, 1998) han llegado a la conclusión de que internet contribuía a

reducir el círculo social y afectaba el bienestar psicológico, desplazando la actividad social y los lazos de unión fuertes por otros más débiles, dado que las amistades creadas en la red parecen ser más limitadas que las respaldadas por una proximidad física (Bazán & Boveda, 2005).

En los últimos años, la evidencia sobre consecuencias negativas relacionadas con el uso de internet ha llevado a varios autores como (Echeburúa & Corral, 1998; Griffiths, 1997; Young, 1996) a proponer la existencia de un desorden de adicción a internet similar a los problemas que aparecen con otras conductas adictivas como son el juego, sexo, trabajo.

Según Echeburúa y Corral (1994), cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos en la conducta que aparentemente son inofensivos, pero que en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas a nivel familiar, escolar, social o de salud.

Para García y Terol (2008), el abuso de estas tecnologías se presenta en los jóvenes quienes son más vulnerables y presentan un riesgo mayor a ser adictos o dependientes de la red internet que cualquier otro sector o grupo por las características propias de su edad. Tanto los adolescentes y jóvenes merecen atención especial respecto a sus relaciones con las TIC porque son un grupo muy sensible al momento y entorno social en el que viven y también porque éstas tecnologías están muy presentes a lo largo de la vida.

Las investigaciones que se han realizado en los últimos años en torno a los posibles riesgos asociados al uso que jóvenes y adolescentes hacen de las nuevas tecnologías, se han encontrado entre las temáticas tratadas con mayor frecuencia: contenidos inapropiados, contactos con desconocidos, amenazas a la

privacidad y, en menor medida, riesgos relacionados con el comercio electrónico (Staksrud, Livingstone & Haddon, 2007). Otros temas que también han recibido una considerable atención son los relacionados con el posible aislamiento social y los riesgos de dependencia y adicción ligados a la utilización de las tecnologías (Gil, Feliú, Rivero & Gil, 2003). Aunque la televisión continúa siendo el medio de comunicación de masas más utilizado, Internet se está convirtiendo en un importante competidor, especialmente entre la audiencia joven y adolescente (Cameron, Salazar, Bernhardt, Burgess-Whitman, Wingood & DiClemente, 2005).

Posiblemente derivado de este espectacular crecimiento, se ha convertido en noticia el posible síndrome de dependencia a internet. Echeburúa (1997) advirtió que el uso anormal de internet podía crear adicción. El alto grado de accesibilidad y la amplia oferta de servicios de internet ofrecen un potencial para el abuso, siendo algunos usos descritos como compulsivos e incluso adictivos (Jones, 1996; Murphy, 1997).

Para Navarro-Mancilla y Rueda-Jaimes (2007), la adicción a internet (AI) es una dependencia psicológica caracterizada por un incremento en las actividades que se realizan por este medio, con malestar cuando una persona no está en línea, tolerancia y negación de su problemática. En el caso de la adicción a internet también se han reportado consecuencias físicas importantes, sobre todo las derivadas de la privación del sueño que se produce por la incapacidad de cortar la conexión a internet, permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada y produciendo como consecuencia secundaria fatiga crónica, debilidad del sistema inmunológico, deterioro en la salud, consumo de sustancias para permanecer despierto. Otros de los síntomas físicos que se reportaron con frecuencia son el síndrome del túnel carpiano, problemas posturales y osteomusculares, sequedad de ojos, migrañas frecuentes, dolor lumbar, hábitos alimenticios irregulares, obesidad y problemas cardiovasculares.

La adicción a internet puede encontrarse en cualquier grupo de edad, nivel educativo o económico. Sin embargo, parece que algunos grupos pueden ser más

propensos a desarrollar una adicción u otro trastorno psicológico relacionado con el uso de alguna de las aplicaciones de internet. Estos grupos son personas que atraviesan determinadas situaciones (e.g. separación, jubilación, dedicación exclusiva al hogar, personas con limitaciones de comunicación o de movimiento, personas que utilizan internet para conocer gente, conseguir apoyo emocional, buscar estimulación sexual) (Meerkerk, Van den Eijden & Garretsen, 2006; Young, 1996, 1998a), compañía, comunicación o amor, personas aquejadas de trastornos mentales y/o trastornos de personalidad (Davis, 2001; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla & McElroy, 2000); y personas con determinadas características de personalidad como baja autoestima, sentimiento de inadecuación, necesidad de sentirse querido y reconocido, carencias afectivas, inseguridad, soledad, búsqueda de sensaciones, propensión a la fantasía, timidez, falta de habilidades sociales y propensión a crearse una identidad ficticia (Caplan, 2003; Echeburúa, 1999; King, 1996; Young, 1996, 1998b).

Internet es eminentemente un instrumento de comunicación interpersonal, es en este ámbito donde el mundo virtual puede convertirse en un sustituto de la vida real para las personas. Sin embargo en el hombre existe una tendencia natural a establecer relaciones con otros seres humanos. Es por tanto, fundamental que la persona posea las habilidades sociales necesarias para tener relaciones interpersonales satisfactorias (Luengo, 2004).

Las relaciones interpersonales no son sólo una de las tantas actividades del hombre, sino que también un componente principal en las relaciones clave que determinan, en gran medida, la calidad de vida. Por esto mismo, es necesario educar al individuo para mantener relaciones interpersonales sanas, para acceder y contar con redes de apoyo firmes que brinden asistencia emocional, material o de información pertinente en el momento que se necesite. De ahí la importancia de fortalecer las interacciones y la manera más efectiva de hacerlo es desarrollando competencias. Las habilidades sociales son el vehículo principal de

este proceso, de hecho la existencia o ausencia de este afecta y repercute enormemente el desarrollo de las personas.

Las habilidades de relación interpersonal son un repertorio de comportamientos que adquiere una persona para interactuar y relacionarse con sus iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. El ser humano es esencialmente un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social y el aprendizaje social ocurre inmediatamente después del nacimiento. Por tanto, la familia es la primera unidad social donde el niño se desarrolla y donde tienen lugar las primeras experiencias sociales. Para que la interacción posterior sea adecuada, es necesario que el sujeto haya desarrollado con anterioridad la seguridad que proporciona una correcta relación con la figura de apego. Una inadecuada interrelación con esta figura, que no proporcione al niño suficiente seguridad e independencia; dificultará y reducirá la interacción posterior con sus iguales y con el adulto.

Los comportamientos sociales, tanto positivos como negativos, van a ir configurando el patrón de comportamientos que va a tener el niño para relacionarse con su entorno. Es necesario el desarrollo integral del niño como persona, y para ello es necesario el entrenamiento en habilidades de relación interpersonal puesto que los déficits en estas habilidades que aparecen a edades tempranas se agravan con el tiempo. Además, los comportamientos interpersonales adecuados se consideran requisitos imprescindibles para una buena adaptación a la vida.

Para el ser humano, la interacción social es de vital importancia para el desarrollo integral. Esta influye directamente sobre la personalidad del mismo y le permite alcanzar las propias metas, determinando así la manera en cómo se relaciona con el mundo, originando su adaptación o desadaptación dentro de la sociedad.

Las personas a través de las diferentes manifestaciones sociales deben apoyarse en ciertas destrezas para relacionarse con las personas que se encuentran en el

mismo ambiente. Estas destrezas son de suma importancia para la Psicología y se han denominado: Habilidades sociales, las cuales según Kelly (1987) son un conjunto de conductas aprendidas que los individuos emplean en situaciones sociales e interpersonales para obtener y mantener un reforzamiento del ambiente, facilitando la expresión de sentimientos, pensamientos y comportamientos con ajustes a las situaciones de carácter social, relacionadas con una efectiva interacción con los individuos de la sociedad.

Kelly (1987) plantea que para lograr un desarrollo adecuado que permita la adaptación del individuo dentro del entorno social, es importante contar con la capacidad de entablar y mantener una buena comunicación, habilidad para solucionar problemas, recibir cumplidos, expresar ideas, afecto, enojo u otro sentimiento libremente respetando a los demás, donde se debe utilizar un tono de voz y contacto visual apropiado, así como también una comunicación libre y espontánea con familiares, profesores, compañeros de clases, colegas, pacientes, clientes y otras personas.

Cuando las habilidades sociales son aprendidas de forma adecuada, le permiten al individuo relacionarse mejor con otros y asimismo evitan que las personas padezcan de ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, además facilita la comunicación emocional y la resolución de problemas. En el caso de un déficit de habilidades sociales en uno o más miembros de un grupo se podría generar desconfianza entre los mismos, disonancia afectiva, incompatibilidad de metas, desigualdades de valores y normas, dificultad en la toma de decisiones, en la dirección de liderazgo, realización de actividades, además de un déficit en el desarrollo de la cohesión grupal y el sentido de pertenencia entre los miembros (Borjas & Urdaneta, 2000).

De acuerdo con Huerin (2008), actualmente las habilidades sociales están siendo afectadas por el uso de las nuevas tecnologías, las cuales han sufrido diversos cambios buscando el perfeccionismo para favorecer y facilitar de una u otra forma el modo de vida de las personas. Algunos de los factores que pueden explicar él

porque muchos usuarios se involucran en la comunicación vía internet se encuentran: el sentimiento de soledad, la timidez, la carencia de habilidades sociales y ansiedad social entre otras (Mackenna & Bargh, 2000). De hecho algunos autores han estudiado la relación entre la cibercomunicación y el sentimiento de soledad (Engelberg & Sjoberg, 2004; Leung, 2002; Moody, 2001), otras publicaciones se han enfocado al estudio de la relación entre las habilidades sociales y la cibercomunicación bajo la suposición de que los usuarios que usan de manera excesiva el internet carecen de habilidades sociales adecuadas para relacionarse con las personas cara a cara (Caplan, 2005).

Gran parte de la literatura sobre la adicción a internet ha resaltado que las habilidades sociales entre otros factores podrían estar relacionadas en gran medida con el desarrollo del uso excesivo de la red. Se han realizado diversas investigaciones para estudiar la relación entre las habilidades sociales y el uso de internet. Algunos de los estudios que pretenden explicar la relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales se basan en el modelo cognitivo-conductual de Davis (2001) que asume que el uso patológico de internet es el resultado de cogniciones problemáticas, que aunadas a ciertos comportamientos, intensifican o mantienen las respuestas mal adaptativas. Dicho modelo enfatiza que los pensamientos son la fuente principal del comportamiento anormal. El autor afirma que los síntomas cognitivos del uso patológico de internet casi siempre preceden y son causa de los síntomas emocionales o conductuales.

Basado en el modelo de Davis, Caplan (2003), destaca que las personas con déficits en las habilidades sociales manifiestan evaluaciones negativas sobre si mismos y comportamientos mal adaptativos, provocando consecuencias negativas con respecto a la forma en cómo llevan a cabo las relaciones interpersonales con otras personas. La teoría propuesta por Caplan (2003) tiene tres proposiciones principales: a) los sujetos con déficit en las habilidades sociales mantienen más percepciones negativas sobre su competencia social que otros, b) prefieren la interacción social por computadora que la interacción cara a cara, puesto que se

sienten menos amenazados y se perciben más eficientes, c) la preferencia por la interacción social a través de internet se puede tornar en un uso problemático de internet, generando consecuencias negativas en la escuela, el trabajo y otros ámbitos.

Precisamente, en esta investigación se pretende determinar la importancia que desempeñan las habilidades sociales y las posibles repercusiones que puede conllevar un déficit de éstas mismas lo que puede dar como pauta un posible indicador en el uso y abuso de internet ocasionando una serie de problemas en su vida académica, familiar o laboral.

Partiendo de estas consideraciones, el presente trabajo de investigación se estructura de la siguiente manera:

El capítulo 1 ofrece una visión general sobre el impacto de la nueva era digital: El internet. Se presenta la historia del internet desde sus orígenes, la importancia que desempeña el uso de esta nueva tecnología informática y lo que significa para la sociedad actual, sus alcances y limitaciones. Por otro lado, se revisa la historia de internet en México. De igual forma, se describen algunas características de los usuarios mexicanos en relación al uso de internet.

El capítulo 2 describe el tema de la adicción a internet, así como los posibles mecanismos explicativos por el cual una persona puede ser proclive al uso desmedido de internet y las consecuencias negativas en los jóvenes usuarios.

El capítulo 3 proporciona información sobre el concepto de las habilidades sociales, características y componentes. De igual modo, se plantea la importancia de las habilidades sociales en las relaciones interpersonales y la repercusión que ocasiona el tener déficit en las habilidades sociales.

Por último, se presenta el método a partir del cual se pretende desarrollar el presente estudio.

Capítulo 1

INTERNET: La nueva era digital

Desde la perspectiva de Zaragoza (2007), actualmente se habla cada vez más de las nuevas tecnologías de la informática y en particular del internet, él cual constituye la revolución más grande de la comunicación en la historia de la humanidad, ya que además de ser un medio de información y comunicación, supone antes que nada un nuevo espacio para la interacción social, en el cual se puede realizar todo tipo de actividades como trabajo, comercio, entretenimiento, servicios en general y más aún de educación.

Internet es una tecnología nacida a finales de los años sesenta y a mediados de la década de los noventa se produce su privatización y extensión generalizada, por lo menos, en los países más desarrollados y particularmente en los Estados Unidos. Es en este último y más reciente periodo cuando la red provoca y modela transformaciones económicas y sociales que parecen encaminar hacia una nueva era, la Era internet (Castell, 2001).

Si la tecnología de la información es el equivalente histórico de lo que supuso la electricidad en la era industrial, en la era actual se puede comparar a internet con la red eléctrica y el motor eléctrico, dada su capacidad para distribuir el poder de la información por todos los ámbitos de la actividad humana. Al igual que las nuevas tecnologías de generación y distribución de energía permitieron que la fábrica y la gran empresa se establecieran como las bases organizativas de la sociedad industrial, internet constituye la base tecnológica de la forma organizativa que caracteriza a la era de la información: la red (Castell, 2001).

Para Castell (2001), una red es un conjunto de nodos interconectados. Las redes son formas muy antiguas de la actividad humana, pero actualmente dichas redes han cobrado nueva vida, al convertirse en redes de información, impulsadas por internet. Las redes tienen extraordinarias ventajas como herramientas

organizativas debido a su flexibilidad y adaptabilidad, características fundamentales para sobrevivir y prosperar en un entorno que cambia a toda velocidad. Sin embargo, la introducción de tecnologías de información y comunicación de base informática, y en especial de internet, permite que las redes desplieguen su flexibilidad y adaptabilidad.

Internet no es sólo una tecnología, es un medio que ha cambiado y está transformando a las sociedades, introduciendo nuevas maneras de producir y de relacionarse. Es un instrumento tecnológico que distribuye el poder de información, el conocimiento y la capacidad de conectar en red cualquier actividad humana (Castell, 2001).

Para Wolton (1999), internet, después de la televisión y la radio en su momento, lanza de nuevo una imaginación, una búsqueda de estilos y de formas que expresan la modernidad. Estas tecnologías son a la vez, los vehículos de las otras formas de cultura y de los lugares de creación de la cultura contemporánea. De acuerdo con este autor, es cierto que la radio al igual que la televisión ha tenido un impacto sobre las relaciones sociales, pero la gran diferencia radica en el hecho de que los medios de comunicación tradicionales estaban limitados a la esfera privada. Actualmente, las nuevas tecnologías están por todas partes: en el trabajo, el ocio, los servicios y la educación.

Hoy por hoy, se puede acceder a la información que se necesita (e.g. sonora, icónica, textual, etc.), difundir datos a todo el mundo y comunicarse e interactuar con cualquier persona, institución o entorno real o virtual, lo que hace apasionante la búsqueda de información, producción y distribución de conocimientos. Internet, denominada la telaraña de las comunicaciones, constituye un gran invento en este nuevo milenio (Zaragoza, 2007).

Para Cetto y Alonso (1999, citado por Zaragoza, 2007), internet constituye la revolución más grande de la comunicación en la historia de la humanidad que llegó para quedarse; más de veinte millones de personas la utilizan y se estima

que pronto llegue a los cien millones. Además, se ha ido extendiendo rápidamente por todo el mundo, tanto en extensión geográfica como entre sus distintos estratos económicos y sociales.

Desde la perspectiva de Zaragoza (2007), internet está cambiando los viejos esquemas de ver las cosas, de romper con aquellos modelos tradicionales o paradigmas en la forma de enviar y recibir la información, en los negocios y publicaciones, en la política y sobre todo en la forma de recibir e impartir la educación. De manera, particular esta autora considera que el internet está llevando a la sociedad actual a un mundo virtual o electrónico en donde el poder de la información tiene una gran demanda. Cada segundo que transcurre nace una nueva innovación en la red, la cual enfrenta un mundo de transformaciones para la sociedad.

De acuerdo con Vallejo (s/f), existen cuatro características que definen al internet:

- Grande: la mayor red de computadoras del mundo.
- Cambiante: se adapta continuamente a las nuevas necesidades y circunstancias.
- Diversa: da cavidad a todo tipo de equipos, fabricantes, redes tecnológicas, medios físicos de transmisión, usuarios, etc.
- Descentralizada: no existe un controlador oficial sino más bien está controlada por los miles de administradores de pequeñas redes que hay en todo el mundo.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's) promueven estilos para mantener relación con personas nuevas y con amigos o conocidos. En este sentido, Castell (2001) afirma que internet favorece la aparición de un modelo social de relación que se podría denominar individualismo en red, es decir, individuos que construyen en internet sus redes de intereses y afinidades. Este

individualismo no es más que un vivo reflejo del cambio relacional que se produce en la sociedad: las relaciones dejan de basarse en las estructuras tradicionales como la familia, la comunidad o el trabajo y se personalizan al máximo, estableciendo comunidades construidas en torno a intereses concretos y en las que la distancia no constituye un factor determinante.

El uso de las nuevas tecnologías introduce formas de comunicación menos controladas, más frías, solitarias y distantes. Es posible que sea necesario un período de adaptación a la nueva tecnología tanto para los nuevos usuarios como para los no participantes que también necesitan incorporar las nuevas actitudes y comportamientos que el uso de la misma conlleva (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro & Oberst, 2008).

Por su parte, Marqués (1998) subraya que las nuevas TIC están cambiando los comportamientos sociales con una rapidez hasta ahora totalmente desconocido en la historia de la humanidad. Se producen nuevos hábitos y disfunciones en los individuos, formando una clase social a nivel global que se podría denominar como los conectados. Esto lleva a un problema detectado entre los usuarios de internet: la adicción a la red.

Para Castell (2002), internet es un medio anónimo, un medio que se ha convertido en la nueva frontera de las relaciones sociales, un medio en el que uno se introduce en un mundo fascinante, una alternativa a la comunicación, una relación interpersonal descomprometida, que permite una relación inmediata y sin peligro. Cualquier usuario puede presentarse como siempre ha soñado ser. Es una forma de reinventarse asimismo, de cubrir necesidades psicológicas no afrontadas enmascarando la inseguridad interpersonal, como pueden ser la expresión de un rasgo de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder.

Internet ha proporcionado un potente canal de comunicación omnipresente e inmediato a nivel mundial, inmensas fuentes de información, así como una ventana a nuevas culturas, valores, comportamientos, influyendo de una forma

excepcional en la cultura propia de cada región y en la visión del mundo, conllevando a una profunda transformación de las personas y organizaciones. Internet es el elemento más revolucionario de las TIC, podría decirse que ha ejercido un papel muy decisivo en la sociedad.

1.1. Historia del internet

El internet nace a principios de los años 70, en plena Guerra Fría. Los Estados Unidos estaban buscando la aplicación de la tecnología informática a la defensa de la investigación científica. Su gran preocupación era la vulnerabilidad de los sistemas informáticos ante un ataque soviético (Llamas, 2005).

A principios de los años 60, la Agencia de proyectos de investigación avanzada (ARPA) del Departamento de Defensa de los Estados Unidos, se involucró en la creación de una red de computadoras para promover la compartición de recursos de cómputo entre diversos investigadores de EUA. No fue sino hasta 1969 cuando se creó la primera red de computadoras entre cuatro centros de investigación que conforman históricamente los cuatro host de internet¹. Estos cuatro centros fueron el Instituto de investigación de Stanford, la Universidad de California, los Ángeles, la Universidad de California en Santa Bárbara y la Universidad de Utah. A esta red se le denominó ARPANET.

La red ARPANET tuvo gran aceptación entre los investigadores; les brindó la oportunidad de compartir datos y recursos para sus investigaciones y fue un elemento importante de comunicación entre ellos. El correo electrónico se volvió rápidamente el servicio más popular. ARPANET se convirtió en una herramienta valiosa para la comunidad de investigadores de esas universidades ya que podrían colaborar a distancia en proyectos de investigación y discutir sobre varios tópicos. Las aplicaciones de esta red se extendieron hacia diversos campos del conocimiento (Serrano & Martínez, 2003).

¹ El término host es usado en informática para referirse a las computadoras conectadas a una red de computadoras, que proveen y utilizan servicios de ella.

Para 1971, la red ARPANET contaba con 23 hosts conectando a otras universidades y centros de investigación del gobierno de los EUA, incluyendo sucesivamente más institutos, universidades y centros de investigación. En 1983 la parte civil se separó de la parte militar de la ARPANET y nace lo que hoy se le conoce como internet. Hasta ese entonces ya eran más de 500 nodos conectados a la red. En la década de los años 80 empieza el crecimiento explosivo de las computadoras personales, esto permitió que muchas compañías se unieran a internet por primera vez. De esta forma internet empezó a penetrar el entorno corporativo apoyando la comunicación en las empresas con sus clientes y proveedores (Serrano & Martínez, 2003).

En 1989, ARPANET le da el paso abierto al internet comercial. En ese entonces el número de hosts ya superaba los 100 mil. En este mismo año Tim Berners-Lee, investigador del CERN (Consejo Europeo para la investigación Nuclear) en Suiza, desarrollo un sistema de hipertexto, que permitió navegar entre documentos por medio de hiperligas de texto e imágenes. Este desarrollo tuvo un éxito notable, ya que un par de años después aparece el primer navegador gráfico (browser) comercial de internet, el Mosaic.

Este navegador fue desarrollado por Marc Andreessen y un grupo de estudiantes programadores en la National Center for Supercomputing Applications (NCSA), localizado en la Universidad de Illinois en Urbana Champaign. Así, en 1993, nace lo que actualmente se conoce como World Wide Web (www) (Serrano & Martínez, 2003). Esta nueva herramienta hizo que el tráfico de internet se extendiera en 1994 a un promedio de 341,634% de crecimiento.

El desarrollo de comunicaciones con tecnología abierta fue realizado por el ingeniero estadounidense Robert Kahn patrocinado por la Agencia de Proyectos de investigación avanzada (ARPA), cuyo objetivo era buscar una red (Internetting) que tuviera la capacidad de conexión entre diferentes nodos independientes, procurando que un eventual ataque físico a la red no la interrumpiera. El protocolo de comunicaciones se denominó Transmission Control Protocol / Internet Protocol

(TCP/IP, protocolo de control de transmisión /protocolo de internet). Las redes independientes pudieron unirse a través de pasarelas (Gateway) y enrutadores (Routers). El protocolo TCP/IP resultó tan importante que soportó el crecimiento de nodos de instituciones gubernamentales, incluyendo las militares y universitarias. Pronto la presión de la comunidad obligó a separar las redes militares y a abrir la tecnología a instituciones de otros países y a las actividades comerciales (Serrano & Martínez, 2003).

Dadas estas condiciones, la red creció de tal manera que fue necesario subdividirlas en los denominados dominios. Los dominios estadounidenses se agruparon en seis dominios básicos de internet: gov, mil y edu definen al gobierno, militares e instituciones educativas, las cuales fueron las pioneras de ARPANET; el dominio com define a instituciones comerciales, los computadores tipo net sirven como pasarelas entre redes y el dominio org define a las organizaciones sin fines de lucro. Las redes fuera de Estados Unidos prefirieron usar dominios que identificarán a sus países (Uk para el Reino Unido, Cl para Chile, Ar para Argentina, etc.) (Lay, 2004).

Durante la década de los años 90 los ordenadores conectados aumentaron de manera vertiginosa tanto que no sólo los centros oficiales fueron los únicos en tener la posibilidad de conectarse, sino que también las personas tuvieron la oportunidad de conectarse desde su casa; convirtiéndose así el internet en un fenómeno de masas.

Para Tinajero (2006), las implicaciones de internet no son únicamente tecnológicas, sino que también es un mediador cultural que permite a las personas relacionarse con el mundo, comunicarse con otros y utilizar todo tipo de lenguajes. Por lo que, el impacto de internet es en realidad de carácter cultural (Gutiérrez & Islas, 1999).

1.2. Internet en México.

Si bien Internet nació a finales de los 60, en México se desconoció durante dos décadas, pues la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y otras instituciones académicas se conectaron a la red prácticamente en los noventa. Existen varias explicaciones al respecto: a pesar de que algunos investigadores mexicanos tuvieron la oportunidad de estudiar en Estados Unidos y emplear la red, una prohibición expresa del gobierno federal de este país impedía que el invento saliera de sus fronteras.

Por otro lado, la Fundación Científica Nacional (National Science Foundation [NSF]) pagaba parte de los gastos con los impuestos norteamericanos, por lo que los beneficios todavía no podían exportarse.

En 1985 empieza a surgir la necesidad de comunicación entre los grandes centros de cómputo y empieza a crearse el concepto de las redes de cómputo vía enlace directos, puesto que anteriormente existían enlaces de teleproceso. Desde ese año la idea toma forma ya como un convenio o como un congreso, con el objetivo de interconectar diferentes redes entre sí y no nada más a nivel nacional, sino que se pensó en poder conectar a través de los siguientes años a otras instituciones, a otras redes tanto nacionales como internacionales. El concepto de internet surge en el área académica y tiene como precursores a la UNAM, el Tecnológico de Monterrey y a las coparticipaciones del Centro de Investigación Científica y de Educación Superior de Ensenada, así como al Instituto Tecnológico Autónomo de México (Galindo, 1998, citado por Gayosso, 2003).

En este sentido, para Gutiérrez e Islas (2000), la historia de internet en México definitivamente no podría comprenderse sin tomar en consideración la decidida participación de algunas de las principales universidades e institutos de investigación, las cuales destinaron una considerable cantidad de recursos para establecer a finales de la década de 1980 y principios de los 90, los primeros

enlaces dedicados a la llamada red de redes, infiriendo oportunamente la importancia que habría de alcanzar internet en los años inmediatos.

La excepcional visión del Tecnológico de Monterrey (Campus Monterrey) y posteriormente la UNAM, permitió que México se convirtiera en el primer país de América Latina en el que se lograron establecer los primeros enlaces dedicados a internet, incluso antes de que pudieran hacerlo algunos de los principales países del llamado primer mundo.

Desde la perspectiva de Gutiérrez e Islas (2000), los primeros experimentos de interconexión entre equipos de cómputo en México comenzaron a finales de la década de 1970. Las primeras conexiones comprendían un número reducido de horas mediante las cuales los expertos en ciencias de la informática procedían principalmente a bajar de la red sus correos electrónicos o bien, consultaban información en los grupos de discusión en línea. Tales conexiones entonces se realizaban a través de líneas telefónicas analógicas y con una lentitud tal que difícilmente toleraría hoy cualquier cibernauta.

En el mes de junio de 1986, el Tecnológico de Monterrey (Campus Monterrey) consiguió conectarse a la red BITNET (EDUCOM), por medio de una línea conmutada con la Universidad de Texas en San Antonio (UTSA). La velocidad del referido enlace era de 2,400bps y los equipos interconectados eran máquinas IBM 4381. De acuerdo con Robles (1999, citado por Gutiérrez e Islas, 2000), investigador del Tecnológico de Monterrey (Campus Monterrey) y director del Centro de Servicios de Información y Registro en Internet (Network Information Center de México), en la década de los 80, se realizaba un promedio de dos conexiones al día, cada una con una duración aproximada de 30 minutos. En el mes de octubre de 1986, científicos de la UNAM, lograron establecer el primer enlace a la red BITNET a través del Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey.

Posteriormente la UNAM consiguió articular un enlace satelital independiente, por medio del Satélite Morelos II. El 15 de junio de 1987, el Tecnológico de Monterrey (Campus Monterrey), consiguió establecer una conexión de carácter permanente a la red BITNET, y el 28 de febrero de 1989 se convirtió en la primera institución en México que logró establecer un enlace dedicado a internet, por medio de una línea analógica privada de 5 hilos de 9,600 bits por segundo, conformándose así el primer nodo de internet en México.

La UNAM a través de su Instituto de Astronomía, se convirtió en la segunda institución en México que consiguió establecer un enlace dedicado a internet, conformándose así el segundo nodo nacional.

La tercera institución que logró establecer un enlace dedicado a internet en México, fue el tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México. Su conexión a internet la estableció a través del Centro Nacional de Investigación Atmosférica (NCAR). La UNAM y el Tecnológico de Monterrey (Campus Monterrey) mantenían un enlace común por medio de la red BITNET, a través de líneas analógicas privadas.

Según Gutiérrez e Islas (2000) a finales de la década de 1980, otras instituciones de educación superior y algunos de los principales centros de investigación científica infirieron las múltiples aplicaciones educativas que admitiría internet y realizaron considerables inversiones para establecer rutas de acceso hacia alguna de las redes de información electrónica. En tal proceso es posible advertir tres principales tendencias: a) instituciones de educación superior y centros de investigación que optaron por establecer su acceso a internet a través de algún campus del Tecnológico de Monterrey o por medio de la UNAM, b) Instituciones de educación superior y centros de investigación que decidieron establecer su enlace a internet a través de alguna universidad de los Estados Unidos, c) Instituciones educativas que optaron por establecer alguna forma de enlace a redes de información electrónica alternativas a internet.

De acuerdo con Gutiérrez e Islas (2000), la Universidad de las Américas y el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) consiguieron establecer su enlace a internet a través del Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey. A pesar de que los enlaces dispuestos por dichas instituciones eran de muy baja velocidad (9,600 bps), en tales condiciones fue posible establecer servicios de correo electrónico, transferencia de archivos (FTP) y acceso remoto (Telnet).

Del mismo modo, a través del Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey se enlazaron a internet el Colegio de Postgraduados de la Universidad de Chapingo, el Centro de investigación en Química Aplicada, ubicado en Saltillo, Coahuila y el Laboratorio Nacional de Informática Avanzada, localizado en Xalapa, Veracruz. La Universidad de Guanajuato artículo su acceso a internet por medio de la UNAM (Gutiérrez & Islas, 2000).

Otras instituciones educativas optaron por establecer alguna forma de acceso a redes de información electrónica alternativas a internet. El Instituto Tecnológico de Mexicali estableció un enlace hacia la red BESTNET. Sin embargo, el rápido desarrollo que alcanzó internet, obligó a que las instituciones educativas que habían apostado al desarrollo de redes de información electrónica finalmente también se vieran en la necesidad de incorporarse a la llamada red de redes, pues con el paso de los años las redes alternativas derivaron en internet (Gutiérrez & Islas, 2000).

Siguiendo a Gutiérrez e Islas (2000) a principios de la década de 1990, RED-MEX, organismo integrado por instituciones académicas, discutía los procedimientos para regular el desarrollo de las redes de comunicación electrónica de datos en México. Sin embargo, dicho organismo nunca logró incidir significativamente en el desarrollo de internet en México. Por tal motivo, el 20 de enero de 1992, en la Universidad de Guadalajara se fundó MEXnet con la finalidad de coordinar los esfuerzos de las instituciones de educación superior que se encontraban interesadas en contribuir en el desarrollo de internet en México.

En la fundación de MEXnet participaron instituciones educativas como la Universidad de Guadalajara, el Tecnológico de Monterrey, la Universidad de las Américas, ITESO, el Colegio de Postgraduados, LANIA (Laboratorio Nacional de Informática Avanzada) CIQA (Centro de Investigación en Química Aplicada), la Universidad de Guanajuato, la Universidad Veracruzana, el Instituto de Ecología, la Universidad Iberoamericana y el Instituto Tecnológico de Mexicali.

El primero de junio de 1992, MEXnet estableció una salida digital de 56 Kbps al backbone de internet. En ese mismo año se integraron a MEXnet el Instituto Politécnico Nacional (IPN), la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), la Universidad Panamericana y la Universidad Autónoma de San Luis Potosí.

En 1993 se incorporaron a MEXnet la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Universidad Autónoma de Puebla y el Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM). En ese mismo año la UAM logró articular el primer punto de acceso a la red donde confluyen las redes de las distancias organizaciones proveedoras de servicios de internet, conocidas con el nombre de Internet Service Provider o ISP.

Durante el periodo 1989-1993, las principales universidades del país operaron como únicos proveedores de acceso a internet en México. Internet aún no representaba un atractivo negocio para las grandes empresas, las cuales, durante el período referido, descartaron toda posibilidad de invertir recursos para financiar proyectos educativos o de investigación en internet. Las principales universidades del país asumieron los gastos necesarios para impulsar el desarrollo de las primeras redes en el territorio nacional (Gutiérrez & Islas, 2000).

El 18 de enero de 1993, después de haber transcurrido cuatro años desde que el Tecnológico de Monterrey (Campus Monterrey) había logrado establecer el primer nodo dedicado a internet en México, el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT) se convirtió en la primera institución gubernamental del país que logró establecer un enlace dedicado a internet.

El enlace de CONACyT de tipo satelital, procedió del Centro Nacional de Investigación Atmosférica (NCAR), en Boulder, Colorado. CONACyT inmediatamente procedió a extender su red en el territorio nacional y pretendió asumir pleno control sobre el desarrollo de internet en México. En 1994 se fusionaron las redes de MEXnet y CONACyT, derivándose la Red Tecnología Nacional (RTN), la cual por medio de un enlace E-1 alcanzó 2 Mbps. En ese mismo año, a raíz de la consolidación mundial de una de las principales herramientas de comunicaciones de internet: la World Wide Web (WWW), algunas empresas optaron por realizar los trámites necesarios para obtener los primeros dominios “.com.mx” (Gutiérrez & Islas, 2000).

Para Gutiérrez e Islas (2000), la notable contribución de las universidades al desarrollo de internet en México representa un capítulo inédito en la historia de los modernos medios de difusión colectiva en el país, particularmente si se toma en cuenta la marginal participación permitida al sector académico en el desarrollo de las industrias de radio y televisión. El formidable crecimiento que registraron los dominios “.com.mx” durante 1995, marcó el inicio de una profunda transición hacia una nueva etapa en el desarrollo de internet en México.

1.3. Características de los usuarios mexicanos del internet

La Asociación Mexicana de internet (AMIPCI, 2012), presentó su 8vo estudio sobre los hábitos de los internautas en México en el que se destaca que el tiempo promedio de conexión diario es de 4 horas y 9 minutos, cifra que supone 47 minutos más que en el año 2011. En el 2011 el número de internautas alcanzó los 40.6 millones, lo que representa un incremento del 14% respecto al 2010.

Diferentes estudios han reportado como el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI 2012) que el número de usuarios de Internet tuvo un incremento del 8.8% entre el 2011 y 2012, al pasar de 37.6 a 40.9 millones de personas. Al igual que en el caso de la computadora, la mayor parte de quienes utilizaban Internet, se concentró en los jóvenes de 12 a 34 años, con una participación del

64.1%. Asimismo el Estudio de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre internet y tecnologías asociadas (2012), destaca que la mayor parte de cibernautas se concentra entre los 12 y los 25 años de edad, con un 44% del total. Por otra parte, los rangos de edad que registraron mayor crecimiento en este último año fueron los jóvenes de 19 a 25 años que en 2011 representaron 8.4 millones de cibernautas, en este año ascendieron a 10.7 millones de adictos a la red. De acuerdo con este estudio los mexicanos entre 19 a 25 años pasan 29.9 horas en internet lo cual ha registrado un aumento en el último año debido a este recurso tecnológico.

Desde el punto de vista de Arribas y Islas (2008), para los niños, adolescentes y jóvenes estar desconectados o no tener acceso a internet significa estar muertos, socialmente hablando. Según la encuesta realizada por la AMIPCI (2012), el 92% de los niños y adolescentes mexicanos consideraron que internet es el medio de comunicación indispensable para ellos. Asimismo, dicho estudio revela que en promedio al día pasan tres horas frente a alguna computadora o cualquier otro dispositivo electrónico que les permite conectarse a internet.

Es importante enfatizar que para el año 2011 los principales dispositivos usados por el internauta mexicano para conectarse a internet fueron la PC y laptop seguidos de dispositivos móviles. En el 2012 se duplicó el uso de Smartphones (58%) para conectarse a internet respecto al año anterior (26%); en consecuencia el uso de PC y laptop disminuyó en este mismo periodo de tiempo. Del mismo modo, en el año 2011 la mayor actividad del internauta ocurría de lunes a viernes, mientras que en el 2012, el día sábado con un (67%) se ha convertido en un día en el que ha aumentado la actividad en internet.

Otro de los datos derivados del estudio realizado por la AMIPCI (2012), muestra que el 29% de los internautas mexicanos empezaron a navegar en la red por la necesidad de buscar información, utilizar el correo electrónico (28%), el uso de videojuegos (17%) y las redes sociales(17%). En este mismo orden de ideas, el estudio también indica que las principales actividades en línea del internauta

mexicano son, en orden de importancia: 1) comunicarse con otras personas, 2) enviar y recibir correos electrónicos (80%), 3) acceder a las redes sociales (77%), 4) buscar información (71%), 5) enviar y recibir mensajes instantáneos (55%), 6) actividades de banca (44%), 7) comprar en línea (29%), 8) buscar empleo (18%), 9) acceder/crear/ mantener blogs (16%), 10) encuentros online(búsqueda de pareja) y, 11) otras actividades (11%).

Asimismo, las principales actividades de entretenimiento en línea del internauta mexicano son él: 1) utilizar redes sociales (86%), 2) visitar sitios de noticias (61%), 3) descargar música/videos (37%), 4) ver chistes/páginas de humor (28%), 5) jugar en línea (25%), 6) entretenimiento para adultos (23%), 7) visitar foros especializados (19%), 8) visitar sitios deportivos (15%), 9) descargar podcast (13%), 10) ver videos, escuchar radio, leer libros/revistas (11%). Estos datos sugieren que 9 de cada 10 internautas utiliza las redes sociales como principal actividad de entretenimiento online.

Por otra parte, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2011) a mediados del 2010, en el país existían poco más de seis millones de viviendas que contaban con internet y se registraron 32.8 millones de personas de seis años o más en el país usuarias de los servicios que ofrece internet, es decir, poco más de una tercera parte de la población (33.8%).

En este mismo contexto, según el Estudio de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre Internet y diversas tecnologías asociadas (2012), en México existen alrededor de 40 millones de usuarios de internet, de los cuales el 52% son hombres y el 48% mujeres.

Para Gutiérrez (2010), la cifra de usuarios de internet ha aumentado en comparación con años anteriores: en 2009 habían 30.6 millones de usuarios, en 2010, 34.9 millones. El 40% son menores de 25 años y 5 millones, son menores de 11 años. En el 64% de los hogares encuestados a nivel nacional, se notificó la

presencia de un usuario de internet y es en los niveles socioeconómicos altos donde prevalece un mayor número de usuarios.

Siguiendo a Marchant (2010), el número de usuarios en Latinoamérica creció un 21% en el último año, lo que representa 18 millones de nuevos usuarios mayores de 15 años de edad que acceden a internet desde su casa o el trabajo. Por lo tanto, México sumó 2.8 millones de usuarios web nuevos en el último año, un crecimiento del 20%. Lo anterior significa que el universo extendido de México llega a 28.5 millones de usuarios de Internet, un número que incluye usuarios menores de 15 años y aquellos que acceden a Internet desde una ubicación distinta del trabajo o el hogar, como cafés Internet o computadoras compartidas / públicas.

De manera particular la ENDUTIH (2011) advierte que el 76.5% de los cibernautas mexicanos tiene menos de 35 años, lo que significa que los jóvenes son quienes hacen más uso de la tecnología y también los primeros que las adoptan. Por su parte, la proporción de niños (6-11 años) que navegan en la red es de 9.7%. La mayoría de los usuarios de internet tienen una escolaridad de nivel preparatoria, seguidos de los de nivel de licenciatura. Los lugares de acceso a internet son el trabajo con el 23.4%, seguido del hogar 18.8% y la escuela 10.9%.

Para Gutiérrez (2010), la edad y el sexo determinan el tipo de páginas que se visitan dentro de cada bloque de contenidos. Así, los niños de edad más temprana prefieren buscar contenidos relacionados con juegos y el acceso a otros contenidos de ocio aumenta con la edad. En cuanto al sexo, las niñas se inclinan por los contenidos musicales y educativos, mientras que los niños prefieren los contenidos de deportes y relacionados con software e informática, así como todo aquello que esté relacionado con el humor. Por otro lado, los contenidos cuya preferencia de acceso no es afectada en función del sexo de los usuarios, son las noticias, concursos y programas de televisión.

Finalmente conviene mencionar que la mayoría de los usuarios de internet se encuentran en el Distrito Federal y el Área Metropolitana con 10 millones 12 mil 400 usuarios. En el área Noroeste, existen 3.8 millones de usuarios (38%) y en la región Norte, existen 6.6 millones (37%) (Gutiérrez, 2010).

1.4 Funciones y características del Internet

De los grandes inventos y descubrimientos de las últimas décadas sin ignorar el impacto que ha tenido la ingeniería genética es imprescindible enfatizar que ni la radio, la televisión, la energía nuclear, la conquista del espacio, los ordenadores, ninguno ha ejercido un papel tal decisivo en la evolución de la sociedad como la creación de la red de ordenadores Internet. Actualmente sigue siendo uno de los factores principales de los continuos cambios sustanciales en la forma de vida de las personas en todos los niveles: personal, familiar, laboral y social en general.

La red de ordenadores Internet, aprovechando la amplia y creciente infraestructura informática y de telecomunicaciones del planeta, se ha ido extendiendo rápidamente por todo el mundo, tanto en extensión geográfica como entre sus distintos estratos económicos y sociales. Para las empresas, sumergidas en el mar de la economía global, cada vez resulta más imprescindible utilizar este canal de comunicación, publicidad y comercio, a través del cual se relacionan, se informan, dan a conocer sus productos y servicios, negocian, invierten, venden. Por otra parte, en el ámbito personal y doméstico, poco a poco se van descubriendo sus enormes posibilidades, especialmente como medio de relación, información, ocio y también formación: Internet proporciona canales de comunicación, información y formación sobre cualquier tema, en cualquier momento y en cualquier lugar (Marqués, 1998).

La red internet, con el apoyo de los ordenadores y la telefonía convencional y móvil, supone que en cualquier momento y lugar (en casa, el centro de trabajo, el cibercafé), se puede acceder a la información que se necesite (sonora, icónica,

textual), difundir datos a todo el mundo, comunicarse e interactuar con cualquier persona, institución o entorno (real o virtual).

Para Marqués (1998), el internet abre las puertas de una nueva era, la Era Internet, en la que se pueden realizar a distancia una gran cantidad de cosas que antes requerían presencia física y permite desarrollar nuevas actividades que enriquecen la forma de vida del ser humano, y que de alguna manera parecerían imposibles e incluso impensables. Con todo, aunque las funciones de internet (e.g. comunicación, acceso/difusión informativa, entorno social global) pueden contribuir poderosamente a la difusión cultural y democratización de la formación y por ende de la sociedad, también implican riesgos: difusión de informaciones erróneas, contenidos inmorales (e.g. violencia, racismo, engaños y delitos enmascarados por la virtualidad del medio y adicciones).

Desde la perspectiva de Marqués (1998), Internet brinda desde la casa, escuela, trabajo o cualquier lugar ciertas funciones básicas que abren un sinfín de posibilidades para el desarrollo personal y colectivo de todos aquellos usuarios que acceden a este medio.

De acuerdo con este autor, las funciones que desempeña el internet son las siguientes:

- 1) Información: Internet integra la mayor base de datos con información multimedia de todo tipo y sobre cualquier temática. Puede integrar los medios de comunicación convencionales: canales de radio, televisión, prensa y cine.
- 2) Comunicación: Internet constituye un canal de comunicación escrita, visual, sonora a escala mundial, cómoda, versátil y barata. La red facilita la comunicación y la relación interpersonal asincrónica (correo electrónico, noticias) o sincrónica (chat, videoconferencia), permite compartir y debatir ideas y facilita el trabajo cooperativo, así como la difusión de las creaciones

personales. También permite la publicación de información accesible desde toda la red (webs, weblogs).

- 3) Comercio y gestiones administrativas: Cada vez más las empresas utilizan internet como muestra publicitaria para sus productos y servicios, así como canal de venta o medio para realizar trámites y gestiones.
- 4) Entretenimiento: Internet permite acceder a numerosos programas y entornos lúdicos (e.g. jugar con otras personas conectadas a la red).
- 5) Teletrabajo: Cada día son más las personas que realizan su trabajo total o parcialmente lejos de las dependencias de su empresa. Los ordenadores y los sistemas de telecomunicación permiten, si es necesario, estar en permanente contacto y acceder a la información y a las personas de todos los departamentos de la entidad.
- 6) Soporte activo para el aprendizaje: Internet proporciona numerosos instrumentos que facilitan el aprendizaje autónomo, el trabajo colaborativo y la personalización de la enseñanza.

Una vez conectados a Internet, las principales formas de comunicación son las siguientes:

- a) Correo electrónico (e-mail), constituye el sistema básico de comunicación en internet.
- b) Grupos de noticias: Son grupos de personas interesadas en un tema que se comunican a través de una especie de tablón de anuncios donde envían sus mensajes y pueden acceder para ver los mensajes que han enviado los demás integrantes o miembros del grupo.
- c) Chats: Grupo de conversación IRC (Internet Relay Chat). Permiten la comunicación simultánea y en tiempo real entre las personas que se

conectan a la conversación en un momento dado. Cada usuario ve en su pantalla la lista de las personas que están conectadas y los mensajes que escriben. En algunos casos la comunicación también puede hacerse mediante la transmisión de voz.

Todos estos sistemas de comunicación permiten el intercambio de opiniones y conocimientos entre estudiantes, profesores, especialistas y fomentan el desarrollo de las habilidades creativas y expresivas así como el cultivo de actitudes positivas hacia la comunicación interpersonal.

El uso de internet es una de las actividades que gozan de mayor éxito entre los jóvenes. No obstante, el potencial para un uso inapropiado y excesivo de ciertas aplicaciones ha dado lugar a una cierta preocupación por el impacto psicológico y conductual que puede tener internet en los individuos (Viñas, 2009).

1.5. Uso de Internet y problemas psicológicos

Desde la perspectiva de García, Hernández, Salesansky, Brito y Sánchez-Araña (2006), internet que comenzó siendo una tecnología de la información, hoy en día es concebida como una tecnología social donde los individuos satisfacen sus necesidades individuales y sociales. Para estos autores, el abaratamiento de los costes de conexión, las mejoras tecnológicas, la llegada masiva de los ordenadores a los hogares lo convierte en una herramienta para la investigación, el ocio y negocio. Permite crear grupos, asociaciones, comunidades virtuales, eliminando las barreras geográficas. Se trata de un instrumento globalizador que pone en manos de los usuarios un medio de proporciones inimaginables en el futuro.

Según Morales (2004), el internet socializó nuevos modos de comunicación y formas que estaban cayendo en desuso, tal es el caso de la comunicación epistolar que se recicló con el correo electrónico. Por consiguiente aunque se utiliza un lenguaje más informal y coloquial, las personas se comunican con gran

rapidez y desenfadado, lejos del cuidado sintáctico, gramatical y ortográfico de la escritura tradicional.

De manera particular para esta autora estas formas de comunicación presentan una gran atracción y hasta modalidades de adicción por intercambiar ideas con conocidos y desconocidos. El internet y sus vías de comunicación provocan cambios también de identidad, pues a veces es fácil aparentar y buscar u ofrecer identidades alternativas, acordes al interlocutor. En ocasiones, cuando se entra en este juego de múltiples posibilidades, puede establecerse una comunicación muy despersonalizada, pues se llega a un enmascaramiento y a una distancia no sólo geográfica, sino también emocional.

En esta línea de argumentación el uso de las tecnologías está ampliamente generalizado entre adolescentes y jóvenes: retrasan la hora de acostarse para chatear con sus amigos a través del Messenger, se levantan de la cama utilizando como despertador sus teléfonos móviles, andan por la calle aislados del ruido gracias a los auriculares de sus iPod, escuchando música que previamente han bajado de internet. Continuamente revisan su móvil para ver la hora, comprobar si han recibido alguna llamada perdida o algún mensaje, publican sus experiencias en un blog como si se tratara de un diario personal y con la misma naturalidad, publican sus fotos en un fotolog. Tienen un trato familiar con YouTube y MySpace, espacios a los que acuden para publicar sus videos o ver lo que han publicado otros. En suma, se trata de adolescentes y jóvenes que han incorporado las nuevas tecnologías con extraordinaria rapidez a su vida cotidiana (Espinar & González, 2008).

Para Elzo (2005), internet es una herramienta por la que sienten una gran fascinación los jóvenes. Las horas que por término medio se pasan enganchados son un buen indicador de esa atracción. La razón estriba en que es un medio con el que están familiarizados, pero al mismo tiempo, se les ofrece nuevas posibilidades por descubrir y controlar. Para manejarlo no tienen que estudiar, aprenden utilizándolo. Además se trata de una tecnología multiusos que les

permite satisfacer gran parte de sus necesidades sin hacer el esfuerzo de salir de casa.

Desde la perspectiva de Espinar y González (2008), la habitación se convierte en un territorio privado para gran parte de los jóvenes pertenecientes a las clases medias y altas. Un búnker en el que cuentan con la tecnología suficiente para satisfacer sus necesidades de ocio y comunicación. Ordenador conectado a internet en el que también pueden escuchar música y ver películas que previamente han bajado de la red, teléfono móvil, reproductor de MP3, incluso televisión y videoconsola. Todo ello disponible en el reducido espacio de su habitación. Con tantos recursos a su alcance, no resulta extraño que el principal destino del tiempo libre haya pasado de los espacios a los ambientes familiares (la sala de estar en casa) y a los espacios privados (la habitación propia).

Los jóvenes viven en plena revolución tecnológica. En muy poco tiempo, el uso de las TIC's se ha generalizado hasta tal punto, que la mayoría no concibe la posibilidad de vivir sin ellas. En sus discursos, destacan los cambios que las nuevas tecnologías han introducido en su vida cotidiana porque simplemente no se acuerdan de cómo era esa vida antes de la utilización del ordenador, el internet o el teléfono móvil (Espinar & González, 2008).

Por otra parte, el contacto con los otros y la inmediatez que les garantizan las nuevas tecnologías les permiten sentirse arropados, considerarse un miembro más del grupo y ocupan un lugar propio en su red de relaciones. Dicho en otros términos, el uso de unas herramientas utilizadas por todos permite al joven sentirse integrado y fomenta el desarrollo de una identidad grupal.

El uso de internet, junto con los videojuegos, es una de las actividades que gozan de mayor éxito entre los jóvenes. El potencial para un uso inapropiado y excesivo de ciertas aplicaciones ha dado lugar a una cierta preocupación por el impacto psicológico y conductual que puede tener internet en los individuos (Viñas, 2009).

La descripción de alteraciones comportamentales asociadas a un uso excesivo de la red, tales como sentimientos de culpa, deseo intenso de estar o continuar conectado a internet, pérdida de control, pérdida del tiempo de trabajo o de las clases. Es evidente que tal uso de la red puede afectar negativamente su actividad escolar y que no posibilita el mantenimiento de unos buenos hábitos de sueño que faciliten el aprendizaje y que en consecuencia, permitan obtener un buen rendimiento académico (Gracia, Vigo, Fernández & Marcó, 2002).

Para Echeburúa, Pratarelli, Brown y Johnson (1999) los jóvenes que pasan mayor tiempo en internet se describen como introvertidos, emocionalmente inestables, poco amables y pesimistas o desesperanzados, un perfil de personalidad en el que predominan más bien las emociones negativas. Como señala Davis (2001), la pérdida de apoyo social ya sea de la familia o de los amigos favorece su búsqueda en las salas de chat. En otras palabras, los jóvenes utilizan internet para recibir de los otros usuarios respuestas más positivas de las que recibe en su entorno habitual, en un entorno que es percibido como no amenazador. Ello conlleva evidentemente a una preferencia por la comunicación en línea en detrimento de la interacción personal cara a cara (Caplan, 2002).

Se han identificado cuatro factores de riesgo para un uso elevado de internet: navegar por internet a partir de la media noche, navegar desde el propio ordenador, invertir en amigos íntimos y presentar desesperanza. Con respecto a invertir en amigos íntimos, se trata de acciones orientadas a buscar apoyo social, como reunirse o llamar a los amigos. Esta tendencia, junto con los rasgos de personalidad (introvertidos, inestables emocionalmente, desesperanzados) constituye una combinación perfecta para hallar en internet un canal donde abrirse al mundo exterior, ya que como señala Greenfield (1999), el uso excesivo de internet facilita lo que se denomina la intimidad acelerada. Dicho de otro modo, la persona siente junto con una mayor desinhibición y pérdida de los límites, una sensación de intimidad y de conexión social con el otro de una forma mucho más rápida de lo normal. De esta manera, el apoyo social obtenido a través de las

salas de chat les permite disponer de ciberamigos o de una familia virtual difícil de encontrar en el mundo real dada su elevada timidez o dificultad para entablar relaciones en la vida cotidiana (Young, 1997).

Asimismo, se ha constatado que aquellas personas con identidades estigmatizadas por razón de sexo o ideología, que interactúan con otros en la red, ven incrementada su autoaceptación (Mackenna & Bargh, 1998). La sensación de pertenencia a una comunidad o sociedad virtual transmite al sujeto una seguridad que no obtiene en el mundo real. Simultáneamente a esta sensación de pertenencia, y por ende de seguridad, puede darse una dependencia de la red que conlleve a la aparición de nuevos hábitos como la necesidad de conectarse cada día. Este hecho puede generar un aislamiento de su entorno social y familiar real y la consecuente aparición de alteraciones emocionales y conductas asociadas a estas circunstancias.

Como señalan Kraut, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay y Scherlis (1998), no deja de ser paradójico que una tecnología social como internet pueda afectar negativamente a las relaciones sociales. Un mayor uso está asociado a la reducción de la comunicación del usuario con su familia, a la disminución del entorno y al incremento de la soledad y la depresión.

Las nuevas tecnologías han reestructurado las formas de interaccionar de los individuos modificando sus percepciones a través de medios de comunicación virtual en tiempo real (e.g. chat, web, telefonía, videoconferencias) y diferido (e.g. correo electrónico). Lo virtual sería la cualidad de este tipo de comunicación que alude a la ausencia de una proximidad física. La interacción que se establece a través de internet tiene características particulares: en el ciberespacio el usuario no necesita ver al otro para comunicarse, no existe la apariencia física, el tono e inflexiones de la voz, los gestos, etc. El internauta puede desconocer el país y la ciudad de donde proviene su interlocutor es lo que decide ser en cada momento (García, et al. 2006).

En este marco, se han propuesto algunos mecanismos psicológicos que pueden favorecer la dependencia a la red: aplicaciones atractivas para el usuario (fundamentalmente el chat y los juegos [Multi User Dungeon [MUD]]); el apoyo social y la rapidez a la hora de formar grupos en el ciberespacio, existiendo una pérdida de miedo al rechazo, la satisfacción sexual con interacciones eróticas reforzadas desde el anonimato y la desinhibición (sexo libre y seguro), la creación de personalidades ficticias como forma de afrontar las propias inseguridades personales, la expresión de aquellos aspectos reprimidos u ocultos que definen personalidades reveladas, el reconocimiento y el poder (García, et al. 2006).

Según García, et al. (2006), se han descrito factores de riesgo de vulnerabilidad psicológica como la introversión, la baja autoestima, el alto nivel de búsqueda de sensaciones nuevas, la susceptibilidad, la timidez y la fobia social.

En este sentido para Gutiérrez, Mora, García y Edipo (2001), la interacción social es una de las situaciones que genera mayores niveles de activación; en consecuencia los individuos con personalidad introvertida, prefieren actividades que puedan realizar en aislamiento, les gusta más leer que ir a fiestas, mientras que los sujetos con personalidad extrovertida buscan la interacción social.

El ritmo de interacción de las personas introvertidas es más lento que el de las extrovertidas. Una persona extrovertida no necesita tiempo para organizar su respuesta. Esto hace que en una situación de interacción grupal, el ritmo de la discusión sea marcado por personas extrovertidas. Cuando una persona introvertida está segura de lo que va a decir, el tema de la conversación ya ha cambiado.

Para Livingood (1995, citado por Gutiérrez, Mora, García & Edipo, 2001), una situación encontrada en la comunicación cara a cara y en tiempo real, puede ser distinta a la que aparece en contextos de comunicación asincrónica como los foros de discusión a través de internet. En este tipo de entorno, los participantes disponen de todo el tiempo necesario para procesar los mensajes y estructurar

sus respuestas. La persona introvertida puede leer con calma un mensaje emitido por otro participante, pensar sobre su contenido, redactar una respuesta, repasarla y enviarla cuando esté seguro de lo que quiere decir. En consecuencia, en situaciones de comunicación cara a cara y en tiempo real los individuos extrovertidos intervienen con más frecuencia que los introvertidos, mientras que en las situaciones de comunicación asincrónica la frecuencia de mensajes es similar. Asimismo, las personas introvertidas encuentran en la comunicación mediada por el ordenador un entorno apropiado para la interacción social, debido a la ausencia de señales no verbales, así como un mayor control que puede ejercer sobre el ritmo de la interacción, adecuando éste mejor a su tendencia y a su baja impulsividad.

Finalmente, conviene mencionar que los efectos negativos de la comunicación establecida en la red son: el aislamiento social con empobrecimiento de las relaciones interpersonales, aislamiento familiar y laboral, alteración en los ritmos circadianos (e.g. alteración en los patrones de sueño, alteración en los hábitos alimenticios, reforzamientos de estados depresivos, irritabilidad y conductas agresivas).

Capítulo 2

Adicción a Internet

2.1. Concepto de adicción

El término adicción hace referencia a uno de los conceptos de más difícil definición en el campo de las dependencias. Es posible encontrar definiciones como la de Becoña (1995), quien considera que en una adicción hay cuatro elementos esenciales: a) un fuerte deseo o sentimiento de compulsión para llevar a cabo una conducta particular, b) la capacidad deteriorada para controlar la conducta, c) malestar y angustia emocional cuando la conducta es impedida o dejada de hacer y, d) persistir con la conducta a pesar de la clara evidencia de que es la que produce los problemas.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1994), la adicción es el consumo repetido de una o varias sustancias psicoactivas, hasta el punto de que el consumidor (denominado adicto) se intoxica periódicamente o de forma continua, muestra un deseo compulsivo de consumir la sustancia preferida, tiene una enorme dificultad para interrumpir voluntariamente o modificar el consumo de la sustancia y se muestra decidido a obtener sustancias psicoactivas por cualquier medio.

Por otra parte, el término adicción no es nombrado ni reconocido por la psiquiatría en los dos sistemas clasificatorios de las enfermedades mentales más ampliamente usados el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV, por sus siglas en inglés) y por la Clasificación Internacional de las Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10, por sus siglas en inglés). Existen sin embargo, una serie de autores que consideran que el término de adicción debe ser retomado y utilizado para englobar a los Trastornos por abuso de sustancias referidos en el DSM-IV y el CIE-10. De igual manera se pretende emplear el término adicción para englobar otras conductas que no implican el consumo de sustancias químicas pero que en su extremo patológico

presentan características muy similares de las adicciones. La mayoría de estas conductas se relacionan con actividades de la vida diaria como el juego, el sexo, el trabajo, el ejercicio físico, las compras o el internet (Alonso-Fernández, 2003; Echeburúa, 2000; Griffiths, 2000a; Young, 1996a, b, 1999).

2.2 Causas de la adicción

Según Brizuela, Fernández y Murillo (2009), la adicción es una enfermedad compleja de naturaleza bio-psico-social. Esto quiere decir que las causas de la adicción son múltiples e interaccionan de una manera compleja para producir el desorden adictivo. Su etiología no lineal, multifactorial y sistémica hace difícil comprenderla con una visión lineal o simplista de causa y efecto.

Este hecho es además importante en el tratamiento de estos desórdenes, puesto que cada persona es diferente y muestra distintos matices del problema de modo que es necesario individualizar cada caso y realizar un estudio amplio de la historia personal y familiar antes de hacer un diagnóstico.

De acuerdo con Brizuela, et al. (2009), hay algunas causas centrales que pueden iniciar el consumo y que también intervienen en la continuidad del mismo: tales como una respuesta ante la angustia, una anestesia de un dolor irresistible, un intento de fuga a una realidad imposible de superar, superar una inhibición, el desamparo social y familiar, en situaciones de aislamiento y soledad, satisfacer la curiosidad sobre los efectos de determinadas sustancias, la presión de los pares y la necesidad de pertenencia a un grupo y ser aceptado, la ausencia de proyectos, falta de autoestima, un ambiente desfavorable, crisis familiares, fácil acceso a sustancias adictivas, tener experiencias nuevas, emocionantes o peligrosas.

Desde la perspectiva de Moral de la Rubia (2006), el consumo excesivo de sustancias psicoactivas puede constituir una estrategia para afrontar emociones negativas como la tristeza, el abatimiento, la angustia, la frustración y el vacío vital; especialmente en personas con dificultades para identificar y expresar sus

emociones y tomar contacto con su mundo vivencial interno. De igual manera, los factores de personalidad como la búsqueda de sensaciones y riesgos, así como la impulsividad puede predisponer al consumo, abuso y dependencia de drogas. Precisamente, los trastornos de personalidad antisocial y límite están relacionados con el consumo de sustancias. Ambos trastornos están caracterizados por una marcada búsqueda de sensaciones e impulsividad y las personas que los presentan tienen una considerable cantidad de emociones negativas, provocadas por sus constantes conflictos interpersonales y dificultades de adaptación social.

2.3. Proceso de la adicción

Desde el punto de vista de Brizuela, Fernández y Murillo (2009), algunas personas son más susceptibles a la adicción que otras. Son susceptibles las personas que no saben cómo establecer relaciones saludables.

Siguiendo a Brizuela, et al. (2009), toda adicción comienza con un acto voluntario, simplemente hacer una actividad diferente, probablemente comience como una actividad socializante. Pronto, el sujeto decide repetir la experiencia porque le gustó y le hace sentir bien, según la influencia del espacio social, la contención familiar, los fantasmas inconscientes y la capacidad de sublimación, el individuo se detendrá, restringirá el consumo en algo cada vez menos manejable. Dicha actividad pasa a ser un hábito, la actividad se realiza con mayor frecuencia e intensidad, el cuerpo se acostumbra y pasa a ser un vicio y cuando se pierde la capacidad de controlar cierta actividad, entonces surge la adicción.

Es necesario ver a la adicción como un proceso gradual, como una enfermedad que va en desarrollo continuo, desde un definido aunque poco claro comienzo, hasta un punto final.

Para Brizuela, et al. (2009), a lo largo de este proceso la persona pasa por diversas etapas que reflejan el agravamiento progresivo del desorden adictivo. Las distintas etapas de la adicción se relacionan con la severidad del proceso adictivo

y el impacto que la adicción tiene en la vida del adicto. Estas etapas son las siguientes:

1. Etapa temprana o de iniciación: En esta etapa, la química cerebral está alterada y esto se manifiesta en episodios de uso descontrolado que pueden no ser tan severos y frecuentes, pero son evidencia de la instalación del desorden bioquímico cerebral. La relación que la persona desarrolla con el sustrato de su uso, lo motiva a continuar usando, debido al refuerzo psicológico que tiene sobre el comportamiento el consumo de la sustancia o la práctica de la conducta. Existe el pensamiento adictivo y comienza a manifestarse como una preocupación con el uso. Puede haber deseos automáticos y el individuo comienza a invertir tiempo no programado en actividades relacionadas con el uso.

2. Etapa media de abuso o adictiva: La pérdida de control es obvia y los episodios de consumo son más intensos y frecuentes. Comienzan a presentarse problemas familiares serios debido al tiempo que la persona invierte en actividades relacionadas con la adicción y el uso. El pensamiento adictivo se hace más intenso debido al aumento de la necesidad de negar o racionalizar su conducta. Comienzan a presentarse problemas laborales y escolares debido al mal funcionamiento psicosocial. La química cerebral cambia de manera importante y la personalidad del sujeto también cambia, casi siempre con irritabilidad, ansiedad e intolerancia. El ego de la persona se ha hipertrofiado para poder mantener una imagen de normalidad que pueda disminuir la ansiedad tanto del adicto como de las personas que lo rodean.

3. Etapa agravada, crítica o terminal: La falta de capacidad para detener el consumo caracteriza esta etapa del proceso adictivo. El aislamiento social se hace evidente y marcado. Los problemas en las relaciones familiares pueden llegar a la separación. La pérdida de empleo y el deterioro del funcionamiento laboral se hacen presentes de manera que el adicto no puede muchas veces, ni conseguir ni mantener un empleo. La depresión característica de esta etapa puede ser mal interpretada como primaria, pero es en realidad secundaria al desorden adictivo.

Igualmente la autoestima se deteriora de manera significativa y puede aparecer psicosis tóxica en las adicciones químicas e ideación psicótica en las adicciones de conducta.

Para Washton (1991, citado por Álvarez, Moreno & Granados, 2011) las dos condiciones mínimas necesarias para que una conducta se convierta en adictiva son por un lado, la existencia de una necesidad no controlada y reiterada de realizar esa conducta y por otro, la acción nociva que esa conducta posee.

Asimismo para Griffiths (2000a), cualquier comportamiento que cumpla con los siguientes criterios se define operacionalmente como adicción:

1. Saliencia: Se refiere cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
2. Modificación del humor: Experiencias subjetivas que las personas experimentan como consecuencia de involucrarse en la actividad.
3. Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad en particular para lograr los efectos anteriores.
4. Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y /o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.
5. Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquicos) que están involucrados con la actividad particular.

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

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

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

Para finalizar, lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar.

2.4. Tipos de Adicción

Para Goldstein (2003), las adicciones químicas son las que involucran el consumo de drogas mientras que las adicciones comportamentales implican la realización reiterada de una o más actividades generando consecuencias negativas para el individuo.

Las adicciones químicas se pueden dividir de acuerdo al tipo de sustancia que se ingiere. De esta manera se encuentran siete distintas familias de drogas: nicotina, alcohol, opiáceos, cocaína y anfetamina, cannabis, cafeína y alucinógenos. Las adicciones comportamentales implican el abuso de alguna actividad y se pueden dividir de acuerdo a la actividad que se realiza y abarcan desde la adicción al juego, trabajo, internet, deporte, las compras o la comida (Echeburúa, 2000; Alonso-Fernández, 2003; Griffiths, 2000).

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

Cabe señalar que no existe una tipología rigurosa en cuanto a las adicciones que no son químicas, puesto que cualquier conducta que resulte placentera puede convertirse en adictiva si se lleva a cabo un uso inadecuado de la misma. Una de las adicciones comportamentales que en las últimas décadas han recibido considerable atención por parte de los investigadores es la adicción a internet, debido a que el fenómeno de internet es nuevo, tan nuevo, que hace pocos años nadie se podía imaginar que tuviese el desarrollo que ya tiene hoy. En el siguiente apartado, se analiza con detalle las características de este tipo de adicción.

2.5 Adicción a Internet

Antecedentes

Desde el punto de vista de Huerin (2008), el trastorno de adicción a internet no se ha reconocido formalmente por los especialistas en el campo de la Salud Mental. En este tenor, la comunidad científica internacional aún está dividida al respecto y algunos afirman que la adicción a internet es real y equivale a otro tipo de conductas adictivas y otros consideran que no hay patología, sino un mal uso de la tecnología.

Desde el punto de vista de Hantouche (1997, citado por Alonso-Fernández, 2003), resulta asombroso que la enfermedad adictiva no se encuentre todavía bien definida en los tratados de psiquiatría, omisión tanto más lamentable puesto que constituye uno de los modos de enfermedad más importante de la nueva clínica psiquiátrica. Cateeuw (2002, citado por Alonso-Fernández, 2003), destaca que es lamentable la situación de pasividad o descuido científico imperante en muchos sectores psiquiátricos acerca de la enfermedad adictiva. Cada vez se extiende más entre los investigadores especializados el criterio de que las adicciones sociales patológicas forman un vínculo nosográfico independiente, en todo caso compartido con las adicciones químicas. La rama científica denominada adictología ha publicado varias revistas en países europeos y americanos con este título o con el de adicciones, si bien en su mayoría tratan exclusivamente de las adicciones químicas.

El término de adicción a internet es un término nuevo que muchos autores han criticado porque consideran que el término adicción debe ser utilizado única y específicamente para el abuso de sustancias químicas. Sin embargo hay autores que proponen la inclusión del término adicción a internet al igual que a otro tipo de conductas como al sexo, trabajo, en los manuales en psicopatología (Huerin, 2008).

Es por eso que en este capítulo se presentan los antecedentes del término de adicción así como sus características diagnósticas para después explicar en qué consiste la adicción a internet.

Inicialmente la adicción a internet fue propuesta por el psiquiatra Iván Goldberg (1995), quien sugiere por primera vez la existencia de una nueva entidad a la que llamó desorden de adicción a internet (IAD). Dentro de los criterios propuestos habla de una necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en internet para lograr satisfacción, pensamientos obsesivos, fantasías, sueños acerca de lo que estará sucediendo en internet. Esta adicción se puede definir como el uso compulsivo del internet y sus diferentes componentes como: los

juegos en línea, chats, redes sociales y la pornografía vista a través de la computadora.

Sin embargo, Young (1996) comenzó a estudiar el problema con seriedad, y diseñó el primer estudio exploratorio para investigar si el uso de internet podría considerarse adictivo y por lo tanto identificar los problemas relacionados con dicho uso.

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

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

En el estudio se describieron las consecuencias negativas de los usuarios dependientes a internet. Entre los problemas observados se encontraron problemas familiares, académicos, laborales, etc. Estos resultados llevaron a Young a introducir el término de Internet Addiction Disorder (IAD) o Trastorno de

Adicción a Internet, término que causó controversia porque muchos clínicos y académicos consideraron que el término adicción debía ser utilizado específicamente para los casos que involucran la ingestión de sustancias químicas (Young, 1996b).

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

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

En otro estudio, Brenner en 1997 diseñó el "Internet-Related Addictive Behavior Inventory" (IRABI) constituido por 32 reactivos dicotómicos falso/verdadero que también fue distribuido a través de la www. Los reactivos fueron diseñados para medir experiencias comparables a las generadas por los trastornos por abuso de sustancias del DSM-IV. En el IRABI se incluyen preguntas sobre las relaciones interpersonales establecidas a través de internet, la incapacidad a organizar el tiempo adecuadamente, actitudes hacia internet, contenidos para adultos e incluso

cuestiones sobre el control legal y administrativo de la red. Brenner logró reunir a 563 sujetos de los que el 73% fueron hombres que utilizaban internet en promedio 19 horas por semana. Entre los resultados se encontró que los usuarios más jóvenes experimentaron más problemas que los usuarios mayores a pesar de invertir la misma cantidad de tiempo en línea, problemas relacionados con el desempeño de roles así como indicadores de síntomas como tolerancia y síndrome de abstinencia. A partir de las puntuaciones del IRABI, Brenner identificó a un subgrupo de personas cuyo uso de internet provocaba más consecuencias negativas que en el resto de la muestra. También se halló que casi todos los encuestados presentaron conductas de tipo adictivo a internet en algún momento de sus vidas. Estos resultados llevaron al autor a concluir que es posible sostener la existencia de la adicción a internet. No obstante, Brenner enfatizó que existen dificultades conceptuales y metodológicas que hacen necesaria una mayor investigación.

Otros investigadores también han abordado el tema de la adicción a internet, pero sin utilizar el término de adicción y han propuesto nombres como: uso patológico de internet (Davis, 2001; Morahan-Martín & Schumacher, 2000), uso problemático de internet (Caplan, 2005; Shapira, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold & Stein, 2003), uso excesivo de internet (Griffiths, 2000a) y uso compulsivo de internet (Greenfield, 1999) términos que se utilizan para describir en mayor o menor medida el mismo fenómeno, es decir la utilización excesiva de internet y los problemas relacionados. Sin embargo es preciso mencionar que se le ha prestado poca atención al tema como lo demuestra la base de datos de PsychINFO 1996-2004: de 67 artículos de investigación que se escribieron sobre el tema solo cuatro (6%) fueron publicados en revistas renombradas de comunicación (e.g. Caplan, 2003; LaRose, Lin, & Eastin, 2003).

Con base en la literatura existente al respecto, se puede determinar la existencia de cinco categorías básicas de estudios:

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

2.6 Definición y características de la adicción a internet

El internet es un instrumento de comunicación, de trabajo, ocio, información, de compra-venta, que puede suponer un cambio en la forma de situarse de las personas ante la realidad. Conectarse a la red representa, en la mayor parte de los casos, implicarse en actividades que generan muchas ventajas y en último término, una mejora en la calidad de vida. Sin embargo, como ocurre también en el caso de otras conductas placenteras (e.g. comida, sexo, las compras, el juego), algunas personas pueden quedar atrapadas en la telaraña electrónica (Echeburúa, 2000).

Para Echeburúa y Corral (2010), internet constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios. Pero algunas personas llegan a estar obsesionadas con internet, se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones. El uso y abuso de internet están relacionados con variables psicosociales, tales como la vulnerabilidad psicológica, los factores estresantes y el apoyo familiar y social.

La tecnología está llamada a facilitar la vida de las personas, pero también puede complicarla. En ciertos sectores sociales y a ciertas edades hay una pasión desmedida por la tecnología. En algunos casos, las redes sociales de internet pueden atrapar a los jóvenes porque el mundo virtual contribuye a crear en ellos una falsa identidad y distanciarlos o distorsionar el mundo real (Becoña, 2006).

Según Cruzado, Muñoz y Navarro (2001), el surgimiento de un nuevo sistema de comunicación de carácter mundial interactivo está ocasionando una importante transformación en la sociedad. De acuerdo con estos autores, recientemente han aparecido argumentos que apuntan a la existencia de una entidad diagnóstica denominada Trastorno de Adicción a Internet.

Otros investigadores también han abordado el tema de la adicción a internet, pero sin utilizar el término de adicción y han propuesto términos como uso patológico de internet (Davis, 2001; Morahan-Martín & Schumacher, 2000), uso problemático de internet (Caplan, 2005; Schapira et al. 2003), uso excesivo de internet (Griffiths, 2000a) y uso compulsivo de internet (Greenfield, 1999) términos que se utilizan para describir en mayor o menor medida el mismo fenómeno, es decir la utilización excesiva de internet y los problemas relacionados.

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 (Luengo, 2004).

En general, la adicción a internet o uso problemático de internet se refiere al uso excesivo, patológico o mal adaptado de internet. Es un síndrome multidimensional que consiste en síntomas cognitivos y conductuales que traen como resultado consecuencias negativas, sociales, académicas y profesionales (Caplan, 2002, 2003; Mckenna & Bargh, 2000; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Young, 1998; Young & Rogers, 1998).

Se caracteriza por una preocupación constante en el individuo por todo lo relacionado con la red o internet, una necesidad creciente por pasar más tiempo en la red e intentos fallidos para dejar de usar internet, sentimientos de malestar e irritabilidad en etapa de abstinencia, sentimientos de culpa ante la cantidad de tiempo invertido. La red pasa a ser el centro de la vida de la persona, olvidando por tanto, las relaciones que conforman la convivencia social o la vida misma (e.g. familia, trabajo, relaciones significativas, estudio, responsabilidades) (Balaguer, 2010; Griffiths, 2000; Young, 1996).

En la misma línea de argumentación, Álvarez, Moreno y Granados (2011), enfatizan que la adicción a internet supone una pauta anómala, unos tiempos de conexión elevados anormalmente, de forma permanente, extendiéndose más allá de la conducta normal de muchos usuarios. Consiste en una dedicación intensiva de tiempo como consecuencia de la fascinación inicial por las posibilidades de la red y una regularización temporal dentro de unos límites controlados al cabo de unas pocas semanas.

De acuerdo con Álvarez, et al. (2011), la red permite cubrir dos tipos de necesidades básicas: a) la estimulación solitaria que abarca desde la búsqueda de información, imágenes y sonidos, hasta la participación en juegos colectivos e individuales o la descarga de nuevos programas, b) la búsqueda de interacción social. De hecho, llama la atención que los espacios de la red destinados a las relaciones sociales sean los que más cuentan con los componentes adictivos y donde se encuentran la mayoría de personas que tienen una adicción a internet. Cabe destacar aquí los chats o canales de conversación en tiempo real, los foros, el correo electrónico o los conocidos juegos en línea.

Desde el punto de vista de Alonso-Fernández (2003), la fuerte capacidad adictiva de internet se debe a que a partir de establecer la conexión con la red, la realidad exterior queda sustituida por una realidad virtual, una realidad a medias, es decir una realidad que si bien es cierto es enteramente real y está poblada por las ideas y los pensamientos de gente real, carece de una localización física. Esta realidad

aparente engaña al cibernauta haciéndose pasar por una realidad auténtica completa. A la par de este engaño, se produce un cambio en la experiencia subjetiva, el sujeto se siente distinto y ello modifica la sensación de ser él mismo a lo largo del tiempo, experiencia que constituye la identidad del yo.

La mutación de la identidad del yo más o menos inducida por la interrelación con la realidad virtual, se acompaña de la sensación de actuar sobre el ciberespacio desde el anonimato. Se combinan así dos grandes acontecimientos: la sustitución del mundo exterior por un mundo virtual, un mundo fascinante creado por el hombre y desprovisto de presencia física, y la adquisición de una falsa identidad. El inmenso placer aportado por internet se tiñe de libertad y de poderío.

King (1996), considera que existen factores inherentes al mundo interactivo de internet y otros inherentes a la personalidad de los usuarios, que facilitan la aparición de la adicción a internet. En cuanto a las características propias de internet, el autor destaca que la naturaleza del contacto social por este medio es desinhibidora e impersonal. Esto se combina con la selectividad, el anonimato y la disponibilidad, características únicas de la comunicación mediada por la computadora. En cuanto a la personalidad de los usuarios, la propensión a fantasear, la timidez, las fobias sociales, la percepción de falta de estatus o atención social, son características que al combinarse con el mundo virtual pueden contribuir a la vulnerabilidad a una adicción a internet.

En esta misma línea de ideas, Echeburúa y Becoña (2009), señalan que lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, el alivio de la tensión emocional, particularmente. Es decir, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (e.g. aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc.).

La dependencia a internet comienza de forma gradual. Algunos signos iniciales, que podrían considerarse de alerta, son la comprobación reiterada del correo electrónico, el bloqueo del teléfono de contacto al navegar por la red para no ser interrumpidos, y el aumento desproporcionado de inversión en tiempo y dinero que es dedicado a la red, y que puede evidenciarse, por ejemplo, en el aumento del costo en las facturas (Álvarez, et al., 2011).

Para Echeburúa (2000), los síntomas experimentados por la dependencia a la red son similares a los sufridos por los ludópatas, esto es, pérdida de control, ansiedad, insomnio, irritabilidad, inestabilidad emocional y dificultades serias de comunicación, llegando al extremo de aislarse del entorno, no prestar atención a otros aspectos de las obligaciones laborales, académicas y de la vida social. En la relación adictiva con la red se presentan varios factores que son esenciales para determinar el uso adictivo: el estar conectados más de cinco horas diarias, salvo por obligación laboral, experimentar un gasto exagerado de la cuenta telefónica, dormir menos de lo habitual y unos componentes subjetivos: utilizar el ciberespacio para mejorar el estado de ánimo y escapar de la vida real. En este contexto, es frecuente un deterioro de las relaciones afectivas e incluso de la vida de pareja.

Desde el punto de vista de Hinojosa (2010), un joven que es adicto al uso de internet o a la computadora, cuando no pasa el tiempo en el ordenador chateando con los amigos, empieza a sentirse ansioso, intolerante e incluso puede comportarse de manera violenta. Además, el alejamiento de un teléfono celular o la computadora le generan otro conflicto, porque empiezan sus problemas en el ámbito social y académico, por ejemplo, merman su rendimiento y lo llevan a fracasos como reprobación de varias materias. En el caso de un adulto, provoca conflictos en su trabajo e incluso llegan a ser despedidos.

Para Álvarez et al. (2011), los usuarios más jóvenes tienden a hacerse adictos con más facilidad, a pesar de que lo más importante para que esto ocurra es la existencia de vulnerabilidad psicológica. Los factores de riesgo que destacan en

este tipo de adicción, son: a) el aburrimiento y la carencia de relaciones, b) la falta de habilidades para desenvolverse en el mundo real, c) timidez, d) la búsqueda de sensaciones en personas solitarias y, e) la ausencia de una autoestima adecuada.

Finalmente, la dependencia a internet puede ser reflejo de unas características psicológicas primarias, como la soledad, déficit de habilidades de comunicación, otros trastornos mentales o problemas de pareja. Cabe la posibilidad de que personas adictas a sustancias o a otras conductas tiendan a hacer fácilmente un uso psicológico de internet (Álvarez et al., 2011).

2.7. Criterios de diagnóstico

De acuerdo con Madrid (2000) ha habido varios esfuerzos centrados en detectar la adicción a internet tomando como criterio el uso excesivo de la red. No obstante, dicho criterio no parece ser suficiente para establecer un diagnóstico, debido a que por razones de trabajo o estudio, muchas personas pasan una cantidad considerable de tiempo conectados a internet, pero ello no les convierte automáticamente en adictos.

Al ser internet una herramienta cuya implantación masiva es posterior a la edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, no es de extrañar que no aparezca referencia alguna a la Adicción a internet en dicho manual. Este vacío ha motivado a los investigadores a desarrollar instrumentos de diagnóstico (Madrid, 2000).

En este sentido, la primera persona que estableció criterios diagnósticos para el desorden de adicción a internet fue el psiquiatra Iván Goldberg en 1995, los cuales estuvieron basados en los criterios diagnósticos del abuso de sustancias. Estos criterios son los siguientes:

Un patrón desadaptativo de uso de internet, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más de los siguientes aspectos en algún momento de un período continuo de 12 meses:

1. Tolerancia, definida por cualquiera de los siguientes elementos:
 - Una necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en internet para lograr satisfacción.
 - Notable disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de tiempo en internet.

2. Abstinencia, manifestada por cualquiera de los siguientes aspectos:
 - Suspensión o reducción de un uso de internet que ha sido excesivo y prolongado.
 - Dos o más de los siguientes aspectos, desarrollados algunos días durante un mes antes:
 - a) Agitación psicomotora
 - b) Ansiedad
 - c) Pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en internet
 - d) Fantasías o sueños acerca de internet
 - e) Movimientos de tics voluntarios o involuntarios
 - Los síntomas causan malestar o deterioro en el área social, laboral u otra área importante de funcionamiento.
 - El uso de internet o un servicio similar está dirigido a aliviar o evitar los síntomas de la abstinencia

3. Se accede a internet con más frecuencia o por períodos más largos de lo que inicialmente se pretendía.

4. Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir el uso de internet.

5. Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas al uso de internet (e.g. comprando libros sobre internet, probando nuevos navegadores, indagando proveedores de internet, organizando ficheros o descargando materiales).

6. Se abandonan o reduce la realización de actividades sociales, ocupacionales o recreativas a causa del uso de internet.
7. Uso continuo de internet a pesar del conocimiento de que se tiene un problema físico, social, ocupacional o psicológico persistente o recurrente que parece ser causado o exacerbado por el uso de internet (e.g. privación de sueño, dificultades maritales, llegar tarde a las citas por las mañanas, abandono de los deberes profesionales, sentimientos de abandono de personas significativas).

Asimismo, Goldberg (1995) prefiere sustituir el término de adicción a internet por el del uso patológico de ordenadores y establece los siguientes criterios de diagnóstico:

- Cambios drásticos en los hábitos de vida con el propósito de tener más tiempo para conectarse a internet.
- Disminución generalizada de la actividad física.
- Descuido de la salud como consecuencia de la actividad en internet.
- Evitación de actividades importantes para disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado.
- Privación o cambio en los patrones de sueño para disponer de mayor cantidad de tiempo en la red.
- Disminución de la sociabilidad como consecuencia la pérdida de amistades.
- Negligencia respecto a la familia y amigos.
- Rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la red.
- Deseo de disponer de más tiempo para estar frente al ordenador.
- Negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales.

Por otra parte, en el artículo “internet addiction: the emergence of a new clinical disorder”, Young (1998) señala que un mal uso de internet puede convertirse en una fuente de adicción. Asimismo, propuso una serie de criterios diagnósticos para

lo que denomino adicción a internet, tomando como base la definición de dependencia de sustancias del DSM-IV, debido a las similitudes que observó con los estados de tolerancia (en los que se necesita aumentar la dosis o la cantidad de la sustancia adictiva para lograr el mismo efecto) y privación (malestar psicológico o físico al reducir y/o suspender la sustancia).

Posteriormente, Young (1996a) actualizó su definición de adicción a internet en su cuestionario diagnóstico, adaptando los criterios del DSM-IV para el juego patológico, un trastorno del control de los impulsos a menudo descrito como una adicción conductual.

Dichos criterios se estructuran en un breve cuestionario de ocho reactivos:

1. ¿Te sientes preocupado con Internet (pensamientos acerca de la última conexión o anticipas la próxima sesión)?
2. ¿Sientes la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de Internet para lograr la satisfacción?
3. ¿Ha hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de Internet?
4. ¿Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando ha intentado reducir o detener el uso de Internet?
5. ¿Se queda más tiempo conectado de lo que inicialmente había pensado?
6. ¿Ha perdido o puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad educativa o profesional debido al uso de Internet?
7. ¿Ha mentido a los de su familia, terapeuta u otros para ocultar su grado de implicación con Internet?
8. ¿Usa Internet como un medio de evadir los problemas o de aliviar un estado de ánimo disfórico?

De acuerdo con estos criterios, se considera adicto si el sujeto responde afirmativamente a cinco o más de los ítems anteriores y los síntomas no pueden ser explicados por un episodio maniaco.

Asimismo, Greenfield (1999), plantea que existen varios sentimientos que experimentan los usuarios dependientes de internet y que pueden llevar a la adicción: a) los adictos informan de una intensa intimidad cuando están conectados, b) existe un sentimiento de desinhibición, c) la sensación de que el tiempo se detiene o pasa muy rápido, d) sentirse fuera de control cuando se está conectado.

Por otra parte, Griffiths (1998), propone seis síntomas característicos para definir un comportamiento adictivo: saliencia, alteración del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída. Este mismo autor también propone la valoración de siete áreas específicas en relación con la adicción a internet: a) tolerancia, b) pasar o invertir más tiempo de lo planeado en internet, c) pasar la mayor parte del tiempo en actividades que permiten estar en línea, d) pasar más tiempo en internet que en actividades sociales o recreativas, e) persistencia en el uso de internet a pesar de las dificultades laborales, académicas, económicas o familiares, f) intentos fallidos por detener o disminuir el uso de internet y g) abstinencia. Según este autor, el diagnóstico debe hacerse con la presencia de tres o más de las áreas descritas.

Aunado a estos aspectos, Griffiths (1998) añade la posible presencia de cambios en el estado de ánimo cuando las personas empiezan la actividad en internet, así como la existencia de inquietud e irritabilidad cuando no se está conectado o se es interrumpido durante la conexión y la aparición de recaídas después de intentos por interrumpir o controlar la frecuencia de acceso a la red.

Por su parte, Alonso-Fernández (2003) plantea que toda adicción social patológica cumple cinco características esenciales, a saber: a) se desarrolla en forma de una existencia adictiva, polarizada en torno a una relación anómala con el objeto que

se vive con una apetencia excesiva e incontrolable, apetencia dirigida cada vez más hacia el exterior en forma de una pulsión, b) se realiza mediante un acto que se cataloga como acto impulsional y no impulsivo, puesto que se adscribe a una organización anterior (la existencia adictiva) y se inscribe en el logro de ciertas recompensas, c) el acto adictivo proporciona recompensas inmediatas en forma de una reacción personal placentera de tipo negativo(auto-relajación) y otra de tipo positivo (autorrealización),reforzadas con una descarga cerebral de dopamina, d) el acto adictivo se sujeta a la repetición de la conducta impulsional, con intervalos casi siempre irregulares y no demasiados largos, e) la adicción provoca la acumulación de efectos negativos sobre la salud física, mental o social del individuo y su entorno socio-familiar.

Las adicciones sociales patológicas se vinculan a la comida, al sexo, a las compras, al juego, a la televisión, al trabajo y a internet. Sin embargo, Alonso-Fernández (2003) enfatiza que no pretende extender la sombra de la psicopatología a unas actividades cotidianas comunes que son la esencia de la vida, pero si llamar la atención sobre cómo unas aficiones tan inofensivas y gratificantes pueden convertirse en una necesidad absoluta que esclaviza a la persona y la conduce a una enfermedad mortificante, progresiva y asediada de riesgos y complicaciones, como es la enfermedad adictiva.

2.8 Mecanismos explicativos de la adicción a internet

Es un hecho que internet está produciendo grandes cambios, pero también hay que señalar que para la mayoría de las personas internet es una herramienta que trae grandes beneficios, sin embargo para algunas personas esta tecnología se convierte en adictiva (Luengo, 2004).

El proceso por el cual una persona se convierte en adicto involucra una interacción de factores relativos al objeto de la adicción (internet en este caso) a las características de la persona que la hacen vulnerable y al entorno social. Los intentos de determinar las causas de la adicción a internet deben tener en cuenta

que la conducta problema se desarrolla en un contexto virtual que no tiene por qué seguir las leyes del mundo real (Luengo, 2004).

No obstante, una serie de teóricos han propuesto diferentes modelos para tratar de comprender o de explicar la adicción a internet. Uno de ellos es Suler (1996), quien señala la existencia de dos modelos adictivos básicos de la hipotética adicción a internet:

- Sujetos muy aficionados e interesados por sus ordenadores que utilizan la red para buscar información, jugar solitario, obtener nuevos programas pero sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal. Serían sujetos necesitados de control, introvertidos y que huían de la aparente anarquía de los chats.
- Sujetos que frecuentan los chats, listas de correo. Todos ellos tienen en común la búsqueda de estimulación social. Las necesidades de carácter afectivo/afiliativos son las relevantes en este contexto. Estos sujetos serían de naturaleza extrovertida.

De igual manera, para Young (1997) son varios los refuerzos y otros mecanismos psicológicos que llevan a la formación del hábito del uso de internet:

- Aplicaciones adictivas: Se encuentra que las aplicaciones que más poder adictivo tienen son las que permiten al usuario interactuar con otros, como los chats y los MUDs. Al parecer, si hay algo que diferencia a los usuarios dependientes de los que no lo son es el tipo de aplicaciones que utilizan. Los usuarios no dependientes usan internet para encontrar información y mantener relaciones preexistentes, mientras que los dependientes la usan para socializar y conocer nueva gente, para implicarse en un grupo. De acuerdo con esto se determinan tres principales áreas de reforzamiento: apoyo social, realización sexual y creación de un personaje.

- Apoyo social: Los grupos se forman rápido en el ciberespacio. Las visitas continuas a un determinado chat o MUD hacen que se establezca una intimidad con los demás miembros, alentada por la desinhibición que se muestra en la red. Esta desinhibición es consecuencia directa del anonimato que proporciona la comunicación mediada por el ordenador. Estos grupos satisfacen la necesidad de apoyo que tenga la persona en situaciones estresantes, enfermedad, jubilación o divorcio.
- Satisfacción sexual: Existe una multitud de chats que han sido diseñados para la interacción erótica, desde los más clásicos basados en texto a los más novedosos que incorporan vídeo en tiempo real. En estos lugares, los usuarios se sienten libres de ataduras por el anonimato y el sentimiento de practicar sexo seguro. Por otro lado las personas que se sienten poco atractivas físicamente se ven liberadas de este problema.
- Creación de personalidad ficticia: Internet permite crear una personalidad virtual modificando las propias características físicas que en el mundo real son inamovibles. Es una forma de reinventarse asimismo, de cubrir necesidades psicológicas previamente no afrontadas enmascarando la inseguridad interpersonal. Dos de estas necesidades psicológicas son la expresión de un rasgo de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder.
- Personalidades reveladas: Internet puede ayudar a sacar a la luz aspectos de la personalidad que estaban ocultos o reprimidos, como puede ser la agresividad. Una vez expuestos a la luz, se debe de aprender a incorporarlos a la propia personalidad y no limitar esos roles al ciberespacio.
- Reconocimiento y poder: Este es un elemento que se deriva de los juegos MUD, en los que se crea un personaje que va aumentando su poder a

medida que consigue puntos, pudiendo llegar al liderazgo de otros jugadores subordinados.

En este mismo contexto, otros teóricos como Echeburúa, Amor y Cenea (1998), destacan los siguientes aspectos:

- Características del propio Internet que favorecen su uso adictivo:

Del mismo modo que un adicto a la heroína lo es a la sustancia y no a la jeringuilla, en este caso, lo importante es el contenido que se maneja en la red, la necesidad que cubre en una persona. No obstante, la velocidad, accesibilidad e intensidad con la que Internet ofrece la información contribuyen al potencial adictivo del mismo modo que la rapidez de absorción de una droga es directamente proporcional al potencial adictivo de la droga.

- Características de personalidad que favorecen un uso adictivo de Internet:

Hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. La vulnerabilidad psicológica hacia la adicción a Internet se expresa en los siguientes factores de riesgo (Echeburúa, 1999):

- Déficits de personalidad: introversión, baja autoestima
- Déficits en las relaciones interpersonales: timidez y fobia social.
- Alteraciones psicopatológicas: Adicciones químicas o psicológicas presentes o pasadas.

En internet se pueden crear personalidades muy diferentes a como uno es en realidad. Las personas que usan esta falsa identidad cultivan un cierto mundo de fantasía dentro de las pantallas del ordenador. Las personas con mayor riesgo de crear esta nueva pseudo-identidad en línea son las que presentan baja autoestima, sentimientos de insuficiencia y miedo a la desaprobación de los demás. Estos rasgos también pueden conducir a otros trastornos como la depresión y ansiedad que pueden entrelazarse con el uso excesivo de internet.

- Contexto social que favorece el abuso de Internet:

Sin duda uno de los factores que más influyen y que favorecen el abuso de Internet es que ésta permite cubrir dos tipos de necesidades básicas: la estimulación solitaria (búsqueda de información, imágenes, sonido, juegos, etc.) y la búsqueda de interacción social.

La intimidad con la que se usa Internet entorno a las relaciones sociales virtuales logra producir emociones que difícilmente se les ofrecen cuando estos quieren relacionarse en la vida real: Los adictos informan de una intensa intimidad cuando está conectados, existe un sentimiento de desinhibición, muchos adictos informan también de una pérdida de ataduras, sentimientos de que el tiempo se detiene o que pasa muy rápido y sentirse fuera de control cuando se está conectado, sentirse escuchado y dejar de hacerlo cuando le apetezca, sin represalias.

En la misma línea de argumentación, Greenfield (1999) destaca que las cualidades de Internet que parecen contribuir al potencial de la adicción están relacionadas con la velocidad, accesibilidad e intensidad de la información a la que se tiene acceso, del mismo modo que la rapidez de absorción de una droga es directamente proporcional al potencial adictivo de la droga. La razón de que aparezcan adicciones a comportamientos que no son posibles fuera de la red (adicción a las líneas de chat o a los juegos MUD) tiene que ver con esa velocidad, accesibilidad e intensidad de la información. En las salas de chat se rompen todas esas reglas, una persona puede dirigirse a otra, decir lo que piensa, sentirse escuchada y dejar de hacerlo cuando le apetezca, sin represalias. Algo parecido ocurre en el caso del cibersexo.

Finalmente otra característica que contribuye a la capacidad adictiva de internet es el anonimato de las transacciones electrónicas, que contribuye a animar los actos desviados e incluso criminales como imágenes obscenas e ilegales, facilitar las infidelidades, proveer de un contexto seguro de actuación a los tímidos y permitir la creación de personalidades virtuales dependientes del estado de ánimo de la persona.

A continuación se describirán las investigaciones de diversos teóricos que debaten el término del uso apropiado de la adicción a internet, así como los hallazgos encontrados en sus estudios y las aportaciones que subyacen en dichos estudios.

2.9 Investigaciones sobre la adicción a internet

Para DiNicola (2004), el crecimiento de internet ha impactado en casi todas las facetas de la vida de las personas. Esta tecnología ha cambiado la forma de interactuar, comprar, buscar empleo, obtener direcciones y pasar el tiempo libre. En la mayoría de los casos, la utilización de internet ha mejorado la vida de la gente con su facilidad de uso y cada vez mayor cantidad de contenido.

Sin embargo, en algunos casos el uso excesivo de internet se ha vinculado con un deterioro significativo en zonas críticas del funcionamiento entre ellos, el social, académico, profesional y la salud física (Anderson, 2001; Grohol, 1997; Young, 1998). El uso patológico de internet se ha convertido en un área de creciente preocupación, interés, investigación y debate. El uso patológico del internet se caracteriza por: a) un aumento de la inversión de recursos (tiempo, energía, etc.) en actividades relacionadas con el internet, b) los sentimientos desagradables (ansiedad, depresión, vacío) que se generan en el usuario cuando no está conectado a internet c) un aumento de la tolerancia a los efectos de estar en línea y, d) la negación de las conductas problemáticas (Kandell, 1998).

Esencialmente, el uso de Internet se convierte en patológico cuando interfiere con una o más áreas importantes del funcionamiento de la vida, como las relaciones significativas, la ocupación, la escuela, la salud mental o la salud física (Holmes, 1997).

Sin embargo diferentes teóricos han desarrollado diferentes modelos o estudios para tratar de comprender y /o explicar la adicción a internet. Si bien es cierto que no existe un consenso entre los diferentes estudios y las definiciones operacionales respecto al término adicción a internet, en este apartado se revisa la

literatura empírica sobre esta problemática y los diferentes términos que se han empleado para referirse al uso excesivo de internet (e.g. trastorno de adicción a Internet, uso patológico de internet, uso excesivo de Internet, uso compulsivo de Internet).

En primera instancia, uno de los teóricos que se mencionan en este apartado es Griffiths (2000a) quien propone que la adicción a internet pertenece al grupo que él denomina como adicciones tecnológicas. Estas adicciones forman parte de las adicciones comportamentales y se pueden definir como aquellas adicciones que involucran la interacción humano-máquina. De acuerdo con este autor, las adicciones tecnológicas pueden ser pasivas (televisión) o activas (videojuegos, internet, etc.), y usualmente presentan características recompensables que contribuyen a que su utilización se torne adictiva.

Este autor propuso una definición operacional y mencionó que un comportamiento puede ser definido como adictivo siempre y cuando presente seis criterios: es decir, saliencia, modificación del humor, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflicto y recaída. De acuerdo con estos criterios, Griffiths señala que la adicción a internet es un fenómeno real pero que son relativamente pocos los que la presentan. Asimismo, Griffiths (1996) sugiere que la red permite el acceso electrónico al objeto al cual se es adicto y enumera otros factores que considera potencialmente atractivos, como son: la propia interacción con el ordenador (e.g. teclear, manejar el ratón, etcétera), el propio medio de comunicación, la ausencia de interacción cara a cara, la información a la que se puede acceder y las actividades disponibles.

Shapira et al. (2003), también mencionan que la adicción a internet puede conceptualizarse como una adicción comportamental. Las adicciones comportamentales operan en base al modelo clásico de la adicción. De acuerdo con Bradley y Mats (1990, citado por Huerin, 2008) en la dependencia psicológica no existe intercambio fisiológico a diferencia de la dependencia física en la que si hay intercambio fisiológico por el consumo de alguna sustancia química.

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

A pesar de que la mayoría de los autores han definido a la adicción a internet como una adicción comportamental, muchos otros autores han criticado esta postura y han cuestionado la utilidad clínica y la validez del concepto (Huerin, 2008). Estos investigadores han mencionado que el uso problemático de internet, más que una adicción, podría considerarse como parte de un trastorno de control de impulsos similar a los referidos en el DSM-IV (Morahan-Martín, 2005; Shapira et al. 2003).

Young (1996, 1998), fue uno de los primeros investigadores que exploraron la existencia y prevalencia de la adicción a internet y comenzó gran parte del debate y controversia sobre la cuestión de si la adicción a internet debería ser clasificada como un trastorno clínico nuevo.

Young (1996) postuló que un usuario de internet podría ser clasificado como dependiente si reúne cuatro o más de los siguientes criterios durante un período de 12 meses: a) sentirse preocupado por el internet cuando no está conectado, b) la necesidad de utilizar el internet en cantidades crecientes de tiempo a fin de lograr la satisfacción, c) la incapacidad de controlar el uso de internet, d) sentimientos de inquietud o irritabilidad cuando intenta interrumpir o detener el uso de internet, e) usar internet como una manera de escapar de los problemas o aliviar un estado de ánimo negativo (sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad o depresión), f) mentir a familiares o amigos para ocultar el grado de

involucramiento con el internet, g) correr el riesgo de perder una relación importante, el trabajo y /o tener problemas en la escuela debido al internet, h) gastar una cantidad excesiva de dinero en tarifas en línea, h) los síntomas de abstinencia se experimentan cuando están desconectados(aumento en la depresión, ansiedad) y j) permanecer conectado más tiempo de lo previsto inicialmente.

Asimismo, esta autora realizó un estudio con una muestra de 496 sujetos cuyo propósito fue determinar si el uso de internet podría ser adictivo e identificar la gravedad de los problemas creados por el uso excesivo de internet. También trató de identificar los criterios para el diagnóstico del uso patológico de internet, para tal propósito, utilizó los criterios diagnósticos del DSM-IV relativos al juego patológico. Young (1998) justifica la utilización del juego patológico como modelo, ya que este trastorno es similar a la adicción a internet en cuanto a la etiología tanto el juego patológico como la adicción a internet pueden definirse como control de impulsos que no implican un intoxicante o una sustancia de por medio. En su estudio, utilizó ocho de los 10 criterios de selección del DSM-IV para el juego patológico. Dos criterios fueron eliminados ya que no se aplican al uso indebido de internet. Los participantes contestaron una encuesta exploratoria vía telefónica o por correo electrónico. Los sujetos que respondieron positivamente a cinco o más de los ocho elementos fueron clasificados como dependientes; los sujetos con menos de cinco reactivos aprobados fueron clasificados como no dependientes. Cabe señalar que utilizó el término internet para cubrir todos los tipos de actividad en línea.

Aunado a los aspectos anteriores, esta autora analizó la existencia de adicción a internet a partir de las consecuencias negativas que reportaron los usuarios dependientes de internet. Los usuarios no dependientes y dependientes informaron de este fenómeno en función de la distorsión del tiempo mientras están en línea. De acuerdo con Young (1998), los usuarios no dependientes reportaron que la distorsión del tiempo no era lo suficientemente grave como para interferir

con las responsabilidades de la vida real, como el trabajo, la escuela o la familia. Por su parte, los usuarios dependientes informaron que habían experimentado problemas significativos en las áreas de las relaciones personales, finanzas personales, el trabajo, la escuela y la salud física como resultado de su uso excesivo de internet.

Uno de los resultados más relevantes de este estudio fueron las dificultades que reportaron los estudiantes como resultado del uso excesivo de internet (Young, 1998). Para esta autora, los tipos de abuso comúnmente reportados por los estudiantes incluyeron navegar por sitios web, pasar tiempo excesivo en las salas de chat, correo electrónico y los juegos interactivos. La población estudiantil reportó problemas para terminar las tareas, dedicar el tiempo suficiente al estudio, no dormir las horas suficientes para estar atento o incluso dormirse durante clases. Las consecuencias de la adicción a internet fueron bajas calificaciones en el periodo de prueba académica, y en los casos más extremos, la expulsión de la universidad.

Según Young (1998), los estudiantes también informaron las mismas consecuencias sociales en otros usuarios dependientes. Los participantes dependientes manifestaron que la mayoría de sus relaciones significativas sufrieron como consecuencia del tiempo excesivo que dedicaron a usar internet. Los matrimonios y las relaciones de pareja del usuario dependiente a menudo se interrumpen cuando ha formado nuevas relaciones en línea y al mismo tiempo se retira o evita las relaciones reales. Además con frecuencia el usuario dependiente considera estas relaciones y encuentros en línea como inofensivos y no reales, mientras que causa un daño real a las relaciones de la vida real por su negligencia.

En términos de salud personal, los usuarios dependientes de internet reportaron problemas como interrupción del sueño, fatiga excesiva, abuso de estimulantes para mantenerse despierto y la falta de ejercicio adecuado. Los problemas físicos se traducen en problemas de funcionamiento en el ámbito académico y

profesional. El uso excesivo también se traduce en un mayor riesgo para el desarrollo del síndrome del túnel carpiano, la tensión en la espalda y la fatiga visual.

Asimismo, Young (1998) reporta que a pesar de las consecuencias negativas sufridas, la mayoría (54%) de los usuarios dependientes no informó el deseo de reducir la cantidad de tiempo que pasan en línea. El resto de los usuarios dependientes (46%) informó que hacían numerosos intentos fallidos para reducir el tiempo que pasan en línea con el fin de evitar consecuencias negativas. La mayoría de quienes intentaron controlar su tiempo en línea utilizaron límites autoimpuestos que con el tiempo fueron violados.

Otra investigación en torno a la adicción a internet es la que realizó Brenner (1997) la cual constituye uno de los primeros estudios sobre este tema. En su estudio, el autor utilizó una encuesta en línea denominada “Inventario de internet relacionado con conductas adictivas” (IRABI) que consiste en 32 preguntas con opciones de respuesta de verdadero y falso y está basado en los criterios diagnósticos del DSM-IV para el abuso de sustancias, otras hacían referencia a los hábitos de uso y a las consecuencias negativas en la vida de los individuos que podrían estar asociadas al uso excesivo de internet entre otras (e.g. pérdida de trabajo, separación matrimonial, deudas económicas, fracaso académico). La mayoría de las preguntas que integran el inventario se centraron sobre las relaciones interpersonales establecidas a través de internet, la incapacidad a organizar el tiempo adecuadamente, actitudes hacia internet, contenidos para adultos e incluso cuestiones sobre el control legal y administrativo de la red. También incluyó cuatro preguntas para controlar las respuestas aleatorias. La consistencia interna del IRABI es de $\alpha = .87$

El IRABI fue distribuido a través de una página web. A pesar de ser una muestra autoseleccionada, este estudio llegó a un gran sector de la población con un total de 1885 personas de 25 países distintos que accedieron a la página donde estaba el cuestionario, de ellas un 35% (n= 654) completaron la encuesta de los que el

73% fueron hombres que utilizaban internet. La cantidad promedio de tiempo que los sujetos pasaron en línea por semana fue de 19 horas por semana (incluyendo horas de trabajo). No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en términos del tiempo que pasan en línea o en los problemas experimentados con el internet. Sin embargo, el autor encontró que los usuarios más jóvenes reportaron consecuencias más problemáticas que los usuarios de internet con mayor edad.

Por su parte, Brenner (1997) destaca que el 80% de los participantes contestaron afirmativamente en al menos cinco síntomas de deterioro en el funcionamiento académico, laboral y de salud (e.g. invertir la misma cantidad de tiempo en línea, problemas relacionados con el desempeño en roles así como indicadores de síntomas como tolerancia y síndrome de abstinencia) como resultado del tiempo excesivo en línea. El autor también encontró que un subgrupo de participantes dentro de su muestra experimentó significativamente más consecuencias negativas por el uso de internet que el usuario promedio

Si bien es cierto que los resultados del estudio de Brenner (1997) deben interpretarse con cautela, debido a que los sujetos que contestaron el IRABI fueron auto-seleccionados y no se empleó un método probabilístico de selección, éstos proporcionan evidencia sobre las consecuencias negativas que se derivan en las personas por el uso excesivo de internet.

Otra investigación sobre la adicción a internet es la que llevaron a cabo Armstrong, Phillips y Saling (2000). En este trabajo, los autores elaboraron un cuestionario complementario al de Brenner para evaluar los problemas relacionados con el uso de internet. “La Internet Related Problem Scale” (IRPS) es un cuestionario que consta de 20 reactivos que valoran tolerancia, consecuencias negativas para la persona, pérdida de control, reducción de otras actividades, dependencia y huida de los problemas.

En el estudio participaron 52 personas (29 hombres y 23 mujeres, con un rango de edad entre los 25 y 30 años). Los participantes fueron reclutados a través de una solicitud por correo electrónico y mediante contacto con grupos de apoyo en la adicción a internet. Además, los sujetos debían utilizar por lo menos una forma de servicio de internet. Los participantes completaron el IRPS que consistía en cuatro partes. La primera sección incluyó datos demográficos: edad, sexo, nacionalidad, nivel educativo, ocupación y estado civil. La segunda parte de la encuesta exploró aspectos relacionados con el uso de internet e incluyó preguntas de opción múltiple para obtener información sobre el tiempo que los participantes pasan en línea a la semana, el tiempo que dedican a los distintos tipos de servicio de internet y el lugar donde normalmente se conectan o tienen acceso a internet.

La tercera parte de la escala analiza aspectos relacionados con el problema de internet y consta de 20 preguntas con un formato de respuesta tipo Likert que van desde 1 (no es cierto) a 10 (extremadamente verdadero). Los reactivos que conforman esta tercera parte de la escala fueron adaptados del diagnóstico del DSM-IV de trastornos de control de impulsos. Estos reactivos evalúan la tolerancia, el deseo, la abstinencia y las consecuencias del uso excesivo de internet. La última sección de la encuesta consistió de tres escalas de personalidad. Los autores utilizaron la escala de adicción potencial de MMPI-2, la escala de búsqueda de sensaciones de Zuckerman, el inventario de autoestima de Coopersmith para estudiar los rasgos de personalidad que pueden predisponer a los individuos a las conductas adictivas. Los autores concluyeron que la confiabilidad interna obtenida ($\alpha=0.87$) permitía sostener que los reactivos del IRPS eran homogéneos y estaban relacionados con el constructo adicción a Internet. Según Armstrong et al. (2000) los criterios de validez externa utilizados (una correlación significativa de 0.75 entre el número de horas empleadas en el uso de Internet y el IRPS, así como una correlación de 0.29 entre la subescala del MMPI-2 y el IRPS) también apoyarían dicho constructo.

Lo más destacable de sus conclusiones es que la autoestima y el número de horas por semana utilizando la red, fueron las variables que mejor predecían los problemas relacionados con Internet. Es decir, los sujetos con una autoestima más baja y que emplean más horas semanales de conexión, presentan más problemas debidos al uso de la red. Sin embargo, la impulsividad no se mostró relacionada con las puntuaciones del IRPS, lo que hace concluir a los autores que, a diferencia de otro tipo de adicciones, la adicción a Internet no se caracterizaría por este rasgo.

En este sentido, argumentan que las personas impulsivas o que buscan sensaciones intensas no se sentirían atraídas por el tipo de sensaciones que puede proporcionar Internet, y se dedicarían a actividades mucho más excitantes que impliquen riesgo o emociones intensas. Por el contrario, personas menos impulsivas o que buscan sensaciones menos fuertes, encontrarían en la red una gran variedad de servicios estimulantes y de una intensidad más adecuada a su perfil.

Estos autores, concluyen que el grupo de más riesgo sería aquel con un nivel moderado de activación y no aquellos que se sitúan en niveles extremos de poca o mucha activación. A pesar de las buenas propiedades psicométricas del IRPS y de las conclusiones señaladas, los resultados finales, como indican los propios autores, se ven comprometidos por una muestra reducida.

Otra investigación que analiza la dependencia de internet fue la que realizó Scherer (1997) quien llevó a cabo uno de los primeros estudios sobre el uso patológico en población estudiantil universitaria. En el estudio participaron 531 estudiantes de la Universidad de Austin-Texas, de los cuales 381 usaron internet al menos una vez por semana; por lo que el estudio centró su atención en estos últimos debido al tema de estudio (dependencia al internet). Scherer (1997) utilizó 10 preguntas para seleccionar a los participantes que presentaban adicción a internet, las cuales se asemejaban a los síntomas de las dependencias químicas.

Los estudiantes que contestaron afirmativamente tres o más de las preguntas de selección fueron clasificados como dependientes al internet.

De esta manera, el 13% de la muestra cumplió con los criterios de selección de dependencia de internet. Scherer (1997) encontró que los varones presentaron una mayor probabilidad de estar en el grupo dependiente (72% del grupo dependiente eran hombres). De igual manera, el autor encontró que el grupo dependiente pasó un promedio de 11 horas en línea por semana, una cantidad relativamente baja para los estándares actuales; mientras que el grupo no dependiente reportó ocho horas en línea por semana.

Asimismo, este autor menciona que su investigación puede ser vista como una primera exploración sobre el uso patológico del internet y los patrones del uso de internet

Otra investigación que analiza la adicción a internet y sus consecuencias, es el trabajo de Morahan-Martín y Schumacher (2000) en estudiantes universitarios. Estos investigadores realizaron una encuesta con 277 estudiantes (150 hombres y mujeres 127) para evaluar la incidencia y los correlatos del uso patológico del internet. El estudio incluyó medidas de lápiz y papel para evaluar la experiencia en Internet, el uso patológico del internet, los sitios de Internet visitados, las razones para usar internet, los comportamientos y las actitudes acerca del Internet, y una medida de la soledad. Se utilizaron 13 preguntas de selección para determinar el estado del uso patológico del internet. Las preguntas de selección se centraron en el uso de internet que se asociaban con problemas académicos, laborales o sociales. También se exploraron los síntomas como angustia, la tolerancia, el uso de internet y los efectos de la alteración del estado ánimo.

Los estudiantes que contestaron positivamente cuatro o más preguntas de la selección fueron clasificados como “usuarios patológicos de internet” (8.1%). Los estudiantes que reportaron de uno a tres síntomas fueron clasificados como

“síntomas limitados” (64%) y los estudiantes que no reportaron síntomas, fueron clasificados como “sin síntomas” (27.2%).

Morahan-Martín y Schumacher (2000) reportan que los usuarios patológicos ($M = 8,48$, $SD = 6,99$) pasaron más tiempo en línea en comparación con los estudiantes con síntomas limitados ($M = 3,18$, $SD = 4,01$) y los que no presentaron ningún síntoma ($M = 2,47$, $SD = 2,47$). En cuanto a las diferencias de género, los varones resultaron ser más propensos a ser usuarios patológicos de internet (12.2%) que las mujeres (3.2%). Los estudiantes varones también reportaron más síntomas patológicos ($M = 1,64$, $SD = 1,72$) que los estudiantes de sexo femenino ($M = 1,23$, $SD = 1,15$). Estos autores, sugieren que las diferencias observadas en función del sexo probablemente fueron resultado de los tipos de contenidos a los que acceden con mayor frecuencia los estudiantes varones como los juegos de azar en línea, los juegos interactivos y la pornografía, los cuales han sido asociados con el uso compulsivo de internet.

Asimismo, estos autores mencionan que algunos estudiantes pueden experimentar problemas con la cantidad de tiempo que pasan en línea y señalan que los factores que surgieron como significativos en el estudio del uso patológico del internet son los que contribuyen a que algunos estudiantes experimenten problemas con la cantidad de tiempo que pasan en internet.

En la misma línea de argumentación, cabe destacar la investigación sobre la dependencia al internet que efectuaron Kubey, Lavin y Barrows (2001), quienes trataron de responder a dos preguntas relacionadas con el uso de internet en los estudiantes universitarios: ¿existe evidencia que apoye el concepto de dependencia de internet en los estudiantes universitarios? si es así, ¿cuáles son sus correlatos? La segunda pregunta es: ¿existen pruebas de que la mayor utilización de internet puede estar asociada con la percepción subjetiva de los problemas de rendimiento académico? Estos autores utilizaron un cuestionario que incluía 43 preguntas de opción múltiple que cubren temas como el uso del internet, hábitos de estudio, rendimiento académico y evaluaciones de

personalidad. El estudio se realizó con 576 estudiantes de la Universidad de Rutgers, a quienes se les solicitó que reportaran únicamente la información correspondiente al uso recreativo del internet.

La investigación de Kubey, et al. (2001) analizó básicamente dos aspectos: 1) ¿en qué grado el uso de internet se puede convertir en una dependencia? y, 2) ¿con qué frecuencia los sujetos ven dañados su trabajo por el tiempo que pasan en línea o por estar conectados a internet? A los estudiantes se les pidió que evaluaran en una escala tipo Likert, el grado de acuerdo o desacuerdo o neutralidad con las declaraciones que se les presentaron. Los estudiantes que contestaron de acuerdo o muy de acuerdo en la primera declaración (e.g. perder el control sobre el uso en la red, pasar mucho tiempo en internet, sentirse culpables por el tiempo que pasaban en la red) fueron clasificados en el grupo de dependientes al internet. El grupo que respondió en desacuerdo o neutral, fueron clasificados en el grupo no dependiente. Un procedimiento similar se utilizó para formar un grupo académicamente deteriorado y un grupo académicamente no deteriorado.

Kubey, et al. (2001) probaron la validez de sus medidas de dependencia mediante la comprobación de las respuestas de los estudiantes que fueron consistentes con base en su designación en los grupos. Los investigadores predijeron que las características psicológicas como la culpa, pérdida de control, el deterioro académico, problemas de sueño y la pérdida de clases serían coherentes con la dependencia y el uso de internet. Estos autores, emplearon preguntas para medir las horas a la semana en línea y las horas dedicadas a la semana en diferentes tipos de aplicaciones de internet. Se dividieron en siete categorías el uso del internet recreacional: navegación, correo electrónico, chat, grupos de noticias / publicación de listas de correo / foros, construcción de sitios web, compras y MUDs. Los estudiantes reportaron las horas semanales de uso de cada una de las siete categorías usando una escala de 16 puntos que reportaron incrementos que van de una a 15 o más horas.

Con base en los criterios establecidos por Kubey et al. (2001), el 9.26% de la muestra se categorizó como dependiente al internet. Aproximadamente, la mitad del grupo dependiente fueron varones, Este hallazgo es consistente con investigaciones previas realizadas con población estudiantil universitaria (Morahan-Martín & Schumacher, 2000; Scherer, 1997), que sugieren que los varones son más propensos a convertirse en dependientes de internet.

De acuerdo con estos autores, los estudiantes dependientes de internet fueron significativamente más propensos a estar de acuerdo o muy de acuerdo con afirmaciones como: 1) siento que no siempre tengo control sobre mi uso de internet, 2) algunas personas creen que paso demasiado tiempo en línea y, 3) a veces me siento culpable por la cantidad de tiempo que paso en internet. Los estudiantes dependientes al internet también fueron más propensos a informar que a menudo o muy frecuentemente su uso de internet dio lugar a quedarse hasta tarde y sentirse cansados al día siguiente, a causa de su tiempo en línea. Del mismo modo, estos estudiantes informaron que pasaron casi el triple de la cantidad de tiempo de ocio en línea, en comparación con el grupo de estudiantes no-dependientes.

De igual manera, Kubey, et al. (2001) señalaron que el 14% de su muestra presentaba deterioro académico debido a su uso de internet. Más del 56% del grupo dependiente de internet presentaba deterioro académico. Esto sugiere que cuatro veces más los estudiantes dependientes se vieron afectados en el aspecto académico a diferencia de los estudiantes no-dependientes. El grupo académicamente afectado también informó que su uso de internet semanal era dos veces más alto en relación con el conjunto de la muestra.

También señalan que estos resultados proporcionan evidencia y apoyan la noción de que existe una relación entre la dependencia de internet y el deterioro académico (Kandell, 1998; Morahan-Martin & Schumacher, 1997). El estudio también respalda los resultados anteriores de que la soledad es un factor que

contribuye en el uso problemático de internet. (Scherer, 1997; Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay & Scherlis, 1998).

Por otra parte, Kubey, et al. (2001) encontraron que el uso de todas las aplicaciones de internet fue mayor entre los dependientes al internet y los estudiantes que tienen un pobre desempeño académico debido al uso excesivo de internet. Para estos autores, quizás la diferencia más significativa en las aplicaciones de internet está entre las formas de aplicaciones sincrónicas y asincrónicas. Las aplicaciones sincrónicas permiten a los usuarios comunicarse de forma simultánea o en tiempo real (e.g. salas de chat, mensajería instantánea y varios dominios de usuario (MUDs)). Las aplicaciones asincrónicas se diferencian en que las personas pueden comunicarse a su vez y a un tiempo (e.g. correo electrónico y listas de correo). Investigaciones previas (Anderson, 1998; Scherer, 1997; Young, 1996) y la efectuada por Kubey et al. (2001) indican que los usuarios dependientes son más propensos a utilizar las aplicaciones sincrónicas a diferencia de los usuarios no-dependientes.

Otra investigación realizada en este ámbito es la realizada por Davis (2001) quien prefiere nombrar a la adicción a internet como uso patológico de internet (UPI) e introduce un modelo cognitivo conductual para explicarlo. La idea principal del modelo cognitivo conductual de Davis es que el uso patológico de internet es el resultado de cogniciones problemáticas, que aunadas a ciertos comportamientos, intensifican o mantienen las respuestas mal adaptativas. Dicho modelo enfatiza que los pensamientos son la fuente principal del comportamiento anormal. El autor afirma que los síntomas cognitivos del uso patológico de internet casi siempre preceden y son causa de los síntomas emocionales o conductuales y no al revés (Huerin, 2008).

El modelo cognitivo conductual de Davis (2001), utiliza los conceptos de Abramson, Metalsky y Alloy (1988), referente a las causas necesarias, suficientes y contribuyentes para explicar el uso patológico de internet. Una causa necesaria es aquel factor que debe encontrarse presente o debe haber ocurrido para que se

presenten los síntomas. Una causa suficiente es el factor cuya presencia es suficiente para que aparezcan ciertos síntomas, y una causa contribuyente es aquel factor que incrementa la probabilidad de que ocurran los síntomas. El modelo también distingue entre las causas distales y proximales. En el caso del uso patológico de internet, las causas distales serían algunas psicopatologías (e.g. depresión, ansiedad social, otras adicciones, etc.), mientras que las causas proximales serían las cogniciones mal adaptativas (e.g. evaluaciones negativas de uno mismo y del mundo en general). Davis (2001) hace énfasis en el papel que juegan las cogniciones mal adaptativas en el desarrollo del uso patológico de internet y menciona que éstas funcionan como causa proximal suficiente para desencadenar los síntomas.

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

Dentro de este modelo las cogniciones juegan un papel clave en el desarrollo de los síntomas del uso patológico de internet, estas pueden dividirse en pensamientos relacionados con el sujeto y los pensamientos relacionados con el

mundo. Aquellas personas que presentan un estilo rumiativo de pensamiento experimentan mayores grados de severidad y duración de los síntomas. Diversos estudios indican que éste estilo de pensamiento intensifica y mantiene los problemas debido a que interfiere con la resolución del problema al obstaculizar las respuestas adaptativas. Otras distorsiones cognitivas como la desconfianza en sí mismo, la percepción de baja autoeficacia y la autoestima negativa también son factores etiológicos para el desarrollo del uso patológico de internet (Huerin, 2008).

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

Basado en el modelo de Davis, Caplan (2003), destaca que las personas con déficits en las habilidades sociales manifiestan evaluaciones negativas sobre sí mismos y comportamientos mal adaptativos, provocando consecuencias negativas con respecto a la forma en cómo llevan a cabo las relaciones interpersonales con otras personas. La teoría propuesta por Caplan (2003) tiene tres proposiciones principales: a) los sujetos con déficit en las habilidades sociales mantienen más percepciones negativas sobre su competencia social que otros, b) prefieren la interacción social por computadora que la interacción cara a cara, puesto que se sienten menos amenazados y se perciben más eficientes, c) la preferencia por la interacción social a través de internet se puede tornar en un uso problemático de

internet, generando consecuencias negativas en la escuela, el trabajo y otros ámbitos.

Diversos trabajos han abordado también el uso problemático de Internet desde una perspectiva psicopatológica. Young y Rogers (1998) estudiaron la posible existencia de una relación entre el uso problemático de la red y la depresión. En una investigación realizada a través de una página web, hallaron que los sujetos que hacían un uso patológico de la red presentaban signos de depresión leve o moderada valorados a partir del Inventario de Depresión de Beck.

En la misma línea, Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay y Scherlis (1998) llevaron a cabo un estudio denominado HomeNet, en el cual analizaron 73 hogares durante sus dos primeros años online. Utilizaron un diseño de debate para mejorar la validez de las afirmaciones causales e incluyeron medidas confiables de los estados psicológicos y la participación social (red y apoyo social, soledad, estrés, depresión, así como datos objetivos de la utilización del sistema [media de horas a la semana pasadas en línea, número de mensajes de correo electrónico y de sitios web a los que accedía por semana]). Los resultados obtenidos por Kraut, et al., (1998), indicaron que una mayor extroversión social y ampliación de las redes sociales predijeron una menor utilización de internet, contrariamente, una mayor utilización de internet generó una disminución de las redes sociales locales y a distancia. Del mismo modo, el apoyo social y el estrés estuvieron relacionados con la utilización de internet. Por otra parte, a pesar de que la soledad y la depresión no pronosticaron el aumento del uso de internet, la mayor utilización de éste predijo un aumento de la soledad y la depresión. Cabe señalar que Mackenna y Bargh (2000), reportan que los usuarios que se sentían más solos fueron más proclives a desarrollar relaciones en línea.

Kraut, et al., (1998), también reportan que los usuarios de internet experimentaron una reducción en la comunicación con los demás miembros del hogar, así como una reducción en el tamaño de la red personal y un incremento de la depresión y la soledad.

De acuerdo con estos investigadores, estos resultados sugieren que la actividad en línea o el uso excesivo de internet reemplaza los fuertes lazos sociales del mundo inmediato por débiles vínculos en línea, que no resuelven la soledad y la depresión porque los interlocutores de la red no están disponibles físicamente y no pueden comprender el contexto de determinadas situaciones.

Black, Belsare y Schlosser (1999) estudiaron las características clínicas y la comorbilidad psiquiátrica en sujetos que hacían un uso compulsivo del ordenador. La muestra de su estudio estaba formada por 21 sujetos (16 hombre y 5 mujeres) que referían que el uso excesivo del ordenador había interferido en su vida social o laboral, y que había causado molestias personales. Una vez identificados, los sujetos fueron evaluados a través de entrevistas semiestructuradas y estructuradas que incluían el Diagnostic Interview Schedule (DIS), el Minnesota Impulsive Disorders Interview (MIDI), Personality Diagnostic Questionnaire-Revised (PDQ-R), el Inventario de Depresión de Beck (BDI), el Inventario obsesivo-compulsivo de Maudsley (MOCI) y el Inventario de síntomas de Derogatis (SCL-90-R). Los resultados hallados mostraron que el 52% de los sujetos referían problemas escolares o académicos a causa del uso del ordenador, el 57% reconocía haber sido recriminado por su familia debido al uso excesivo del ordenador. Un 67% había intentado reducir el uso del ordenador, mientras que el 43% informaba de pérdidas laborales o académicas debidas a su uso.

Desde el punto de vista psicopatológico, los resultados del DIS pusieron en evidencia que el 33% de los sujetos había tenido durante su vida trastornos afectivos, el 38% problemas por abuso de sustancias y un 19% trastornos de ansiedad. Respecto a la personalidad de los sujetos, los resultados del PDQ-R indicaron que un 52% de la muestra cumplía criterios para al menos un tipo de trastorno de la personalidad, los más frecuentes eran trastorno límite de la personalidad (24%) y trastorno antisocial (19%). Los trastornos en el control de los impulsos también eran frecuentes, un 19% eran también compradores

compulsivos y un 10% jugadores patológicos. En las conclusiones los autores reconocen que, a pesar de las limitaciones de su estudio, los resultados sugieren una fuerte conexión entre el uso compulsivo del ordenador y los trastornos mentales, en particular los trastornos afectivos, de personalidad y por abuso de sustancias.

También Shapira et al. (2000) siguen en la misma dirección. A partir de un estudio realizado con una muestra seleccionada de 20 sujetos con un uso problemático de la red y evaluados a partir de entrevistas semiestructuradas, Structured Clinical Interview for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (SCID-IV), y Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (Y-BOCS), concluyen que el uso problemático de la red puede representar un síndrome de importancia clínica que se muestra asociado a malestar, afectación funcional y a trastornos psiquiátricos incluidos en el eje I del DSM-IV. No obstante, indican estos autores, que es necesario un conocimiento más preciso de la psicopatología y comorbilidad psiquiátrica asociada al uso problemático de Internet, que permita delimitar si se trata de un trastorno distinto, un síntoma de una enfermedad psiquiátrica ya caracterizada, o ambos.

En la misma línea, un estudio realizado por Yang (2001) con una muestra seleccionada de 1296 adolescentes de entre 12 y 19 años, halló que aquellos adolescentes que hacían un uso excesivo del ordenador (6.1% del total de la muestra) presentaban asociada sintomatología obsesivo-compulsiva (13%), una mayor sensibilidad interpersonal (11.6%), somatización (9.4%), ansiedad (8.7%) y hostilidad (8.7%) evaluadas con el SCL-90-R.

Treuer, Fabián y Füredi (2001) proponen incluir la adicción a Internet como un nuevo subtipo de trastorno en el control de los impulsos. Los autores realizaron el estudio a partir de un cuestionario colocado durante un mes en una página web. A partir de los datos obtenidos de los 86 cuestionarios completados, Treuer et al. (2001) sostienen la existencia de una alta prevalencia de trastornos en el control de los impulsos entre los usuarios de Internet. El 86% de los sujetos responden

que sienten un gran impulso por estar en línea cuando llevan cierto tiempo sin acceder a la red; el 92% dice que el mundo sería aburrido y vacío sin Internet; el 77% de los internautas manifiesta que tienen fantasías diurnas sobre el uso de Internet; el 81% de los usuarios dice ponerse extremadamente nervioso si la conexión a la red es lenta; el 43% reconoce que tienen un estado de ánimo depresivo y sentimientos de culpa después de un uso prolongado de Internet; finalmente, el 71% de los sujetos informa que tiene conductas agresivas cuando se ven obligados a interrumpir el uso de la red por causa de otras personas. Los resultados de esta investigación también ponen en evidencia que la mayoría de las personas encuestadas eran estudiantes jóvenes (el 51% de la muestra tenía menos de 20 años) que presentaban una combinación de características obsesivas y problemas en el control de los impulsos relacionados específicamente con el uso de Internet. Asimismo, los autores hacen énfasis en los riesgos que puede suponer para los adolescentes que Internet sustituya o condicione las relaciones personales, en un periodo vital en que son especialmente críticas.

Finalmente, también se reportan estudios de caso en torno a la adicción a internet (Black, Belsare & Schlosser, 1999; Griffiths, 2000a, b; León & Rotunda 2000; Young, 1996b) en muestras de sujetos con edades entre los 15 y 47 años. Estos estudios revelan que las personas con adicción a internet utilizaron esta tecnología como una manera de mejorar su estado de ánimo, enfrentar y contrarrestar otras deficiencias (e.g. falta de apoyo social en la vida real, aislamiento social, baja autoestima) y lo consideraban como una parte importante en su vida; tenían una escasa o nula vida social y poca confianza en sí mismas, presentaban dificultades para limitar o controlar el tiempo que permanecían conectados a internet, sus patrones de sueño eran irregulares, su desempeño académico era bajo debido al uso de internet, su principal motivación para usar internet era socializar con otros usuarios. Del mismo modo, las personas adictas a internet reportaron la necesidad de aumentar su tiempo en línea, existió un abandono y / o reducción de los compromisos y actividades sociales debido al tiempo excesivo que dedicaban a

internet y negaban su adicción a internet y las consecuencias negativas asociadas con ella.

En síntesis, las investigaciones descritas, independiente de que cada una de ellas emplean diferentes términos para referirse a la adicción a internet (e.g. uso patológico del internet, dependencia conductual al internet, uso problemático del internet, adicción a internet o uso compulsivo del internet), proporcionan evidencia de las posibles consecuencias e impacto que puede generar esta problemática en diferentes áreas del funcionamiento de las personas (e.g. problemas de salud, distorsiones en los patrones de sueño, pérdida de relaciones significativas, familiares, académicas, laborales, etc.). Asimismo, los factores psicosociales (e.g. soledad, ansiedad social, timidez, depresión) desempeñan un papel importante para que el sujeto busque apoyo social, comodidad y seguridad a través de internet.

2.9.1 Factores de riesgo

Desde la perspectiva de Echeburúa (2000), el ser humano necesita alcanzar un nivel de satisfacción global en la vida. Normalmente, éste se obtiene repartido en diversas actividades: la familia, el trabajo, el sexo, la comida, las aficiones, el deporte. Las carencias en una dimensión pueden compensarse, en cierto modo, con las satisfacciones obtenidas en otra. Por el contrario, si una persona es incapaz o se siente especialmente frustrada en una o varias de estas facetas, puede centrar su atención en una sola. El riesgo de adicción en estas circunstancias es alto. De este modo, la adicción es una afición patológica que al causar dependencia, restringe la libertad del ser humano (Alonso-Fernández, 2003).

Para Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst (2008), los adolescentes y jóvenes 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.

Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción (Becoña, 2009; Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2006; Labrador & Villadangos, 2009).

En algunos casos, ciertas características de la personalidad o estados emocionales 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, fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones, responsabilidades) y la búsqueda exagerada de sensaciones. Sin embargo, la adicción también puede subyacer a un problema de personalidad como la timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, TDAH, fobia social u hostilidad) pueden aumentar el riesgo de engancharse a internet (Echeburúa, 2000).

Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles). En estos casos Internet o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica.

En resumen, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas 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 (Echeburúa & Corral, 2010).

Capítulo 3.

Habilidades Sociales

El ser humano siempre ha mostrado el instinto de supervivencia y un factor fundamental para ésta es la interacción con otros. Así, crear y mantener contacto con distintos tipos de personas es una tarea cotidiana ineludible. Sin embargo, cuando el individuo no está preparado para el intercambio social se generan emociones negativas que interfieren con el bienestar. Para evitar esta situación es esencial contar con un repertorio de capacidades o conductas para interactuar con los iguales de forma efectiva y mutuamente satisfactoria, las cuales han sido denominadas habilidades sociales (Monjas, 1997).

A lo largo de la vida, el ser humano va adquiriendo una serie de habilidades que le permiten adaptarse a su medio, tanto físico como social. Entre estas habilidades destacan aquellas que hacen posible interactuar con otras personas: las habilidades sociales, que son capacidades que posee el individuo para resolver sus propios problemas y los de su medio sin perjudicar a los demás. Las habilidades sociales son en este sentido, la destreza para actuar socialmente, compartiendo el movimiento y el cambio de una cultura o una sociedad concreta dentro de la realidad (García, 2005).

Para López (2010), los tres ámbitos fundamentales en los que se desarrollan las habilidades sociales son la familia, la escuela y las relaciones entre iguales. La familia es el grupo social básico en el que se desarrollan las primeras conductas sociales y afectivas, los valores y las creencias. Los padres son los primeros modelos significativos de la conducta social afectiva y los hermanos son un ejemplo para aprender las relaciones con los padres. La escuela es otro ámbito de socialización, ya que exige al niño desarrollar habilidades sociales más complejas y debe adaptarse a otras exigencias. Éstas pueden llevarlo a presentar nuevas dificultades y por ello, este contexto tiene unas peculiaridades que lo caracterizan. Del mismo modo, la interacción entre iguales afecta el desarrollo de la conducta

social. Esto hace que el niño aprenda muchas normas sociales y las claves para diferenciar unos comportamientos de otros en un momento determinado.

De esta manera, la interacción social inicia desde la primera infancia, favorecida por adquisiciones afectivas, las cuales son esenciales para el desarrollo humano. La importancia de las habilidades sociales en la infancia es respaldada por diferentes investigaciones en las que se constata que existen relaciones sólidas entre la competencia social en la infancia y la adaptación social, académica y psicológica, tanto en la infancia como en la vida adulta (Hops & Geenwood, 1998; Ladd & Asher, 1985)

De acuerdo con estas investigaciones, los problemas tempranos en la interacción entre compañeros están relacionados con problemas de ajustes posteriores. Asimismo, los problemas interpersonales son una característica definitoria de muchos trastornos emocionales y conductuales y gran parte de los problemas psicológicos y categorías diagnósticas psiquiátricas en la infancia, adolescencia y la vida adulta cursan con y/o incluyen como síntomas característicos las dificultades en la relación interpersonal.

Desde la perspectiva de García (2005), en el campo de la Psicología como en otras áreas del saber humano se demuestra e identifica la importancia de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales en el éxito y fracaso de las personas en la sociedad.

3.1. Definición y características de las habilidades sociales

En la actualidad el estudio de las Habilidades Sociales es imprescindible para saber si los individuos establecen relaciones adecuadas o inadecuadas en su vida cotidiana.

Durante la primera mitad del siglo XX se hicieron los primeros estudios vinculados con las habilidades sociales, sin embargo, tras muchas décadas de investigación aun no se ha podido precisar un concepto o modelo central que sea válido y

aceptado por la mayoría de los autores que han trabajado en el tema. Ante esto se destacan tres principales líneas de investigación (Caballo, 1993):

- a) Asertividad iniciando por Wolpe (1958)
- b) Competencia social por Zingler y Phillips (1960)
- c) Habilidades sociales, aplicado por Argyle (1967), Kendom (1967)

Caballo (1993) se refiere a los términos asertividad y habilidades sociales como equivalentes, y le da mayor importancia a la efectividad que pueden tener en función de una situación o contexto. Asimismo existe una amplia bibliografía tratando de conceptualizar, definir y describir la competencia social y las habilidades sociales, pero también existe controversia en torno a ambos conceptos. De acuerdo con Monjas (2002), el término competencia social se refiere a un juicio evaluativo general referente a la calidad o adecuación del comportamiento social de un individuo en un contexto determinado por un agente social de su entorno (padre, profesora, compañeros) que está en una posición para hacer un juicio informal. Para que una actuación sea evaluada como competente, sólo necesita ser adecuada, no necesita ser excepcional. Se refiere por tanto, a la adecuación de las conductas sociales a un determinado contexto social. Implica juicios de valor y éstos son distintos de unos contextos culturales a otros ya que cada contexto tiene unas normas y valores. La competencia social es el impacto de los comportamientos específicos (habilidades sociales) sobre los agentes sociales del entorno. Por su parte, las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal (e.g. hacer amigos o negarse a una petición). El término habilidad se utiliza para referirse al conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no a un rasgo de personalidad.

Se entiende que las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas. Las habilidades sociales pueden verse como parte del constructo de

competencia social; asimismo, son comportamientos sociales específicos que en conjunto forman las bases del comportamiento socialmente competente.

En la misma línea de argumentación, Caballo (1993), enfatiza que se han presentado una serie de controversias al momento de definir qué es una conducta socialmente habilidosa. Se han dado numerosas definiciones, en las cuales todavía no se ha llegado a un acuerdo explícito sobre lo que constituye una conducta socialmente habilidosa. Para Meichenbaum, Butler y Grudson (1981) es imposible desarrollar una definición consistente de competencia social puesto que ésta es parcialmente dependiente del contexto cambiante. La habilidad social debe considerarse dentro de un marco cultural determinado, y los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas y dentro de una misma cultura, dependiendo de factores tales como la edad, el sexo, la clase social y la educación. Además, el grado de efectividad mostrado por una persona dependerá de lo que desea lograr en la situación particular en que se encuentre.

La conducta considerada apropiada en una situación puede ser, obviamente, inapropiada en otra. El individuo también trae a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y un estilo único de interacción (Wilkinson & Canter, 1982). Claramente, no existe un criterio absoluto de habilidad social. De igual forma, no existe una manera correcta de comportarse que sea universal, sino una serie de enfoques diferentes que pueden variar de acuerdo con el individuo. Así, dos personas pueden comportarse de un modo totalmente distinto en una misma situación, o una misma persona puede actuar de manera diferente en dos situaciones similares y ser consideradas dichas respuestas con el mismo grado de habilidad social.

En este sentido, para Caballo (1993) existe una gran dispersión terminológica con respecto al término de las habilidades sociales que incluye: a) habilidades de interacción social, b) habilidades para la interacción, c) habilidades interpersonales, d) habilidades de relación interpersonal, e) habilidades para la relación interpersonal, f) destrezas sociales, g) habilidades de intercambio social, h)

conducta interactiva, i)conducta interpersonal, j)relaciones interpersonales, k) conducta sociointeractiva, l) intercambios sociales, entre otros términos.

A continuación se expondrán toda una serie de definiciones que se han encontrado en la revisión de la literatura sobre las habilidades sociales:

Libert y Lewinsohn (1973) definen las habilidades sociales como la capacidad completa de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente y de no omitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás. Asimismo, Rimm y Masters (1974), destaca que la habilidad social es la conducta interpersonal que involucra la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos. Según Schroeder (1976, citado por Caballo, 1993) se trata de la habilidad de buscar, mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos o deseos cuando esa expresión se arriesga a la pérdida de reforzamiento incluso al castigo.

Por otra parte, Hersen y Bellack (1977, citado por Caballo, 1993) subrayan que la habilidad social es la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que dé como resultado una pérdida de reforzamiento social. Para Alberti y Emmons (1978), la habilidad social es la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás.

Desde la perspectiva de Kelly (1982), las habilidades sociales son un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente. Asimismo, Gresham (1988) define las habilidades sociales como un conjunto de competencias conductuales que posibilitan que el niño mantenga relaciones sociales positivas con otros y afronte de modo efectivo y adaptativo las demandas de su entorno social, aspectos que contribuyen significativamente por una parte, a la aceptación de los compañeros y por otra, al adecuado ajuste y

adaptación social. Por otra parte, León y Medina (1988), destacan que la habilidad social puede ser definida como la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren las necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva. Por su parte, Monjas (1994) define las habilidades sociales como las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

Otros autores como Hargie, Saunders y Dickson (1995), mencionan que es el grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres u obligaciones similares de otra persona y comparta estos derechos con los demás en un intercambio libre y abierto.

Finalmente, Kelly (2002) destaca que las habilidades sociales pueden considerarse como vías o rutas hacia los objetivos de un individuo. Una manera de categorizar o definir las habilidades interpersonales se basan en su utilidad para el individuo. Algunas sirven para facilitar el establecimiento de relaciones con los demás. Otras, aunque se emplean en un contexto interpersonal, sirven para alcanzar objetivos o conseguir reforzadores que, en sí, no son de naturaleza social. Otras sirven principalmente para impedir que los demás eliminen o bloqueen el reforzamiento al que el individuo tiene derecho.

En estas definiciones se aprecia que los autores resaltan el contenido y las consecuencias tanto de las habilidades sociales, como del comportamiento. El contenido se refiere principalmente a la expresión de la conducta (e.g. opiniones, sentimientos, deseos), mientras que las consecuencias aluden al refuerzo social.

En síntesis, se puede plantear que las habilidades sociales son conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un

modo adecuado a la situación inmediata, respetando esas conductas en los demás y que generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de problemas futuros (Caballo, 1993).

3.2. Niveles de análisis y dimensiones de las habilidades sociales

Según Campo y Martínez (2009), las habilidades sociales se organizan en distintos niveles de complejidad que mantienen una cierta jerarquía, cuyas estructuras se desarrollan desde un nivel molar (e.g. habilidades de interacción heterosocial), hasta llegar a uno molecular (e.g. mantener contacto ocular), pasando por niveles intermedios (e.g. decir no).

Las categorías moleculares hacen referencia a aquellos componentes de respuesta como el contacto ocular, el volumen de la voz, la postura. El conjunto y la variedad de estos componentes en situaciones específicas conforman las categorías molares, es decir, aquellas habilidades generales como la asertividad, la habilidad heterosocial (e.g. conseguir una cita con alguien), etc. La medición de las habilidades sociales puede hacerse bajo cualquiera de estas dos categorías. Al respecto, cabe señalar que las evaluaciones moleculares tienen una fiabilidad más alta que las evaluaciones molares, sin embargo, la principal desventaja de las evaluaciones moleculares es que no indican específicamente qué es lo que hace mal o bien el sujeto y precisamente el propósito principal de las evaluaciones de las habilidades sociales es entender cómo éstas afectan a los sujetos (Huerin, 2008).

Por otro lado, Huerin (2008) enfatiza que es necesario el tercer nivel de medición, denominado nivel intermedio, para evaluar las habilidades sociales, es decir, un enfoque que aborde lo mejor de los juicios globales (como la relevancia clínica) y las medidas moleculares (la especificidad metodológica). Para León y Medina (1988), es necesario prestar atención al componente psicosocial, además de los considerados tradicionalmente, esto es, conductuales, verbales, paralingüísticos, no verbales, psicofisiológicos y cognitivos, con la finalidad de visualizar el contexto

social y el comportamiento socialmente hábil en que se desarrolló la interacción del individuo.

Partiendo de estas consideraciones, Pérez (2000) subraya que la conducta habilidosa es, por tanto, situacionalmente específica. Aunque se dé cierta consistencia situacional, una persona puede ser habilidosa o no dependiendo de la situación. Así, en la evaluación y tratamiento de las habilidades sociales es necesario tener en cuenta tres dimensiones:

Dimensión conductual: Esta dimensión ayuda a las personas a comunicarse de modo efectivo mediante el desarrollo de habilidades de interacción o de comunicación. Además, este componente engloba aquellas conductas referidas a acciones concretas y observables tales como hablar, moverse, hacer algo. Lo integran componentes verbales (e.g. alabar a otros, negociar, saludar), no verbales (e.g. lenguaje corporal que expresan afecto, actitudes y emociones) y paralingüísticos (e.g. tono de la voz, gruñidos, pausas y silencios).

Dimensión interpersonal: Con qué personas los individuos presentan mayores dificultades en el uso de esa habilidad (personas mayores, autoridad, sexo femenino o masculino).

Dimensión situacional: En qué situaciones (individuales, grupales, casa, trabajo, lugares públicos, etc.).

3.3. Componentes de las habilidades sociales

Desde el punto de vista de Pérez (2000), en la evaluación de las habilidades sociales es importante incluir factores conductuales, cognitivos, psicofisiológicos y psicosociales para poder identificar cuáles son las conductas socialmente adecuadas e inadecuadas en situaciones específicas. El estudio del vínculo entre dichos factores le permitirá al psicólogo vislumbrar el panorama del sujeto y por lo tanto, elegir el mejor entrenamiento en habilidades sociales (EHS).

La mayor parte de la literatura en torno a las habilidades sociales se ha orientado a los elementos conductuales, aunque se está produciendo un auge progresivo en el estudio de la conducta encubierta, como los pensamientos, las creencias (Caballo, 2002). No obstante, dichos componentes están aún sin establecer. En este mismo sentido, la información sobre los elementos fisiológicos es prácticamente inexistente y la mayoría de las investigaciones en este ámbito reclaman una mayor ampliación de esta línea de trabajo (Pérez, 2000).

A continuación, se describen brevemente los componentes de las habilidades sociales, centrándose en sus características básicas

I. Componente conductual o motor

De acuerdo con Caballo (1993) el componente conductual ha sido el más estudiado en el campo de las habilidades sociales y sus características son las siguientes: a) es un conjunto de capacidades de actuación aprendidas, b) la capacidad de respuesta se adquiere y consiste en un conjunto identificado de capacidades específicas, c) la habilidad social está determinada por factores ambientales y variables de la persona, así como de la interacción entre ambos d) las conductas deseables e indeseables pueden ser reforzadas socialmente, ya sea positiva o negativamente. La dimensión conductual, a su vez, está conformada por componentes verbales, no verbales y paralingüísticos.

Componentes verbales. De acuerdo con Monjas (2002), en cualquier situación interpersonal, por medio de la expresión verbal las personas alaban a otros, expresan sus sentimientos, negocian un conflicto o saludan a los demás. Caballo (1993) enfatiza que a través del componente verbal, las personas son capaces de conversar y comunicar ideas, opiniones, transmiten información, mantienen relaciones sociales y disfrutan de la interacción con los demás. .

Según Pérez (2000), la conversación es la principal herramienta que las personas utilizan para interactuar con los demás. Para este autor, se debe tener en cuenta

que las conversaciones pueden tener diferentes objetivos, y éstos son los que van a determinar la idoneidad de los componentes que se describen a continuación.

a) Contenido: El habla se emplea para una variedad de propósitos, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras que se empleen dependen de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o interpersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa son las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, entre otros (Abascal, 1999).

b) Duración del habla. Según Ballester y Gil (2002), se considera socialmente competente a las personas que hablan más del 50% del tiempo, aquellos que hablan más del 80% pueden ser considerados dominantes o descorteses, mientras que quienes sólo hablan un 20% del tiempo de la conversación pueden ser interpretados como fríos y pocos atentos. Es decir, se debe establecer un ritmo de intercambio en el que se asuma aproximadamente el 50% de la conversación (Pérez, 2000).

c) Preguntas. Aunque es común que las preguntas se utilicen para obtener información, también tienen otras funciones, como expresar interés, facilitar el inicio de una conversación, prolongarla o acortarla. Las preguntas abiertas amplían las posibilidades de expresión del interlocutor, por el contrario, las cerradas las reducen (Pérez, 2000).

Componentes no verbales: El lenguaje corporal, mejor conocido como comunicación no verbal, expresa afectos, actitudes y emociones. Este componente complementa, apoya y en algunos casos sustituye el mensaje verbal.

En las relaciones interpersonales se tiende a prestar atención no solo al contenido sino también al modo de expresión, cómo lo expresa.

Los elementos del componente no verbal son los siguientes:

a) Mirada: La mirada implica que se ha establecido contacto ocular con otra persona. Una gran parte de las interacciones de los seres humanos depende de miradas recíprocas. Los significados y funciones de las pautas de miradas son múltiples. Se utiliza generalmente para abrir y cerrar los canales de comunicación y es especialmente importante para regular y manejar turnos de palabra. Se considera que la función de la mirada es sincronizar, acompañar o comentar la palabra hablada. Si la persona que escucha mira más, produce más respuesta del hablante, y si el que habla mira más, se percibe como más persuasivo y seguro. Por otro lado, algunos patrones extremos de la mirada como por ejemplo, duración o desviación excesiva de la mirada, pueden ser conductas desadaptativas en la comunicación (Pérez, 2000).

b) Expresión facial: El rostro es el principal sistema de señales para expresar emociones. Existen seis emociones básicas y tres áreas de la cara son responsables de su expresión. Las emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco / desprecio. Las tres regiones faciales involucradas son la frente, cejas, los ojos - parpados y la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje (e.g. si una persona muestra una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, es probable que no tenga éxito) (Pérez, 2000).

c) Sonrisa: Es un componente importante de la comunicación social y puede tener diferentes funciones. Puede utilizarse como una sonrisa defensiva, para ocultar otra emoción, como gesto de pacificación o para expresar una actitud favorable creando un buen clima. Aunque algunos de los tipos de sonrisa suponen una intención oculta para la persona que la recibe, en general, sus funciones son más

positivas que negativas: pueden servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra, puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable y animar a los demás a que devuelvan una sonrisa (Abascal, 1999). A pesar de que existen pocos datos al respecto y algunos datos contradictorios, la mayoría de la literatura coincide en señalar que la sonrisa es un componente que correlaciona positivamente con la habilidad social (Caballo, 1993; Monjas, 2002; Pérez, 2000).

d) Gestos: es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación, aquellos que sean apropiados a las palabras que se expresan servirán para acentuar el mensaje, añadiendo también franqueza, confianza en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla. Los elementos más importantes en los gestos son las manos, aunque también pueden contribuir la cabeza y los pies. La cultura constituye un elemento central para poder interpretar de manera adecuada el significado de la mayoría de los gestos.

e) Postura: Se refiere a la posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que la persona refleja sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Las dos principales dimensiones de la postura en contextos sociales son el acercamiento (e.g. inclinación hacia adelante, proximidad física, orientación directa) y relajación- tensión que sirve para comunicar actitudes (e.g. dominancia, sumisión). La postura transmite actitudes (determinación, calidez, sorpresa) y emociones específicas (indiferencia, ira). También se han diferenciado cuatro categorías posturales (Caballo, 2002):

1- Acercamiento: Postura atenta, comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.

2- Retirada: Postura negativa, de rechazo o de menosprecio, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.

3- Expansión: Postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.

4- Contracción: Postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, la cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

f) Proximidad: El tipo de orientación denota el grado de intimidad /formalidad de la relación. Cuanto más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa. El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. Dentro del contacto corporal existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden manifestar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

g) Apariencia personal: La cara, el pelo, las manos y la ropa son aspectos fundamentales en los que se basan los juicios sobre el atractivo físico.

Por último, para Caballo (2002) los déficits o errores en los componentes no verbales provocan un impacto emocional negativo en el interlocutor y puede generar un juicio sobre cómo es el otro individuo.

Componentes paralingüísticos: Comprende los aspectos no lingüísticos del lenguaje, tales como las cualidades de la voz (e.g. tono, volumen, altura, firmeza, gravedad de la voz), componentes sonoros (e.g. gritos, gruñidos), pausas en el flujo de la conversación (e.g. pautas diálogo-silencio), ritmo y velocidad de la conversación, errores lingüísticos (Monjas, 2002).

A continuación, se menciona cada uno de los aspectos que acompañan el habla y que contribuyen a modular el mensaje.

a) Volumen de la voz: La función básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, un volumen de voz muy alto puede sugerir agresividad, ira o tosquedad; por el contrario, un volumen bajo puede expresar una actitud temerosa. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos.

b) Tono: Un mismo contenido puede contener diferentes mensajes según la entonación con que se pronuncie, por lo que se trata de un componente fundamental. La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Las palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación en la entonación que se emplee al hablar. Una entonación escasa con un volumen bajo, puede indicar aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede resultar aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando, durante una conversación, cambian la entonación de la voz. Las variaciones en la entonación pueden servir para ceder la palabra. En general, una entonación alta puede ser evaluada de manera positiva, es decir, puede ser considerada como una expresión de alegría, en tanto que una entonación baja puede evaluarse negativamente, como una manifestación de tristeza una entonación fija, como neutral. En la mayoría de los casos, la entonación que se da a las palabras, desempeña un papel más importante que el mensaje verbal que se pretende transmitir.

c) Fluidez: La claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras, con un acento o vocalización de manera precipitada, puede originar que el habla sea más pesada a los demás. El habla entrecortada por dudas o vacilaciones, a pesar de ser bastante frecuente, puede dar la impresión de inseguridad. Otro aspecto relacionado con la fluidez es el uso que se haga de los silencios. Resulta igualmente inadecuado abusar de ellos, porque pueden producir aburrimiento y ansiedad.

d) Velocidad: Está directamente relacionada con los silencios. Cuando se habla muy rápido puede entorpecer la comprensión del mensaje y puede interpretarse como ansiedad en unos casos o vehemencia en la defensa de lo que se está explicando a otros, mientras que hablar muy despacio puede generar que se pierda el sentido de lo que se está comunicando.

II. Componente cognitivo

La dimensión cognitiva hace referencia a la información que el individuo percibe, cómo la interpreta o evalúa en diversos contextos sociales. Las situaciones y el contexto influyen en los pensamientos, sentimientos y acciones de los individuos. En este proceso, es esencial comprender la manera en que la persona selecciona las situaciones, los estímulos y acontecimientos, cómo los percibe y evalúa a través de una serie de procesos cognitivos (Caballo, 1993). Esto va de acuerdo a dos aspectos:

Primero. La concepción que uno mismo hace del ambiente; cada ambiente posee rasgos particulares para ser percibido de una determinada forma y favorecer o no la comunicación en el desarrollo de una relación. La percepción de la situación difiere con la edad, género y cultura. Para Peñafiel y Serrano (2010), la inadecuación social puede tener sus raíces o estar mantenida por determinados factores cognitivos, como las percepciones, actitudes o expectativas erróneas. Ciertas clases de pensamiento pueden facilitar la ejecución de conductas socialmente hábiles, mientras que otras pueden inhibir u obstaculizarlas. Por eso, es conveniente tenerlas en cuenta al momento de evaluar las habilidades sociales de una persona.

Las personas se comunican en una serie de lugares (e.g. instituciones, oficinas, el hogar, transporte público, los parques, restaurantes, bares, etc.). En esta diversidad de contextos, cada ambiente posee rasgos particulares que son percibidos de una determinada forma y pueden o no favorecer la comunicación en

el desarrollo de una relación. A continuación, se mencionan algunos tipos de percepción que regulan la conducta para actuar en diferentes contextos:

1. De formalidad. Conforme aumenta la formalidad, es más probable que la comunicación pierda libertad y profundidad

2. De un ambiente cálido. Cuando el ambiente se percibe como cálido, se está más propenso a sentirse relajado y cómodo. Cuanto mayor es la calidez percibida, más probable será encontrar patrones de comunicación personales, espontáneos y eficaces.

3. De ambiente privado. Los lugares percibidos como privados favorecen normalmente distancias de habla más próxima, así como una mayor profundidad y amplitud de los temas tratados y comunicaciones flexibles y espontáneas que encajan en la relación especial con la otra persona.

4. De familiaridad. Los contextos no familiares son muy parecidos a la gente desconocida, exigen normalmente una comunicación más precavida y vacilante. La comunicación inicial en sitios extraños será probablemente más torpe y difícil, intentando funcionar poco a poco, hasta que se pueda asociar el ambiente con uno que ya se conoce. Los ambientes familiares, aunque se perciban como formales y públicos, permiten una mayor flexibilidad para comunicarse que los ambientes desconocidos, aunque se perciban como informales y privados. Por lo menos, en el ambiente familiar se conoce el rango de respuestas aceptables.

5. De restricción. La intensidad con la que se percibe la restricción de un ambiente se relaciona íntimamente con el espacio disponible y con el grado en que ese espacio es privado.

6. De la distancia. Otra percepción importante sobre el ambiente se refiere al grado de proximidad o lejanía en que el contexto fuerza al individuo a desarrollar la comunicación con otra persona. Conforme aumenta la intimidad de la relación, hay un derrumbe gradual de la barrera de la distancia; de igual manera, la

eliminación de las barreras de distancia puede facilitar una comunicación más íntima. La mayor proximidad se asocia normalmente con el amor, la comodidad y la protección. Cuando el lugar conlleva a soportar distancias más cercanas de las deseadas, como ascensores, el transporte público atestado de gente, probablemente se observe a la gente haciendo esfuerzos para aumentar psicológicamente la distancia y reflejar, por consiguiente, un sentimiento menos íntimo, ello puede incluir menos contacto ocular, tensión e inmovilidad personal, un silencio seco, risa nerviosa, bromear. Si las personas tienen que hablar bajo esas condiciones, normalmente evitan hablar de lo que no sea una charla superficial, intentando equilibrar los inevitables mensajes de intimidad impuestos por el ambiente.

El segundo componente cognitivo incluye las variables cognitivas del individuo. La percepción y la evaluación cognitiva es la integración de abstracciones, concepciones y conceptos que se tienen de sí mismo (Caballo, 1993). Entre éstas, destacan las siguientes:

1. Competencias cognitivas. Es la capacidad para transformar y emplear la información de forma activa y para crear pensamientos y acciones (e.g. como en el proceso de solución de problemas), más que tratarse de un almacenamiento de cogniciones y respuestas estáticas que se tienen en un almacén mecánico. Cada individuo adquiere la capacidad de construir activamente una multitud de conductas potenciales, conductas hábiles, adaptativas, que tengan consecuencias para él. Existen diferencias entre las personas en el rango y la calidad de los patrones cognitivos que puedan generar (Caballo, 1993).

Los elementos que se incluyen en este apartado son: Conocimiento de la conducta hábil apropiada, conocimiento de las costumbres sociales, conocimiento de las diferentes señales de respuesta, saber ponerse en el lugar de otra persona y la capacidad de solución de problemas.

Eisler y Frederiksen (1980), señalan que la falta de habilidad social manifestada por algunos individuos puede provenir de déficits en su conocimiento de las respuestas apropiadas que se podrían emplear de forma efectiva en varias situaciones. Individuos que son considerados como socialmente hábiles se dan cuenta normalmente de un rango más amplio de alternativas de respuesta que aquellos evaluados como no hábiles. Las personas deben saber cuándo y dónde realizar diferentes conductas y también cómo llevarlas a cabo (Bellack & Morrison, 1982).

Por su parte, Caballo (1993) considera que la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona es una habilidad cognitiva fundamental en la adquisición de las habilidades de interacción durante la infancia, pero puede suceder que esa capacidad no se desarrolle adecuadamente. Asimismo, Trower, Bryant y Argyle (1978) informan que no saber ponerse en el lugar del otro parece ser una característica común de los pacientes psiquiátricos.

2. Estrategias de codificación y constructos personales: Es la capacidad para atender, interpretar y categorizar los estímulos o situaciones, actuando selectivamente ante las distintas clases de información. Los elementos que integran este apartado son los siguientes:

a) Percepción social o interpersonal adecuada: Con el fin de responder efectivamente a los demás es necesario percibirlos correctamente, incluyendo sus emociones y actitudes. Existe una serie de errores extendidos al formar impresiones sobre los demás que deberían ser especialmente evitados, entre ellos cabe destacar suponer que la conducta de una persona es principalmente un producto de su personalidad, mientras que puede ser más una función de la situación en la que se encuentra, atribuir la conducta a causas situacionales o externas, mientras que se atribuye la conducta de los demás a causas disposicionales (fenómeno actor-observador), premiar por las conductas o los resultados positivos, pero culpar o atribuir a causas externas los actos negativos,

ser afectado por los estereotipos sobre las características de los miembros de ciertas razas, clases sociales.

b) Atención y memoria selectivas de la información negativa versus la información positiva sobre uno mismo.

c) Habilidades de procesamiento de la información

d) Constructos personales

e) Teorías implícitas de la personalidad

Esquemas: Según Kendall (1983), Safran y Greenberg, (1985, citados en Caballo, 1993) destaca que los esquemas son estructuras cognitivas de la memoria (conjuntos de informaciones) que sirven para guiar y dar sentido a las percepciones, comprensiones y recopilaciones. El esquema es un patrón que guía el procesamiento cognitivo. Todos los patrones sirven para modular y mediar el impacto de las experiencias, las percepciones sobre esas experiencias, las experiencias que derivan. Los esquemas están conformados de los siguientes elementos: El impacto de las experiencias, las percepciones sobre estas experiencias, lo que se aprende como resultado de esas experiencias, a qué estímulos futuros se atenderá en situaciones relacionadas. Así por ejemplo, la persona que aprende se da cuenta e interpreta activamente una situación a la luz de lo que ha adquirido en el pasado, imponiendo un túnel perceptivo, por así decirlo, sobre la experiencia. El individuo integra la información nueva en un marco organizado de un conocimiento ya acumulado, como es el esquema.

3. Expectativas: Desde el punto de vista de Caballo (1993), éstas se refieren a las predicciones del individuo sobre las consecuencias de la conducta. Las expectativas guían la selección por parte de la persona, de conductas de entre las muchas que es capaz de construir dentro de cada situación. La actuación de una persona dependerá de las expectativas previas de conducta - resultado que tenga en situaciones similares. Es decir, si no se conoce exactamente qué es lo que se

tiene que esperar en una situación nueva, las personas se guían por las expectativas previas, basadas en experiencias en situaciones similares del pasado.

Para Caballo (1993), existen otros elementos cognitivos que podrían incluirse en este apartado, entre ellos destacan las expectativas de autoeficacia y las expectativas positivas sobre las posibles consecuencias de la conducta. En el primer caso, éstas se refieren a la seguridad que tiene una persona de que puede realizar una conducta particular. Por lo que respecta al segundo caso, Bellack (1979, citado por Caballo, 1993) señala que es probable que las respuestas hábiles sean inhibidas o no se aprendan, si se consideran socialmente inapropiadas o si se esperan consecuencias negativas como resultado de su ejecución. Una variable que frecuentemente se ha encontrado en sujetos socialmente no hábiles es el temor a la evaluación negativa de los demás, cuyo probable resultado como apunta Bellack (1979), es la inhibición de las conductas hábiles.

4. Valores subjetivos de los estímulos: La conducta que las personas eligen está determinada por los valores que se le dan a los estímulos y los resultados, sean estos positivos o negativos, agradables o desagradables (Caballo, 1993).

5. Planes y sistemas de autorregulación: Los objetivos y patrones de conducta están regulados por su autorecompensa, la autocrítica, la actuación, la planificación que permiten al individuo tener el control de la situación. La autorregulación proporciona un camino por medio del cual se puede influir sustancialmente en el ambiente, venciendo el control del estímulo (el poder de la situación). Los individuos pueden seleccionar activamente las situaciones a las que se exponen, creando en cierto sentido su propio ambiente, entrando en algunos lugares pero no en otros, tomando decisiones sobre qué hacer y qué no hacer (Caballo, 1993).

III. Componente fisiológico

El componente fisiológico ha sido uno de los menos estudiado en el ámbito de las habilidades sociales. Las variables fisiológicas empleadas y medidas en algunos estudios se presentan a continuación (Caballo, 1993).

1. Tasa cardíaca: Constituye la principal variable fisiológica que se ha empleado en los estudios sobre habilidades sociales. Frecuentemente se ha medido por medio de la pletismografía de pulso, consistente en la detección indirecta de los cambios de volumen que tiene lugar en cada latido del corazón en los órganos periféricos. Caballo (1993), enfatiza que no se han encontrado resultados consistentes que apoyen la inclusión de la tasa cardíaca como una variable importante en la investigación de las habilidades sociales.

2. Presión sanguínea: Una de las mediciones indirectas de las habilidades sociales se realiza por medio del esfigmomanómetro, instrumento empleado para medir la tensión arterial. Para algunos autores (Kiecolt-Glaser & Greenberg 1983; Rim & Master 1979; Turner & Beidel 1985, citados por Caballo, 1993) señalan que la presión sanguínea no parece ser una medida particularmente útil de la activación relacionada con la asertividad para la investigación con escenas de representación de papeles. No obstante, este elemento fisiológico puede ser de interés para analizar algunas hipótesis que señalan a los hipertensos como menos asertivos (Keane & Kaloupek 1982).

3. Flujo sanguíneo: Existen dos tipos de medición: el volumen de sangre y el pulso del volumen de sangre o volumen del pulso. Esta última respuesta representa los cambios en la afluencia de sangre a un miembro por efecto de las contracciones cardíacas (Dayton & Mikulas, 1981; Hersen, Bellack & Turner, 1978, citados por Caballo, 1993).

4. Respuestas electrodermales: Estas medidas reflejan la actividad de las glándulas sudoríparas. De las posibles medidas de las respuestas

electrodermales, la que parece más adecuada para la investigación dentro del campo de las habilidades sociales es la conductancia de la piel, teniendo en cuenta que es un método de medida mejor que la resistencia (Kiecolt-Glaser & Greenberg, 1983; Lehrer & Leiblum, 1981; Rimm & Master, 1979).

5. Respuesta electromiográfica: De acuerdo con Dayton y Mikulas (1981), es el registro de la actividad eléctrica asociada con la contracción muscular o más específicamente, que precede a la actividad muscular. El registro de esta respuesta en el músculo frontal podría dar una idea de la relajación / activación de un sujeto.

6. Respiración: Según Lehrer y Leiblum, (1981, citados por Caballo, 1993), la medición de la respiración se compone fundamentalmente por dos parámetros: la profundidad de la respiración y la tasa respiratoria, combinadas en ocasiones para obtener el volumen de aire inspirado por minuto. La función respiratoria está controlada por el sistema nervioso central a través de la médula y de núcleos del tronco del encéfalo, siendo igualmente alterada por los estados emocionales.

Caballo (1993) señala que de las medidas de todos los sistemas de respuesta, los indicadores fisiológicos parecen estar entre los menos fiables con respecto a la predicción de las conductas sociales complejas. Su inclusión todavía resulta ser poco significativa con respecto a la evidencia aportada por otros componentes, como el conductual y el cognitivo.

3.4. Tipos de Habilidades Sociales

Lazarus (1973), fue uno de los primeros teóricos en establecer, desde una posición de práctica clínica, las principales clases de respuestas o dimensiones conductuales que comprenden las habilidades sociales. Este autor indicó cuatro capacidades: decir no, pedir favores y hacer peticiones, expresar sentimientos positivos y negativos e iniciar, mantener y terminar conversaciones. Las clases de

respuesta que se han propuesto posteriormente, desde un punto de vista empírico, han girado alrededor de estos cuatro tipos de respuesta.

Para algunos autores (Pérez Santamarina, 1999; Torbay, Muñoz & Hernández, 2001; Portillo, 2001), las dimensiones conductuales de las habilidades sociales más aceptadas son las siguientes:

- Escuchar.
- Saludar, presentarse y despedirse.
- Iniciar, mantener y finalizar una conversación.
- Hacer y rechazar peticiones.
- Disculparse o admitir la ignorancia.
- Defender los derechos.
- Negociar.
- Expresar y defender las opiniones, incluido el desacuerdo.
- Afrontar las críticas.
- Hacer y recibir cumplidos.
- Formular y rechazar peticiones (oposición asertiva).
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Expresar justificadamente molestia, desagrado o enfado.
- Pedir el cambio de conducta de un tercero
- Cooperar y compartir.
- Expresar y recibir emociones.
- Dirigir a otros.
- Solucionar conflictos.
- Dar y recibir retroalimentación.
- Realizar una entrevista.
- Solicitar un trabajo.
- Hablar en público

Desde la perspectiva de Fernández (1999), las habilidades sociales anteriormente citadas comprenden un extenso conjunto de elementos verbales y no verbales que

se combinan en complejos repertorios conductuales. Además, de los componentes verbales y no verbales, las habilidades sociales dependen de procesos cognitivos (pensamientos, autocríticas, sentimientos, etc.) para su correcta ejecución. Pero la habilidad social no es meramente una suma de componentes verbales y no verbales unidos a procesos cognitivos, sino que supone un proceso interactivo de combinación de estas características individuales en contextos ambientales cambiantes.

Asimismo, la destreza para desempeñar una habilidad social puede no tener ninguna correspondencia con la desenvoltura de otras (e.g. conversar y rechazar peticiones), incluso considerando el mismo tipo de habilidad, la conducta concreta del sujeto puede variar según factores personales (e.g. estado de ánimo, cogniciones, cambios fisiológicos) y ambientales (e.g. las personas con quienes esté relacionándose, el tipo de relación, la situación en la que se encuentre, etc.).

Por otra parte, existe un cierto consenso con respecto a la clasificación de las habilidades sociales básicas (Caballo, 1998, 2002; Gil & León, 1998).

A continuación, se presenta dicha clasificación:

1. Hacer cumplidos y aceptar cumplidos: Se refiere a saber reforzar y aceptar refuerzos sociales. Los cumplidos equivalen al reforzamiento y en la medida en que sean sinceros y se emitan en el momento apropiado, predisponen de manera positiva a la otra persona en favor de un tercero, facilitan el acercamiento y pueden servir para moldear a la otra persona. Si se alaban aquellos aspectos del comportamiento de la otra persona por la que se siente agrado, se le comunica lo que es lo correcto o apropiado. Por otra parte, también es importante saber recibir cumplidos, negarse a aceptarlos puede juzgarse como una desconsideración porque puede interpretarse como una falta de interés por la opinión de la otra persona.

2. Hacer y rechazar peticiones: Verbalizar los deseos y/ o necesidades con claridad y de forma adecuada favorece a la persona obtener lo que desea de manera pertinente. Por otra parte, saber decir “no” de la manera correcta genera una sensación de control sobre las interacciones sociales lo que a su vez, puede repercutir de manera positiva en la autoestima. Además, se reduce la evitación de situaciones sociales porque disminuye el miedo a que en dichas situaciones se puedan presentar demandas de otras personas que no se quieran atender, ya que si ocurren la persona va a sentirse preparada para hacerles frente de manera adecuada. Al negarse a hacer algo que se considera inapropiado o no oportuno, no sólo se obtienen beneficios propios, también se informa al otro de que puede estar haciendo peticiones excesivas, aspecto del que quizás no era consciente.

3. Expresar desagrado o disgusto justificado y aceptar las quejas o críticas de los demás: Si se es capaz de formular quejas de manera adecuada, se previenen manifestaciones de rabia o frustración. Una estrategia adecuada debe tener en cuenta cuál es el momento más adecuado para hacerlo y cuál es la forma de hacerlo en la que se reducen las posibilidades de ofender a la otra persona. Si no se expresa el desagrado, no se ofrece la oportunidad a la otra persona de conocer que fue lo que ocasiono el disgusto y favorece a que ésta persista en dicha conducta. Por otro lado, ser capaz de aceptar quejas, refleja una adecuada apertura a los demás y permite ser flexibles.

4. Iniciar, mantener y finalizar conversaciones: La conversación es la herramienta fundamental en la interacción con los demás. En primer lugar, saber cómo saludar o presentarse puede ser la vía para facilitar un intercambio agradable o por el contrario, puede dar una imagen negativa de uno mismo, generando rechazo. Una vez que la conversación se ha iniciado, es fundamental saber manejar las pausas, controlar la duración de las intervenciones y otra serie de habilidades que proporcionan la oportunidad de controlar, en buena medida, el flujo, duración y el discurrir de la conversación. Además, estas mismas habilidades permiten finalizar

una conversación cuando se considera adecuado o captar las señales que indican que la otra persona quiere terminar la conversación

5. Expresar opiniones personales y/o defender los propios derechos: Conocer cómo afirmarse en situaciones en las que se tiene un punto de vista diferente del que tiene el resto del grupo o en las que se han violado los propios derechos, constituye una habilidad fundamental. Son aspectos que están relacionados con el nivel de desarrollo y la madurez cognitiva de la persona, así como con su capacidad de analizar la situación, sopesar las diferentes opciones y cuando se haya encontrado la más adecuada, expresarla de un modo correcto.

6. Disculparse o admitir ignorancia: Algunas veces, se puede herir a los demás con mensajes o comportamientos sin pretenderlo. Si se responde de manera rápida y sincera a su molestia, no sólo se contribuye a mejorar la visión que la otra persona ha hecho de uno mismo, sino que además, se puede recuperar una relación que acaba de entrar en crisis. Otra situación que puede tornarse desagradable ocurre cuando queda patente que se desconoce una información que se da por sabida. Pretender ocultar esta situación puede ofrecer una imagen negativa, por el contrario, admitir abiertamente que no se conoce esa información refuerza una imagen de honestidad, franqueza y seguridad que minimiza la falta.

En este mismo ámbito de ideas, Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989), definen las habilidades sociales como el conjunto de hábitos, conductas, pensamientos y emociones que posee una persona para relacionarse con los demás. Aunque existen factores personales constituyentes (e.g. temperamento, género, atractivo físico) y psicológicos (e.g. aspectos cognitivos, afectivos, conductuales) que determinan en gran medida la conducta social de un individuo, ésta se modela y actualiza, es decir, las conductas son aprendidas gradualmente, con la educación, las vivencias cotidianas y la experiencia que dan los años.

Asimismo, Goldstein, et al. (1989) ofrecen una clasificación de las habilidades sociales en seis grupos:

a) El primer grupo hace referencia a las primeras habilidades sociales que incluyen escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar gracias, presentarse y presentar a otras personas, hacer un cumplido.

b) El segundo grupo está conformado por habilidades sociales avanzadas como pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás, consensuar, actuar con cordialidad, aceptar reglas, cumplir disposiciones, tareas y horarios, estas últimas constituyen competencias necesarias para encarar el nivel universitario y el desempeño laboral.

c) Un tercer grupo de habilidades sociales está relacionado con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y auto-recompensarse. El conocimiento de estas habilidades permite avanzar en el proceso de diferenciación de los demás, que hace posible que las personas se definan como individuos únicos, con necesidades e intereses propios.

d) El cuarto grupo de habilidades sociales lo constituyen las habilidades de planificación. Entre éstas se encuentran pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas. Este grupo de habilidades facilita la convivencia con los demás, pues supone el establecimiento de vínculos y formas de participación en los grupos a los que se pertenece.

e) El quinto grupo se refiere a las habilidades para hacer frente al estrés: exponer y responder ante una queja, manejo de situaciones embarazosas, ayudar a un amigo, responder a la persuasión y al fracaso, manejo de mensajes contradictorios, manejo de una acusación, prepararse para una conversación difícil y manejar la presión de grupo. Estas habilidades desempeñan un papel importante puesto que el control de las emociones le permite a las personas tener mayor

tolerancia ante las frustraciones y controlar el enojo y por ende, permiten manejar mejor el estrés.

Por último, el sexto grupo lo constituyen las habilidades alternativas a la agresión, estas comprenden tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer una meta, determinar las propias habilidades, recolectar información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea. Estas son habilidades que comprenden la participación crítica y creativa en la toma de decisiones, en la perseverancia, el sentido de la organización y la disposición para el diálogo.

3.5. Adquisición de las habilidades sociales

El ser humano es un ser social que sólo resuelve sus necesidades básicas en la relación con los demás. Entre sus necesidades está la de construir vínculos afectivos y sociales (apego, amistad, enamoramiento) para sentirse psicológicamente seguro y acompañado en lugar de solo y abandonado (López & Fuentes, 1994).

En este proceso de desarrollo de la competencia interpersonal, sobre todo en los años iniciales, la familia y las primeras figuras de apego desempeñan un papel relevante. En opinión de Echeburúa (1993), la estimulación social que hacen los padres (e.g. relaciones con vecinos, juegos colectivos) correlaciona directamente con el grado de desenvoltura social de los niños. La exposición a situaciones sociales nuevas y variadas facilita la adquisición de habilidades sociales y disipa los temores sociales iniciados. Por el contrario, padres inhibidos y tímidos o pocos sociables, evitan exponerse a sí mismos y a sus hijos a situaciones sociales. Así, los niños aprenden repertorios de habilidades sociales escasos, aprenden respuestas de inhibición y/ o de evitación (Monjas, 2000).

En los años siguientes, además de la familia entran en juego otras figuras significativas de interacción como son las compañeras y compañeros, los iguales,

los profesores y educadores en general. Actualmente, es prácticamente unánime la opinión de que las habilidades sociales se adquieren mediante una combinación del proceso de desarrollo y del aprendizaje. Ningún niño nace simpático, tímido o socialmente hábil; a lo largo de la vida se va aprendiendo a ser de un modo determinado, de forma que las respuestas que emite el sujeto en una situación interpersonal dependen de lo aprendido en sus interacciones anteriores con el medio social. El sujeto en su interacción con el medio entorno interpersonal va aprendiendo un comportamiento social que se muestra de forma puntual y situacional. En definitiva, las conductas y habilidades de interacción se aprenden (Monjas, 2002).

Desde la perspectiva de Monjas (1998), las habilidades sociales se aprenden, al igual que otras conductas, a través de los siguientes mecanismos:

a) Aprendizaje por experiencia directa: las conductas interpersonales están en función de las consecuencias reforzantes o aversivas aplicadas por el entorno después de cada comportamiento social. Si cuando un niño sonríe a su madre ella le gratifica, esta conducta tenderá a repetirse y entrará con el tiempo a formar parte del repertorio de conductas del niño. Si la madre ignora la conducta, ésta se extinguirá y si por el contrario, la madre le castiga (e.g. le riñe), la conducta tenderá a extinguirse pudiendo aparecer además respuestas de ansiedad condicionada que probablemente interferirán con el aprendizaje de otras nuevas conductas, la cual terminará inhibiéndose y evitando muchas de las situaciones interpersonales en las que tiene que hacer demandas a los demás.

b) Aprendizaje por observación: los niños aprenden conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativo (e.g. si una niña observa en clase que la profesora felicita a su compañera por terminar la tarea, ésta tratará de repetir la conducta). Los modelos a los que el niño y la niña se ven expuestos a lo largo de su desarrollo son muy variados y entre ellos están los hermanos, primos, vecinos, amigos, padres, profesores y adultos en general. También es importante tener en cuenta la gran influencia de los modelos simbólicos, como la televisión.

c) Aprendizaje verbal o instruccional: los niños aprenden a través de lo que se les dice, mediante el lenguaje oral, con preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales. Es una forma no directa de aprendizaje. En el ámbito familiar esta instrucción es informal, pero en el ámbito escolar suele ser sistemática y directa (e.g. una situación de aprendizaje verbal se da cuando los padres le dicen a su hijo que debe pedir las cosas por favor y después dar las gracias).

d) Aprendizaje por retroalimentación interpersonal: consiste en la información por medio de la cual una persona comunica su reacción ante la conducta del otro con quien interactúa. Esto ayuda a la corrección del mismo sin necesidad de ensayos. Si un niño le está pegando a otro y el educador pone cara de enfado, seguramente el niño dejará de hacerlo. Así, la retroalimentación puede entenderse como un refuerzo social (o su ausencia) administrado por un tercero durante la interacción.

Por lo tanto las habilidades sociales se van adquiriendo a lo largo del proceso de socialización del niño. Éste comienza en primer lugar en la familia, donde se inicia el proceso para la formación de las habilidades sociales y continúa en la escuela, que enfatiza y ayuda a desarrollar habilidades más complejas y específicas. Simultáneamente a la escuela, las relaciones con el grupo de amigos se irán desarrollando, lo que reforzará este tipo de aprendizaje (Monjas, 1994).

3.6. Modelos explicativos sobre las habilidades sociales

Aunque el aprendizaje de sucesos y conductas afecte a ámbitos muy importantes de la interacción con el mundo de los objetos y las personas, lo cierto es que gran parte de los aprendizajes se producen en contextos de interacción social que determinan en buena medida la dirección y el significado de lo que se aprende.

El aprendizaje forma parte de la cultura, de los hábitos y formas de comportamiento social, pero también de las representaciones culturalmente generadas y compartidas. Por tanto, en un sentido amplio todos los aprendizajes

son aprendizajes sociales o culturalmente mediados, en la medida en que se originan en contextos de interacción social, como las relaciones familiares, la escuela o los ámbitos laborales y profesionales. La forma más simple del aprendizaje social es posiblemente la adquisición de habilidades sociales. Comportarse en sociedad requiere no sólo dominar ciertos códigos de intercambio y comunicación cultural, sino disponer de ciertas habilidades para afrontar situaciones sociales conflictivas o no habituales.

Las habilidades sociales son estrategias aprendidas de forma natural. Existen teorías al respecto, destacando la teoría del aprendizaje social, el análisis experimental de la ejecución y los modelos interaccionistas. A continuación, se describen estas aproximaciones

I. Teoría del Aprendizaje Social

Aunque Bandura no propone propiamente un modelo de las habilidades sociales, su Teoría del Aprendizaje Social es de gran utilidad y relevante a la hora de comprender el comportamiento social (Calleja, 1994).

Genéricamente, bajo la denominación de Aprendizaje Social se encuentran aquellas tentativas de explicar el comportamiento humano y aspectos de la personalidad haciendo referencia a principios extraídos del estudio experimental del aprendizaje (León & Medina, 1998). En esta línea, autores como Miller y Dollard utilizaron en su obra Personalidad y psicoterapia, publicada en 1950, la teoría del aprendizaje de Clark Hull para aclarar el desarrollo de la conducta normal y patológica. Dichos autores concedieron cierta atención a la imitación como factor socializador (Miller & Dollard, 1941). Pero no será hasta los célebres trabajos de Bandura y colaboradores sobre la agresión en niños (Bandura & Walters, 1978) cuando la imitación cobre importancia como unidad de análisis del comportamiento (León & Medina, 1998).

En 1969, Bandura ya había descrito la influencia del aprendizaje observacional o vicario (que él denominó “modelado”) en la conducta social y demostró su efecto a lo largo de un extenso número de estudios (Kelly, 1987). Para este autor, contrariamente a lo que sostenían Miller y Dollard (1941), la imitación tiene lugar sin ningún incentivo o refuerzo. Es más, demostró que dicho aprendizaje observacional o por imitación de un modelo se produce aun cuando la acción de este último es castigada.

Bandura (1987), destaca que se extraen reglas generales acerca del modo de actuar sobre el ambiente, y se ponen en práctica para obtener el resultado deseado. Así, Bandura sostiene que el funcionamiento psicológico se explica por una continua y recíproca interacción entre factores determinantes personales y ambientales.

En su modelo, este autor tuvo también en cuenta el papel de las expectativas de éxito o fracaso, incluyendo la autoeficacia o creencias de un individuo acerca de su posibilidad de actuar eficazmente para alcanzar lo que quiere. Por lo tanto, si bien es verdad que la conducta es controlada en gran medida por factores de origen externo, también es cierto que las personas pueden controlar su comportamiento mediante metas autoimpuestas y consecuencias generadas por ellas mismas (autorreforzamiento).

Desde este punto de vista, las habilidades sociales se adquieren normalmente como consecuencia de varios mecanismos básicos de aprendizaje: consecuencias del refuerzo directo; resultado de experiencias observacionales; efecto del feedback interpersonal; y conclusión del desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales (Kelly, 1987). Estos principios permiten estructurar el entrenamiento en habilidades sociales (EHS) de tal modo que cumpla una serie de condiciones: una, distinguir qué conductas demanda la situación; dos, tener la oportunidad de observarlas y ejecutarlas; tres, tener referencias acerca de lo efectivo o no de la ejecución; cuatro, mantener los logros

alcanzados; y finalmente que las respuestas aprendidas se hagan habituales en el repertorio de la conducta (León & Medina, 1998).

Así los elementos principales de la conducta social serían (León & Medina, 1998):

a) Los procesos perceptivos. Mediante la observación directa del individuo se adquiere información acerca del medio.

b) Los procesos cognitivos reguladores. La persona prevé las consecuencias que tendrá su conducta y por ese motivo regula la conducta atendiendo a tales predicciones. Se contempla que la persona tiene unas expectativas que se han ido creando a partir de experiencias previas de refuerzo y castigo. A partir de estas expectativas decide la respuesta a emitir.

c) El proceso de ejecución de la conducta.

Desde esta perspectiva, la incompetencia social podría ser explicada por la carencia de conductas adecuadas en el repertorio conductual del sujeto, o bien por una socialización deficiente o por la falta de experiencias sociales pertinentes (lo que Trower, Bryant & Argyle, 1978) lo denominan fracaso social primario) o también podría explicarse por la inhibición de las conductas requeridas en una situación interpersonal concreta, debida a presiones tales como la ansiedad condicionada a ciertos estímulos que configuran dicha situación, y expectativas negativas respecto a la competencia social (León & Medina, 1998).

En definitiva, este modelo incluye los mismos elementos propuestos por Argyle, con la diferencia de que él apuntaba sólo al proceso cognitivo de traducción, mientras que Bandura introduce el proceso de formación de expectativas acerca de las consecuencias que el sujeto obtendrá con su conducta. En un contexto más general, Bandura y Walters (1978) argumentan que la persona, el ambiente y la conducta constituyen una importante contribución relativa a las variables fundamentales que tienen que ser consideradas para comprender y predecir la actuación adecuada.

II. Análisis experimental de la ejecución social

Argyle y Kendon (1967) elaboraron un modelo explicativo del funcionamiento de las habilidades sociales en el cual se integran las conductas motoras, los procesos perceptivos y los mecanismos cognitivos.

Las semejanzas entre la interacción social y las habilidades motrices se representan como un circuito cerrado que incluye una serie de procesos:

Fase 1: Fin de la actuación hábil. Se trata de conseguir unos objetivos o metas bien definidos.

Fase 2: Percepción selectiva de las señales sociales de los demás. Un sujeto (A) observa las señales sociales de su interlocutor (sujeto B) (e.g. el profesional de la salud (sujeto A) observa la expresión facial del paciente/cliente (sujeto B) cuando le comunica un diagnóstico).

Fase 3: Procesos centrales de traducción, asignando una significación concreta a la información que reciben del otro. El primer sujeto (A) otorga una significación específica a esas señales del sujeto (B) (e.g. el profesional de la salud [sujeto A] cree que el paciente/cliente [sujeto B] está abatido).

Fase 4: Planificación: búsqueda y valoración de una/s alternativa/s de actuación que consideren eficientes en una situación determinada. El sujeto (A) planifica su actuación, contemplado distintas alternativas y valorando las ventajas y desventajas de cada una de ellas (e.g. el profesional de la salud [sujeto A] considera la posibilidad de dar ánimos al paciente/cliente, o recetarle un antidepresivo).

Fase 5: Respuestas motrices o de actuación: El sujeto (A) ejecuta la alternativa que considera más adecuada a la situación (e.g. el profesional de la salud [sujeto A] resta gravedad al asunto y da ánimos al paciente [sujeto B]).

Fase 6: Retroalimentación y acción correctiva: la actuación del sujeto (A) es a su vez una señal social para el sujeto (B), quien pondría en marcha todos los procesos anteriormente señalados proporcionando así información acerca de su acción inicial o dando por cerrado el circuito de interacción. Cualquier fallo dará lugar a un “cortocircuito” en el sistema, generando un comportamiento incompetente (e.g. el profesional de la salud [sujeto A] decide no hacer nada por tranquilizar al paciente/cliente [sujeto B], bien porque no se dio cuenta de la expresión de preocupación de aquel, o la consideró como algo normal, o no sabía qué hacer, o no se sentía con motivación suficiente para tranquilizarlo).

Fase 7: El timing de las respuestas: Durante la interacción social los interlocutores deben sincronizar sus respuestas. Para lograr una sincronía adecuada será necesario que los interlocutores asuman el papel del otro, entre otras cosas, para que cada uno pueda anticipar cuándo va a ser necesario emitir una determinada respuesta y cómo puede ésta influir en el otro (e.g. el sujeto [A] comprende, interpretando la expresión facial del sujeto [B] que se siente angustiado y que debe hacer algo).

Este modelo es muy sencillo y práctico, y explica el déficit en las habilidades sociales como un error producido en algún punto del sistema que provocaría un cortocircuito en todo el proceso. Argyle (1981) presentaba una clara analogía entre las habilidades sociales y las motoras, es decir, sugiere que la noción de habilidad social implica una analogía con una gran variedad de habilidades de otro tipo, como las habilidades motoras utilizadas para escribir a máquina o conducir un coche. Esto implicaría que, de igual forma que uno puede adquirir una habilidad motora con el consiguiente entrenamiento, también podría adquirir una habilidad social. Esta analogía implica además que las habilidades sociales pueden variar en función de la otra persona implicada y de la tarea en cuestión.

Siguiendo a García-Sáiz y Gil (2000), los fallos pueden deberse a distintos motivos:

1-Desajustes en los objetivos de los sujetos, porque éstos son incompatibles, inapropiados o inalcanzables.

2.- Errores de percepción, bajo nivel de discriminación, percepción estereotipada, errores de atribución causal.

3.- Errores de traducción de las señales sociales, fracaso al evaluar alternativas, no tomar decisiones o tardar en tomarlas, tomar decisiones negativas.

4.- Errores de planificación, no analizar las diferentes alternativas de actuación

5.- Errores en la actuación, no saber qué hacer, no tener experiencia.

Este modelo precisaba de un desarrollo más completo y de revisiones teóricas críticas con la sugerencia de nuevas propuestas de ampliación. De ahí que, se propusiera la inclusión de componentes cognitivos explicativos del comportamiento social y de las reglas sociales, actitudes, creencias que forman parte de planes de acción, así como la consideración de aspectos afectivo-emocionales, que también tienen una importante influencia en el comportamiento hábil (Pendleton & Furnham, 1980).

Estas y otras propuestas llevaron al desarrollo de modelos interactivos en los que, aparte de profundizar en cada uno de los dos conjuntos de factores (personales y ambientales), se otorga una importancia fundamental a la interacción entre ambos.

III. Modelos interactivos

Los modelos interactivos o interaccionistas contemplan la competencia social como el resultado final de una cadena de procesos cognitivos y de conductas que se inician con una percepción correcta de estímulos interpersonales relevantes, posteriormente, tiene lugar el procesamiento flexible de estos estímulos para producir y evaluar posibles opciones de respuesta, de las cuales, se selecciona la mejor y finaliza con la expresión de la alternativa de acción elegida (Huerin, 2008).

Estos modelos se denominan interactivos a partir de Mischel (1973) que enfatiza el papel de las variables ambientales, características personales y la interacción entre ellas, para producir la conducta (Gil, 1991; Kirschner & Galassi, 1983; Trower, 1982). Así, Mischel cree que la personalidad debe ser evaluada en el contexto social, interactuando con otras personalidades en diferentes situaciones (Gilbert & Connolly, 1995).

Estos modelos interaccionistas son más complejos que los anteriormente expuestos, y ponen además énfasis en la interacción entre persona y situación, por lo que se puede decir que existen factores personales y ambientales o situacionales que tienen relevancia en el desarrollo de las habilidades sociales. Según esta posición, la interacción entre individuos y situaciones es inevitable. Esto implica que la persona sea un ser activo - intencional- que da un significado a las diferentes situaciones y que se ve envuelto en un feedback continuo con la situación (Calleja, 1994).

A continuación se describirán los aspectos de la conducta social atribuibles a variables o factores personales y los derivados de la situación. Entre los factores personales se encuentran (Pérez-Santamarina, 1999):

a) Las capacidades psicofisiológicas y cognitivas. Es esencial que los sujetos posean las capacidades sensoriales y motoras necesarias, así como una adecuada activación (Welford, 1981). También son importantes capacidades cognitivas como la percepción social o interpersonal adecuada, la traducción y la planificación. Además en el procesamiento de la información se ven implicadas habilidades de solución de problemas, de evaluación de resultados potenciales, etc. A parte de estas facultades estarían los siguientes procesos:

Información sobre las metas y motivaciones de la persona ante la situación, información sobre las reglas de interacción social tanto formales como informales y procesos de carácter motivacional y afectivo.

b) Habilidades o competencias cognitivas. Dentro de las habilidades cognitivas se encuentran: la capacidad de conocer la conducta habilidosa apropiada, dar autoinstrucciones que regulan el propio comportamiento, y auto-refuerzos o auto-recompensa que se brindan por el comportamiento socialmente hábil, las habilidades de empatía o de saber ponerse en el lugar del otro, la previsión de consecuencias tanto a corto plazo como a largo plazo, el desarrollo de expectativas realistas y conocer las costumbres sociales.

c) Aspectos psicosociales. Entre las variables sociodemográficas figuran elementos como: la edad, el género, el nivel socioeconómico, hasta características derivadas de la pertenencia a determinados grupos o categorías sociales (raza, etnia, religión, grupos diversos de pertenencia, etc.). También se incluirán los procesos propios del desempeño de roles (capacidad de desempeñar un rol, de asumir el papel de los otros) (Argyle, 1981; Blanco, 1983).

d) Autopresentación. Constituye una forma de influencia en las impresiones de los demás y suele cuidarse para mantener la autoestima, y por motivos profesionales (Argyle, 1983). La autopresentación se realiza de forma predominantemente no verbal, e incluye elementos como la vestimenta, el cuidado del peinado, la apariencia física que pueden mejorarse a través del cuidado del atractivo físico (cuidado personal, dieta, etc.).

e) Repertorio conductual. Es imprescindible que los sujetos cuenten con un repertorio conductual (verbal, no verbal y paralingüístico) lo suficientemente amplio y flexible como para poder interactuar con muy diversos interlocutores a lo largo de diferentes situaciones.

Por otro lado, el medio social contiene toda una serie de variables o factores denominados situacionales. Entre ellos se encuentran los siguientes (Argyle, 1986; Calleja, 1994; Furham & Argyle, 1981; Gil, 1991; Pérez & Santamarina, 1999):

a) Estructura de la meta. Atiende a los objetivos, los motivos y/o las necesidades de los sujetos que interactúan en una situación dada (e.g. un paciente que acude a la consulta de un médico para obtener la baja laboral, mientras que el médico lo que pretende es curarle. Ante esta situación social, los dos interlocutores tienen objetivos diferentes).

b) Reglas y normas. Son productos culturales, convencionalismos aprendidos y aceptados y su incumplimiento puede provocar sanciones. El medio social contiene un sistema de reglas y normas que regulan parte de la conducta de las personas. Cada situación social tiene sus propias reglas que es preciso conocer y atender si se quiere desenvolver con eficacia. Cuanto más limitadas y explícitas sean las reglas y normas que regulan una situación determinada, es decir, cuanto más estructurada sea una situación, más fácil le resultará a la persona desenvolverse en ella, ya que sólo precisará conocer esas reglas y poseer en su repertorio de conducta un número limitado de respuestas. Sin embargo, si la situación es poco estructurada, con reglas complejas o poco explícitas, a la persona no le bastará con poseer en su repertorio las conductas, sino que además, tendrá que ser capaz de combinarlas adecuadamente, y saber cómo, cuándo y dónde ejecutarlas.

c) Roles. Constituyen los papeles que las personas asumen en las distintas situaciones. Habitualmente los individuos son adscritos a estos roles o papeles sociales. Estos roles definen los derechos y deberes del individuo en esta situación determinada. Normalmente la persona ocupa diferentes roles que van a presionar hacia una dirección determinada su comportamiento social.

d) Secuencias de conducta. Orden en el que se espera que transcurra cualquier encuentro (Hargie & Marshall, 1986).

e) Conceptos. Vocabulario con un significado especial para cada tipo de situación, y que debe ser conocido y comprendido por las personas que participan en la misma (Gil, 1991)

f) Repertorio de elementos. Acciones, palabras o sentimientos que deben mostrarse en cada situación.

g) Cultura. Los valores culturales establecen criterios de valoración de los comportamientos socialmente hábiles. Existen diferencias culturales en el criterio de habilidad social.

h) Condicionantes físicos. La iluminación, el ruido, la temperatura, la disposición espacial, pueden facilitar o entorpecer el proceso de comunicación.

Las personas manifiestan quejas y déficit ante situaciones determinadas y particulares. El comportamiento hábil viene dado tanto por circunstancias relativas a la situación como por factores personales (significado psicológico de la situación para el sujeto, exposición selectiva a ciertas situaciones), entendiendo la situación como el factor que determina la probabilidad de éxito-fracaso de la interacción, se puede considerar a la persona como el factor que determina la tendencia a triunfar o fracasar, en función de que posea y consiga emplear habilidades necesarias y adecuadas a la situación.

Resumiendo, estos modelos interactivos explican la influencia de la persona, la situación y la calidad de interacción en la conducta socialmente hábil. Entre los factores relativos a la persona se encuentran los procesos cognitivos explicativos del comportamiento social, los valores, actitudes, creencias y las emociones que influyen en la manifestación de las conductas sociales. Entre los factores relativos a la situación están los objetivos y las metas que se quieren alcanzar, las reglas y normas, los roles, la secuencia de la conducta (el orden en que se espera que transcurra esta conducta en esta situación determinada), los condicionantes físicos de la situación, el repertorio de elementos (palabras, acciones, sentimientos que deben mostrarse en cada situación). Según estos modelos ambos elementos (persona y situación) interaccionan en un proceso dinámico y continuo.

En este trabajo se tomarán en cuenta estos modelos interactivos como marco de referencia para entender y estudiar las habilidades sociales. Entre los modelos interactivos destacan por su relevancia los formulados por McFall (1982) y Trower (1982).

IV. Modelo de McFall

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

Las habilidades de descodificación de los estímulos situacionales entrantes (input), implican la recepción de la información por los órganos de los sentidos, la identificación perceptiva de los rasgos estímulares importantes de la situación y la interpretación de estos rasgos dentro de un esquema de conocimiento existente en el sujeto gracias a su historia pasada, su motivación para lograr determinados fines, etc.

Habilidades de toma de decisiones sobre la base de la interpretación de la situación: el sujeto deberá elaborar una proposición de respuesta que considere será más efectiva y la menos costosa al afrontar la tarea estímulo.

Habilidades de codificación de la secuencia del procesamiento de la información: implica la traducción de un programa de proposiciones de respuesta a una secuencia coordinada de conductas observables (ejecución). La ejecución de respuestas requiere también un proceso de retroalimentación en marcha, en el que la forma y el impacto de las conductas específicas se comparan con la forma y el impacto esperados, y se hacen ajustes sutiles con el fin de maximizar la correspondencia. Así, la ejecución (generación de secuencia de conductas) y la autoobservación (ajuste basado en la retroalimentación) son subcomponentes de las habilidades decodificación.

Es decir, las habilidades sociales se presentan como pasos secuenciales, a través de los cuales el estímulo entrante o tareas situacionales se transforman en la

respuesta o realización de la tarea, la cual será juzgada como competente o incompetente (Cobeña, 2001).

El modelo interactivo puede ser resumido en tres categorías de habilidades en sucesivos estadios:

1. Habilidades de descodificación de los estímulos situacionales: Implica recepción de la información, percepción de estímulos relevantes e interpretación de éstos dentro de un esquema de conocimiento existente en el sujeto gracias a su historia pasada, su motivación para lograr determinados fines, etc.

2. Habilidades de decisión sobre la base de la interpretación situacional, el sujeto deberá elaborar una proposición de respuesta que considere será más efectiva y la menos costosa al afrontar la tarea estímulo.

3. Habilidades de codificación: implican la traducción de un programa de proposiciones de respuesta a una secuencia de conductas observables (ejecución), así como la puesta en marcha de un proceso de retroalimentación que permita comparar los efectos de la ejecución con los esperados y realizar los ajustes oportunos.

En este modelo, el individuo es considerado como un agente activo que busca y procesa la información, genera observaciones y controla sus acciones con el fin de lograr los objetivos. Es decir, no sólo es influido por los demás, sino que también influye sobre éstos para que modifiquen su conducta y así poder crear su propio ambiente social (Trower, 1982, 1984; Trower & O'Mahoney, 1978).

De acuerdo con algunos autores (Trower, 1984; Trower, Bryant & Argyle, 1978; Trower & O'Mahoney, 1978) los problemas más frecuentes en cada uno de los distintos estadios del modelo pueden resumirse de la siguiente manera:

Estadio 1. Motivación, objetivos, planes

El fracaso en esta etapa puede ocurrir por varias razones: los objetivos pueden ser contradictorios, los objetivos pueden estar suprimidos o extinguidos, los objetivos se transforman a causa de su bloqueo, las habilidades cognitivas requeridas para la planificación pueden ser inadecuadas.

Estadio 2.- Habilidades de descodificación

Las formas de fracaso de esta fase pueden ser las siguientes: evitación perceptiva debido a la ansiedad, bajo nivel de discriminación y precisión, errores sistemáticos, estereotipos imprecisos o abuso de ellos, errores de atribución.

Estadio 3.- Habilidades de decisión

Los problemas en esta fase pueden deberse a: fracaso en considerar alternativas, fracaso en discriminar acciones eficaces y apropiadas de las no apropiadas, tomar decisiones de manera lenta o no tomarlas de ningún modo, fracaso en adquirir el conocimiento correcto para tomar decisiones, tendencia a tomar decisiones negativas.

Estadio 4. - Habilidades de codificación

Las dificultades en esta etapa pueden deberse, a déficits en habilidades conductuales del repertorio del individuo, ansiedad condicionada que bloquea la ejecución, distorsiones cognitivas (referentes a algunas de las tres fases anteriores), carencia de atractivo físico (especialmente cuando están implicadas las habilidades heterosociales).

Asimismo, pueden encontrarse problemas en la retroalimentación (si es al recibirla implicaría la segunda fase), problemas como los siguientes: Carencia de retroalimentación debido a la falta de habilidad, o retirarla por alguna determinada razón, retroalimentación errónea o poco realista.

Algunos estudios han intentado verificar algunas partes de este modelo. Entre ellos Robinson y Calhoun (1984) obtuvieron resultados correlacionales que parecen apoyar que una cadena de sucesos cognitivos precede a las respuestas que resuelven habilidosamente una interacción interpersonal y cualquier error en la cadena puede aumentar la probabilidad de una respuesta final poco habilidosa.

V. Modelo de Trower

Los modelos de Trower y Wallace (1978, citado por Pades, 2003) se basaban en los descubrimientos y paradigmas del procesamiento de la información y la comunicación para explicar el modelo de la conducta socialmente hábil.

Para Trower, Bryant y Argyle (1978) la conducta social se inicia y mantiene debido a una meta global, que se divide en una serie de submetas unidas mediante un plan de acción: el actor debe percibir primero las características relevantes de las situaciones interpersonales; trasladar estas percepciones a los posibles cursos de acción; decidir qué curso de acción es el más apropiado y, finalmente, ejecutar la acción elegida a través de una serie de respuestas motrices discretas. El feedback del medio se encarga de reiniciar el proceso.

Wallace, Nelson, Liberman, Aitchison, Lukoff, Elder y Ferris (1980), desarrollaron un modelo en el que la respuesta eficaz en una interacción social es el resultado de una cadena de conductas que se inicia con una correcta recepción de los estímulos interpersonales relevantes, prosigue con un procesamiento flexible de esos estímulos, destinado a generar y evaluar posibles opciones de respuesta de las que se elegirá la que se considere más adecuada y termina con la emisión de la opción elegida.

Así pues, Trower (1982) propone un modelo que considera a la persona como un sujeto activo que dirige su propia conducta hacia unas metas determinadas. La persona es vista como un agente racional que escoge medios con los cuales intentará satisfacer estas metas. El individuo busca, procesa la información,

genera y controla su acción atendiendo a estos objetivos previamente establecidos.

Este autor plantea la necesidad de tener en cuenta una serie de elementos: la capacidad de autocontrol de los eventos externos e internos, la capacidad de ejecución, la meta de dicha ejecución o auto-estándar y las representaciones cognitivas y funciones lógicas. La atención consciente puede ser dirigida hacia el exterior (señales sociales) o hacia el interior del individuo (señales o feedback propioceptivo, experiencia pasada o presente, información codificada, actitudes, etc.).

Cuando la atención del sujeto se dirige hacia el medio, la información de los estímulos exteriores es procesada por él y clasificada en esquemas de reconocimiento. Por un lado se encuentra un estímulo social que informa de la situación y los procesos cognitivos que permiten hacer inferencias. Los esquemas guían la acción. Una de las principales funciones de los esquemas es permitir a la persona generar conductas de acuerdo a reglas sociales (Calleja, 1994).

En cambio, si la persona dirige su atención hacia el interior, la información es comparada con un esquema de reconocimiento, es decir comparada con un autoestándar de actuación. Hay una serie de pruebas que incluyen el control interno y el externo, y la comparación con el auto-estándar. Este auto-estándar tiene un valor subjetivo como meta de conducta deseada que, si se alcanza, produce recompensas en el sujeto. De este modo el autocontrol y la comparación forman la esencia del proceso normal de la habilidad social. El proceso parece ser automático. Pero puede haber interrupciones si hay algo que impide que se produzca el proceso de comparación con el auto-estándar.

Si la evaluación de la situación permite una expectativa de éxito en el sujeto, éste actúa. Si la expectativa es desfavorable llevará a la selección de una nueva conducta o a la retirada de la situación. Si la persona se evalúa como incapaz de

alcanzar su estándar y se autovalora de manera incompetente, tiene expectativas negativas de fracaso, se retirará con facilidad.

Las personas hábiles percibirán adecuadamente las señales de los demás y de la situación, de modo que dichas señales les guiarán hacia la conducta apropiada siguiendo las reglas sociales. Además variarán sus conductas de acuerdo a las diferentes situaciones en respuesta a las señales del medio y poseerán esquemas de las personas y de las situaciones, de modo que las inferencias sobre las señales serán justificadas.

Las personas no hábiles se perderán información crucial del medio. Pueden centrarse en señales erróneas y hacer inferencias inadecuadas, dando lugar a una conducta incompetente que será negativamente recibida y respondida por los otros. Además darán respuestas más rígidas y consistentes a través de las distintas situaciones, ya que en lugar de estar atentas a las señales sociales, están auto-centradas. Puede atribuirse el fracaso a sí mismas como derivado de una negativa auto-disposición (timidez, introversión, etc.) que las incapacita para desarrollar un comportamiento socialmente eficaz.

En este modelo juega un papel importante el proceso cognitivo, que incluye inferencias relativamente válidas acerca de uno mismo, de los demás, y de las señales sociales, así como de los auto-estándares relativamente realistas. Si esto no ocurre, el sujeto genera expectativas de fracaso, y dirige sus percepciones e interpretaciones en base a sus autoevaluaciones negativas. El individuo tendrá suficiente conocimiento de hechos y de sus capacidades, y de las dificultades que le plantea o puede plantear la situación. La competencia social será evaluada por el sujeto (evaluación de autoeficacia) en base a éxitos y fracasos previos, y hará predicciones en relación a los éxitos y fracasos futuros (expectativas de autoeficacia).

En resumen, ambos modelos, el de McFall y el de Trower, intentan explicar la respuesta socialmente hábil desde un enfoque interaccionista donde aspectos de

la persona, de la situación social y de la interacción entre ambas son fundamentales.

El modelo McFall presenta la respuesta socialmente hábil como resultado final de una cadena de conductas que empezaría con una recepción correcta de los estímulos interpersonales, seguida de un procesamiento de éstos para generar y evaluar las posibles respuestas, terminando con la selección de la mejor y la emisión apropiada de ella. Da una visión amplia y completa de las diferentes habilidades que se ponen en marcha (habilidades de descodificación, decisión, codificación) antes de la emisión de la conducta social adecuada. Precisamente, la ventaja de este modelo es la presentación de esta emisión como un proceso amplio con diferentes fases. Al igual que el modelo de Trower, McFall hace hincapié en la importancia de la cadena de sucesos cognitivos que precede a las respuestas que resuelven habilidosamente una interacción interpersonal, de tal forma que condicionan la emisión de respuestas socialmente hábiles.

Por su parte, el modelo de Trower contempla al sujeto como un ser activo y racional que dirige su conducta a unas metas u objetivos previamente establecidos, que generan y controlan su acción. Los elementos que diferencian este modelo del anterior son la necesidad de tener en cuenta la capacidad de autocontrol de eventos externos (señales sociales) e internos (señales o feedback propioceptivo, experiencias pasadas, información codificada y actitudes), la meta u autoestándar, las representaciones cognitivas como esquemas mentales que guían la acción y las funciones lógicas.

3.7. Diferencias entre jóvenes socialmente hábiles y no hábiles.

De acuerdo con Caballo (1993), las personas socialmente hábiles y no hábiles tienden a diferir en una serie de elementos conductuales, cognitivos y/o fisiológicos. A continuación, se exponen las diferencias encontradas en sujetos hábiles y no hábiles:

a) Diferencias conductuales: Para Caballo y Buela (1989), los sujetos con mayores habilidades sociales tienen menos pausas en las conversaciones, mayor fluidez y entonación, además establecen un mayor contacto visual con el compañero de interacción, en comparación con los individuos de baja y media habilidad social.

b) Diferencias cognitivas: Las diferencias cognitivas entre los sujetos que tienen más habilidades sociales y quienes poseen pobres habilidades sociales estriban en su autoeficacia general y social, en el temor a la evaluación negativa, en los pensamientos negativos y/o obsesivos, así como en las autoverbalizaciones negativas durante la interacción con otra persona en una situación social. Los individuos que se perciben a sí mismos como menos habilidosos presentan más pensamientos negativos sobre su conducta (Caballo & Buela, 1989).

c) Diferencias fisiológicas: Se han encontrado pocas diferencias fisiológicas entre los individuos que poseen alta y baja habilidad social y algunas de ellas son contradictorias. Por ejemplo, Bernstein & Borkovec (1974, citados por Caballo, 1993), encontraron que la tasa cardíaca era significativamente mayor en hombres heterosocialmente ansiosos que en hombres no ansiosos durante una interacción de tres minutos. Westefeld y Galasi (1980, citados por Caballo, 1993) enfatizan que los individuos socialmente no habilidosos muestran un incremento en la tasa cardíaca. Por su parte, Beidel, Turner y Dancu (1985), encontraron diferencias entre grupos de sujetos socialmente ansiosos y no ansiosos, en el sentido de que los primeros no se habituaron durante las interacciones sociales con el sexo opuesto. Sin embargo, los autores destacan que estas diferencias están relacionadas con el aumento de la presión sanguínea y el aumento de la tasa cardíaca en la interacción con el sexo opuesto.

3.8. Déficits en habilidades sociales.

Según Peñafiel y Serrano (2010), las dificultades que en ocasiones pueden aparecer en las relaciones sociales se recogen en la denominación genérica de

déficits en habilidades sociales, y tienen como principal consecuencia la manifestación de una serie de comportamientos anómalos que se pueden englobar en dos categorías: comportamientos agresivos o violentos y comportamientos pasivos o de inhibición.

Por un lado, la conducta agresiva se puede considerar como tal, tanto por su finalidad, si el objetivo del emisor es dañar, perjudicar o molestar, como por sus efectos sobre el receptor, quien sufre un daño, perjuicio o molestia. Por otro lado, la conducta pasiva es un tipo de huida e implica la violación de los propios derechos al no ser capaz de expresar honestamente sentimientos, pensamientos y opiniones (Peñañiel & Serrano, 2010).

Según Caballo (1993), las principales diferencias de los tres estilos de relación interpersonal pasivo, asertivo y agresivo se pueden resumir en el siguiente apartado:

a) La conducta pasiva es un estilo de huida. Implica la violación de los propios derechos al no ser capaz de expresar honestamente sentimientos, pensamientos y opiniones y por consiguiente, permitiendo a los demás que violen sus sentimientos o expresando los pensamientos y sentimientos propios de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan fácilmente ignorar.

La persona pasiva tiene sus derechos violados, es inhibida, introvertida, reservada, no consigue sus objetivos, se encuentra frustrada, infeliz y ansiosa, ya que permite a otros elegir por ella. Hay algunas personas que no defienden sus derechos a fin de no deteriorar las relaciones con los demás y adoptan conductas de sumisión esperando que la otra persona comprenda o reconozca sus necesidades, deseos y objetivos. Lega, Caballo y Ellis (1997), apuntan que el objetivo de la conducta pasiva es apaciguar a los demás y evitar conflictos. Para las personas inhibidas, evitar o escapar de los conflictos que producen ansiedad es muy reforzante, por tal razón, se mantiene la conducta inhibida.

Desde la perspectiva de Monjas (1998), las personas que muestran un estilo de relación pasivo o inhibido, resultarán avasalladas y amenazadas por los demás y los otros se aprovecharán de ellas. En efecto, las personas que sistemáticamente adoptan conductas de pasividad e inhibición cuando sus derechos son violados, sufren consecuencias negativas, se encuentran descontentas y se valoran poco, los otros se aprovecharán de ellas y son tratados injustamente.

b) La conducta agresiva es un estilo de lucha. Involucra la defensa de los derechos personales y la expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera tal, que a menudo es deshonesto, normalmente inapropiada y viola los derechos de los demás. La persona agresiva viola los derechos de los otros, interfiere en las elecciones de los demás, es contendiente, humilla y desprecia a los otros, es explosiva, impredeciblemente hostil y autoritaria.

Los individuos que defienden sus derechos y opiniones de forma agresiva, autoritaria, imponiéndose sobre los demás, utilizando descalificaciones, en definitiva, haciendo que el otro se sienta mal, se hace desagradable a los demás y será rechazado por ellos (Monjas, 1998).

c) La conducta asertiva implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones, sin amenazar o castigar ni violar los derechos de los demás. Las personas asertivas eligen por sí mismas, protegen sus propios derechos y respetan los derechos de los otros, consiguen sus objetivos sin herir a los demás, son expresivas social y emocionalmente, se sienten bien consigo mismas. El objetivo de la conducta asertiva no es conseguir lo que el sujeto quiere, sino comunicarlo de manera clara y directa. El sujeto que defiende y hace valer sus derechos asertivamente, se valora a sí mismo y hace que los demás le valoren, le tengan en cuenta y respeten sus deseos, gustos y opiniones (Monjas, 1998).

Por otra parte, para Kelly (2002) el fracaso de un individuo al mostrar conductas socialmente competentes en una determinada situación puede explicarse de distintas maneras:

1. Falta de adquisición o aprendizaje de la habilidad. De acuerdo con Kelly (2002), es posible que un determinado tipo de habilidad social nunca se adquiriera o haya sido aprendido inadecuadamente, no apareciendo, por tanto, en ninguna situación. En tal caso, el individuo no dispone en su repertorio de las habilidades conductuales apropiadas. En consecuencia, la habilidad no se manifiesta nunca o muy raras veces, independientemente de la situación en que éste se encuentre. Para esta autora, esto podría explicar la inefectividad conductual del paciente institucionalizado crónicamente que parece mostrar un deterioro social relativamente permanente, así como la inefectividad conductual de los sujetos con evitación extrema que no se exponen casi nunca a situaciones en que podrían manifestar la habilidad y ser reforzados por ello, o la de personas que tienen un funcionamiento normal, pero que poseen poca o ninguna experiencia en situaciones específicas que requieran de la habilidad en cuestión(e.g. las personas sin experiencias en busca de empleo al acudir a sus primeras entrevistas).

2. Falta de utilización de la habilidad en ciertas situaciones. Según Kelly (2002), una determinada habilidad es aprendida y se manifiesta en ciertas situaciones, pero no en otras. Varios indicios o signos ambientales, interpersonales o situacionales pueden estar gobernando la aparición de las respuestas socialmente hábiles; cuando tales indicios están presentes en una situación, aparecerá la conducta competente. En situaciones con otros indicios distintos de los que estaban presentes en la situación original en que se aprendió la habilidad, el individuo no dará muestra de las conductas en cuestión, e incluso es posible que ni siquiera las perciba como alternativa de respuesta (e.g. un niño puede mostrar una conducta social apropiada con sus pares en una situación de juego muy estructurada, pero no en otra de juego libre poca estructurada). En este caso, la

estructura de la situación es un factor que influye en la conducta social del niño. Otro ejemplo, es del individuo que no presenta dificultades para conversar con personas de su mismo sexo, pero que puede experimentar ansiedad y dar muestra de falta de habilidades en las mismas situaciones cuando las personas presentes son del sexo opuesto. En este caso, el sexo del otro u otros es lo que parece ser un indicio discriminativo, en el sentido de que los interlocutores del mismo sexo elicitan un tipo de respuesta hábil, mientras que los del sexo opuesto elicitan una respuesta menos efectiva socialmente.

Finalmente, las variables situacionales pueden influir en el reforzamiento, es decir, un determinado tipo de habilidad social puede dar lugar a consecuencias distintas. Si una habilidad es reforzada consistentemente en ciertas situaciones, pero no en otras, el individuo aprenderá a identificar o discriminar aquéllas en las que una determinada estrategia interpersonal sea más funcional o eficaz para producir reforzamiento. Los individuos aprenden qué habilidades sociales van a ser reforzadas en diferentes situaciones y adaptan su conducta en función de ello. No obstante, pueden surgir problemas cuando una persona afronta una situación y no sabe qué habilidades serán reforzadas, o cuando el estilo social de la persona es tan inflexible que utiliza rígidamente una determinada habilidad aún cuando no resulte adaptativa. Las personas pueden enfrentarse a muchas situaciones de una manera pasiva, aún cuando la aserción sería apropiada, debido a que no ha sido reforzada previamente para manifestar conductas asertivas (Kelly, 2002).

3.9. Importancia de las habilidades sociales sobre el ajuste psicosocial.

Al hablar de habilidades sociales se hace referencia al logro de un desenvolvimiento socialmente adecuado; cuando esto no se logra se habla de términos como retraimiento social, aislamiento y agresividad social. Michelson, Sugai y Kazdin (1987), destacan que el retraimiento social y la agresividad social se relacionan con un bajo nivel de popularidad. Esto a su vez, puede relacionarse con un desarrollo afectivo inadecuado o insatisfactorio, ya que podría existir una

autopercepción del propio desempeño, sobre todo si se considera que muchas veces estos dos polos de los excesos sociales (retraimiento y agresividad) se relacionan también con un deficiente rendimiento en áreas como la escolar o laboral.

Una persona retraída socialmente no participa o lo hace muy pobremente en la construcción de su realidad. No desempeña un rol protagónico, por lo que sus oportunidades o posibilidades personales se encuentran también limitadas o empobrecidas. Además, puede ocurrir que debido a esta pasividad, aislamiento o timidez, el individuo se encuentre más propenso a ser víctima de abuso o agresión por parte de los demás por la dificultad para expresar sus sentimientos necesidades y opiniones.

Por otra parte, en el caso de las personas que son socialmente agresivas, también puede sospecharse de un desarrollo afectivo inadecuado o insatisfactorio, si se considera que cada individuo persigue ciertos objetivos con su repertorio social, pero el individuo agresivo emplea métodos poco aceptados socialmente para tratar de lograrlos y esto hace que la mayoría de las veces no lo consiga. Esta situación puede generar una fuerte sensación de frustración y de incompetencia personal, además de la percepción de ser impopular. Estas personas no tienen claro los objetivos de su interacción o son rechazados desde el punto de vista social. El rechazo social asociado a estas conductas, que muchas veces son riesgosas, contribuye a llevar al individuo a una situación de marginación social que se traduce en riesgo social tanto para el acatamiento de las leyes como de los roles sociales que le corresponde desempeñar.

Existen numerosas investigaciones (Monjas 2000; Hops & Geenwood, 1988; Laad & Asher, 1985) que proporcionan evidencia respecto a la existencia de fuertes relaciones entre el desarrollo de habilidades sociales en la infancia y la adolescencia y el ajuste social, psicológico y académico en la vida adulta. El desarrollo de habilidades sociales positivas en la infancia y la adolescencia contribuye al logro de una personalidad saludable en la edad adulta. Como

contrapartida, una pobre competencia interpersonal, se asocia con baja aceptación, rechazo o aislamiento de los pares, problemas escolares y personales, tales como baja autoestima, indefensión, inadaptación en la adolescencia, delincuencia juvenil o adicciones. Con respecto a la problemática escolar, la incompetencia social se vincula con bajo rendimiento, fracaso, ausentismo y expulsión de la escuela (Monjas, 2000).

Según Monjas (2002), la aceptación social o el grado en que un niño es querido por sus iguales, es un importante índice del ajuste y la adaptación actual de ese sujeto, además es un buen predictor de la adaptación futura. Los niños que son ignorados por sus compañeros, particularmente, aquellos que son rechazados constituyen grupos de riesgo de distintos problemas en la infancia y adolescencia.

En este sentido, Monjas destaca:

Hoy en día, se dispone de una gran cantidad de datos que permiten afirmar que el repertorio de habilidades sociales, es el mayor determinante de la aceptación social en la infancia; los niños socialmente hábiles son los niños más aceptados y queridos, mientras que los niños menos hábiles son ignorados o activamente rechazados por sus iguales. El niño que no posee conductas interpersonales valoradas por los pares, resulta tan poco reforzante que los otros niños tratan de minimizar el contacto con él (p. 33).

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, para Monjas (2002) no es ninguna exageración decir que en todos los grupos de niños hay alguno que experimenta problemas de competencia social y por tanto, en otras áreas del ajuste y la adaptación. En todas las aulas hay algún niño que experimenta dificultades para relacionarse, que la pasa mal, o que no disfruta con los demás.

Algunos niños no saben enfrentarse, ni afrontar los insultos o las molestias de los compañeros; otros no responden adecuadamente cuando alguien se acerca a ellos para jugar; hay algunos que no inician una conversación cuando están ante una nueva situación, no tienen amigos íntimos, no cooperan, se inhiben en las situaciones interpersonales, se aíslan, se someten y tienen dependencia de los otros o no interactúan con los demás, mientras que otros se muestran dominantes y agresivos. Algunos fracasan en afirmar su postura en una discusión porque no saben expresar sus ideas de manera asertiva. Hay quienes experimentan ansiedad cuando tienen un conflicto con otra persona y se doblegan ante ella, tienen dificultades para hacer amigos, se muestran apáticos e indiferentes en las situaciones interpersonales, no se defienden, aunque se metan con ellos, prefieren estar con niños más pequeños, les gusta estar solos.

Las dificultades de relación interpersonal existen independientemente o en conjunto con otros problemas cognitivos y / o emocionales y la mayoría de estos problemas de relación tienen un efecto negativo en el rendimiento escolar. También se debe tener en cuenta que cuando se presentan problemas en el área de las relaciones interpersonales se tiene que determinar cuándo existe un deterioro social generalizado y por tanto, constituye un problema grave, y cuándo se trata de un déficit social situacional o puntual en un niño de funcionamiento normal (Monjas, 2002),

De acuerdo con Monjas (2002), existen dos modelos explicativos de la inhabilidad social en la infancia: uno, es el modelo de déficit y el otro, el modelo de interferencia o déficit de ejecución. Según el modelo de déficit de habilidad o de déficit en el repertorio conductual, los problemas de competencia social se explican porque el sujeto no cuenta en su repertorio con las conductas y habilidades necesarias para actuar en una determinada situación interpersonal; el sujeto no sabe por qué nunca lo ha aprendido. Puede ocurrir también que el sujeto no tenga el conocimiento del comportamiento deseable en un contexto determinado.

Siguiendo a Monjas (2002), existen distintas explicaciones de por qué un sujeto no dispone de las habilidades interpersonales. Una posible explicación gira en torno a una inadecuada historia de reforzamiento, la ausencia de modelos apropiados o la carencia de estimulación y oportunidades de aprendizaje. Los siguientes ejemplos se explican por el modelo de déficit. Un adolescente a la que por primera vez en una fiesta invitan a fumar droga y no lo quiere, puede que no sepa cómo negarse porque nunca antes ha observado a nadie cómo lo ha hecho, nunca nadie le ha enseñado cómo responder ante esta situación. Si un niño de seis años no alaba ni elogia a sus compañeros nunca, es más, siempre saca a relucir sus aspectos negativos, puede ocurrir que en su contexto familiar estas habilidades no se pongan en juego.

Por lo que respecta al modelo de interferencia también llamado déficit de ejecución, afirman que el sujeto tiene o puede tener en su repertorio determinadas habilidades, pero no las pone en juego porque factores emocionales, cognitivos y/o motores interfieren con su ejecución (e.g. 1) Miguel sabe cómo mantener una conversación con Laura, pero no lo hace porque teme que le diga que no quiere hablar con él o porque piensa que se va aburrir hablando con ella. 2) Rosa quiere jugar con unas compañeras en el recreo y sabe cómo tiene que pedirles que la dejen jugar, pero se inhibe y no lo intenta, su miedo al fracaso, su temor a que la rechacen, la paraliza (Monjas, 2002).

Entre las variables que bloquean o interfieren la adquisición y / o actualización de las habilidades sociales, se destacan los pensamientos depresivos, pobre habilidad de solución de problemas, inadecuadas habilidades para ponerse en el lugar de otra persona, bajas expectativas de autoeficacia, ansiedad, miedo, comportamiento agresivo, autoafirmaciones negativas, creencias irracionales, déficits en percepción y discriminación social, expectativas negativas, indefensión, pensamientos de autoderrota y frustración (Monjas, 2002).

Por otro lado, la conducta manifiesta no es necesariamente un indicador de la competencia social. El sujeto puede saber cómo comportarse en una determinada

situación y no hacerlo por ansiedad, porque piensa que le saldrá mal o porque quiere conseguir otros objetivos. Es distinto el niño que no sabe qué hacer en una situación social determinada y el niño que sabe qué hacer, cuál es la respuesta social adecuada, pero que fracasa por determinadas razones, por ejemplo, cogniciones disfuncionales o autoafirmaciones negativas. Hay niños socialmente pasivos que no inician relaciones con los iguales, pero hay otros que además evitan a sus pares, no inician ni responden a las iniciaciones, ni a las aproximaciones de los otros.

De acuerdo con Kelly (2002), las teorías tradicionales de la personalidad y la psicopatología admiten las relaciones entre el funcionamiento social y el ajuste psicológico. Esta relación se ha tratado en profundidad sobre todo en las descripciones del desarrollo de la personalidad que formulan autores como: Alfred Adler, Karen Horney, Harry Stack Sullivan, y otros teóricos interpersonales neofreudianos. Adler (1931) enfatiza la relación entre las experiencias tempranas perjudiciales (incluidos los mismos excesivos o la desatención por parte de los padres, las inferioridades físicas o emocionales y la falta de contacto con los hermanos) y la correspondiente perturbación del funcionamiento social posterior.

Asimismo, el enfoque teórico de Horney (1945) también subraya el funcionamiento interpersonal en relación con el ajuste. Según su formulación, la inseguridad social de un niño en edad temprana produce perturbaciones duraderas en las interacciones sociales posteriores de esa persona, que pueden tomar la forma de un movimiento de acercamiento a los demás de manera excesiva o desadaptativo, donde se incluyen las necesidades de afecto neuróticas que duran toda la vida o bien, pueden adoptar un movimiento de alejamiento de los demás, caracterizado por la evitación social o la independencia para evitar ser herido o un movimiento en contra de los demás .

También para esta autora, cuando un bebé o un niño ha experimentado inconsistencia social por parte de los padres, un exceso de indulgencia, hostilidad o deprivación, sus relaciones posteriores son recurrentemente desadaptativas, en

cuanto a que el individuo trata de reducir la ansiedad social básica que le habían producido anteriormente.

Para Sullivan (1953), en la medida en que un individuo interactúe satisfactoriamente con otros, recibirá cada vez retroalimentación social positiva y llegará a calificar de forma positiva su propio yo. En contraste, cuando las relaciones con otras personas significativas se caracterizan por la ansiedad, la frustración de necesidades o retroalimentación negativa, la autoevaluación del individuo será en consecuencia negativa, distorsionada y regresiva. Por tanto, constructos tales como la autoestima o el autoconcepto están determinados por las relaciones y las retroalimentaciones interpersonales que un individuo recibe en el curso de su desarrollo.

Conviene mencionar que el buen funcionamiento social es un prerrequisito para el ajuste, más que su consecuencia. Como ya se ha enfatizado, las habilidades sociales son las estrategias que emplean las personas para obtener consecuencias reforzantes del ambiente. Los reforzadores no son absolutos y los objetivos que una persona considera muy deseables pueden tener escasa importancia para otra. No obstante, el logro de la mayoría de los objetivos que persiguen las personas requiere una interacción con los demás medianamente satisfactorias. El objetivo de hacer amigos requiere que las personas inicien y mantengan cierto tipo de interacciones; sin esas habilidades en su repertorio, es poco probable que logren desarrollar amistades satisfactorias. Para conseguir citas, se necesita un conjunto de competencias sociales más especializadas. Para mantener una sensación de valía personal y sentir que uno puede comunicar sus creencias u opiniones a los demás, el componente asertivo debe estar presente en el repertorio de habilidades del individuo. Para lograr que lo seleccionen para un empleo atractivo, el candidato tiene que transmitir socialmente al posible patrón que va a ser una persona competente, si es que obtiene el puesto; para promocionar a un puesto mejor, es requisito indispensable las habilidades sociales de interactuar satisfactoriamente con los subordinados, con los iguales y con los

jefes inmediatos a lo largo de una gama de distintas situaciones de trabajo (Kelly, 2002).

Por su parte, Kelly (2002) destaca que en la medida en que el repertorio interpersonal de una persona permita la consecución de los objetivos que considera reforzantes, es probable que ésta se autoevalúe en términos positivos. Por tanto, la autoevaluación favorable como autoestima y confianza en sí mismo, constituye una consecuencia del repertorio de habilidades sociales que permite la consecución de objetivos significativos para el individuo. Además, a medida que las habilidades sociales se practiquen y sean reforzadas en determinadas situaciones, es más probable que sigan manifestándose y que el repertorio de un individuo se vaya haciendo más elaborado (e.g. el individuo con habilidades para iniciar interacciones con otros no sólo se verá reforzado por esos inicios, sino que además desarrollará relaciones íntimas conducentes a la práctica, refinamiento y aprendizaje de otras competencias sociales adicionales).

Por el contrario, si una persona no ha conseguido adquirir el repertorio de habilidades sociales necesarias para alcanzar objetivos personalmente significativos, lo más probable es un patrón mucho más perjudicial. Como consecuencia de una falta de habilidades, el sujeto puede ser reiteradamente incapaz de lograr los objetivos que anhela, e incluso puede ocurrir que los intentos de contacto social sean castigados. En este sentido, el niño que carece de modos de juego valorados por sus pares y de habilidades sociales, podría ser un agente tan poco reforzante que los demás niños tratarían de minimizar el contacto con él. Asimismo, un adolescente que carece de habilidades para conseguir citas puede ver todos sus intentos repetidamente rechazados. Una madre desempleada que haya estado acogida a la beneficencia, pero que de hecho, puede trabajar y esté buscando un empleo, puede verse rechazada sistemáticamente debido a que carece de las habilidades sociales necesarias para dar la impresión de ser una profesional competente, al hallarse bajo el estrés y la novedad de una entrevista (Kelly, 2002).

Bajo tales condiciones de fracaso repetido, es probable que las personas desarrollen autoevaluaciones negativas y comiencen a etiquetarse cognitivamente como socialmente torpes, faltos de éxito, poco deseable o atractivos. Por tanto, los déficits iniciales de habilidades constituyen un antecedente del fracaso en alcanzar objetivos personales reforzantes, lo que su vez, da lugar a una autoevaluación negativa persistente. Como consecuencia de interacciones sociales infructuosas, también es probable que se desarrollen cogniciones orientadas al fracaso y la ansiedad anticipatoria al afrontar situaciones, para cuyo manejo eficaz no se está preparado, a partir de la experiencia previa (Kelly,2002).

Meichenbaum y Cameron (1974), han descrito de qué forma esas cogniciones orientadas al fracaso pueden fomentar la ansiedad social y bajo la influencia perturbadora de ésta, dar como resultado una actuación aún más deteriorada en las habilidades sociales. Una consecuencia probable de tal estado de cosas es que los intentos de hacer frente a las situaciones problemáticas se extingan como resultado de la ausencia del reforzamiento, del castigo o de la ansiedad asociada con los intentos de conseguir objetivos cuando las habilidades necesarias para ello son insuficientes. El resultado final más probable es la evitación de situaciones, el aislamiento social o la renuncia a esos objetivos deseados, pero inalcanzables.

Desafortunadamente, este patrón de déficit inicial de habilidades puede perpetuar una falta de habilidades en el futuro. Al evitar situaciones que requieren competencias sociales de las que adolece, es poco probable que el individuo esté en la disposición de aprender habilidades más apropiadas. En virtud de las escasas oportunidades de interacción con los pares, el niño socialmente aislado tendrá menos oportunidades de observar e interactuar con modelos hábiles y también tendrá menos probabilidad de ser reforzado por los demás cuando emita conductas prosociales. El adulto que carezca de habilidades para las conversaciones cotidianas puede verse tan evitado por los demás que se encuentra en continuo aislamiento y tenga pocas oportunidades de aprender

habilidades más efectivas en el ambiente natural, perpetuando por tanto, la falta de habilidades (Kelly, 2002).

3.9.1. Habilidades sociales y uso de internet

Internet es una forma de interacción categóricamente diferente, que es tan reciente y aún está cambiando tan rápidamente, que ni los usuarios más antiguos de la comunidad virtual están capacitados para comprender todas sus implicancias (King, 1996). Debido justamente a la novedad y desconocimiento que hay en torno a este medio, es que las más recientes investigaciones se plantean si puede hablarse de un uso abusivo de internet. La adicción a internet ¿puede o no ser considerada una enfermedad mental diferente de otras adicciones? (Mitchell, 2000; Warden, Phillips & Ogloff, 2004; Griffiths, 2003).

King (1996), considera que hay factores inherentes al mundo interactivo de internet y otros inherentes a la personalidad de los usuarios que facilita su aparición. En cuanto a las características propias de internet, destaca que la naturaleza del contacto social por este medio es desinhibidora e impersonal. Esto se combina con la selectividad, el anonimato y la disponibilidad, características únicas de la comunicación mediada por la computadora. En cuanto a la personalidad de los usuarios, la propensión a fantasear, la timidez, las fobias sociales, la percepción de falta de estatus o atención sociales, son características que al combinarse con el mundo virtual pueden contribuir a la vulnerabilidad a la adicción a internet. El tiempo invertido y la falta de interés por lo que ocurre fuera de la pantalla sería lo que marca el límite entre la patología y la libre elección de una pasión.

Asimismo, para Bazán y Boveda (2005) las relaciones en línea abarcan toda una gama, desde los fríos encuentros comerciales hasta los encuentros íntimos y afectivos. La emoción está presente: hay quienes se encuentran por internet cotidianamente, intercambian información, debaten, argumentan, se enamoran y confortan mutuamente.

Las personas aportan a la vida virtual su personalidad y los problemas de su vida real. Más aún, internet no sólo transmite contenido emocional, también es una nueva forma de establecer relaciones, de encontrarse con el otro. Por otra parte, el ciberespacio puede generar una gama de identidades, en el cual las personas prueben sus habilidades sociales (Bruckman, 1992). Algunos aducen superar la timidez que sienten en las relaciones cara a cara, otros afirman que logran desarrollar relaciones a través de internet a pesar de sentirse aislados y no tener habilidades sociales (Bock, 1994; De león, 1994; Kanaley, 1995).

Por su parte Carrasco (2007), destaca que en la actualidad el uso de internet ha permitido unir lazos cada vez más fuertes entre las personas y el mundo. Este autor enfatiza que a pesar de que internet tiene ventajas, está ocasionando un cambio brusco en los modos de vida y las costumbres de los seres humanos, modificando la forma de interrelacionarse.

Para Luengo (2004), el internet está produciendo grandes cambios para la mayoría de las personas, por ser una herramienta que trae grandes beneficios, para el trabajo diario en las empresas, para las instituciones de gobierno, en la escuela, en los negocios, en los hogares. No obstante, es un hecho que internet se introduce poco a poco en la vida de los individuos, por lo que es necesario anticipar el impacto negativo y los cambios personales y sociales que puede ocasionar la llegada del mundo virtual.

De acuerdo con Greenfield (1999), internet en la mayoría de los casos lo que hace es cubrir un déficit en la personalidad del adicto. Ya que internet es eminentemente un instrumento de comunicación interpersonal, es en este ámbito donde el mundo virtual puede convertirse en un sustituto de la vida real para las personas con déficits en habilidades sociales, timidez o algún tipo de complejo. El diseño de internet en sí permite el anonimato en las interacciones, lo cual hace que la comunicación por vía electrónica tenga una característica que la diferencia de la que se puede dar en la vida real: la desinhibición, que consiste en una

pérdida del pudor y de miedo a expresarse libremente, y provee a la persona de un sentimiento de protección y libertad al mismo tiempo.

En internet pueden crearse personalidades muy diferentes de como se presentan en la realidad. Las personas que usan esta falsa identidad cultivan un cierto mundo de fantasía dentro de las pantallas del ordenador. La red les proporciona un refugio en el que pueden socializar de manera anónima y dejar salir todo aquello que no logran expresar en público. Las personas con mayor riesgo de crear esta nueva pseudo-identidad en línea son quienes presentan baja autoestima, sentimientos de insuficiencia y miedo a la desaprobación de los demás. Estos rasgos también pueden conducir a otros trastornos como la depresión y ansiedad, que pueden entrelazarse con el uso excesivo de internet (Luengo, 2004).

Echeburúa y Corral (2010), mencionan que las TIC's simplifican considerablemente los quehaceres cotidianos. Dichos autores enfatizan que el atractivo de internet para los jóvenes reside en la respuesta rápida, las recompensas inmediatas que obtienen, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. Para estos autores, el uso de internet es positivo, siempre y cuando no se deje de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Una situación diferente es cuando se presenta el abuso de la tecnología la cual provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control.

Se han realizado diferentes investigaciones para estudiar la relación entre las habilidades sociales y el uso de internet (Davis, 2001; Caplan, 2005). Algunos de los estudios que pretenden explicar la relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales se basan en el modelo cognitivo-conductual de Davis (2001) que asume que el uso patológico de internet es el resultado de cogniciones problemáticas, que aunadas a ciertos comportamientos, intensifican o mantienen las respuestas mal adaptativas. Dicho modelo enfatiza que los pensamientos son

la fuente principal del comportamiento anormal. El autor afirma que los síntomas cognitivos del uso patológico de internet casi siempre preceden y son causa de los síntomas emocionales o conductuales. El modelo propuesto por Davis (2001) trata de ejemplificar como los pensamientos negativos influyen de manera directa en aquellas personas que poseen un déficit en las habilidades sociales. Las personas que poseen un déficit en habilidades sociales presentan autoverbalizaciones negativas sobre sí mismos, se perciben socialmente torpes, faltos de éxito, poco deseables o atractivos al interactuar con otras personas, lo que les conllevaría a establecer interacciones por internet y de esta forma desencadenar en síntoma de adicción.

Basado en el modelo de Davis, Caplan (2003), destaca que las personas con déficit en las habilidades sociales manifiestan evaluaciones negativas sobre sí mismos y comportamientos mal adaptativos, provocando consecuencias negativas con respecto a la forma en cómo llevan a cabo las relaciones interpersonales con otras personas. La teoría propuesta por Caplan (2003) tiene tres proposiciones principales: a) los sujetos con déficit en las habilidades sociales mantienen más percepciones negativas sobre su competencia social que otros, b) prefieren la interacción social por computadora que la interacción cara a cara, puesto que se sienten menos amenazados y se perciben más eficientes, c) la preferencia por la interacción social a través de internet se puede tornar en un uso problemático de internet, generando consecuencias negativas en la escuela, el trabajo y otros ámbitos.

Por su parte, Leung (2002), hace hincapié en el hecho de que la comunicación por internet conlleva menores riesgos sociales como ser avergonzado o criticado por los demás. Por este motivo, las personas solitarias que no se relacionan con los demás por miedo al rechazo son más propensas a comunicarse por internet, entre otros aspectos, les brinda la posibilidad de mantener su identidad anónima pudiendo revelarla en el momento que deseen.

Las personas solitarias suelen tener autoevaluaciones negativas de sí mismas y esperar calificaciones negativas de los demás. Por ende, la soledad es un indicador de un déficit social. La falta de amistad y los lazos sociales sugieren deficiencias personales. Las personas solitarias pueden parecer poco atractivas y por lo tanto evitan a otros. Para este autor, las percepciones sociales de las personas solitarias son en general desfavorables. El estigma social asociado a la soledad, en particular, puede hacer que la persona solitaria sea más insegura para aproximarse a otras personas, por consiguiente evita dar a conocer sus problemas por temor a ser rechazada y excluida (Leung, 2002).

En una investigación realizada por Engelberg y Sjoberg (2004) se encontró que las personas que usaban de manera excesiva internet eran personas solitarias y con menor grado de inteligencia emocional que los usuarios con un uso relativamente normal. Del mismo modo, Chak y Leung (2004) encontraron una asociación entre niveles altos de timidez (e.g. incomodidad e inhibición ante la presencia de otros) y un incremento en la adicción a internet; sin embargo, no se encontró que la timidez por sí misma predispusiera a las personas a presentar un uso excesivo de internet. Los investigadores también hallaron que las personas que consideraron tener el control de sus vidas fueron menos propensas a desarrollar una adicción a internet.

Por otro lado, Scealy, Phillips y Stevenson (2002) no encontraron relación alguna entre la timidez, la ansiedad y el uso de aplicaciones de internet a pesar del hecho de que los sujetos tímidos y ansiosos tendían a tener problemas con la interacción social en persona. Otros investigadores (Campbell, Cumming & Hughes, 2006), señalan que el uso de internet puede ser un medio de apoyo social y psicológico para aquellos sujetos que presentan problemas como la depresión o la ansiedad. En su estudio, estos investigadores encontraron que los usuarios que utilizaban internet para fines interpersonales tenían menos el contacto social que aquellos que utilizaban otras aplicaciones de internet. Tampoco encontraron datos que apoyaran la hipótesis de que el uso del chat contribuyera a desarrollar síntomas

de ansiedad social. Cabe resaltar que algunos usuarios del estudio mencionaron que el internet era benéfico para ellos, que aquellos usuarios que tienen miedo a las relaciones sociales se pueden beneficiar del internet para desarrollar habilidades sociales y mejorar su interacción social cara a cara y que los usuarios que utilizan excesivamente el internet seguramente presentan sentimientos de soledad y corren el riesgo de volverse adictos a internet.

A pesar de que se han realizado diferentes estudios en torno a la adicción a internet, se necesita realizar más investigaciones para poder determinar la influencia de variables como las habilidades sociales, la soledad y la ansiedad social en el uso patológico de internet. La carencia de habilidades sociales, así como la presencia de ansiedad social pueden ser factores decisivos que predisponen al usuario a establecer interacciones por internet y de esta forma desencadenar en síntoma de adicción (Huerin, 2008).

Según Moral (2001), internet tiene cada vez más importancia entre sus usuarios, siendo relevante el número de personas que utilizan este medio para satisfacer necesidades psicológicas y sociales.

Mckenna y Bargh (1998, 1999a, 1999b, 2000), sostienen que las personas tienen diferentes motivaciones y razones para usar Internet y que su uso diferencial provoca diferentes consecuencias, por tanto, no se puede especificar el efecto directo que puede tener internet sobre el individuo. Estos autores proponen un marco conceptual sobre las relaciones sociales en internet, en el que destacan las siguientes cuestiones: ¿qué causas personales existen para buscar relaciones en internet y no en otra parte? y ¿qué consecuencias tiene la interacción social en internet para el individuo en cuanto a sí mismo y en su vida social?

Respecto a la primera cuestión, Mckenna y Bargh (1998, 1999a, 1999b, 2000), enfatizan que pueden encontrarse en las personas causas de tipo social e individual que motivan la búsqueda de relaciones en internet. Entre las motivaciones sociales se encuentra la existencia de ansiedad social, unida en

muchos casos a la soledad del individuo. Ambas causas han sido encontradas como fuertes predictores de la formación de relaciones en Internet (Mckenna & Bargh, 1999a).

Hay personas que experimentan una fuerte ansiedad en determinados ámbitos sociales al conocer o tener que hablar con personas desconocidas. En Internet, tendrían una forma fácil de evitar tales sensaciones; aspectos como el anonimato visual de los comunicadores y la carencia de la copresencia de los participantes aumentan las posibilidades de la interacción y constituyen para muchos la magia de las relaciones en línea. Este tipo de relaciones sirve como un atajo para conocer a alguien, evitando el tiempo y el esfuerzo que implica una interacción cara a cara (Lea & Spears, 1995)

Entre las motivaciones individuales para utilizar Internet, Mckenna y Bargh (1998, 1999a, 1999b, 2000) subrayan la propia identidad del individuo, ya que es muy importante para cada persona cómo se ve a sí misma y cómo la ven los demás socialmente. En algunas ocasiones, determinados aspectos de la personalidad, como es el caso de las identidades estigmatizadas o sancionadas socialmente (e.g. físicas, sexuales o ideológicas) que tratan de ocultarse por miedo a tener consecuencias negativas, junto con la posible dificultad para encontrar personas con identidades similares en contextos sociales cercanos, hacen que las personas se sientan motivadas a buscar personas o grupos en Internet donde puedan manifestar libremente su identidad. De esta forma, las personas pueden manifestar su verdadero yo al mundo exterior. En este tenor, Internet ofrece un lugar alternativo para manifestar, poner a prueba y desarrollar determinados aspectos de la personalidad no manifestados anteriormente. La identidad en Internet puede construirse y reconstruirse de diferentes maneras (Turtle, 1995, citado por Moral, 2001).

Kim, LaRose y Peng (2009) realizaron una investigación cuya hipótesis partió de que uno de los motivos principales que conllevan al uso de Internet por parte de los individuos es aliviar los problemas psicosociales (e.g. soledad, depresión). Los

resultados de este estudio sugieren que las personas que se encuentran solas o que no tienen buenas habilidades sociales pueden desarrollar conductas compulsivas sobre el uso de Internet, las cuales provocan resultados negativos en la vida del sujeto (e.g. dañar otras actividades importantes como el trabajo, la escuela, las relaciones significativas). Asimismo para estos autores, el uso descontrolado o compulsivo de internet puede generar efectos negativos en el bienestar psicológico, como depresión y soledad causando adicción y un uso problemático del internet.

Taylor y Turner (2002, citados por Kim, LaRose & Peng, 2009), destacan que otra perspectiva es considerar a la soledad como el efecto del uso de internet, en lugar de la causa. El uso desmedido de internet puede generar consecuencias negativas como faltar al trabajo, a clases o descuidar compromisos sociales. Todo ello llevaría al sujeto a aislarse y perder todo contacto social con los grupos sociales fuera de línea. La preferencia por la interacción en línea implica aislarse de los grupos sociales y valorar en menor medida las interacciones del mundo real.

En síntesis, los individuos que poseen escasas habilidades sociales pueden usar el internet para compensar sus deficiencias, lo que podría ocasionarles experiencias negativas en sus vidas (e.g. dañar otras actividades significativas, el trabajo, la escuela y relaciones valiosas), en lugar de aliviar sus problemas existenciales. Al respecto, Kim, LaRose y Peng (2009) sugieren que las personas que no poseen salud psicosocial, no sólo tienen dificultades para mantener su salud social en las interacciones en la vida real, sino también en el uso del internet. Estas personas prefieren el entretenimiento en actividades en línea para disminuir o escapar de sus problemas, lo que podría llevarlos a un mayor aislamiento. De esta manera, estos individuos terminan teniendo otros problemas que impactan en su bienestar psicológico.

Capítulo IV

MÉTODO

Planteamiento y justificación del problema

Desde la perspectiva de Katz y Rice (2002), la revolución informática ha dado lugar a cambios importantes en la forma de vivir del hombre y de relacionarse con su medio. A lo largo del siglo XX, la gran difusión de la prensa, el cine, la radio y sobre todo, la progresiva universalización de la televisión y el teléfono, fueron adquiriendo un papel cada vez más relevante en la vida de las personas y sustantivamente en la organización de la vida social y doméstica, convirtiéndose en poderosos agentes educativos, transmisores y homogeneizadores de la cultura dominante. Por lo que sin duda, éstos con sus múltiples dimensiones (e.g. informativa, comunicativa, formativa, gestora, entretenimiento) seguirán proporcionando un abanico de funcionalidades que facilitan la satisfacción de algunas de las necesidades de las personas (González, 1997, citado por Zaragoza, 2007).

Al igual que lo hicieron en su momento estas tecnologías que alumbraron la modernidad, también las denominadas nuevas tecnologías comenzaron a modificar progresivamente la percepción y la representación de la realidad, transformando los modos privilegiados por una cultura y una sociedad en relación con el saber y acceder a nuevas formas de conocimiento. De ahí que muchos sean los instrumentos que acompañan a este mundo digital, unos más interesantes y apasionantes que otros pero siempre ofreciendo una verdadera propuesta que se encuentra en permanente expansión.

La evolución histórica de los medios tecnológicos permite reconocer los avances vertiginosos que ha tenido la tecnología informática y las comunicaciones en las últimas décadas, permitiendo enfrentar la vida como un efectivo transmisor del conocimiento y propiciando el desarrollo continuo del individuo.

Según González (1997, citado por Zaragoza, 2007), los cambios sucesivos introducidos por las tecnologías de la información y la comunicación están modificando notablemente los modos de vida y las maneras de aprender y trabajar de las personas. Así que en los albores del siglo XX haya emergido una nueva sociedad, denominada la Sociedad de la Información, la cual se había estado gestando desde el advenimiento de las computadoras.

Para Quintanilla y Moreno (s.f.) es un hecho que las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's), así como las comunicaciones mediadas por computadora han traído importantes cambios en el modo de interactuar de las personas. Estos cambios no sólo han propiciado el desarrollo de nuevas formas de producción y distribución de significados y hábitos sociales, sino que también han generado nuevas costumbres políticas, culturales y lúdicas. Asimismo, las concepciones de tiempo y espacio también han sido impactadas por nuevas formas de vivir.

Desde la perspectiva de Gutiérrez (1997, citado por Zaragoza, 2007), las tecnologías de la información ofrecen la oportunidad de comunicar, compartir, distribuir, intercambiar, formalizar, usar y colocar en la red la información a una velocidad nunca antes experimentada. Se considera que de todas las tecnologías, internet es la que tiene un mayor potencial revolucionario ya que permite realizar a distancia y en cualquier momento muchas de las actividades que antes requerían preespecialidad, facilitando además el desarrollo de nuevas actividades, muchas de ellas enriquecedoras que forman parte de la personalidad y de la forma de vida, hasta ahora imposibles e incluso impensables. Es evidente que la llegada de internet modifica la manera de relacionarse.

Para García, Hernández, Salesansky, Brito y Sánchez-Araña (2006), internet que comenzó siendo una tecnología de la información, hoy en día es concebida como una tecnología social a través de la cual los individuos satisfacen sus necesidades individuales y sociales. La gran cantidad de información a la que se puede acceder contiene casi todos los conocimientos y pasatiempos del quehacer humano: la

gran biblioteca de la información. Esta red de redes, aprovechando la amplia y creciente infraestructura informática y de telecomunicaciones del planeta, se ha ido extendiendo rápidamente por todo el mundo, tanto en extensión geográfica como entre los distintos estratos económicos y sociales.

De acuerdo con Cetto y Alonso (1999, citados por Zaragoza, 2007), Internet está cambiando los viejos esquemas de ver las cosas, rompe los modelos tradicionales o paradigmas en la forma de enviar y recibir la información, en los negocios y publicaciones, en la política y sobre todo, en la forma de recibir e impartir la educación.

En la era de la digitalización, las nuevas tecnologías han reestructurado las formas de interaccionar de los individuos, modificando sus percepciones a través de medios de comunicación virtual en tiempo real (e.g. chat, telefonía web, videoconferencias). La esencia virtual de este tipo de comunicación supone la ausencia de una proximidad física. La interacción que se establece a través de Internet tiene características particulares: en el ciberespacio el usuario no necesita ver al otro para comunicarse, no existe la apariencia física, el tono e inflexiones de la voz, los gestos; el internauta puede desconocer el país y la ciudad de donde proviene su interlocutor (García et al., 2006)

Ahora bien, no todo en la era digital es positivo. El desarrollo de las nuevas tecnologías provoca una serie de cambios sociales que se producen de una forma muy rápida y repercuten directamente en las relaciones sociales y en la actitud de las personas ante las nuevas situaciones que provocan. Los jóvenes de hoy en día han crecido prácticamente con estos avances y son las primeras generaciones que han experimentado un cambio en las costumbres, hábitos, actitudes y las repercusiones de éstas en su vida cotidiana y en sus relaciones con la familia, los amigos y el entorno (Figueredo & Ramírez, 2008).

De acuerdo con Becoña (2006), la tecnología está llamada a facilitar la vida, pero también puede complicarla. De hecho, en ciertos sectores sociales y a ciertas

edades hay una pasión desmedida por la tecnología. En algunas circunstancias, afecta sobre todo a los jóvenes, quienes se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en peligro su trabajo y sus relaciones. Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. Según este autor, si existe una obsesión desmedida por adquirir la última novedad tecnológica (e.g. en móviles o en soportes de música) esto conllevaría que la tecnología se transforme en el instrumento prioritario de placer, y la ansiedad que se experimenta por estar a la última moda podría enmascarar necesidades más poderosas. Asimismo, las redes sociales de internet pueden atrapar en algunos casos a los jóvenes porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle o a distorsionar su mundo real.

Los jóvenes fascinados por internet, el móvil y los videojuegos, han encontrado en estas tecnologías un medio extraordinario de relación, comunicación, aprendizaje, satisfacción de la curiosidad, ocio y diversión. Poco a poco, esto conlleva que las TIC's se conviertan en un elemento importante e imprescindible en sus vidas (Machargo, Luján, León, López & Martín, 2003).

Respecto a los motivos que pueden llevar a los jóvenes a conectarse a la red, están la posibilidad de estar en contacto y vincularse con su grupo de iguales superando la distancia física, así como expresar y hablar de temas que desde la relación cara a cara les sería difícil o imposible tratar. Aunados a estos aspectos, el efecto desinhibidor del anonimato y la ausencia de contacto visual les permite expresar alguna necesidad o emoción desagradable o en otras ocasiones, ser honestos, abiertos y expresar emociones sobre asuntos personales que no podrían ser fácilmente discutidos frente a frente (King, 1996). El joven se encuentra 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 (Fiel, 2001).

De igual manera en estas edades el atractivo de internet aumenta porque incluye la relación virtual con amigos y desconocidos. Además, la ausencia de elementos de la comunicación no verbal facilita la interacción y permite enmascarar la

identidad personal hecho que puede provocar la vivencia de una experiencia placentera y de excitación aliviando el aburrimiento, la tensión, la depresión y la ansiedad (Fiel, 2001). También permite la correspondencia con los iguales las veinticuatro horas, contactar con personas que de otra forma el sujeto no podría conocer (e.g. las relaciones a distancia, con personas de otros países), mantener contacto con amigos con un costo mínimo y ser tomado en cuenta (Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy & Graner, 2007).

Echeburúa y Corral (2010) destacan que el atractivo de Internet para los jóvenes se caracteriza por la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. El uso es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (e.g. estudiar, salir con los amigos o relacionarse con la familia, etc.). Por el contrario, el abuso de la tecnología puede provocar aislamiento, inducir ansiedad, afectar la autoestima y puede llevar a que el sujeto pierda su capacidad de control.

El uso que los jóvenes hacen de internet puede tornarse problemático cuando el número de horas de conexión afecta el correcto desarrollo de su vida cotidiana, causando estados de somnolencia, alteración del estado de ánimo, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar a quien se busca en la red, irritabilidad en el caso de interrupción y dificultad para salir de la pantalla y reducción de las horas dedicadas al estudio o las obligaciones (Echeburúa, 1999).

Respecto a la dependencia que puede generar internet existe una controversia en cuanto al término de adicción a internet debido a que no está relacionada con el consumo de alguna sustancia química que sea peligrosa para el organismo. Por otra parte, el término adicción no es nombrado ni reconocido por la psiquiatría en los dos sistemas clasificatorios de las enfermedades mentales más ampliamente usados el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV, por sus siglas en inglés) y por la Clasificación Internacional de las Enfermedades

de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10, por sus siglas en inglés). No obstante, el uso problemático de internet comúnmente llamado adicción a Internet, se utiliza para describir el uso excesivo, patológico o mal adaptado de internet. Además, es un síndrome multidimensional que consiste en síntomas cognitivos y conductuales que traen como resultado consecuencias negativas, sociales, académicas y profesionales (Caplan, 2002, 2003; Mckenna & Bargh, 2000; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Young, 1998; Young & Rogers, 1998).

El uso problemático de internet se utiliza para describir el excesivo, patológico, o mal adaptado uso de internet (Leung, 2004). El uso patológico de internet describe a las personas que cumplen al menos cuatro de los siguientes criterios: a) preocupación constante por todo lo relacionado con las actividades de internet, b) incremento en el tiempo de uso de internet, c) intentos fallidos para dejar de usar internet, d) irritabilidad en etapa de abstinencia, e) sentimientos de culpa ante la cantidad de tiempo (Griffiths, 2000).

En consonancia con los planteamientos antes mencionados, diferentes estudios proporcionan evidencia sobre la existencia de problemas psicológicos relacionados con el uso problemático o la adicción a internet (Anderson, 2001; Armstrong, Phillips & Saling 2000; Brenner, 1997; Black, Belsare & Schlosser, 1999; Caplan, 2003; Davis, 2001; Griffiths, 1996; Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay & Scherlis, 1998; Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Scherer, 1997; Young, 1998).

Estos estudios revelan que el uso excesivo de internet se caracteriza por: a) Una necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en internet para lograr satisfacción, b) la incapacidad de controlar el uso de internet, c) sentimientos de inquietud o irritabilidad cuando intenta interrumpir o detener el uso de internet, d) usar internet como una manera de escapar de los problemas o aliviar un estado de ánimo negativo (sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad o depresión), e) mentir a familiares o amigos para ocultar el grado de involucramiento con el internet, g) correr el riesgo de perder una relación

importante, el trabajo y /o tener problemas en la escuela debido al internet, f) gastar una cantidad excesiva de dinero en tarifas en línea, g) permanecer conectado más tiempo de lo previsto inicialmente.

Asimismo estos autores revelan que los tipos de actividades realizadas en internet y que con mayor frecuencia presentan un abuso por parte de los jóvenes son: navegar por sitios web, pasar tiempo excesivo en las salas de chat, correo electrónico y los juegos interactivos lo que contribuye a que experimenten problemas con la cantidad de tiempo que dedican a internet. De igual manera estas investigaciones destacan que los sujetos con problemas psicosociales prefieren la interacción social por computadora que la interacción cara a cara, puesto que se sienten menos amenazados y se perciben más eficientes. Sin embargo también reportan que los usuarios de internet experimentaron una reducción en la comunicación con los demás miembros del hogar, así como una reducción en el tamaño de la red personal y un incremento de la depresión y la soledad.

De acuerdo con estos investigadores, estos resultados sugieren que la actividad en línea o el uso excesivo de internet reemplaza los fuertes lazos sociales del mundo inmediato por débiles vínculos en línea, que no resuelven la soledad y la depresión porque los interlocutores de la red no están disponibles físicamente y no pueden comprender el contexto de determinadas situaciones. Por lo tanto, la preferencia por la interacción social a través de internet se puede tornar en un uso problemático de internet, generando consecuencias negativas en la escuela, el trabajo y otros ámbitos.

Desafortunadamente, en México no se han realizado muchos estudios acerca del impacto de internet en el comportamiento de los usuarios y mucho menos, sobre la posible adicción a internet. Sin embargo, en otros países este problema se ha venido estudiando desde hace aproximadamente diez años. En la literatura científica se ha descrito una gran variedad de casos clínicos de adictos a internet, en países como Estados Unidos (Black, Belsare & Schlosser, 1999; King, 1996;

Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla & McElroy, 2000; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz & Gol, 2003; Suler 1996; Young, 1996, 1998a,1998b), Reino Unido (Griffiths, 2000), España (Sanz, Carmona & Marín, 2004; Vaticón, Bayón, Pascual & García, 2001) e Italia (Nardone & Cagnoni, 2003).

De acuerdo con la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI, 2012), el tiempo promedio de conexión del Internauta mexicano es de 4 horas y 9 minutos 47 minutos más que en 2011. En el 2011, el número de internautas alcanzó los 40.6 millones, lo que representa un incremento del 14% respecto al 2010. Asimismo, en México un sector amplio y cada vez mayor de la población utiliza Internet como principal medio de comunicación, trabajo, ocio e información. De igual manera, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2012), destaca que el número de usuarios de internet en México pasó de 32.8 millones en 2010 a 37.6 millones en 2011, lo que representa un crecimiento del 14.7%.

En este mismo ámbito de ideas, los resultados de la Encuesta en Hogares sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información (ENDUTIH, 2012), muestran que en el mes de abril de 2011, 42.4 millones de personas son usuarios de una computadora y 37.6% millones tienen acceso a internet en el país. Asimismo, la encuesta revela que el grupo de población de entre 12 a 34 años, es el que más utiliza el servicio de internet, con una participación del 64.5%. Igualmente, el Estudio de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre internet y diversas tecnologías asociadas (2012), destaca que en México existe alrededor de 40 millones de usuarios de internet, de los cuales el 52% son hombres y el 48%, mujeres.

Estos datos sugieren que en México pueden llegar a presentarse casos de uso problemático de internet, principalmente entre los jóvenes. Por este motivo, el uso problemático de Internet más comúnmente llamado Adicción a Internet, no debe ser ajeno al contexto nacional. Dado el creciente número de usuarios en internet y la importancia que tiene esta tecnología en el mundo actual, es importante prestarle atención y determinar si se está ante un nuevo problema.

La adicción a internet como cualquier otra adicción se vuelve más problemática cuando interfiere en las actividades de la vida diaria de una persona y en la variedad de interacciones sociales, familiares, de esparcimiento, etc. a las que tiene acceso el individuo (Navarro & Ruedas, 2007). Diversos autores han sugerido que el uso excesivo y compulsivo de internet puede presentarse en individuos que carecen de habilidades sociales apropiadas (Caplan, 2005; Davis, 2001; Estallo, 2001; García del Castillo, & Terol, 2007).

Las habilidades sociales son primordiales ya que la relación con otras personas es la principal fuente de bienestar, pero también puede convertirse en causa de estrés y malestar, sobre todo cuando se carecen de habilidades sociales. Los déficits en habilidades sociales llevan a sentir emociones negativas como frustración o ira, las personas pueden sentirse rechazadas, infravaloradas o desatendidas. Los problemas interpersonales pueden predisponer a padecer ansiedad, depresión o enfermedades psicosomáticas. Mantener relaciones interpersonales satisfactorias incrementa la autoestima. Ser socialmente hábil ayuda a incrementar la calidad de vida.

Gran parte de la literatura sobre la adicción a internet sugiere que las habilidades sociales son un factor que puede estar relacionado con el desarrollo del uso excesivo de la red. Se ha encontrado que la ansiedad social es uno de los factores de las habilidades sociales asociados a la adicción a internet.

El problema de un individuo que presenta las características antes mencionadas es que al usar de manera excesiva internet, pierde oportunidad de mejorar sus habilidades sociales (Caplan, 2002). El uso excesivo de internet puede llevar al individuo a un ciclo vicioso en el que el uso compulsivo de internet puede incrementar los problemas en el desarrollo de habilidades sociales.

Las investigaciones realizadas en este contexto muestran los principales hallazgos en común que reportan los diferentes estudios sobre la relación entre las habilidades sociales y el déficit en las mismas y la adicción a internet (Caplan,

2003; Davis, 2001). Estos estudios revelan que el déficit en las habilidades sociales junto con la exposición a internet y su uso excesivo pueden llevar a que un individuo desarrolle una preferencia por la interacción en línea, en lugar de la interacción social cara a cara, que a su vez genera un uso compulsivo de internet, dando lugar a resultados negativos, ya que los individuos pueden perder la capacidad de mejorar sus habilidades sociales al pasar la mayor parte del tiempo frente a una computadora, sin tener actividad física o contacto personal. De acuerdo con estos autores, estos individuos que prefieren la interacción en línea, presentan un constructo cognitivo diferente caracterizado por la creencia de que están más seguros, se sienten más eficaces y cómodos manteniendo interacciones y relaciones interpersonales en línea que las actividades sociales cara a cara. Asimismo, destacan que los problemas psicosociales (e.g. la soledad, la depresión) predisponen a algunos usuarios de internet a presentar cogniciones desadaptativas y comportamientos que dan lugar a resultados negativos. Por lo tanto para estos investigadores es esencial estudiar el papel que desempeñan las habilidades sociales en el sujeto en un contexto determinado, ya que ayudarían a explicar como la falta de habilidades sociales podrían predisponer al individuo a desarrollar preferencia por la interacción social en línea.

Por lo tanto es importante detectar cuanto antes el déficit en habilidades sociales, debido a las consecuencias que puede ocasionar a nivel social, personal y emocional del individuo. Además, las personas que carecen de estas habilidades son más propensas a padecer alteraciones psicológicas como la ansiedad, el estrés o la depresión.

Las personas con déficits en habilidades sociales experimentan aislamiento social, rechazo y una baja autoestima, como consecuencia de percibirse a sí mismas como incompetentes socialmente. Cuando las habilidades sociales son apropiadas, el resultado es un mayor sentido de autoeficacia y un mayor reforzamiento social positivo, tanto a corto como a largo plazo.

Objetivo General

Determinar si existe relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales en estudiantes que cursan la licenciatura en Psicología de 1ro., 3ero. y 4to.semestres de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Objetivos Específicos

- Identificar si existen diferencias en la adicción a internet y las habilidades sociales en hombres y mujeres.
- Identificar si existen diferencias en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana y fines de semana (30 minutos a 2hrs, de 3 a 5 hrs, de 6 a 8 hrs, más de 9 hrs).

Hipótesis

1. Hi: Existe relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales en estudiantes que cursan la licenciatura en Psicología de 1ro., 3ero. y 4to.semestres de la Facultad de Psicología de la UNAM.

2. Hi: Existen diferencias en la adicción a Internet y las habilidades sociales en función del sexo.

3. Hi: Existen diferencias en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana y fines de semana (30 minutos a 2hrs, de 3 a 5 hrs, de 6 a 8 hrs, más de 9 hrs).

Variables

Variable Dependiente

- Habilidades Sociales

Variable Independiente

- Adicción a Internet

Definición conceptual y operacional de las variables

Adicción al internet

Definición conceptual: La adicción a internet o uso problemático de internet se refiere al uso excesivo, patológico o mal adaptado de internet. Es un síndrome multidimensional que consiste en síntomas cognitivos y conductuales que traen como resultado consecuencias negativas, sociales, académicas y profesionales (Caplan, 2002, 2003; Mckenna & Bargh, 2000; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Young, 1998; Young & Rogers, 1998).

Se caracteriza por: a) pérdida de control y dependencia, b) Incrementar notablemente la cantidad de tiempo, c) Intentos fallidos de dejar su uso, d) sentimientos de culpa ante la cantidad de tiempo que invierten, e) sentimientos de malestar e irritabilidad en etapa de abstinencia. Además, la red pasa a ser el centro de la vida de la persona, olvidando por tanto, las relaciones que conforman la convivencia social o la vida misma (e.g. familia, trabajo, relaciones significativas, estudio, responsabilidades) (Griffiths, 2000; Young, 1996).

Definición operacional: Es el puntaje obtenido por los estudiantes de 1ro., 3ero. Y 4to.semestres de la Facultad de Psicología en los 18 reactivos que integran el Cuestionario de Uso problemático de Internet (CUPI, Pulido-Rull, Escoto-de la Rosa & Gutiérrez-Valdovinos, 2011).

Habilidades Sociales

Definición conceptual: Se refieren al repertorio de comportamientos verbales y no verbales a través de los cuales las personas son capaces de interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptable o

valorado socialmente y al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso o principalmente beneficioso para los demás. Estos repertorios actúan como un mecanismo por medio del cual los individuos inciden en su medio ambiente obteniendo, suprimiendo o evitando consecuencias deseadas y no deseadas en la esfera social (Rinn & Marke, 1979, citados por Peñafiel & Serrano, 2010).

Las habilidades sociales poseen dos dimensiones: cognitiva y motora. En lo que respecta a la dimensión cognitiva está enfocada en la transformación y el empleo de la información que recibe el sujeto de forma activa para crear pensamientos y la solución de problemas. En este componente se incluye el conocimiento de la conducta habilidosa apropiada, las costumbres sociales y las diferentes señales de respuesta. Entre las habilidades cognitivas se encuentra la toma de decisiones/solución de problemas, la planeación, las habilidades de pensamiento crítico, el análisis de la influencia de los pares, el análisis de las normas personales y las creencias sociales, la autoevaluación y clarificación de valores.

Por lo que respecta a la dimensión motora, está hace alusión a aquellas habilidades que tienen un valor instrumental y están relacionadas con el actuar (e.g. conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas y respuestas; conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual) (Peñafiel & Serrano, 2010).

Definición operacional: Es el puntaje total obtenido por los estudiantes de 1ro., 3ero. y 4to.semestres de la Facultad de Psicología en los reactivos que conforman la dimensión cognitiva (44 reactivos) y motora (64 reactivos) de la Escala Multidimensional de Expresión Social (EMES, Caballo & Ortega, 1989).

Población y Muestra

Participaron voluntariamente 300 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México de 1ro., 3er. y 4to.semestres, cuya

edad osciló entre los 18 y 22 años. La selección de la muestra fue no probabilística intencional debido a la facilidad de acceso que se tiene a la población de objeto de estudio.

Escenario

El estudio se llevó a cabo en grupo dentro de las aulas, con iluminación, ventilación y mobiliario adecuado de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de México.

Tipo de Estudio

El estudio fue de tipo correlacional puesto que el propósito del mismo fue determinar si existía relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales en los estudiantes que cursan la licenciatura en psicología de 1ro., 3er. y 4to.semestres de la facultad de psicología de la UNAM

Diseño de Investigación

La investigación comprendió un diseño transversal-correlacional dado que los instrumentos de evaluación se aplicaron en un solo momento y su propósito fue analizar la relación entre las variables estudiadas.

Instrumentos

1. Para evaluar la adicción a internet se utilizó el Cuestionario de uso problemático de internet (CUPI, Pulido-Rull et al., 2011). El instrumento evalúa el uso problemático del internet en estudiantes universitarios. Está compuesto de dos partes: en la primera parte se exploran los datos generales de los participantes (e.g. sexo, edad, semestre) y algunos aspectos relacionados con el uso de internet (e.g. edad de inicio en el uso de internet, horas a la semana y fines de semana que se invierten en el uso de internet, los dispositivos y lugares en los cuales se accede a internet y las actividades que los usuarios realizan con más frecuencia al

conectarse a internet). La segunda parte consta de 18 reactivos ($\alpha = .94$), distribuidos en cinco factores que permiten analizar los hábitos de uso de internet.

El primer factor denominado Sustitución (cinco reactivos, $\alpha = .85$) analiza si internet desplaza a otras actividades lúdicas o sociales en el repertorio conductual del sujeto (e.g. ¿con qué frecuencia prefiere estar en internet que pasar tiempo con su pareja?, ¿con qué frecuencia piensa que la vida sin internet sería aburrida, vacía y triste?). El segundo factor Pérdida de control (tres reactivos, $\alpha = .77$) explora si el sujeto pierde la capacidad de dosificar su uso de internet y si el tiempo de uso excede el tiempo ideal programado por el individuo (e.g. ¿con qué frecuencia se conecta a internet a pesar de sus esfuerzos de no hacerlo?). El tercer factor Anticipación (cuatro reactivos, $\alpha = .84$) evalúa si el individuo ocupa tiempo, pensando en la próxima ocasión en que se conectará a internet (e.g. ¿qué tan seguido piensa en internet, aún cuando no está conectado?; una vez que ya se desconectó, ¿con qué frecuencia piensa en cuándo volverá a conectarse?). El cuarto factor denominado Reconocimiento de falta de control (tres reactivos, $\alpha = .77$), analiza la falta de control en uso de internet (e.g. ¿ha pensado que debe usar menos internet?, ¿con qué frecuencia otras personas le han sugerido que use menos el internet?). Finalmente, el quinto factor Evasión (tres reactivos, $\alpha = .80$), explora si el uso de internet constituye para el usuario una forma de escapar de pensamientos y sensaciones desagradables (e.g. ¿qué tan seguido usa internet para escapar de sentimientos negativos?) (Ver anexo A)

El instrumento tiene un formato de respuesta tipo Likert con las siguientes opciones: Nunca (1), Rara vez (2), Muy a menudo (3) y Siempre (4). Las respuestas a los reactivos se suman para obtener un puntaje total. La suma de los puntajes da lugar a los siguientes resultados:

De 20 a 49 puntos: Sugiere cierto control sobre el uso de internet, usuario de internet promedio, b) De 50 a 79 puntos: Problemas esporádicos o frecuentes a causa del internet, c) De 80 a 100 puntos: El uso de internet está causando

problemas importantes. Una calificación de 80 o más es compatible con el uso problemático de internet.

2. Para evaluar las habilidades sociales se utilizó la Escala Multidimensional de Expresión Social (EMES, Caballo & Ortega, 1989). El instrumento evalúa la dimensión cognitiva y motora de las habilidades sociales. La Parte Cognitiva (EMES-C) consta de 44 reactivos ($\alpha = .92$) que evalúan pensamientos negativos relacionados con distintas dimensiones de las habilidades sociales, las cuales están distribuidas en 12 factores que agrupan las siguientes situaciones: 1) temor a la expresión en público y a enfrentarse con superiores (11 reactivos) (e.g. si un superior me molesta, me preocupa tener que decírselo directa y claramente, temo hablar en público por miedo a hacer el ridículo), 2) temor a la desaprobación de los demás al expresar sentimientos negativos y rechazar peticiones (cinco reactivos) (e.g. temo la desaprobación de mis amigos si me enfrento con ellos/as cuando se están aprovechando de mí, 3) temor a hacer y recibir peticiones (cuatro reactivos) (e.g. si hago peticiones a personas con autoridad temo la desaprobación de esas personas, he pensado que alguien que hace peticiones poco razonables sólo puede esperar malas contestaciones), 4) temor a hacer y recibir cumplidos (cuatro reactivos) (e.g. pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos que aceptarlos y poder causar una impresión negativa), 5) preocupación por la expresión de sentimientos positivos y la iniciación de interacciones con el sexo opuesto (cuatro reactivos) (e.g. si hago un cumplido a una persona del sexo opuesto, me preocupa notablemente hacer el ridículo), 6) temor a la evaluación negativa por parte de los demás al manifestar conductas negativas (cuatro reactivos) (e.g. temo la desaprobación de mis amigos cuando se están aprovechando de mí), 7) temor a una conducta negativa por parte de los demás en la expresión de conductas positivas (cuatro reactivos) (e.g. me preocupa empezar una conversación con mis amigos/as cuando sé que no se encuentran de humor), 8) preocupación por la expresión de los demás en la expresión de sentimientos (cuatro reactivos) (e.g. cuando cometo un error en compañía de mi pareja temo que él/ella me critique), 9) preocupación por la

impresión causada en los demás (cuatro reactivos) (e.g. temo que me critiquen), 10) temor a expresar sentimientos positivos (cuatro reactivos) (e.g. he pensado que si una persona del sexo opuesto rechaza una cita para salir conmigo, me está rechazando a mí como persona), 11) temor a la defensa de los derechos (dos reactivos) (e.g. me importa bastante la impresión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendiendo mis derechos), 12) asunción de posibles carencias propias (dos reactivos) (e.g. pienso que si no estoy seguro/a de lo que voy a decir es mejor que no inicie una conversación porque podría cometer un grave error). (Ver anexo B)

El instrumento tiene un formato de respuesta tipo Likert, cuyas opciones oscilan entre Nunca o muy raramente (un punto) Raramente (dos puntos) Habitualmente o a menudo (tres puntos) Siempre o muy a menudo (cuatro puntos). Las respuestas a los reactivos se suman para obtener un puntaje global en la dimensión cognitiva de las habilidades sociales. A mayor puntuación, mayor es la frecuencia de presentar pensamientos distorsionados y por tanto, el nivel de las habilidades sociales es bajo. Por el contrario, a menor puntaje en la dimensión cognitiva, menor es la frecuencia de presentar o manifestar pensamientos distorsionados y por consiguiente, el nivel de las habilidades sociales es alto.

La Parte Motora (EMES-M) consta de 64 reactivos ($\alpha = .92$) que evalúan conductas socialmente adecuadas y cubren varias dimensiones de las habilidades sociales, distribuidas en 12 factores que agrupan las siguientes situaciones: 1) iniciación de interacciones (10 reactivos) (e.g. me resulta difícil hacer nuevos amigos/as), 2) hablar en público / enfrentarse con superiores (10 reactivos) (e.g. si estuviera en un pequeño seminario o reunión y el profesor o la persona que lo dirige hiciera una afirmación que yo considero incorrecta, expondría mi punto de vista), 3) defensa de los derechos del consumidor (cuatro reactivos) (e.g. si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen), 4) expresión de molestia, desagrado, enfado (cinco reactivos) (e.g. si un amigo/a traiciona mi confianza, expreso claramente mi disgusto a esa

persona), 5) expresión de sentimientos positivos hacia el sexo opuesto (cinco reactivos) (e.g. soy incapaz de decir a alguien del sexo opuesto que me gusta), 6) expresión de molestia y enfado hacia familiares (cuatro reactivos) (e.g. si un familiar me critica injustamente, expreso mi enojo espontánea y fácilmente), 7) rechazo de peticiones provenientes del sexo opuesto (tres reactivos) (e.g. cuando un atractivo miembro del sexo opuesto me pide algo, soy incapaz de decirle que no), 8) aceptación de cumplidos (cuatro reactivos) (e.g. cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me resulta difícil decir que no), 9) tomar la iniciativa en las relaciones con el sexo opuesto (tres reactivos) (e.g. cuando he conocido a una persona que me agrada le pido el teléfono para un posible encuentro posterior), 10) hacer cumplidos (tres reactivos) (e.g. me resulta fácil hacer cumplidos a una persona que apenas conozco), 11) preocupación por los sentimientos de los demás (dos reactivos) (e.g. me resulta difícil criticar a los demás incluso cuando está justificado), 12) expresión de cariño hacia los padres (un reactivo) (e.g. expreso sentimientos de cariño hacia mis padres) (Ver anexo C).

El instrumento tiene un formato de respuesta tipo Likert, cuyas opciones oscilan entre Nunca o muy raramente (un punto) Raramente (dos puntos) Habitualmente o a menudo (tres puntos) Siempre o muy a menudo (cuatro puntos). Las respuestas a los reactivos se suman para obtener un puntaje total en la dimensión motora de las habilidades sociales.

Cabe señalar que, en 38 de los 64 reactivos que conforman la dimensión motora de las habilidades sociales se invierte la puntuación arriba señalada. Es decir, si en estos reactivos el participante contesta nunca, se le asigna cuatro puntos, si contesta raramente se le asigna tres puntos, por el contrario si marca la opción habitualmente o a menudo se le asigna dos puntos y si marca la opción de siempre o muy a menudo se le asigna un punto. Este mismo procedimiento se emplea para el resto de los 38 reactivos en los cuales se invierte la puntuación.

Procedimiento

1. Previo a la aplicación de los instrumentos contemplados en el estudio, a los alumnos se les mencionó brevemente el objetivo de la investigación y se les invitó a participar voluntariamente.
2. Para realizar la aplicación de los cuestionarios, se ordenaron aleatoriamente y se guardaron en un sobre tamaño carta para controlar los efectos de su presentación sobre la respuesta de los participantes. Esto permitió que cada instrumento tuviera la misma probabilidad de ser contestado en primer y segundo lugar.
3. A los alumnos se les instruyó a que leyeran cuidadosamente las instrucciones contenidas en los instrumentos y se les solicitó que contestarán con honestidad y sinceridad.
4. La aplicación de los cuestionarios se realizó en grupos dentro de las aulas de clase de la Facultad de Psicología de la UNAM. Los participantes requirieron en promedio de 30 a 40 minutos para contestar los instrumentos.

Análisis estadístico de los datos

1. Se realizó una correlación de Pearson para determinar si existe relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales.
2. Se utilizó la prueba *t* de Student (muestras independientes) para analizar si existen diferencias en la adicción a internet y las habilidades sociales en hombres y mujeres. Se asumió un nivel de confianza del 95% ($\alpha = .05$).
3. Para analizar la posible existencia de diferencias en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana y fines de semana (de 30 minutos a 2hrs, de 3 a 5 hrs, de 6 a 8 hrs, más de 9 hrs) se utilizó la prueba ANOVA de un factor. Debido a que cada factor está

integrado por más de dos grupos (uso de internet entre semana y fines de semana), con el fin de averiguar entre cuáles de ellos existen diferencias estadísticamente significativas, se utilizaron como prueba de contrastes post hoc la diferencia honestamente significativa de Tukey o Games-Howell, según la posibilidad de suponer o no homogeneidad en las varianzas. En todos los contrastes efectuados se asumió un nivel de significancia de .05. Con el fin de estimar la relevancia de las diferencias de medias obtenidas, en términos de magnitud, se utilizó la d de Cohen (Cohen, 1988).

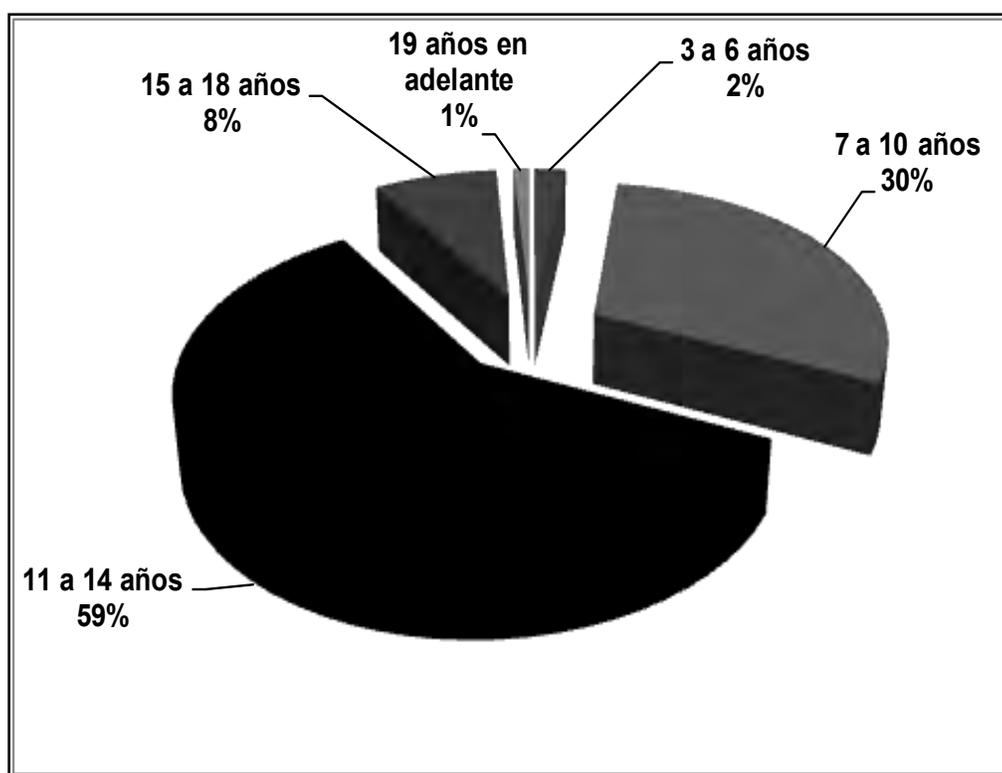
Capítulo V

RESULTADOS

I. Perfil de los alumnos encuestados en el uso de internet.

a) Edad de inicio de uso de internet en los estudiantes encuestados de 1ro., 3ero. y 4to.semestres de la Facultad de Psicología de la UNAM.

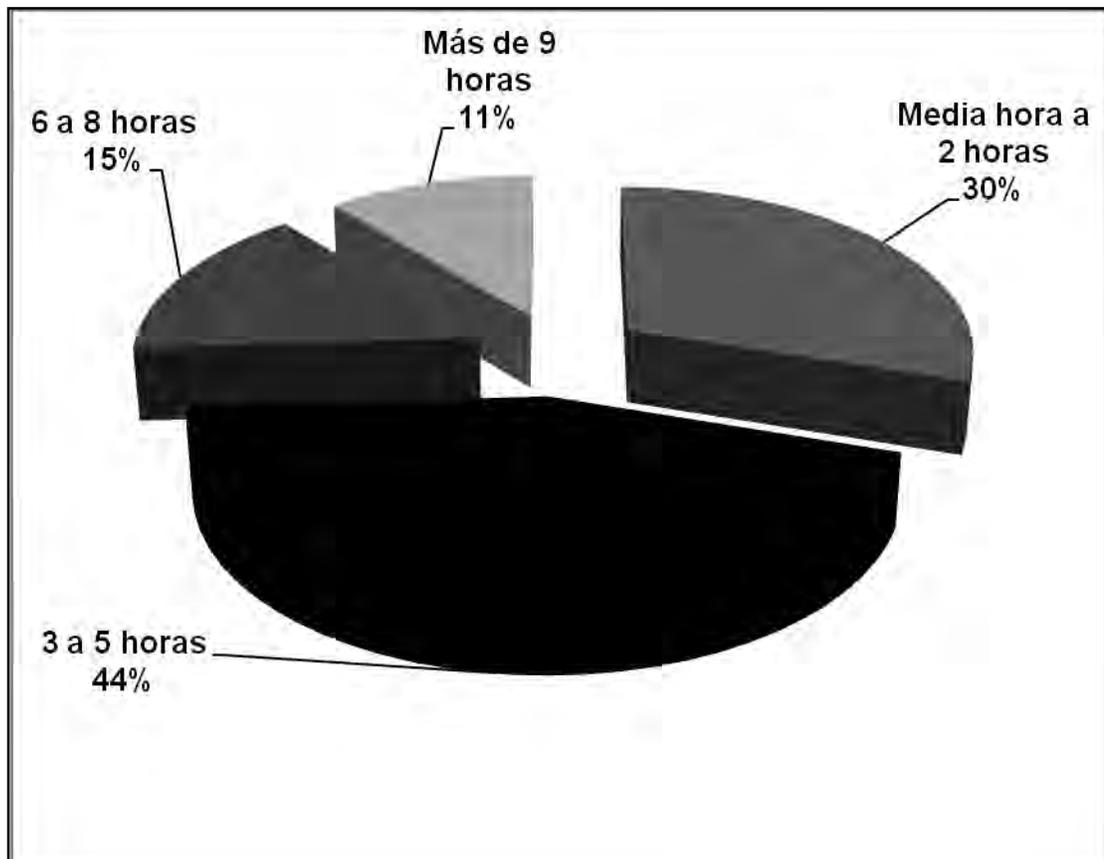
Figura 1. Edad de inicio de uso de internet



Como se muestra en la Figura 1, el 59% de los participantes encuestados reportaron que a partir de los 11 a los 14 años comenzaron a usar internet; el 30% señaló que de siete a 10 años y el 8%, de 15 a 18 años.

b) Número de horas que los participantes dedican al uso de internet entre semana y fines de semana.

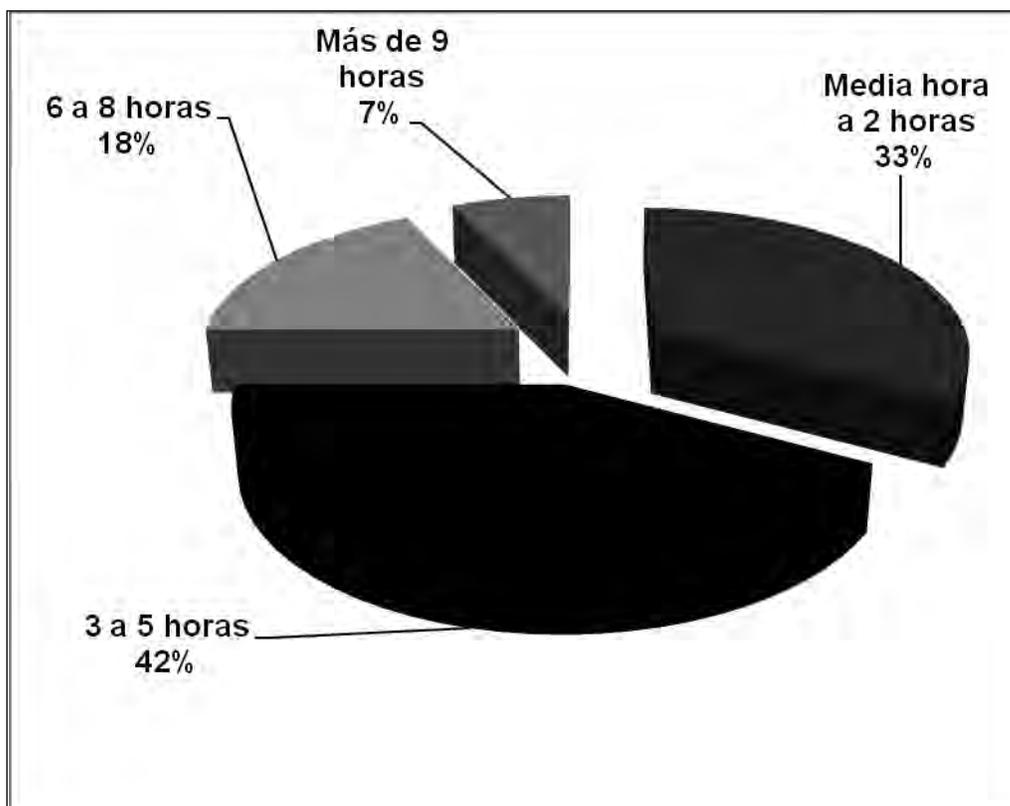
Figura 2. Uso de Internet entre semana (hrs)



Tal y como se observa en la Figura 2, el 44% de los estudiantes señalaron que el número de horas que dedican al uso de internet entre semana es de tres a cinco horas; el 30% indicó que de media hora a dos horas y el 11% mencionó que dedica más de nueve horas al uso de internet.

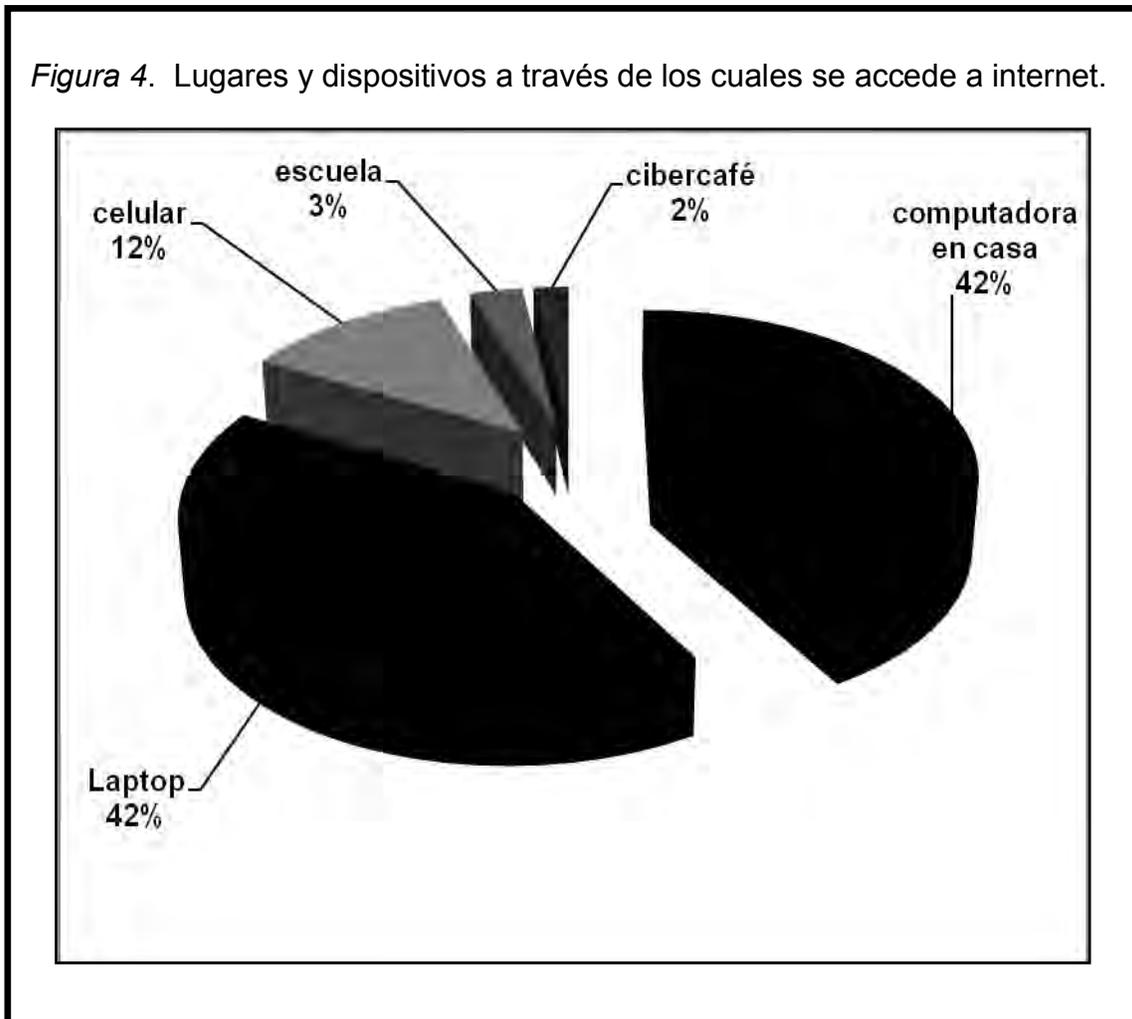
En la Figura 3 se muestra el número de horas que los usuarios dedican al uso de internet los fines de semana.

Figura 3. Uso de Internet los fines de semana (hrs)



Como se puede ver en la Figura 3, el 42% de los alumnos encuestados mencionaron que el número de horas que dedican al uso de internet los fines de semana es de tres a cinco horas; el 33% señaló que de media hora a dos horas y el 7% reportó que dedica más de nueve horas a usar internet.

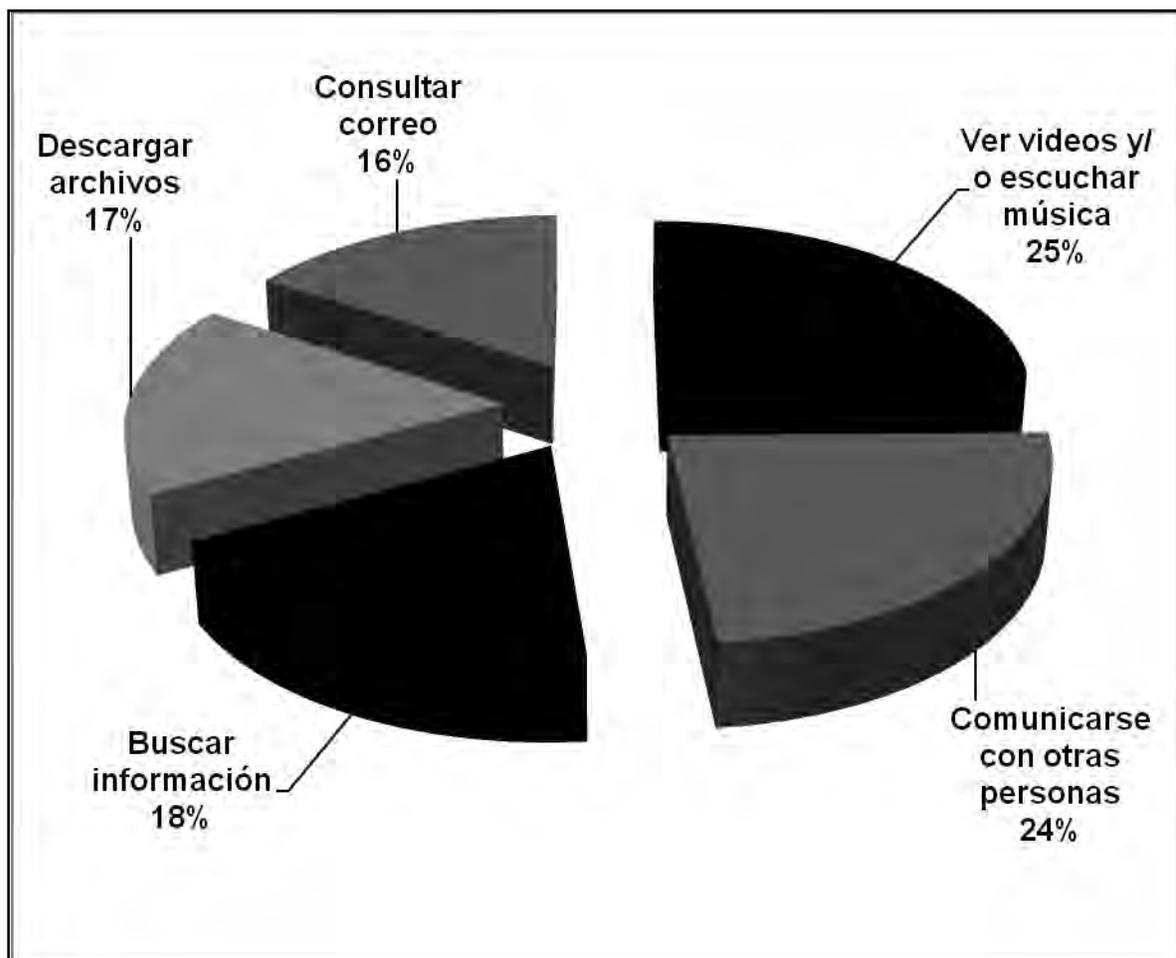
c) Lugares y dispositivos a través de los cuales acceden a internet los participantes encuestados.



De acuerdo con la Figura 4, el 42% de los estudiantes reportaron que acceden a internet a través de la computadora en casa y laptop; el 12% lo hace por celular y el 2%, acude a un cibercafé para acceder a internet.

d) Actividades de preferencia que realizan los alumnos encuestados al conectarse a internet.

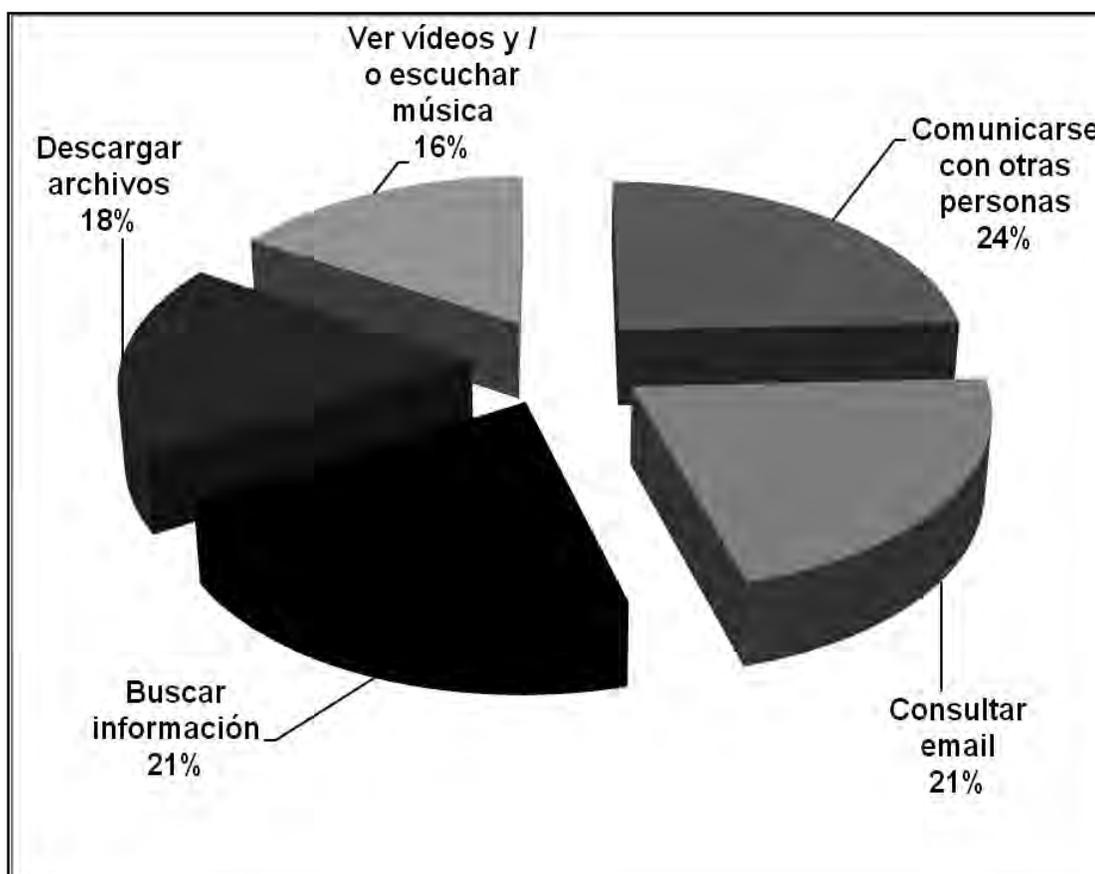
Figura 5. Actividades de preferencia en las mujeres al conectarse a internet



En la Figura 5, se presentan las principales actividades que realizan las mujeres al conectarse a internet: ver videos y/o escuchar música en línea figuran en primer lugar de importancia (25%), en segundo y tercer lugar, comunicarse con otras personas (24%) y buscar información (18%) respectivamente.

En la Figura 6 se muestran las actividades de preferencia que los usuarios encuestados realizan al conectarse a internet.

Figura 6. Actividades de preferencia en los hombres al conectarse a internet



En la Figura 6, se presentan las principales actividades que realizan los hombres al conectarse a internet. Los varones asignan en primer lugar de importancia comunicarse con otras personas (24%), en segundo lugar, consultar el correo electrónico y buscar información (ambas actividades con el 21%), en tercer lugar, descargar archivos (18%) y el 16% señaló ver videos y/o escuchar música en línea.

Tabla 1

Actividades que los participantes de la muestra realizan con mayor frecuencia al conectarse a internet, por semestre.

Semestre	Buscar información	Descargar archivos	Comunicarse con otras personas	Consultar correo	Ver videos y/ o escuchar música en línea
1er.semestre	31.0% (2)	29.3% (3) ^a	44.0% (1)	27.6% (4)	29.3% (3)
3er.semestre	35.2% (3) ^b	35.2% (3)	44.0% (1)	30.8 % (4)	38.5% (2)
4to.semestre	33.3% (5)	38.7% (3)	39.8% (2)	37.6% (4)	54.8% (1)

Nota. El número entre paréntesis indica el orden de importancia de la actividad que los estudiantes realizan al conectarse a internet siendo el número uno la actividad de mayor relevancia y el número cuatro, la de menor trascendencia para los participantes.

^aLos alumnos de 1er. semestre asignaron en tercer lugar de importancia descargar archivos y ver videos y/ o escuchar música en línea. En ambos casos, existió un número similar de estudiantes (34) que asignaron dichas actividades en tercer lugar de importancia. ^bLos alumnos de 3er. semestre asignaron en tercer lugar de importancia buscar información y descargar archivos al conectarse a internet.

En la Tabla 1, se muestran las principales actividades que los participantes realizan cuando usan internet por semestre. Como se puede notar, los alumnos de 1er. y 3er. semestre refirieron que comunicarse con otras personas es la principal actividad que realizan cuando se conectan a internet, seguida de buscar información (1er. semestre) y ver videos y / o escuchar música (3er. semestre); mientras que los de 4to.semestre reportaron esta última actividad en primer lugar de preferencia.

Tabla 2

Actividades que los participantes de la muestra realizan con mayor frecuencia al conectarse a internet, por edad.

Edad	Buscar información	Descargar archivos	Comunicarse con otras personas	Consultar correo	Ver videos y/ o escuchar música en línea
17 años	50.0% (1)	29.2% (4)	33.3% (3)	37.5% (2)	25.0% (5)
18 años	27.8% (2)	26.6% (3) ^a	46.8% (1)	26.6% (3)	25.3% (5)
19 años	36.3% (2)	34.3% (3)	44.1% (1) ^b	24.4% (4)	44.1% (1)
20 años	38.6% (3)	29.8% (5)	40.4% (2)	36.8% (4)	52.6% (1)
21 años	35.0% (3)	35.5% (4)	45.0% (1)	30.0% (5)	40.0% (2)
22 años	38.9% (2)	33.3% (3)	22.2% (5)	27.8% (4)	44.4% (1)

Nota. El número entre paréntesis indica el orden de importancia de la actividad que los estudiantes realizan al conectarse a internet, siendo el número uno, la actividad de mayor relevancia y el número cuatro, la de menor trascendencia para los participantes.

^aLos participantes de 18 años asignaron en tercer lugar de importancia descargar archivos y consultar el correo electrónico. En ambos casos, existió un número similar de participantes (21) que asignaron dichas actividades en tercer lugar de importancia. ^bLos participantes de 19 años asignaron en primer lugar de preferencia comunicarse con otras personas y ver videos y / o escuchar música en línea al conectarse a internet.

De acuerdo con la Tabla 2, para los alumnos de 17 años buscar información es la principal actividad que realizan cuando usan internet. En tanto que, para los participantes de 18,19 y 21 años comunicarse con otras personas representa la actividad que realizan con mayor frecuencia al usar internet. Por lo que respecta a los alumnos de 20 y 22 años, ver videos y / o escuchar música son las actividades que realizan con mayor asiduidad.

I. Relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales (motora y cognitiva).

Se realizó un análisis de correlación de Pearson para determinar si existe relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales (motora y cognitiva). Los resultados de dicho análisis se muestran en la Tabla 3.

Tabla 3

Correlación entre adicción a internet y habilidades sociales (motora y cognitiva)

	Habilidad social motora	Habilidad social cognitiva
Adicción a internet	-.193**	.300**

** La correlación es significativa al nivel 0.01

Tal y como se muestra en la Tabla 3, se encontró una relación negativa débil significativa entre la adicción a internet y la habilidad social motora ($r = -.193, p < .01$). Del mismo modo, existió una relación positiva baja significativa entre la adicción a internet y la habilidad social cognitiva ($r = .300, p < .01$).

III. Diferencias en adicción a internet y las habilidades sociales (motora y cognitiva) en función del sexo.

Se utilizó la prueba t de Student (muestras independientes) para analizar si existen diferencias en adicción a internet y las habilidades sociales en función del sexo. Los resultados obtenidos muestran que no existen diferencias significativas en adicción a internet ($t(298) = -.671, p > .05$) y las habilidades sociales ([dimensión motora: $t(298) = -1.391, p > .05$]; [dimensión cognitiva: $t(298) = 1.342, p > .05$]), en hombres y mujeres.

IV. Diferencias en adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana.

Se realizó un ANOVA de un factor para determinar si existen diferencias en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana (30 minutos a 2hrs, de 3 a 5 hrs, de 6 a 8 hrs, más de 9 hrs). Los resultados de dicho análisis se muestran en la Tabla 4.

Tabla 4

Estadística descriptiva y diferencias en las variables evaluadas en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana.

Variable	Horas entre semana	N	M	DE	F	Sig.
Adicción a internet	30 min a 2 horas	91	26.48	6.681	10.890	.01
	3 a 5 horas	130	30.44	7.173		
	6 a 8 horas	44	34.00	8.135		
	Más de 9 horas	34	33.74	10.448		

Tal como se observa en la Tabla 4, se encontraron diferencias significativas en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana ($F(3, 121.346) = 10.890, p = .01$). Cabe mencionar que, dado que el nivel crítico asociado al estadístico de Levene fue menor a .05, se rechazó la hipótesis de igualdad de varianzas. Por lo tanto, se reporta el estadístico de Brown-Forsythe, que representa una alternativa robusta al estadístico F del ANOVA. En consecuencia, se utilizó el método de Games-Howell como prueba de contraste para averiguar qué medias en concreto difieren de que otras, toda vez que cada factor estaba integrado por más de dos grupos (e.g. horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana). En la Tabla 5, se muestran los resultados de estos contrastes y los valores del tamaño del efecto, estimados a partir de la d de Cohen, para determinar si las diferencias de medias obtenidas son relevantes en términos de magnitud.

Tabla 5

Diferencias de medias en el número de horas que los alumnos dedican al uso de internet entre semana y magnitud del efecto de las diferencias entre las medias de los grupos.

Variable	Horas entre semana	d
Adicción a internet	30 min a 2 hrs- 3 a 5 hrs**	0.571
	30 min a 2 hrs- 6 a 8 hrs**	1.084
	30 min a 2 hrs- más de 9hrs**	0.827
	3 a 5 hrs -6 a 8 hrs	0.464
	3 a 5 hrs -más de 9 hrs	0.368
	6 a 8 hrs - más de 9 hrs	0.027

** Las diferencias son significativas ($p < .05$).

Se encontraron diferencias significativas en la adicción a internet entre los participantes que dedican de 30 min a 2hrs. a usar internet entre semana ($M = 26.48$, $DE = 6.681$), con respecto a aquellos que dedican de 3 a 5 hrs. ($M = 30.44$, $DE = 7.173$), siendo estos últimos quienes obtuvieron una mayor puntuación en dicha variable. El tamaño de las diferencias encontradas fue moderada ($d = .571$).

Del mismo modo, se encontraron diferencias significativas entre los alumnos que dedican de 30 min a 2 hrs. a usar el internet entre semana, en relación con los participantes que dedican de 6 a 8 hrs. ($M = 34$, $DE = 8.135$) y quienes dedican más de 9 hrs ($M = 33.74$, $DE = 10.448$); siendo estos dos últimos grupos los que obtuvieron una mayor puntuación en adicción a internet. En ambos casos, el tamaño de las diferencias fue grande ($d = 1.084$, $d = .827$).

V. Diferencias en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet los fines de semana.

Se realizó un ANOVA de un factor para determinar si existen diferencias en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet los fines de semana (30 minutos a 2hrs, de 3 a 5 hrs, de 6 a 8 hrs, más de 9 hrs). En la Tabla 6 se presentan los resultados obtenidos.

Tabla 6

Estadística descriptiva y diferencias en las variables evaluadas en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet los fines de semana.

Variable	Horas fines de semana	N	M	DE	F	Sig.
Adicción a internet	30 min a 2 horas	98	26.49	7.029	16.426	.01
	3 a 5 horas	125	30.38	7.103		
	6 a 8 horas	54	34.41	8.721		
	Más de 9 horas	22	34.82	8.595		

Como se aprecia en la Tabla 6, se encontraron diferencias significativas en la adicción a internet en función del número de horas que los alumnos dedican al uso de internet los fines de semana ($F(3,295) = 16.426$, $p = .01$). Una vez rechazada la hipótesis de igualdad de medias entre los grupos, se averiguó qué medias en concreto diferían de qué otras. Para tal propósito, se realizaron pruebas de contraste post hoc. La selección del procedimiento más adecuado requiere determinar si es posible o no asumir igualdad de varianzas. Para ello, se utilizó la prueba de Levene. Los datos obtenidos indican que el nivel crítico fue mayor a 0.5, por consiguiente, fue posible suponer la existencia de homogeneidad en las varianzas y utilizar la prueba de diferencia honestamente significativa de Tukey, como procedimiento de contraste. Asimismo, para determinar la relevancia de las diferencias de medias obtenidas, en términos de magnitud, se utilizó la d de Cohen (Cohen, 1988). En la Tabla 7 se muestran los resultados de estos contrastes.

Tabla 7

Diferencias de medias en el número de horas que los alumnos dedican al uso de internet los fines de semana y magnitud del efecto de las diferencias entre las medias de los grupos

Variable	Horas fines de semana	d
Adicción a internet	30 min a 2 hrs - 3 a 5 hrs**	0.550
	30 min a 2 hrs - 6 a 8 hrs**	0.999
	30 min a 2 hrs - más de 9hrs**	1.060
	3 a 5 hrs - 6 a 8 hrs	0.506
	3 a 5 hrs - Más de 9 hrs	0.563
	6 a 8 hrs - Más de 9 hrs	0.047

** Las diferencias son significativas ($p < .05$).

Se encontraron diferencias significativas en la adicción a internet entre los participantes que dedican de 30 min a 2hrs. a usar internet los fines de semana ($M = 26.49$, $DE = 7.029$), con respecto a aquellos que dedican de 3 a 5 hrs ($M = 30.38$, $DE = 7.103$), siendo estos últimos quienes obtuvieron una mayor puntuación en dicha variable; el tamaño de las diferencias encontradas fue moderada ($d = .550$).

Del mismo modo, se encontraron diferencias significativas entre los alumnos que dedican de 30 min a 2 hrs. a usar el internet los fines de semana, en relación con los participantes que dedican de 6 a 8 hrs. ($M = 34.41$, $DE = 8.721$) y aquellos que dedican más de 9 hrs ($M = 34.82$, $DE = 8.595$); siendo estos dos últimos grupos los que obtuvieron una mayor puntuación en adicción a internet. En ambos casos, el tamaño de la diferencias fue grande ($d = .999$, $d = 1.060$).

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales (motora y cognitiva) en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede destacar que no se encontró adicción a internet en los estudiantes de 1ro., 3ero. y 4to. semestres de la Facultad de Psicología de la UNAM. Con respecto a los criterios de evaluación propuestos por Young (1998) en el test de adicción a internet, los estudiantes universitarios no obtuvieron resultados arriba de 80 a 100 puntos en el cuestionario del uso problemático de internet. El puntaje promedio fue de 30.14, el mínimo de 18 y el máximo de 59, lo cual sugiere cierto control sobre el uso de internet.

Los resultados encontrados en este estudio no coinciden con lo reportado en otras investigaciones (Chong, 2006; Espinar & González, 2008; García & Terol, 2008), las cuales sugieren que el abuso del internet se presenta en los jóvenes, ya que representa un medio que les brinda amplias posibilidades en cuanto a su uso, entretenimiento, información, pero sobre todo, nuevas opciones para interactuar con otros. Asimismo, estos autores enfatizan que los jóvenes son más vulnerables y presentan un mayor riesgo a ser adictos o dependientes del internet que cualquier otro sector o grupo. Otros autores (Anderson, 1999; Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Scherer, 1997) ponen de manifiesto el peligro del uso excesivo de internet en la población estudiantil ya que es considerada un grupo vulnerable y en riesgo debido a la accesibilidad de internet y la flexibilidad de sus horarios.

El hecho de que no se haya encontrado adicción a internet en los estudiantes encuestados pudo deberse, entre otros factores, a las características de la muestra de estudio. Es decir, se trata de estudiantes universitarios, para quienes si bien es cierto que las relaciones sociales son importantes, ya no tienen la misma preponderancia como ocurre en la etapa de la adolescencia, en la que

dichas relaciones, particularmente las que se establecen con el grupo de pares, constituyen una parte importante para el desarrollo psicoafectivo de los adolescentes así como para la conformación de su personalidad y por tanto, de su diferenciación.

Para los jóvenes universitarios sus intereses están enfocados principalmente al establecimiento de metas de índole profesional, académicas y laborales, así como al desarrollo personal en dichos ámbitos. Además, los jóvenes universitarios se encuentran en una etapa de la vida en la que se vuelven más independientes (e.g. económica y socialmente, etc.) y toman más responsabilidad en sus actos. En esta etapa la preocupación constante por la superación profesional se convierte en la actividad fundamental del desarrollo de la personalidad. Comienzan a surgir intereses hacia diversas áreas profesionales que se venían gestando desde la adolescencia, pero que aquí se consolidan. A partir de este momento se toman decisiones acerca de la profesión o trabajo que realizará el resto de su vida (Erickson, 1950)

Cabe destacar, que a pesar de que la adicción a internet no se limita únicamente al establecimiento de relaciones sociales a través de este medio, sino que también puede involucrar otras actividades como utilizar las redes sociales, comprar artículos y jugar en línea, visitar páginas con contenido pornográfico, entre otras, en este estudio se hace un énfasis particular en las relaciones sociales porque diferentes estudios realizados en el contexto mexicano (AMIPCI, 2012; INEGI, 2012; Estudio de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre internet y tecnologías asociadas, 2012) indican que la principal actividad que los jóvenes realizan cuando se conectan a internet es precisamente establecer relaciones sociales y comunicarse con otras personas.

Al respecto, conviene señalar que los estudiantes universitarios que participaron en esta investigación también se pronunciaron en este mismo sentido, al reportar que las actividades que realizan cuando se conectan a internet son comunicarse y relacionarse con otras personas. Asimismo, es importante tener en cuenta que la

muestra de estudio estuvo constituida por estudiantes del sexo femenino y de acuerdo con la literatura (Amorós, Buxarrais & Casas, 2002; Berríos & Buxarrais, 2005; Gutiérrez, 2010; Young, 1998,) destacan que las mujeres presentan una mayor tendencia a comunicarse y relacionarse con otras personas cuando se conectan a internet. No obstante, tal y como ya se mencionó, para los jóvenes universitarios, además de las relaciones sociales, sus metas están más enfocadas al desarrollo profesional, académico y laboral.

Por otra parte, si bien es cierto que los estudiantes universitarios no presentaron adicción a internet, es esencial destacar que aquellos alumnos que tienden a utilizar más el internet entre semana y fines de semana (e.g. 3 a 5hrs, 6 a 8 hrs y más de 9 hrs) tendieron a obtener puntuaciones más altas en el Cuestionario del uso problemático de internet. Estos resultados sugieren, que en caso de mantener esta tendencia, es probable que a largo plazo, el tiempo que los alumnos dedican a usar internet pueda volverse problemático y ocasionar consecuencias negativas en diferentes áreas de su funcionamiento: familiar, académico, social, profesional. Por ejemplo algunas investigaciones (Brenner, 1997; Echeburúa, 2000; Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Morahan-Martín & Schumacher 2000; Scherer, 1997; Young, 1996) indican que los individuos que tienden a invertir o pasan un mayor número de horas utilizando internet, presentan problemas significativos en las áreas de las relaciones personales, finanzas personales, el trabajo, la escuela y la salud física como resultado de su uso excesivo de internet. También reportan que la población estudiantil presenta problemas para terminar las tareas, dedicar el tiempo suficiente al estudio, no dormir las horas suficientes para estar atento o incluso dormirse durante clases. En términos de salud personal, presentan problemas como interrupción del sueño, fatiga excesiva, abuso de estimulantes para mantenerse despierto y la falta de ejercicio adecuado. Los problemas físicos se traducen en problemas de funcionamiento en el ámbito académico y profesional. El uso excesivo también se traduce en un mayor riesgo para el desarrollo del síndrome del túnel de carpió, la tensión en la espalda y la fatiga visual.

Asimismo, al pasar más tiempo en internet los vuelve más proclive a aislarse y preferir las interacciones en línea que cara a cara ocasionando un déficit en los repertorios de interacción social. Estos datos concuerdan con otras investigaciones (Caplan, 2005; Davis, 2001; Greenfield, 1999; Griffiths, 2000; Morahan-Martín & Schumacher, 2005; Schapira, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold & Stein, 2003; Young, 1998) las cuales sugieren que internet contribuía a reducir el círculo social y afectaba el bienestar psicológico, desplazando la actividad social y los lazos de unión fuertes por otros más débiles, dado que las amistades creadas en la red parecen ser más limitadas que las respaldadas por una proximidad física. La preferencia por la interacción social en línea es un constructo que hace referencia a las creencias que presenta el sujeto sobre su interacción por internet. La persona cree que actuará más segura, más eficaz y que se sentirá más cómoda interactuando socialmente por internet que en persona además de percibir menor riesgo social. Caplan (2005), señaló que aquellas personas con una percepción deficiente sobre su capacidad para presentarse ante los demás preferirían la comunicación y las relaciones en línea que las relaciones cara a cara, ya que internet les brinda apoyo emocional y en el pueden actuar con mayor seguridad; sin embargo estas personas serían más propensas a desarrollar síntomas de un uso excesivo de internet.

Del mismo modo, los estudios realizados por la Asociación Mexicana de internet (AMIPCI, 2012) destaca que el tiempo promedio de conexión del internauta mexicano es de 4 horas y 9 minutos 47 minutos más que en 2011. También el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2012), destaca que el número de usuarios de internet presentó un incremento del 8.8% entre el año de 2011 y 2012, al pasar de 37.6 a 40.9 millones de personas. Asimismo se reporta que la mayor parte de los usuarios de internet son personas con edades de entre los 12 y 34 años, con una participación del 64.1%. Asimismo, el Estudio de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre internet y tecnologías asociadas (2012), destaca que la mayor parte de cibernautas se concentra entre los 12 y 25 años de edad, quienes representan un 44% del total de los usuarios de internet. Por otra

parte, los rangos de edad que registraron mayor crecimiento en este último año fueron los jóvenes de 19 a 25 años, que en 2011 representaron 8.4 millones de cibernautas, en el 2012 ascendieron a 10.7 millones de adictos a la red.

Estos estudios llevan a pensar que en México un sector amplio y cada vez mayor de la población, especialmente los jóvenes, son quienes más usan internet como principal medio de comunicación, trabajo, ocio, información y para establecer relaciones sociales. Estos datos sugieren que en México pueden llegar a presentarse casos de uso problemático de internet, principalmente entre los jóvenes. Por este motivo, el uso problemático de Internet más comúnmente llamado Adicción a Internet, no debe ser ajeno al contexto nacional. Dado el creciente número de usuarios en internet y la importancia que tiene esta tecnología en el mundo actual, es importante prestarle atención y determinar si se está ante un nuevo problema.

En otro orden de ideas, los resultados de esta investigación indican que la edad de inicio de uso de internet en los participantes fue a partir de los 11 a los 14 años. Estos resultados coinciden con los que reporta el Estudio de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre internet y tecnologías asociadas (2012), los cuales destacan que en México más de siete millones de usuarios tiene menos de 11 años de edad (14%). Asimismo, el INEGI (2012) señala que la distribución de usuarios de internet por grupo de edad es de 12 a 17 años (27%) seguido de los de 18 a 24 años (23%). Estos datos indican que debido a los cambios que se han suscitado en la sociedad con respecto a las tecnologías de información y comunicación (TIC's), internet se ha convertido en un medio importante de relación, comunicación y aprendizaje para las personas lo que da pie a que en edades muy tempranas se dé el incremento en el uso de esta nueva tecnología (Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner & Beranuy, 2007).

Con respecto a los lugares y dispositivos a través de los cuales acceden a internet la mayor parte de los estudiantes encuestados reportó que lo hacen por medio de la computadora en casa y laptop (42%), seguidos del celular (12%) y los

cibercafés (2%). Estos resultados coinciden con lo reportado en otros estudios, como el estudio realizado por el AMIPCI (2012) que muestra que los principales dispositivos usados por el internauta mexicano para conectarse a internet son la computadora en casa, la laptop y los dispositivos móviles. Por otra parte, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2011), en el año 2010, en el país existían poco más de seis millones de viviendas que contaban con internet y se registraron 32.8 millones de personas de seis años de edad o más que eran usuarias de los servicios que ofrece internet, es decir, poco más de la tercera parte de la población (33.8%). Estos datos sugieren que debido al auge del internet se han incrementado las modalidades de conexión a internet por parte de los usuarios.

En lo que respecta al orden de preferencia de las actividades que los estudiantes encuestados (hombres y mujeres) realizan al conectarse a internet figuran comunicarse para socializar e interactuar con otras personas, ver videos y / escuchar música, consultar correo y buscar información. Estos resultados concuerdan con los datos derivados del estudio efectuado por la AMIPCI (2012), que muestran que las principales actividades de entretenimiento en línea del internauta mexicano son: contactar amigos / conocidos, descargar música / videos, jugar en línea, enviar / recibir correos electrónicos (e-mail) , utilizar redes sociales, visitar sitios de noticias, ver chistes / páginas de humor, entretenimiento para adultos, visitar foros especializados, sitios deportivos, descargar podcast, escuchar radio, leer libros / revistas. Estos datos sugieren que los jóvenes encuentran en el internet opciones atractivas no solo relacionadas con la búsqueda de información para actividades escolares, sino también vinculadas con el entretenimiento y la comunicación; esta última desempeña un papel primordial ya que la consideran como una modalidad a través del cual pueden interactuar y socializar con otras personas.

En lo que concierne a las actividades que realizan con mayor frecuencia al conectarse a internet por semestre, se aprecia que los alumnos de 1er. y 3er. semestre refirieron que comunicarse con otras personas es la principal actividad que realizan cuando se conectan a internet, seguida de buscar información (1er. semestre) y ver videos y / o escuchar música (3er. semestre); mientras que los de 4to.semestre reportaron esta última actividad en primer lugar de preferencia. Asimismo, en lo que respecta a las actividades que realizan con mayor frecuencia al conectarse a internet por edad, se aprecia que los participantes de 17 años prefieren buscar información; los de 18, 19 y 21 años, reportaron comunicarse con otras personas; mientras que los alumnos de 20 y 22 años, ver videos y /o escuchar música. Estos datos una vez más permiten corroborar que además de usar internet como un medio para buscar información, el comunicarse con otras personas y relacionarse con otras personas, es una constante entre los estudiantes de esta muestra de estudio.

Por otro lado, en este estudio se analizó si existía relación entre adicción a internet y las habilidades sociales (motora y cognitiva). Si bien es cierto que no existió adicción a internet en la muestra de estudio, se encontró una relación negativa entre la adicción a internet y la habilidad social motora. La habilidad social motora hace alusión a aquellas habilidades que tienen un valor instrumental y están relacionadas con el actuar (e.g. conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas y respuestas; conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual) (Peñafiel & Serrano, 2010).

A pesar de que la relación entre ambas variables fue débil, esto sugiere que en la medida en que un individuo posea un repertorio conductual amplio y flexible que le permita interactuar con diversos interlocutores en diferentes situaciones, será menos propenso a la adicción a internet y por consiguiente no se refugiara en el internet para compensar sus carencias en las relaciones interpersonales, ya que contará con respuestas apropiadas que le permitirán enfrentarse de manera

efectiva en varias situaciones. Los sujetos con mayores habilidades sociales tienen menos pausas en las conversaciones, mayor fluidez y entonación, además establecen un mayor contacto visual con el compañero de interacción, en comparación con los individuos con un déficit en las habilidades sociales.

Los individuos que son considerados como socialmente habilidosos se dan cuenta normalmente de un rango más amplio de alternativas de respuesta que aquellos evaluados como no habilidosos. Las personas habilidosas saben cuándo y dónde realizar diferentes conductas y también como llevarlas a cabo. Estos datos son consistentes con lo que se reporta en la literatura (Trower, Bryan & Argyle, 1978; León & Medina, 1998), en términos de que las personas que cuentan con habilidades sociales perciben adecuadamente las señales de los demás y de la situación, de modo que dichas señales actúan como guías hacia la conducta apropiada siguiendo las reglas sociales, lo cual les permite de manera asertiva ser competentes socialmente para actuar en una determinada situación interpersonal y no presentar ansiedad, porque piensen que le saldrá mal o porque no conocerán la respuesta social adecuada.

Si una persona no ha conseguido adquirir el repertorio de habilidades sociales necesarias para alcanzar objetivos personalmente significativos, lo más probable es que las personas desarrollen autoevaluaciones negativas y comiencen a etiquetarse como socialmente torpes, faltos de éxito, poco deseables o atractivos, lo que les conllevaría a establecer interacciones por internet y de esta forma desencadenar en síntoma de adicción (Huerin, 2008).

Por el contrario, las personas que carecen de habilidades sociales presentan incompetencia social, la cual podría ser explicada por la carencia de conductas adecuadas en el repertorio conductual del sujeto, o bien por una socialización deficiente o por la falta de experiencias sociales pertinentes causando en el sujeto ansiedad condicionada que bloquea la ejecución y ocasiona distorsiones cognitivas lo que suscita que el individuo busque una alternativa segura para compensar esas carencias en sus relaciones sociales. Por ejemplo, Caplan (2005)

señala que aquellas personas con una percepción diferente sobre su capacidad para presentarse ante los demás ven la comunicación por internet más favorable que la interacción cara a cara. En Internet, tendrían una forma fácil de evitar tales sensaciones; aspectos como el anonimato visual de los comunicadores y la carencia de la co-presencia de los participantes aumentan las posibilidades de la interacción y constituyen para muchos la magia de las relaciones en línea. Este tipo de relaciones sirve como un atajo para conocer a alguien, evitando el tiempo y el esfuerzo que implica una interacción cara a cara y por tanto, estas personas serían más propensas a desarrollar síntomas de un uso excesivo de internet (Lea & Spears, 1995).

El problema de un individuo que presenta las características antes mencionadas es que al usar de manera excesiva internet, pierde oportunidad de mejorar sus habilidades sociales (Caplan, 2002). El uso excesivo de internet puede llevar al individuo a un ciclo vicioso en el que el uso compulsivo de internet puede incrementar los problemas en el desarrollo de habilidades sociales. Las investigaciones realizadas en este contexto muestran los principales hallazgos en común que reportan los diferentes estudios sobre la relación entre las habilidades sociales y el déficit en las mismas y la adicción a internet (Caplan, 2003; Davis, 2001). Estos estudios revelan que el déficit en las habilidades sociales junto con la exposición a internet y su uso excesivo pueden llevar a que un individuo desarrolle una preferencia por la interacción en línea, en lugar de la interacción social cara a cara, que a su vez genera un uso compulsivo de internet, dando lugar a resultados negativos, ya que los individuos pueden perder la capacidad de mejorar sus habilidades sociales al pasar la mayor parte del tiempo frente a una computadora, sin tener actividad física o contacto personal. De acuerdo con estos autores, estos individuos que prefieren la interacción en línea, presentan un constructo cognitivo diferente caracterizado por la creencia de que están más seguros, se sienten más eficaces y cómodos manteniendo interacciones y relaciones interpersonales en línea que las actividades sociales cara a cara.

En este mismo contexto, se encontró una relación positiva entre la adicción a internet y la habilidad social cognitiva. La habilidad social cognitiva está enfocada en la transformación y el empleo de la información que recibe el sujeto de forma activa para crear pensamientos y la solución de problemas. En este componente se incluye el conocimiento de la conducta habilidosa apropiada, las costumbres sociales y las diferentes señales de respuesta. Una vez más, a pesar de que la relación entre dichas variables fue baja, este resultado sugiere que aquellos sujetos que presentan distorsiones cognitivas como desconfianza en sí mismos, percepción de baja autoeficacia, autoestima negativa, pensamientos negativos y / o obsesivos, así como autoverbalizaciones negativas durante la interacción con otra persona en una situación social, sean percibidos como menos habilidosos y presenten más pensamientos negativos sobre su conducta, lo que desarrollaría en el sujeto un patrón por la preferencia del uso de internet para compensar sus carencias en las relaciones sociales. Estos resultados coinciden con lo que se ha reportado en otras investigaciones (Caplan, 2003; Davis, 2001) las cuales sugieren que el uso patológico de internet es el resultado de cogniciones problemáticas, que aunadas a ciertos comportamientos intensifican o mantienen las respuestas mal adaptativas.

Los pensamientos son la fuente principal del comportamiento anormal. Los síntomas cognitivos importantes del uso patológico de internet son la preferencia por las interacciones en línea, en lugar de las interacciones sociales cara a cara. Según Caplan (2003), los individuos que prefieren la interacción social en línea, presentan un constructo cognitivo diferente caracterizado por la creencia de que están más seguros, se sienten más eficaces y cómodos manteniendo interacciones y relaciones interpersonales en línea que las interacciones cara a cara. Asimismo, el déficit de habilidades sociales, junto con la exposición a internet, pueden predisponer a una persona a desarrollar una preferencia por la interacción en línea en lugar de una interacción social cara a cara, lo que a su vez conlleva a conductas compulsivas sobre el uso de internet, provocando resultados negativos en la vida del sujeto (e.g. dañar y / o descuidar otras áreas importantes

del funcionamiento como el trabajo, la escuela, las relaciones significativas). De igual manera para Caplan (2003) y Davis (2005), el uso descontrolado o compulsivo de internet puede generar efectos negativos en el bienestar psicológico, como depresión y soledad causando adicción y un uso problemático del internet.

En otro orden de ideas, no se encontraron diferencias significativas en adicción a internet y las habilidades sociales (motora y cognitiva) en función del sexo. Si bien es cierto que en la literatura revisada no se reporta evidencia en torno a la existencia de diferencias en estas variables en hombres y mujeres, en esta investigación se consideró pertinente abordar este vacío y averiguar quién era más proclive a presentar problemas debido al uso de internet y determinar si los hombres o mujeres poseen un mayor repertorio de habilidades sociales en determinadas situaciones.

El hecho de que no se encontraron diferencias en las variables ya mencionadas en función del sexo, pudo deberse a que la muestra de estudio estuvo constituida principalmente por mujeres. Además, cabe señalar que los participantes fueron estudiantes de la Facultad de Psicología (CU) de la UNAM, donde la población estudiantil está conformada primordialmente por mujeres. Al respecto, conviene precisar que en el semestre 2012-1, periodo académico en el que se efectuó esta investigación, el porcentaje de alumnos de licenciatura por género fue 76% mujeres y 24% hombres (Nieto, 2012). Lo anterior pudo contribuir a que no se encontrará variabilidad en las respuestas de hombres y mujeres en adicción a internet y las habilidades sociales.

Capítulo VI

CONCLUSIONES.

En las últimas décadas las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC's) han tenido un gran impacto en la sociedad en áreas tales como comunicaciones, estilos de vida, aspectos económicos, relaciones sociales, educación, etc. Entre estas nuevas tecnologías, Internet ha generado cambios importantes en la vida de las personas por ejemplo en la forma de comunicarse y relacionarse con otros.

Probablemente la influencia más llamativa de las nuevas tecnologías se ha producido entre la población juvenil. El desarrollo de las nuevas tecnologías y el acceso cada vez más fácil a éstas ha hecho que los jóvenes tengan una relación muy importante con Internet. Estos cambios sociales en internet se producen en la sociedad de una forma tan rápida, repercuten directamente en las relaciones sociales y en la actitud de las personas ante las nuevas situaciones que enfrentan en el contexto social. Los jóvenes de hoy en día han crecido prácticamente con estos avances tecnológicos y son las primeras generaciones que han experimentado un cambio en las costumbres, hábitos y actitudes.

Para los jóvenes, internet es un medio que les brinda amplias posibilidades en cuanto a su uso, entretenimiento, información, pero sobre todo, les proporciona nuevas opciones para interactuar con otros. Los usos que como generación le dan a esta tecnología, tienen que ver con el contexto en que viven: un mundo globalizado en el que el acceso al conocimiento y a nuevas relaciones sociales se ha multiplicado. Poco a poco, esto conlleva a que internet se convierta en un elemento importante e imprescindible en sus vidas (Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner & Beranuy, 2007).

Si bien es cierto que son numerosos los beneficios surgidos a raíz del desarrollo de internet que ha posibilitado nuevas vías para el acceso a la información, la

comunicación y la creación de entornos sociales, los estudios revisados en esta investigación ponen de manifiesto la aparición de un patrón de uso problemático o excesivo de internet en algunas personas que ha sido asociado a distintos riesgos y consecuencias negativas (e.g. incrementar el número de horas utilizando internet, problemas significativos en las áreas de las relaciones personales, finanzas personales, el trabajo, la escuela y la salud física como resultado de su uso excesivo de internet, en términos de salud personal presentan problemas como interrupción del sueño, fatiga excesiva, abuso de estimulantes para mantenerse despierto y la falta de ejercicio adecuado. Los problemas físicos se traducen en problemas de funcionamiento en el ámbito académico y profesional).

El mayor riesgo del uso excesivo de internet es la posibilidad de generar un comportamiento adictivo que conduce no sólo a una dedicación desmedida, sino a una verdadera dependencia y falta de control sobre la conducta (Echeburúa, Labrador & Becoña, 2009). Las investigaciones revisadas en este trabajo indican que los jóvenes representan la población más vulnerable para desarrollar problemas con el uso de internet, debido a que constituyen el mayor porcentaje de personas que más utilizan esta tecnología como principal medio para comunicarse y relacionarse con otras personas, trabajo, ocio e información y cada vez, es mayor el tiempo que invierten usando este medio.

A pesar de que en esta investigación no se encontró evidencia de que los estudiantes universitarios presentan adicción a internet, los resultados sugieren que aquellos alumnos que dedican más tiempo a usar internet entre semana y fines de semana, obtienen puntuaciones más altas en el Cuestionario de uso problemático de internet. Es decir, en caso de mantener esta tendencia, es probable que a largo plazo, el tiempo que los alumnos dedican a usar internet pueda volverse problemático y ocasionar consecuencias negativas en diferentes áreas de su funcionamiento: familiar, académico, social, profesional. Asimismo, al pasar más tiempo en internet los hace más proclives a aislarse e incluso pueden

llegar a preferir o sustituir las interacciones cara a cara por las relaciones en línea, ocasionando un déficit en su repertorio de interacción social.

Si bien es cierto que se encontró una relación negativa débil entre las habilidades sociales y la adicción a internet, esto sugiere que los estudiantes de la facultad de psicología poseen un repertorio conductual adecuado que les permite interactuar con otras personas de manera satisfactoria y de esta forma se tornan menos proclives al uso excesivo de internet para compensar su déficit en las relaciones interpersonales.

El ser humano necesita habilidades sociales para interactuar, expresar y comunicarse con otras personas. Si la persona presenta un déficit en las habilidades sociales hace que el sujeto busque una forma de compensar esta carencia y esto es a través del internet, donde la persona encuentra un refugio a sus problemas para interactuar con los demás. Este medio en lugar de que contribuya a incrementar las habilidades sociales encauza a que se deterioren más las habilidades sociales, perdiendo la riqueza de las interacciones cara a cara ya que el contexto no es rico, le falta naturalidad, espontaneidad, se distorsiona la realidad, se van aislando en el mundo virtual y no ponen en práctica las pocas habilidades sociales que aun conservan viéndose éstas afectadas cada vez más. El círculo de amistades se reduce y por ende se ven afectadas otras áreas de funcionamiento (e.g. académica, familiar, social, salud, etc.).

El tema de la adicción a internet es un tema relativamente nuevo. Existen pocas investigaciones sobre el tema y hay otros estudios de índole descriptiva realizados en el contexto nacional que si bien es cierto que no abordan el tema en cuestión, proporcionan información valiosa sobre el perfil de los usuarios, la edad promedio de los usuarios, que porcentaje del sector de la población utiliza más el internet, cuántas horas dedican a internet, las principales actividades que realizan al conectarse a internet. Estos estudios indican que cada vez hay más tendencia a que las personas inviertan más tiempo a usar internet y a lo largo puede generar consecuencias negativas en sus vidas. Sin embargo se reconoce que es menester

realizar más investigaciones sobre este tema y analizar que otras variables pueden tener incidencia en la adicción a internet. Particularmente es importante que las investigaciones centren su atención en los adolescentes y jóvenes, ya que como se comentó, representan un sector vulnerable de la población para desarrollar adicción a internet, ya que la red les resulta atractiva porque en ella encuentran la respuesta a sus requerimientos de comunicación e información.

Para los jóvenes internet es un medio que les brinda amplias posibilidades en cuanto a su uso, entretenimiento, información, pero sobre todo, nuevas opciones para interactuar con otros. Los usos que como generación le están dando tienen que ver con el contexto en que viven: un mundo globalizado en el que el acceso al conocimiento y a nuevas relaciones sociales se han multiplicado. Por lo tanto, los adolescentes y jóvenes merecen atención especial respecto a sus relaciones con las TIC's porque son un grupo muy sensible al momento y entorno social en el que viven y también porque éstas tecnologías están muy presentes a lo largo de la vida.

Limitaciones y Propuestas para investigaciones futuras.

Este estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar no se encontró adicción a internet en la muestra de estudio. Tal y como se expuso en la sección de discusión de este trabajo, este resultado pudo deberse a las características de los participantes. Es decir, se trata de estudiantes universitarios para quienes si bien es cierto que las relaciones sociales son importantes, parece ser que éstas ya no tienen la misma preponderancia como ocurre en la adolescencia. Para los jóvenes universitarios además de dichas relaciones, sus intereses están enfocados principalmente al establecimiento de metas de índole profesional, académicas y laborales, así como al desarrollo personal en dichos ámbitos.

Por tal motivo, se considera pertinente que futuras investigaciones centren o dirijan su atención en estudiantes adolescentes, dado que en esta etapa las relaciones sociales juegan un papel importante en la configuración de la identidad. Diferentes teóricos (Aberastury, 1981; Coleman, 1980; Erikson, 1950), hacen énfasis en que la etapa de la adolescencia no es sólo un período de cambios físicos, sino que involucra una serie de manifestaciones psicológicas en el sujeto y en su forma de enfrentar la interacción social. Es un período de desarrollo caracterizado por cambios importantes en las relaciones interpersonales. La independencia que los adolescentes obtienen de sus padres y otros familiares adultos, está generalmente acompañada por un aumento en las relaciones de amistad con otros jóvenes y por el inicio de relaciones amorosas. Estas relaciones sociales y afectivas constituyen contextos importantes para el ejercicio de habilidades sociales ya aprendidas en la infancia, al mismo tiempo requieren del desarrollo de nuevas habilidades sociales, tales como: responder asertivamente a la presión de grupo, expresar desagrado y hablar en público. Las habilidades sociales son aquí definidas como las diferentes clases de comportamientos sociales del repertorio de un individuo que contribuyen a la competencia social, favoreciendo una relación saludable y productiva con las demás personas.

Es una etapa en la que el factor ambiente y la falta de habilidades sociales para relacionarse con otros individuos pueden convertirse en factores de riesgo, que combinado con otros elementos, eventualmente derivan en conductas problemáticas en los adolescentes. Los jóvenes se enfrentan con situaciones nuevas que requieren de habilidades sociales más complejas de las que pudieran haber aprendido en el seno de sus hogares, especialmente de sus padres, ya que al iniciarse en la conducta heterosocial, se requiere que pongan en marcha habilidades de tipo coloquial para conocer gente y hacer amigos. La forma en que el adolescente viva en esta etapa depende de ciertas variables, como la dinámica familiar, tipo de comunicación en la que se desarrolla, intereses propios, etc. Así para algunos resulta más fácil este período de transición y búsqueda de identidad.

Dentro de la literatura se hace hincapié que la adolescencia se suele presentar como un momento del ciclo vital especialmente vulnerable por los atractivos que las nuevas tecnologías pueden presentar, por los servicios que aportan, así como por su rapidez, disponibilidad, intensidad y porque permiten el anonimato, tan protector a estas edades, y el juego de identidades sin consecuencias, que posibilita y que encaja muy bien con el deseo de búsqueda de sensaciones, de experimentación y de desinhibición de los adolescentes (Leung, 2004)

Sin embargo el abuso de estas tecnologías aunado a un déficit en las habilidades sociales los hace más frágiles y proclives al uso de internet para compensar su déficit en las relaciones sociales y establecer interacciones en línea que cara a cara, presentando un riesgo mayor a ser adictos o dependientes de la red internet que cualquier otro sector o grupo por las características propias de la edad.

También es importante destacar que las investigaciones sobre adicción a internet no deben descuidar a la población universitaria porque los estudios realizados por el INEGI (2012), la AMIPCI (2012), el Estudio de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre internet y tecnologías asociadas (2012), proporcionan evidencia del aumento de usuarios de internet que se ha producido en los últimos tres años y que la edad de dichos usuarios oscila entre los 12 y 25 años de edad. Además,

de acuerdo con estos estudios los mexicanos entre 19 a 25 años pasan 29.9 horas en internet. En ese sentido, tal y como se mencionó anteriormente, debido al creciente número de usuarios en internet y la importancia que tiene esta tecnología en el mundo actual, es importante prestarle atención y determinar si se está ante un nuevo problema.

Una limitación adicional de este estudio está relacionada con el hecho de que se encontró una relación débil entre las variables adicción a internet y las habilidades sociales (motora y cognitiva). Un factor que pudo contribuir en dicho resultado son las puntuaciones que los participantes obtuvieron en el cuestionario del uso problemático de Internet. Es decir, de acuerdo con los criterios de calificación propuestos por Young (1998), las puntuaciones alcanzadas por los estudiantes universitarios sugieren cierto control en el uso de internet: el puntaje mínimo fue de 18 y el máximo de 59. Para que el uso de internet sea considerado problemático o excesivo, las puntuaciones obtenidas en dicho cuestionario deben oscilar entre 80 a 100 puntos.

Del mismo modo, los puntajes que los participantes obtuvieron en habilidades sociales (dimensión motora) indican que poseen un repertorio conductual o de habilidades sociales amplio y flexible que les permite interactuar con diversos interlocutores en diferentes situaciones (e.g. de un puntaje máximo de 256, las mujeres obtuvieron una media de 180 y los hombres de 183). Es decir, a mayor puntaje, mayor habilidad social), disminuyendo el riesgo de presentar problemas de uso excesivo de internet, como un medio para compensar los déficits en sus habilidades sociales.

Una situación similar se presentó en el caso de la relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales, en su dimensión cognitiva. Es decir, la asociación entre ambas variables fue baja. Una vez más, este resultado pudo deberse a que los puntajes que obtuvieron los estudiantes encuestados en la dimensión cognitiva de las habilidades sociales no fueron altos. Es decir, de un puntaje máximo de 176, las mujeres alcanzaron una puntuación media de 87 y los

hombres, 84. Lo anterior sugiere que los estudiantes de la Facultad de Psicología poseen un repertorio conductual amplio y flexible que les permite interactuar con diversos interlocutores en diferentes situaciones, evitando pensamientos y autoverbalizaciones negativas sobre sí mismos, sintiéndose más seguros, menos torpes y ansiosos al entablar relaciones sociales con otras personas de manera eficaz, disminuyendo el riesgo de presentar problemas de uso excesivo de internet, como un medio para compensar los déficits en sus habilidades sociales.

Otra limitación de esta investigación es que la muestra de estudiantes estuvo conformada principalmente por mujeres. Este aspecto posiblemente influyó en el hecho de que no se encontró diferencias en adicción a internet y las habilidades sociales (motora y cognitiva) en función del sexo. Por tal motivo, es importante procurar que exista una proporción similar de hombres y mujeres en la muestra de estudio ya que esto permitirá una mayor variabilidad en la respuesta de los participantes.

Por último, en futuras investigaciones sería conveniente que se incorporen otras variables como la autoestima, depresión, ansiedad en el estudio de la adicción a internet. Al respecto algunos trabajos sugieren que en la adicción a internet subyace un problema de personalidad, timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. A su vez, los problemas psiquiátricos previos (e.g. depresión, TDAH, fobia social u hostilidad) aumentan el riesgo de engancharse a Internet (Estévez, Bayón, De la Cruz & Fernández-Liria, 2009; García del Castillo et al., 2008; Yang, Choe, Balty & Lee, 2005). Por tal motivo, sería recomendable estudiar estas variables en los adolescentes ya que como bien se ha mencionado en líneas anteriores, los adolescentes es la población más susceptible debida a las características de su etapa de vida.

A pesar de estas limitaciones, esta investigación sugiere que es importante que el estudio de la adicción a internet centre la atención en los jóvenes (18-23 años), dado que tal y como se ha señalado, es esta población en la que se observa un

aumento en cuanto al uso de esta tecnología, así como en el número de horas que dedican a la misma entre semana y fines de semana. Lo anterior puede contribuir, a largo plazo, a que este sector de la población presente problemas con el uso de internet, ocasionando problemas en diferentes áreas de su funcionamiento (e.g. académica, familiar, social, salud, etc.)

REFERENCIAS

- Abascal, C. (1999). *Habilidades sociales*. España. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos12/habilsoc/habilsoc.shtm>
- Aberastury, A., & Knobel, M. (1973). *La adolescencia normal*. Buenos Aires: Paidós.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1988). The hopelessness theory of depression: Does the research test the theory? In L. Y. Abramson (Ed.), *Social cognition and clinical psychology: A synthesis* (pp. 33-65). New York: Guilford.
- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Boston: Little Brown.
- Alberti, R. E., & Emmons, M.L. (1978). *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. San Luis Obispo, California: Impact Publisher.
- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Alvarez, R., Moreno, A., & Granados, B. (2011). Adicciones psicológicas: *Perspectiva psicosomática*, 15. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/articulos/adicciones/otras/53504/>

Amorós, P., Buxarrais, M. R., & Casas, F. (2002). *La influencia de las tecnologías de la información y comunicación en la vida de los jóvenes*. Observatorio de la infancia y la familia, Barcelona. Recuperado de: <http://www.cimu.org/cast/publicacions/index.phtml>

Anderson, K. (1998). *Internet dependency among college students: should we be concerned?* Ponencia presentada en el *meeting of American college personnel association*, St. Louis, MO.

Anderson, K. J. (2001). Internet addiction among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 21-26.

Anguiano, S., Vega, C., Nava, C., & Soria, R. (2010). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). *Liberabit. Revista de Psicología*, 16 (1), 17-26.

Argyle, M., & Kendon, A. (1967). The experimental analysis of social performance. *Advances in Experimental Social Psychology*, 3, 55-98.

Argyle, M. (1978). *Psicología del comportamiento interpersonal*. Madrid: Alianza.

Argyle, M. (1981). *Social skills and work*. London: Methuen.

Argyle, M. (1983). *The psychology of interpersonal behavior*. Harmondsworth: Penguin Books.

- Argyle, M. (1986). Social skills and the analysis of situations and conversations.
En C.R. Hollin y P. Trower (Eds.), *Handbook of social skills training*. Oxford:
Pergamon.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. (2000). Potential detriments of heavier
internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4),
537-550.
- Arribas, A. & Islas, O. (2008). Niños y jóvenes mexicanos ante Internet. Razón y
Palabra. *Primera Revista Digital en Iberoamérica Especializada en
Comunicología*. Recuperado de
<http://www.razonypalabra.org.mx/N/N67/varia/aarribas.html>
- Asociación Mexicana de Internet (2012). *Hábitos de los usuarios de Internet en
México*. Recuperado de
<http://www.amipci.org.mx/?P=editomultimediafile&Multimedia=115&Type=1>
- Balaguer, R. (2001). La adicción a internet. (Versión electrónica), *Cuadernos de la
Coordinadora de Psicólogos del Uruguay*. Recuperado en
<http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=2>
- Ballester, R. & Gil, M. D. (2002). *Habilidades Sociales*. Madrid: Síntesis.
- Bandura, A. & Walters, R. (1978). Aprendizaje social y desarrollo de la
personalidad. Madrid: Alianza.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe.

Barrón, H. (2004). La educación en línea en México. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (18), 1-6.

Bazán, C., & Boveda, F. (2005). La comunicación vía internet. Dioses o demonios. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 72-89. Recuperado de http://dspace.uces.edu.ar:8180/dspace/bitstream/123456789/238/1/La_comunicacion_via_internet.pdf

Becoña, E. (2005). *Qué me dices de... Tabaco*. Vigo: Nova Galicia Edicións.

Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo: Nova Galicia Edicións.

Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías. En E. Echeburúa, F.J. Labrador & E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 77-97). Madrid: Pirámide.

Becoña, E., & Cortés, M. (2010). *Manuel de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Madrid, España: Socidrogalcohol.

Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C. V (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 23,109-117.

- Bellack, A. S. & Morrison, R. L. (1982). *Interpersonal dysfunction*. En A.S. Bellack, M. Hersen y A. E. Kazdin (Eds.), *International handbook of behavior modification and therapy*. Nueva York: Plenum Press.
- Berríos, LL. A., & Buxarraís, M. R. (2005). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los adolescentes. *Monografías virtuales. Ciudadanía, democracia y valores en sociedades plurales*, (5). Recuperado de <http://www.oei.es/valores2/monografias/monografia05/reflexion05.htm>
- Black, D. W., Belsare, G., Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal Clinical Psychiatry*, 60, 839- 844.
- Blanco, A. (1983). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández Ballesteros & J. A. Carrobles (Eds.), *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones*. (pp. 567-606). Madrid: Pirámide.
- Bock, P. (1994). He's not disabled in cyberspace. *Seattle Times*.
- Borjas & Urdaneta (2000). Niveles de habilidades sociales en estudiantes de psicología. (Tesis doctoral, Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo). Recuperada de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-06-00358.pdf>

Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports, 80*, 879-882.

Brizuela, M., Fernández, D., & Murillo, A. (2009). Curso de planificación del recurso físico en salud. *Trabajo monografías: Adicciones*. Universidad Nacional de Lanús. Asociación Argentina de Arquitectura e Ingeniería Hospitalaria.

Bruckman, A. (1992). Identity workshop: *Emergent social and psychological phenomena in text-based virtual reality*. Recuperado de <http://mf.media.mit.edu/pubs/other/IdentityWorkshop.pdf>

Caballo, V.E., & Buela, G. (1989). Diferencias conductuales, cognoscitivas y emocionales entre sujetos de alta y baja habilidad social. *Revista de Análisis del Comportamiento, 4*, 1-19.

Caballo, V.E., & Ortega, R. (1989). La escala multidimensional de expresión social: Algunas propiedades psicométricas. *Revista de Psicología general y aplicada, 42*(2), 215-221.

Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.

Caballo, V.E. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta*. Madrid: Siglo Veintiuno.

- Caballo, V.E. (2002). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (5ª ed.). Madrid: S.XXI.
- Calleja, A. (1994). *El entrenamiento en habilidades sociales en mujeres. Un estudio comparativo entre un EHS cognitivo-conductual y un EHS conductual*. (Tesis doctoral, Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación. Universidad de Deusto, España). Recuperada de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9444/tapj1de1.pdf;jsessionid=5D62BD55796EE2C2FF1B291174BF70B7.tdx2?sequence=1>
- Calleja, A., & De Nicolás, L. (1996). El entrenamiento en habilidades sociales: un estudio comparativo. *Análisis y modificación de conducta*, 22, 709-728.
- Cameron, K., Salazar, L. F., Bernhardt, J. M., Burgess-Whitman, N., Wingood, G.M., & DiClemente, R.J. (2005). Adolescents' experience with sex on the web: results from online focus groups. *Journal of Adolescence*, 28, 535-540.
- Campbell, A., Cumming, S., & Hugues, I. (2006). Internet use by the socially fearful: addiction or therapy? *Cyber Psychology and Behavior*, 9, 69-81.
- Campo, T. L., & Martínez de Biava, Y. (2009). Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de la Costa Caribe colombiana. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 2(1), 39-51.

- Caplan, E (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736
- Carrasco, D. (2007). *Adicción a internet*. Artículo del 8°. Congreso Virtual de Psiquiatría- Interpsiquis, 2007. Recuperado de: http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/4436/1/interpsiquis_2007_29045.pdf
- Castell, M. (2001). *La galaxia internet*. Barcelona: Areté
- Castell, M. (2002). La dimensión cultural de Internet. Instituto de cultura: Debates digitales. Recuperado de <http://www.uoc.edu/culturaxxi/esp/articles/castells0502/castells0502.htm> 5 de marzo del 2013
- Castellana, R. M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, J. C., & Beranuy, F. M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28, (3), 196-204.

- Castillo, N. (2006). *Hábitos de consumo de internet entre jóvenes universitarios de Veracruz y Boca del Río*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Villa Rica, Veracruz.
- Cobeña, J. A. (2001). *Un modelo conceptual de las habilidades sociales desde el marco de la psicología de la salud. Las inteligencias sociales*. (Tesis de Doctorado, Facultad de Psicología, Universidad de Sevilla, España). Recuperada de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9444/tapj1de1.pdf;jsessionid=5D62BD55796EE2C2FF1B291174BF70B7.tdx2?sequence=1>
- Cohen, Jacob (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Coleman, J.C. (1980). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata.
- Contini, N. (2008). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: Perspectivas desde la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 9,15-27.
- Cruzado, R., Muñoz-Rivas, M., & Navarro, E. (2000). Adicción a internet: De la hipotética entidad diagnóstica a la realidad clínica. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 1(2), 93-102.
- Chak, L., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 7,559-570.

- Chong, B. (2006). Internet desde la visión de los jóvenes. *Razón y Palabra*, 49.
- Recuperado de
- <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2161492>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Dayton, M.P., & Mikulas, W.L. (1981). Assertion and non-assertion supported by arousal reduction. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 12, 307-309.
- De Gracia, M., Vigo, M., Fernández-Pérez, M. J., & Marco, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18, 273-292.
- De León, F. (1994). *Senior circuits*. *Seattle Times*. Recuperado de <http://jcmc.indiana.edu/vol1/issue4/parks.html>
- Díaz, M.M., & Bújez, V.A. (2011). Los jóvenes como consumidores en la era digital. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14, (2), 127-134.
- DiNicola, D, M. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. Recuperado de http://etd.ohiolink.edu/view.cgi?acc_num=ohiou1088177898
- Echeburúa, E. (1993). *Fobia social*. Barcelona: Martínez Roca.

- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Echeburúa, E., Amor, P. y Cenea, R. (1998). Adicción a internet: ¿una nueva adicción psicológica? *Monografías de psiquiatría*, 2, 38-44.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones sin drogas? : Las nuevas adicciones*. Sevilla, España: Desclée de Brouwer.
- Echeburúa, E., & Fernández-Montalvo, J. (2006). Adicciones sin drogas. En J.C. Pérez de los Cobos, J.C. Valderrama, G. Cervera y G. Rubio (Eds.). *Tratado SET de trastornos adictivos (Vol. 1)* (pp. 461-476). Madrid: Panamericana.
- Echeburúa, E., Labrador, F. J., & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. España: Psicología Pirámide.
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes; un nuevo reto. *Adicciones*. 22 (2), 91-96.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behavior and addiction. (*Semester thesis, Federal Institute of Technology, Zurich*). Recuperado de <http://www.ifap.bepr.eth.ch/-egger/ibq/res.htm>
- Eisler, R.M., Frederiksen, L. W. (1980). *Perfecting social skills: A guide to interpersonal behavior development*, Nueva York, Plenum Press.

Elzo, J. (2005). El grito de los adolescentes», intervención en el congreso *Ser adolescente, hoy*, organizado por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) en Madrid, del 22 al 24 de noviembre de 2005. Recuperado de http://www.fad.es/sala_lectura/CSAH_P.pdf

Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de Información en los Hogares (ENDUTIH, 2012). Recuperado por <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/encuestas/hogares/modulos/endutih/endutih2012/default.aspx>

Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills and adjustment. *Cyber Psychology & Behavior*, 7, 41-48.

Erikson, E. (1950). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Hormé.

Espinar, E., & González, J. (2008). Jóvenes conectados. Las experiencias de los jóvenes con las nuevas tecnologías. *Revista* 9, 109-122.

Estallo, J. A. (2001). Usos y abusos de internet. *Anuario de Psicología*, 32, 95-108.

Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J. y Fernández-Liria, 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). Madrid: Pirámide.

Estudio de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre internet y diversas tecnologías asociadas (2012). Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/110836917/Estudio-2012-de-habitos-y-percepciones-de-los-mexicanos-sobre-Internet-y-diversas-tecnologias-asociadas>

Fernández, J. (1999). *Las habilidades sociales en el contexto de la psicología clínica*. *Abaco*, 21, 29-37.

Fiel, G. (2001). *Los grupos de charla de Internet como objeto de adicción: caso IRC*. Recuperado de www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/3_fiel_martinez.htm

Figueredo, C., & Ramírez, C. (2008). Jóvenes y nuevas tecnologías, estado de la cuestión. *Ensayos* (11), 315-325.

Furham, A., & Argyle, M. (1981). *The psychology of social situations*. Oxford: Pergamon.

García del Castillo, J., & Terol, M.C. (2007). Desarrollo del uso y abuso de internet: Concepto, evaluación y perspectivas futuras. En J.A. García del Castillo y C. López-Sánchez (Eds.), *Publicidad, Medios de Comunicación y Adicciones*. Madrid: EDAF. En prensa

García del Castillo, J., Del Carmen, T., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M., Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142.

- García, G. D., Hernández, J. L., Salesansky, D.A., Brito, M. J., Sánchez-Araña, M. T. (2006). Cibercultura: adaptación y psicopatología. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 26 (98), 253-263.
- García, N. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit. Revista de Psicología*, (11), 63-74.
- García-Sáiz, M. y Gil, F. (2000). Conceptos, supuestos y modelo explicativo de las habilidades sociales. En F. Gil, J.M León, L. Jarana (Eds.), *Habilidades sociales y Salud* (pp.47-57). Madrid: Eudema.
- Garduño, R. (2004). La sociedad de la información en México frente al uso de internet. *Revista Digital Universitaria*, 5, (8). Recuperado de http://www.revista.unam.mx/vol.5/num8/art50/sep_art50.pdf
- Gayosso, B. (2003).Cómo se conecto México a internet. (Primera parte). *Revista Digital Universitaria*, 4(3) ,1-9.
- Gil, F. (1991). Entrenamiento en habilidades sociales. En León, J.M. y Jarana L. (Eds.), *Psicología de la Salud: Aportaciones al Trabajo de Enfermería*, (p.p. 59-81). Sevilla: Ilustre Colegio de Enfermería.
- Gil, F., & León-Rubio, J. (1998). *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.

- Gil, A., Feliú, J., Rivero, I., & Gil, E. (2003). *¿Nuevas tecnologías de la información o nuevas tecnologías de relación? niños, jóvenes y cultura digital*. Artículo en línea. Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de <http://www.uoc.edu/dt/20347/index.html>
- Gilbert, D. G., & Connolly, J. (1995). *Personalidad, habilidades sociales y psicopatología: un enfoque diferencial*. Barcelona: Omega.
- Goldberg, I. (1995). *Internet Addiction disorder. Diagnostics criteria*. Recuperado en: <http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, N., & Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Un programa de enseñanza. Barcelona: Martínez Roca.
- Goldstein, A. (2003). *Adicción: De la biología a la política de drogas*. Barcelona, España: STM Editores.
- Gómez, M. (2011). *Estado de la cuestión sobre adicciones*. *Psyconex* 3 (4), 1-20.
- Goroskieta, V. (2008). *Habilidades sociales*. Escuela Nicasio Solano.
- Gutiérrez, F., & Islas, C. (1999). La contribución de las universidades al desarrollo de internet en México. *Razón y Palabra. Actualidades de la comunicación*. Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/com/universidades.html>

- Gutiérrez, F. & Islas, O. (2000). La ruta crítica de la cibercultura mexicana. *Razón y Palabra. Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación*. Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n17/17islasgtez.html>
- Gutiérrez, J., Mora, M., García, S., & Edipo, P. (2001). Personalidad, sexo y comunicación mediada por ordenador a través de Internet. *Anuario de Psicología*, 32 (2) 51-62.
- Gutiérrez, F. (2010). *Reporte: Internet en México*. Recuperado de <http://www.etcetera.com.mx/articulo.php?articulo=17454&pag=2>
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: does it really exist? En J. Gackenbach (Eds.), *Psychology and the Internet: Interpersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications* (pp. 61-75). New York: Academic Press.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyber psychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Gresham, F.M. (1988). Social skills. Conceptual and applied aspects of assessment, training, and social validation. En WITT, J.C. (Eds.), *Handbook of behavior therapy in Education*. New York: Plenum Press.

- Griffiths, M.D. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384 (6604), 18
- Recuperado de
http://academia.edu/857166/Griffiths_M.D._1996_.Nicotine_tobacco_and_addiction._Nature_384_18
- Griffiths, M.D. (1997). *Tecnological addictions: looking for the future*. Articulo presentado en la 105th Annual Convention of de APA, Chicago, Illinois
- Griffiths, M. D. (1998). Internet usage and "internet addiction" in students and its implications for student learning. *Journal of Computer Assisted Learning*, 15, 89-91.
- Griffiths, M.D (2000). Excessive internet use. Implications for sexual behavior. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 537-552.
- Griffiths, M. D. (2000a) Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *Cyber Psychology and Behavior*, 2, 403-412
- Griffiths, M. (2003) Internet abuse in the workplace: issues and concerns for employers and employment counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40, (10), 87.
- Griffiths, M. D., & Widyanto, L. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health*, 4, 31-51.
- Grohol, J. M. (1997). What's normal? How much is too much when spending time online? [On-line]. Available: www.grohol.com/archives/n100397.htm.

Hargie, O., & Marshall, P. (1986). Interpersonal communication: A theoretical framework. En O. Hargie (Eds.), *A handbook of communication skills* (pp.1-52). Londres: Croom Helm.

Hargie, O., Saunders, C., & Dickson, O. (1995). *Social skills in interpersonal Communication*. London: Routledge.

Hernández, S. R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. (2a.ed.). México: McGraw-Hill.

Hinojosa, D. (2010). *Adictos a internet. 2% de Jóvenes mexicanos*. Recuperado de <http://www.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/1b6bcde8bf538d981ccb8ca58ccea941>

Holmes, L. (1997). ¿What is normal internet use? Recuperado de <http://mentalhealth.miningco.com/health/mentalhealth/library/weekly/aa100697.htm>

Hops, H., & Greenwood, C. R. (1988). Social skills deficits. En E. J. Mash & L. G. Terdal (Eds.), *Behavioral assessment of childhood disorders*. (pp. 263-314). New York: Guildford Press, 2nd ed.

Horney, K. (1945). *Our inner conflicts*. Nueva York: Norton.

Huerin, M. (2008). *Estudio exploratorio sobre la adicción a internet en una muestra de jóvenes mexicanos de 18 a 26 años del Distrito Federal*. (Tesis de Licenciatura)Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Jones, M. (1996). Is the Internet addictive? Recuperado de <http://www.interaus.net/1995/7/addict.html>

INEGI (2012). *Estadísticas sobre disponibilidad y uso de la tecnología de información y comunicación en los hogares*. Recuperado de: <http://www.inegi.gob.mx/est/contenidos/espanol/temas/Sociodem/notatinf212.asp>

Kanaley, R. (1995). *Seizing an on-line lifeline: The disabled and the net. Philadelphia Inquirer*. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2002.tb00154.x/full>

Kandell, J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *Cyber Psychology & behavior*, 1, (1). Recuperado de <http://www.counseling.umd.edu/Personal/~kandell/iacpbart.htm>

Katz, J. E., & Rice, R. E. (2002). *Consecuencias sociales del uso de Internet*. Barcelona: Editorial UOC, 2005.

Keane, T. M., & Kaloupek, D. G. (1982). Imaginal flooding in the treatment of a posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 138-140.

- Kelly, J. A. (1982). *Entrenamiento en habilidades sociales*. DDB: Bilbao
- Kelly, J. A. (1987). *Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Editorial Salvat S.A. Pamplona, España. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-03-01102.pdf>
- Kelly, J. A. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Biblioteca de Psicología. Descleé de Brouwer
- Kendall, P. C. (1983). Methodology and cognitive-behavioral assessment. *Behavioral Psychotherapy, 11*, 285-301.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009) Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyber psychology Behavior, 12*, (4), 451-455.
- King, S. A. (1996). *¿Is the Internet addictive, or are addict using the Internet?* Recuperado de <http://webpages.charter.net/stormking/iad.html>
- Kirschner, S. M., & Galassi, J. P. (1983). Person, situational, and interactional influences on assertive behavior. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 355-360.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication, 52*(2), 366-382.

- Kraut, R., Patterson, M., Landmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. y Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Labrador, F. J., & Villadangos, S.M. (2009).). Adicciones a nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 45-75). Madrid: Pirámide.
- Ladd, G.L., & Asher, S. R. (1985). Social skill training and children's peer relations. In L. L'Abate y M. A. Milan (Eds.), *Handbook of Social Skills Training and Research*, (pp. 219-244). New York: Wiley.
- LaRose, R., Lin, C., & Eastin, M. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*. 5,225-253.
- Lay, G. J. (2004). *Breve historia de internet*. Universidad de Santiago de Chile. Facultad de Ciencia. Departamento de Física. Recuperado de <http://www.fmoues.edu.sv/crossover/internet.pdf>
- Lazarus, A.A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699.
- Lea, M., & Spears, R. (1995). Love at first byte? Building personal relationships over computer networks. En J. T. Wood & S. Duck (Eds.), *Under-studied relationships: Off the beaten track* (pp. 197-233). Beverly Hills: Sage.

- Lega, L., Caballo, V. E., & Ellis, A. (1997). Asertividad racional emotivo conductual. En L. Lega, V. E. Caballo, y A. Ellis. *Teoría y práctica de la Terapia racional emotivo-conductual*. (pp. 98-120). Madrid: Siglo XXI.
- Leon, D., & Rotunda, R. (2000). Contrasting case studies of frequent internet use: Is it pathological or adaptive? *Journal of College Student Psychotherapy*, 14, 9–17.
- León, R. J., & Medina, A. S. (1988). *Aproximación conceptual a las habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ (I Seek You) use. *Cyber Psychology and Behavior* 5, 241-251.
- Libert, J., & Lewinsohn, P. (1973). The concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40, 304-312.
- López, F., & Fuentes, M. (1994). Revisión, análisis y clasificación de los estudios sobre desarrollo social. *Infancia y Aprendizaje*, 67-68, 163-185.
- López, M. (2008). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicosocial y Psicología Comunitaria*. 3 (1), 16-19.
- López, L. (2010). El desarrollo de las habilidades sociales. *Revista Investigación y Experiencias Educativas*. 45, 1-9.

- Luengo, L. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista profesional española de terapia cognitivo-conductual*, 2, 22-52.
- Llamas, S. (2005). ¿Existe la adicción a Internet? *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 3, 71-93.
- Machargo, J., Luján, I., León, M. E., López, P. y Martín, M. A. (2003). Videojuegos por los adolescentes. *Anuario de Filosofía, Psicología y Sociología*, 6, 159-172
- Madrid, L. (2000). *La adicción a internet*. *Psicología Online*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
- Marchant, I. (2010). *ComScore situación de internet en México*. Recuperado de <http://www.slideshare.net/gpbolde/comscore-situacion-de-internet-en-mexico-agosto-2010>
- Marqués, P. (1998). *Usos educativos de Internet (El Tercer mundo)*. Departamento de Pedagogía Aplicada, Facultad de Educación, UAB
- McFall, R. M. (1982). A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assesment*, 4, 1-33.
- McKenna, K., & Bargh, J. (1998). Coming out in the age of the Internet: Identity through virtual group participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75,681-694.

- McKenna, K., & Bargh, J. (1999a). *Can you see the real me?* Relationship formation and development on the Internet. Manuscrito suministrado presentado para su publicación, New York University.
- McKenna, K., & Bargh, J. (1999b). Causes and consequences of social interaction on the Internet: A conceptual framework. *Media Psychology*
- McKenna, K. & Bargh, J. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Review*, 4, 57-75.
- Meerkerk, G., Van den Eijnden, R., & Garretsen, H. (2006). Predicting compulsive internet use: it's all about sex! *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 95-103
- Meichenbaum, D. & Cameron, R. (1974). The clinical potential of modifying what clients say to themselves. En: Mahoney, M.H. y Thorensen, C. E. *Self-control: Power to the person*. Monterrey, Brookscole, pp.263-290.
- Meichenbaum, D., Butler, L., & Grudson, L. (1981). Toward a conceptual model of social competence. En J. Wine y M. Smye (Eds.), *Social competence*. Nueva York, Guilford Press.
- Michelson, L., Sugai, D. P., Wood, R. P., y Kazdin, A. E. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Miller, N. E. & Dollard, J. (1941). *Social learning and imitation*. New Haven: Yale University Press.

- Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-283.
- Mitchell, P. (2000). "Internet addiction: genuine diagnosis or not?" *The Lancet*. 355, 632.
- Monjas, C. I (1992). *La competencia social en la edad escolar. Diseño, aplicación y validación del Programa de Habilidades de Interacción Social*. (Tesis doctoral no publicada, Universidad de Salamanca).
- Monjas, C. I. (1994). Evaluación de la competencia social y las habilidades sociales en la edad escolar. En Verdugo, M.A. (Eds.), *Evaluación curricular. Una guía para la intervención psicopedagógica*. (pp. 423- 497). Madrid: Siglo Veintiuno.
- Monjas, C. I. (1997). *Programa de Enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS). Para niños/as y adolescentes*. CEPE: Madrid.
- Monjas, C.I., & González, M. (1998). *Las Habilidades Sociales en el currículo*. España: Centro de Investigación y Documentación Educativa.
- Monjas, C. I. (2000). *La timidez en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Monjas, M. I. (2002). *Programas de enseñanza de habilidades de interacción social*. España: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.

- Moody, E. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyber Psychology and Behavior*, 4, 393-401.
- Moral, F. (2001). Aspectos psicosociales de la comunicación y de las relaciones personales en Internet. *Anuario de Psicología*, 32, (2), 13-30.
- Moral de la Rubia, J. (2006). Predicción del rendimiento académico universitario. *Perfiles educativos*, 28, (113), 38-63.
- Morales, C. M. (2004). Internet y sociedad: Relación y compromiso de beneficios colectivos e individuales. *Revista Digital Universitaria*, 5, (8). Recuperado de http://www.revista.unam.mx/vol.5/num8/art49/sep_art49.pdf
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (1997). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidents and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2005). Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, 23, 39-48.
- Murphy, J. M. (1997). Internet addiction disorder. [Online]. Recuperado de: <http://192.211.16.13/individuals/murphy/home.htm>.

Navarro- Mancilla, A. A., & Rueda-Jaimes, E. G. (2007). Adicción a internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana. Psiquiatría*, 36(4), 691-700

Nardone, G., & Cagnoni, F. (2003). *Perversioni in rete, le psicopatologie da internet e il loro trattamento*. Milano: Ponte alle Grazie. (Traducción castellana: *Perversiones en la red*, Barcelona: RBA Libros, 2003).

Nieto, G. J. (2012). *Facultad de Psicología. Tercer informe de actividades 2012*.

Recuperado de
<http://www.psicologia.unam.mx/contenidoEstatico/archivo/files/aagrg/3%C2%BA%20Informe%20de%20actividades%202012%20-Facultad%20de%20Psicolog%C3%ADa%20-Dr.%20Javier%20Nieto%20Guti%C3%A9rrez%20+.pdf>

Organización Mundial de la Salud (1994). Glosario de términos de alcohol y drogas. Ministerio de sanidad y consumo. Recuperado de
http://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf

Pades, Jiménez, A. (2003). Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención. Recuperado de
<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9444/tapj1de1.pdf;jsessionid=AED51C86B94487F5A8F2C4A4B2BE0F3B.tdx2?sequence=1>

- Pendleton, D., & Furnham, A. (1980). Skills: A paradigm for applied social psychological research. En W.T. Singleon, P. Spurgeon, y R.G. Stammers. (Eds.), *The analysis of social skill*. Nueva York: Plenum Press.
- Peñafiel, E. & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Editex.
- Pérez, I. (2000). *Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación. Conceptualización, evaluación e intervención*. Barcelona: Horsori.
- Pérez- Santamarina, E. (1999). Psicopedagogía de las habilidades sociales. *Rev. Educ. Univ. Gr.*, 12,45- 76.
- Portillo, M. C. (2001). Habilidades sociales y competencia comunicativa en la escuela. *Aula De Innovación Educativa*, 102, 18-22.
- Pulido-Rull, M., Escoto-de la Rosa., & Gutiérrez-Valdovinos, D. (2010). Validez y Confiabilidad del Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 3(1), 25-34.
- Pratarelli, M., Brown B., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 31, 305-314.
- Quintanilla, J. S., & Moreno, Y.M. (s.f.). *Construcción de identidad de los jóvenes a través de la comunicación mediada por computadora*. Recuperado de <http://www.uca.edu.sv/deptos/letras/investigaciones/tgraduacion/construccion-de-identidad-jovenes.pdf>

- Rimm, D. C., & Masters, J.C. (1974). Behavior therapy: Techniques and empirical findings. Nueva York: Academic.
- Robinson, W. L. y Calhoun, K. S. (1984). Assertiveness and cognitive processing in interpersonal situations. *Journal of Behavioral Assessment*, 6, 81-96.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-160.
- Sanz, L. J., Carmona, F. J. y Marín, D. (2004). Tratamiento psicológico de la adicción a Internet: a propósito de un caso clínico. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 31, 76-85.
- Sarena, N. (2006). Los jóvenes e internet: experiencias, representación, usos y apropiaciones de internet en los jóvenes. *UNIrevista*, 1(3), 1-11
- Scealy, M., Phillips, J. G. & Stevenson, R. (2002). Shyness and anxiety as predictors of patterns of internet usage. *Cyber Psychology & Behavior* 5, 507-515.
- Scherer, K. (1997). College life online: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-664.
- Serrano, A & Martínez, E. (2003). La brecha digital: mitos y realidades. México: Universitaria.

Shapira, N. A., Goldsmith, T.D., Keck P.E., Khosla, U.M. & McElroy, S.L. (2000).

Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272

Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M... Stein,

M.D. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216

Staksrud, E., Livingstone, S., & Haddon, L. (2007). *What Do We Know About*

Children's Use of Online Technologies? A Report on Data Availability and Research Gaps in Europe, Informe de investigación. Proyecto EU Kids Online network. London School of Economics. Recuperado de <http://www.eukidsonline.net>

Schlundt, D.G., & McFall, R.M. (1985). New directions in the assessment of social

competence and social skills. En L'Abate y M.A. Milán (Eds.),

Handbook of social skills training and research. Nueva York: Wiley.

Suler, J. (1996). *Why is this eating my life? Computer and cyberspace addiction at*

the palace world wide web. Recuperado de www.rider.edu/suler/psycyber/eatlife.htm

Sullivan, H.S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Nueva York:

Norton.

Tinajero, F. E. (2006) Internet y computadoras en educación: una visión sociocultural, *Apertura*, (4), 90-106.

Torbay, A., Muñoz, M.C., & Hernández, C. (2001). Los estudiantes universitarios de carreras asistenciales: Qué habilidades interpersonales dominan y cuáles creen necesarias para su futuro profesional. *Aula Abierta*, 78, 1-17.

Treuer, T., Fabián Z., Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorders: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.

Trower, P., Bryant, B., & Argyle, M. (1978). *Social skills and mental health*. London: Methuen.

Trower, P., & O'Mahoney, P. (1978). Problems of social failure can social psychology help? Communications presented en la British Psychology Society, Loughborough. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9444/tapj1de1.pdf;jsessionid=AED51C86B94487F5A8F2C4A4B2BE0F3B.tdx2?sequence=1>

Trower, P. (1982). Toward a Generative Model of Social Skills: A Critique and Síntesis. En J. P. Curran y P. M. Monti (Eds.), *Social Skills Training. A Practical Handbook for Assesment and Treatment*. New York: Guilford Press.

- Trower, P. (1984). A radical critique and reformulation; From organism to agent. En P. Trower (Eds.), *Radical approaches to social skills training*. London: Croom Helm.
- Vallejo, O. (s/f). *Introducción a internet*. Departamento de Computación. Sec. Extensión Universitaria. Facultad de Ingeniería. Recuperado de <http://ing.unne.edu.ar/pub/internet.pdf>
- Vaticón, L., Bayón, C., Pascual, A. & García, E. (2001). Adicción a internet. Presentación de un caso clínico. *Archivos de Psiquiatría*, 64, 81-90.
- Viñas, F. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9, 109-122.
- Wallace, C.J., Nelson, C. J., Liberman, R.P, Aitchison, R.A., Lukoff, D., Elder, J.P. & Ferris, C. (1980). A review and critique of social skills training with schizophrenic patients. *Schizophrenia Bulletin*, 6, 42-63.
- Warden, N. L., Phillips, J. G., & Ogloff, R. P. (2004). Internet addiction. *Psychiatry, Psychology and Law*, 11, 280-295.
- Welford, A. T. (1981). The concept of skill and its application to social performance. En Singleton WT, Spurgeon, P. y Stammers, R.B. (Eds.), *The analysis of social skill*. Nueva York: Plenum Press.

- Widyanto, L. y McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet addiction test. *Cyber psychology & Behavior*, 7, 443-450.
- Wilkinson, J., & Canter, S. (1982). Social skills training manual: Assessment, programmed design and management of training. Chichester: Wiley.
- Wolton, D. (1999). *Internet, ¿y después?: una teoría crítica de los nuevos medios de comunicación*. Barcelona: Gedisa.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Palo Alto, California: Stanford University press.
- Yang, C. K. (2001). Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104, 217-2
- Yang, C.K., Choe, B.M., Balty, M. y Lee, J.H. (2005). SCL-90-R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407-414.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 889-902
- Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 237-244.

- Young, K.S. (1996b). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. (1997). *What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use?* Communication presented en el Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The emergence of as new clinical disorder. *Cyber psychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber psychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S. (1998a). *Caught in the net*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K. (1998b). Internet Addiction: The emergence of as new clinical disorder. *Cyber psychology & Behavior*, 1,237-244.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book*, 17 (pp. 19-31). Sarasota, Florida: Professional Resource Press.
- Zaragoza, S. (2007). *El uso de internet como herramienta alternativa en el proceso de Auto-Aprendizaje de los estudiantes de pedagogía*. (Tesis de licenciatura).Universidad Nacional Autónoma de México.
- Zigler, E. y Phillips, L. (1960). Social effectiveness and symptomatic behaviors. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 231-238

ANEXO A



Hábitos de uso del internet

El siguiente cuestionario busca conocer algunas características de usuarios de internet en estudiantes universitarios. Por favor, te pedimos que leas con cuidado las siguientes preguntas y respondas de la manera más honesta posible únicamente en las **HOJAS DE RESPUESTAS**.

PARTE I. Datos generales.

A continuación se te pedirán algunos datos generales. Para ello, debes marcar con una "X" la opción que más se adecue a tu situación.

1. ¿Qué edad tenías cuando usaste por primera vez Internet?
2. ¿Cuentas con Internet en casa?
3. ¿Cuántas horas por día usas el Internet de lunes a viernes?
4. ¿Cuántas horas por día usas el Internet los fines de semana?
5. ¿Desde dónde accedes con mayor frecuencia al Internet?
6. Ordena del 1 (mayor frecuencia) al 6 (menos frecuencia) las actividades que realizas con mayor frecuencia al conectarte al Internet.

PARTE II. Hábitos de uso del Internet.

Lee atentamente cada pregunta del cuestionario y marca con una equis (X) la casilla correspondiente a la respuesta que más se adecue o describa tu forma de actuar o pensar.

- (1) Nunca
- (2) Raramente
- (3) Muy a menudo
- (4) Siempre

1. ¿Te ha resultado difícil dejar de usar el Internet?
2. ¿Te han sugerido algunas personas que uses menos el Internet?
3. ¿Has fracasado en tratar de usar menos el Internet?
4. ¿Usas Internet para escapar de sentimientos negativos?
5. ¿Te has sentido frustrado o irritado por no poder usar Internet?
6. ¿Prefieres usar Internet en lugar de pasar tiempo con otras personas?
7. ¿Prefiere quedarte en casa conectado a Internet que salir con tus amigos o familiares a algún lugar?
8. ¿Duermes poco en la noche por estar usando Internet hasta tarde?
9. ¿Prefieres estar en Internet que pasar tiempo con tu pareja?

10. Cuando te sientes mal anímicamente, ¿Te conectas a Internet?
11. Una vez que ya te desconectaste, ¿Piensas en cuándo volverás a conectarte?
12. ¿Vas rápidamente a tu casa o trabajo con el fin de conectarte a Internet?
13. ¿Interfiere el Internet en el cumplimiento de tus obligaciones cotidianas?
14. ¿Piensas que la vida sin Internet sería aburrida, vacía y triste?
15. ¿Te conectas a Internet a pesar de tus esfuerzos de no hacerlo?
16. ¿Has pensado que debes usar menos Internet?
17. ¿Piensas en el Internet aún cuando no estás conectado?
18. ¿Has actuado agresivamente hacia los demás porque te interrumpen cuando estás en línea?

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Hábitos de uso del internet

(Hoja de respuesta)

SEMESTRE: _____ **EDAD:** _____ **SEXO:** _____ **FECHA:** _____

1. a) 3 a 6 años
b) 7 a 10 años
c) 11 a 14 años
d) 15 a 18 años
e) 19 años en adelante

2. a) Si
b) No

3. a) media hora a 2 horas
b) 3 a 5 horas
c) 6 a 8 horas
d) Más de 9 horas

4. a) media hora a 2 horas
b) 3 a 5 horas
c) 6 a 8 horas
d) Más de 9 horas

5. a) Cybercafé
b) Laptop
c) Computadora en casa
d) Escuela
e) Celular
f) Trabajo

6. Buscar información
___ Descarga de archivos
___ Comunicarme con otras personas
___ Consultar el correo electrónico
___ Ver video y/o escuchar música en línea.
___ Otros _____

PARTE II. Hábitos de uso del Internet.

- (1) Nunca
- (2) Raramente
- (3) Muy a menudo
- (4) Siempre

1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4

ANEXO B



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Cuestionario ESME-M (Caballo, 1987)



El siguiente inventario ha sido construido para proporcionar información sobre la forma como actúas normalmente. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de 1 a 4, según tu propia elección:

- 1: Nunca o muy raramente
- 2: Raramente
- 3: Habitualmente o a menudo
- 4: Siempre o muy a menudo

Responde únicamente en la hoja de respuestas. Tu contestación debe reflejar la frecuencia con que realizas el tipo de conducta descrita en cada pregunta.

1. Cuando personas que apenas conozco me alaban, intento minimizar la situación, quitando importancia al hecho por el que soy alabado.
2. Cuando un vendedor se ha tomado una molestia considerable en enseñarme un producto que no acaba de satisfacerme, soy incapaz de decirle que "no".
3. Cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me resulta difícil decir que "no".
4. Evito hacer preguntas a personas desconocidas.
5. Soy incapaz de negarme cuando mi pareja me pide algo.
6. Si un/a amigo/a me interrumpe en medio de una importante conversación, le pido que espere hasta que haya acabado.
7. Cuando mi superior o jefe me irrita soy capaz de decírselo.
8. Si un amigo/a a quien le he prestado 1000 pesos parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.
9. Me resulta fácil hacer que mi pareja se sienta bien, alabándola.
10. Me aparto de mi camino para evitar problemas con otras personas.
11. Es un problema para mí mostrar a la gente mi agrado hacia ellos.

12. Si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, le digo que se callen.
13. Cuando un atractivo miembro del sexo opuesto me pide algo, soy incapaz de decirle que "no".
14. Cuando me siento enojado con alguien lo oculto.
15. Me reservo mis opiniones.
16. Soy extremadamente cuidadoso/a en herir los sentimientos de los demás.
17. Cuando me atrae una persona a la que no he sido presentado/a, intento de manera activa conocerlo.
18. Me resulta difícil hablar en público.
19. Soy incapaz de expresar desacuerdo a mi pareja.
20. Evito hacer preguntas en clase o trabajo por miedo o timidez.
21. Me resulta fácil hacer cumplidos a una persona que apenas conozco.
22. Cuando algunos de mis superiores me llama para que me haga cosas que no tengo obligación de hacer, soy incapaz de decir que "no".
23. Me resulta difícil hacer nuevos amigos/as.
24. Si un/a amigo/a traiciona mi confianza, expreso claramente mi disgusto a esa persona.
25. Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres.
26. Me resulta difícil hacerle un cumplido a un superior.
27. Si estuviera en un pequeño seminario o reunión y el profesor o la persona que lo dirige hiciera una afirmación que yo considero incorrecta, expondría mi propio punto de vista.
28. Si ya no quiero seguir saliendo con alguien del sexo opuesto, se lo hago saber claramente.

29. Soy capaz de expresar sentimientos negativos hacia extraños si me siento ofendido/a.
30. Si en un restaurante me sirven comida que no está a mí gusto, me quejo de ello al camarero.
31. Me cuesta hablar con una persona atractiva del sexo opuesto a quien conozco sólo ligeramente.
32. Cuando he conocido a una persona que me agrada le pido el teléfono para un posible encuentro posterior.
33. Si estoy enfadado con mis padres se lo hago saber claramente.
34. Expreso mi punto de vista aunque sea impopular.
35. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, le busco enseguida para aclarar las cosas.
36. Me resulta difícil iniciar una conversación con un extraño.
37. Soy incapaz de defender mis derechos ante mis superiores.
38. Si una figura con autoridad me critica sin justificación, me resulta difícil discutir su crítica abiertamente.
39. Si un miembro del sexo opuesto me critica injustamente, le pido claramente explicaciones.
40. Dudo en solicitar citas por timidez.
41. Me resulta fácil dirigirme y empezar una conversación con un superior.
42. Con buenas palabras hago lo que los demás quieren que haga y no lo que realmente querría hacer.
43. Cuando conozco gente nueva tengo poco que decir.
44. Me hago de la vista gorda cuando alguien se cuele delante de mí en una fila.
45. Soy incapaz de decir a alguien del sexo opuesto que me gusta.
46. Me resulta difícil criticar a los demás incluso cuando está justificado.

47. No sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.
48. Si me doy cuenta de que me estoy enamorando de alguien con quien salgo, expreso estos sentimientos a esa persona.
49. Si un familiar me critica injustamente, expreso mi enojo espontánea y fácilmente.
50. Me resulta fácil aceptar cumplidos provenientes de otras personas.
51. Me río de las bromas que realmente me ofenden en vez de protestar o hablar claramente.
52. Cuando me alaban no sé qué responder.
53. Soy incapaz de hablar en público.
54. Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto.
55. En las relaciones con mi pareja es ella/él quien lleva el peso de las conversaciones.
56. Evito pedir algo a una persona cuando ésta se trata de un superior.
57. Si un pariente cercano y respetado me estuviera importunando, le expresaría claramente mi malestar.
58. Cuando un dependiente en una tienda atiende a alguien que está detrás de mí, llamo su atención al respecto.
59. Me resulta difícil hacer cumplidos o alabar a un miembro del sexo opuesto.
60. Cuando estoy en un grupo, tengo problemas para encontrar cosas sobre las que hablar.
61. Me resulta difícil mostrar afecto hacia otra persona en público.
62. Si un vecino del sexo opuesto, a quien he estado queriendo conocer, me para al salir de casa y me pregunta la hora, tomaría la iniciativa en empezar una conversación con esa persona.
63. Soy una persona tímida.
64. Me resulta fácil mostrar mi enfado cuando alguien me hace algo que me molesta.

ANEXO C

Cuestionario ESME-C

(Caballo, 1987)

El siguiente inventario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de 1 a 4, según tu propia elección:

- 1: Nunca o muy raramente
- 2: Raramente
- 3: Habitualmente o a menudo
- 4: Siempre o muy a menudo

1. Temo "llamarle la atención" a alguien por una conducta inadecuada en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.

2. Si un superior me molesta, me preocupa decirselo directa y claramente.

3. Temo expresar opiniones personales en un grupo de amigos/as por miedo a parecer incompetente.

4. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que voy a decir es mejor que no inicie una conversación porque podría "meter la pata".

5. Me preocupa que al expresar mis sentimientos negativos justificados hacia los demás pueda con ellos causarles una mala impresión.

6. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento con ellos/as cuando se están aprovechando de mí.

7. Me preocupa el empezar una conversación con mis amigos/as cuando sé que no se encuentran de humor.

8. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una impresión negativa.

9. El hacer cumplido a otra persona no va con mi forma de ser.

10. Cuando cometo un error en compañía de mi pareja temo que él/ella me critique.

11. Temo hablar en público por miedo a hacer el ridículo.

12. Me importa bastante la impresión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendiendo mis derechos.

13. Me preocupa “hacer una escena” cuando defiendo mis derechos personales ante mis padres.
14. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.
15. Cuando un superior me critica injustamente temo enfrentarme con él/ella porque puedo fallar en la argumentación.
16. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.
17. Temo expresar cariño hacia mis padres.
18. Me preocupa hablar en público por temor a lo que los demás pueden pensar de mí.
19. Si hago un cumplido a una persona del sexo opuesto, me preocupa notablemente hacer el ridículo.
20. He estado preocupado/a sobre qué pensarían las otras personas de mí si defiendo mis derechos frente a ellos.
21. Cuando expreso mi enfado por una conducta de mi pareja, temo su desaprobación.
22. Pienso que no es agradable recibir cumplidos y que la gente no debería prodigarlos tan a menudo.
23. He pensado que si una persona del sexo opuesto rechaza una cita para salir conmigo, me está rechazando a mí como persona.
24. Me preocupa notablemente iniciar conversaciones con desconocidos cuando no hemos sido presentado.
25. Pienso que, si me hacen un cumplido, lo más conveniente es pasarlo por alto y hacer como si no me hubiera dado cuenta.
26. Me preocupa que el mantener una conversación con una persona del sexo opuesto tenga que depender de mí.
27. Me importa bastante hablar en público por miedo a parecer incompetente.
28. Temo rechazar las peticiones que provienen de mis padres.

29. Me importa bastante el expresar desacuerdo ante personas con autoridad cuando ello podría suponer una opinión desfavorable.
30. Me preocupa lo que puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.
31. Me preocupa lo que piense la gente de mí si acepto abiertamente un cumplido que me han hecho.
32. He pensado que una persona a la que conozco poco no tiene el derecho de pedirme algo que me cueste hacer.
33. Si hago peticiones a personas con autoridad temo la desaprobación de esas personas.
34. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo pueden esperar malas contestaciones.
35. Pienso que el alabar o hacer cumplidos a un extraño no puede ser nunca una manera de empezar a conocer a esa persona.
36. Me preocupa notablemente que mi pareja no me corresponda siempre que le expreso mi cariño.
37. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de a lugar situaciones violentas.
38. Me importa notablemente que al alabar a los demás alguien piense que soy un/a adulator/a.
39. El rechazar hacer lo que mi pareja me ha pedido es una forma segura de sentirme luego culpable.
40. Me preocupa hablar en público por miedo a hacerlo mal.
41. Temo que la gente me critique.
42. Me preocupa notablemente que al expresar sentimientos negativos hacia el sexo opuesto pueda causarles una mala impresión.
43. Si pido favores a personas que no conozco o conozco muy poco temo causarles una impresión negativa.

44. Me preocupa bastante expresar sentimientos de afecto hacia personas del sexo

EMES-M
(Hoja de respuesta)

- 1: Nunca o muy raramente
- 2: Raramente
- 3: Habitualmente o a menudo
- 4: Siempre o muy a menudo

1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4

17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4
19.	1	2	3	4
20.	1	2	3	4
21.	1	2	3	4
22.	1	2	3	4
23.	1	2	3	4
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4
26.	1	2	3	4
27.	1	2	3	4
28.	1	2	3	4
29.	1	2	3	4
30.	1	2	3	4
31.	1	2	3	4
32.	1	2	3	4

33.	1	2	3	4
34.	1	2	3	4
35.	1	2	3	4
36.	1	2	3	4
37.	1	2	3	4
38.	1	2	3	4
39.	1	2	3	4
40.	1	2	3	4
41.	1	2	3	4
42.	1	2	3	4
43.	1	2	3	4
44.	1	2	3	4
45.	1	2	3	4
46.	1	2	3	4
47.	1	2	3	4
48.	1	2	3	4

49.	1	2	3	4
50.	1	2	3	4
51.	1	2	3	4
52.	1	2	3	4
53.	1	2	3	4
54.	1	2	3	4
55.	1	2	3	4
56.	1	2	3	4
57.	1	2	3	4
58.	1	2	3	4
59.	1	2	3	4
60.	1	2	3	4
61.	1	2	3	4
62.	1	2	3	4
63.	1	2	3	4
64.	1	2	3	4

EMES-C

(Hoja de respuesta)

- 1: Nunca o muy raramente
- 2: Raramente
- 3: Habitualmente o a menudo
- 4: Siempre o muy a menudo

1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	1	2	3	4

12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4
19.	1	2	3	4
20.	1	2	3	4
21.	1	2	3	4
22.	1	2	3	4

23.	1	2	3	4
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4
26.	1	2	3	4
27.	1	2	3	4
28.	1	2	3	4
29.	1	2	3	4
30.	1	2	3	4
31.	1	2	3	4
32.	1	2	3	4
33.	1	2	3	4

34.	1	2	3	4
35.	1	2	3	4
36.	1	2	3	4
37.	1	2	3	4
38.	1	2	3	4
39.	1	2	3	4
40.	1	2	3	4
41.	1	2	3	4
42.	1	2	3	4
43.	1	2	3	4
44.	1	2	3	4

