



**UNIVERSIDAD
INSURGENTES**

Plantel Xola

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25**

USO EXCESIVO DEL INTERNET EN ESTUDIANTES DE
BACHILLERATO DEL ESTADO DE MÉXICO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

VALENZUELA MORALES ANA JULIA

ASESOR: MTRO MIGUEL ÁNGEL MEDINA GUTIÉRREZ

CIUDAD DE MÉXICO

2017



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 Valenzuela Morales Ana Julia

A la Universidad Insurgentes plantel Xola y a la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, la máxima casa de estudios.

A Dios que ha estado conmigo en todo momento, brindándome su protección cuando más lo he necesitado, que me acompaña en mis momentos de alegría, dolor y tristeza y cuando sentía que no podía más, el me dio esa paz, tranquilidad y sabiduría para afrontar con perseverancia las adversidades.

A mis padres por darme la vida y haberme enseñado de manera directa o indirecta lo que realmente quiero ser y lograr en mi vida.

A Lizbeth Susana Avendaño Pacheco a quien le estoy agradecida por su sabiduría, consejos y quien me ha acompañado en esta lucha constante durante mi carrera alentándome constantemente con la frase “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 adelante”.

A Moli por incitarme y guiarme en ésta búsqueda de conocimiento, por darme ánimos y hacer de este proceso un gran enriquecimiento personal. Gracias por tu paciencia, apoyo y cariño

A mis sobrinos Joseph y Negus que han sido mi gran inspiración para que este proyecto fuera posible.

A todos ustedes muchas gracias

Valenzuela Morales Ana Julia

AGRADECIMIENTOS

Hago un reconocimiento personal a la Mtra. Blanca Perla Ruiz Viveros. Por su infinito apoyo, paciencia, por brindarme la oportunidad de convivir con ella tanto a nivel académico como personal, por facilitarme las herramientas necesarias para la consolación de esta meta profesional.

Un especial agradecimiento al Mtro. Miguel Ángel Medina Gutiérrez, por su apoyo, asesoría, por orientarme generosamente en la realización de la tesis y retroalimentación académicamente en un marco de confianza, cordialidad y respeto.

Asimismo, quiero agradecerle a la Mtra. Ana Luisa Serna Uribe, por su apoyo, asesoría y dedicación, por sus valiosos comentarios y sugerencias que enriquecieron este trabajo.

También quiero agradecer al Mtro. César Javier Arambula Rios, por su apoyo, paciencia, sabiduría, por ser un guía incondicional en todo momento en la realización de la tesis.

A mis hermanos Antonio, Pily y Sole y mis sobrinos Ángel, Mariana, May, José, Joseph, quienes son mi apoyo y mi alegría.

A mi familia Avendaño Pacheco (Aldo, Dani, Liz y Susi), por estar conmigo en todo momento.

A Grillo, Luna e Ino que son parte de mi vida diaria, que han estado conmigo en todo momento en las buenas y en las malas, como una familia.

A todos ustedes muchas gracias

Valenzuela Morales Ana Julia

Contenido

Resumen

Palabras clave

Introducción

Capítulo 1 Internet	1
1.1. Antecedentes.	1
1.2. Internet en México	5
1.3. Características del Internet	6
1.4 Estadísticas del uso de Internet	7
1.5. Efectos positivos del Internet	10
1.6. Efectos negativos del Internet	11
1.7. Uso excesivo de Internet	11
1.8. Uso patológico del Internet	13
1.9. Adicciones sin sustancia.....	14
1.10. Problemas causados por el uso excesivo del Internet	17
1.10.1. Depresión.....	17
1.10.2 Ansiedad	18
1.10.3. Autoestima.....	20
1.10.4. Dependencia	23
1.10.5. Sedentarismo	25
1.10.6. Obesidad	27
1.10.7. Dolor de espalda	28
1.10.8. Síndrome de túnel carpio.....	28
1.10.9. Trastorno de sueño.....	29
1.11. Investigaciones sobre el uso excesivo de Internet.....	30
1.12. Investigaciones sobre el uso excesivo de Internet en México.....	32
1.13. Consecuencias negativas del Internet.....	33
Capítulo 2 Adolescencia	35
2.1. Definición de adolescencia.....	35
2.1.1. Adolescencia inicial o pubertad.....	38
2.1.2. Adolescencia media.....	39

2.1.3. Adultez emergente.....	40
2.2. Desarrollo de los adolescentes	41
2.2.1. Desarrollo físico	41
2.2.2. Desarrollo psicológico.....	42
2.2.3. Búsqueda de identidad.....	43
2.2.4. Desarrollo afectivo	43
2.2.5. Desarrollo moral.....	44
2.2.6. Desarrollo cognoscitivo.....	46
2.2.7. Inteligencia	47
2.2.8. Inteligencia emocional.....	49
2.2.9. Desarrollo neurológico	51
2.2.10. Desarrollo volitivo.....	52
2.2.11. Desarrollo de la autoconfianza	52
2.2.12. Desarrollo del autocontrol	53
Capitulo 3. Marco contextual de referencia.....	55
3.1. Antecedentes de la ubicación	55
Capitulo 4. Método	58
4.1. Justificación.....	58
4.2. Planteamiento del problema.....	60
4.3. Objetivo general	61
4.4. Objetivos específicos.....	61
4.5. Hipótesis.....	61
4.6. Definiciones conceptuales y operacionales.....	62
4.6.1. Variable dependiente	62
4.6.2. Variable independiente	62
4.7. Tipo de estudio.....	63
4.8. Tipo de diseño	63
4.9. Escenario	64
4.10. Población.....	64
4.11. Muestra.....	64
4.11.1. Criterios de inclusión.....	64

4.11.2. Criterios de exclusión	64
4.11.3. Criterios de eliminación.....	64
4.12. Materiales y/o instrumentos	65
4.13. Procedimiento.....	67
4.14. Análisis de datos.....	68
Capítulo 5. Resultados	69
5.1. Descripción de la muestra	69
5.1.1. Datos sociodemográficos.....	69
5.1.2. Tiempo de uso de Internet	71
5.2. Resultados de la aplicación de las pruebas.....	71
5.2.1. Resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet	71
5.2.2. Resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet y su relación con la escolaridad.	72
5.2.3. Relación entre el puntaje de Cuestionario del Uso Problemático de Internet y su relación con las horas de uso.....	73
5.2.4. Resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet y su relación con la población total.....	74
5.2.5. Diferencias del Cuestionario del Uso Problemático de Internet respecto al grado de escolaridad.	74
5.2.6. Prueba de T-Student.....	75
5.2.7. Diferencias en el uso excesivo de Internet en función del grado escolar.....	76
5.2.8. Diferencias en el uso excesivo de Internet en función de la edad.....	76
Capítulo 6 Discusión.....	78
Capítulo 7 Conclusiones	88
Referencias	93
Anexo A	

RESUMEN

El Internet hoy en día se considera como una herramienta útil, a la cual se le asignan numerosas ventajas tanto en lo laboral, escolar, así como actividades de entretenimiento y comercio; debido a esto gran parte de la población hace uso de este recurso provocando en algunos jóvenes el uso Excesivo o Abuso de Internet. Según estudios realizados en el 2016 por la Asociación Mexicana de la Industria Publicitaria y Comercial en Internet (AMIPCI), refiere que la inserción del internet en México comprende el 59.8% de dicha población, equivalente a 65 millones de internautas, el porcentaje más alto oscila entre las edades de 24-35 años, seguida por jóvenes principalmente de secundaria y preparatoria entre los 13-18 años.

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 146 alumnos (117 hombres y 29 mujeres) que cursan el bachillerato en el Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETIS) 165 Gerardo Murillo "Dr. Atl" Estudios Tecnológicos de primero, tercer y quinto semestre, cuyo rango de edad osciló entre los 15 y 17 años. (M=15.60; DT .747). Para evaluar las variables de estudio se aplicó el Cuestionario de Uso y Abuso de Internet adaptado de los tres cuestionarios más significativos; el Internet Addiction Disorder (IAD) de Young, (1996); Internet Taxonicity de Brenner, (1997) y el Internet Adiction Questionnaire de Suler (1997) para valorar la presencia del Uso o Abuso de Internet

El tipo de muestra fue no probabilística y el tipo de estudio fue descriptivo. Los resultados indican que, si bien no se obtuvo información acerca de una posible adicción a internet como tal, si se encontraron indicios de estudiantes que están desarrollando un uso excesivo que puede originar un problema a largo plazo.

PALABRAS CLAVE

Internet, estudiantes, uso o abuso de Internet, bachillerato.

INTRODUCCIÓN

Actualmente vivimos en una época de persistente cambio social debido al creciente impacto del Internet, éste a su vez ha brindado numerosas ventajas tanto en la manera de desplazarse de un lugar a otro por medio del Global Positioning System (GPS), la manera de recabar información de manera sencilla y actualizada (investigación), diversas actividades de entretenimiento (juegos en línea) y la forma de relacionarse entre las personas manteniéndolas informadas en tiempo real, por medio de las plataformas destinadas a redes sociales, chats y video llamadas.

Esta investigación se centró en la adolescencia media en jóvenes de 15 a 17 años, que es un periodo caracterizado fundamentalmente por su completa morfología física, fortalecimiento en sus relaciones sociales, e identidad con sus pares (García, 2005).

Considerando que puede contribuir con respecto a los trabajos ya existentes acerca del tema del Uso y Abuso de Internet, debido a que cada vez se incrementa el número de jóvenes que utilizan el Internet, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2015), reveló que 62.4 millones de personas utilizan internet en México, en la cual el 70.2 por ciento de la población es de 6 a 17 años, en otro estudio realizado por la Asociación Mexicana de la Industria Publicitaria y Comercial en Internet (AMIPCI, 2016), refiere que la inserción del internet en México equivale a 65 millones de internautas, dedicando diariamente en promedio 7 horas y 14 minutos al internet: 63 minutos más que en el estudio del año pasado, de seguir así los principales factores de riesgo podrían ser el sedentarismo, la obesidad, dolor de espalda y posiblemente riesgo en el uso y abuso de Internet.

El uso que están haciendo los jóvenes hoy en día en internet suele centrarse primordialmente en contactos y vinculaciones con grupos de pares, trascendiendo la distancia física, pudiendo expresar asuntos personales por este medio que podrían resultar complicados evitando la confrontación de manera directa, esta herramienta les brinda el soporte en la personalización de juegos, así como la interacción con otras personas manteniendo el anonimato favoreciendo a las personas extrovertidas y con baja autoestima mostrando de esta manera las ventajas de este medio

Por otro lado un adolescente puede generar problemas cuando el número de horas de conexión afecta el desarrollo cotidiano de su vida diaria ocasionándole, un deterioro en el control del uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. La persona dependiente de la red realiza un uso excesivo de Internet, lo que le genera una distorsión en sus objetivos personales, familiares o profesionales (García del Castillo & López-Sánchez, 2009).

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes: Privarse de sueño (dormir menos de 5 horas diarias) para estar conectado a la Red, descuidar otras actividades cotidianas, como el contacto con la familia o las relaciones sociales, o postergar el estudio (e incluso las actividades extraescolares) a un segundo plano, recibir quejas en relación con el uso de la Red de alguien cercano, como los padres o hermanos, pensar en la Red constantemente, ser consciente de la dependencia adquirida, mentir sobre el tiempo real que se está conectado a la Red o jugando un videojuego, y aislarse socialmente (Echeburúa & Requesens, 2014).

El objetivo de esta investigación fue examinar el Uso y Abuso de Internet en jóvenes de 15 a 17 años que cursaban primer semestre, tercer semestre y quinto semestre de Bachillerato del Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETIS) 165 por medio del Cuestionario de Uso y Abuso de Internet que consta de dos partes: la primera parte consta de diez preguntas introductorias sobre uso y opinión de Internet, y nos posibilita la obtención de datos interesantes de la persona evaluada, como la cantidad de horas que está conectado Internet, el lugar desde el cual se conecta, la utilización que le da, etc. La segunda parte nos da una información cuantitativa acerca del Uso (o Abuso) de Internet. Este segundo apartado posee un total de 47 ítems que fue adaptado por Young, (1996), Brenner, (1997) & Suler (1997). Llevándose a cabo la ejecución de este cuestionario en el mes de noviembre del año 2016.

La presente investigación se estructura de la siguiente manera:

El capítulo uno describe los antecedentes del Internet, la importancia y lo que significa para la sociedad actual, de igual manera se presentan los efectos positivos y negativos en los usuarios. Por otro lado se describe el uso patológico de Internet, así como los posibles problemas causados por el uso desmedido de Internet y las consecuencias negativas en los cibernautas.

En el capítulo dos se mencionan brevemente los tipos de adolescencia (inicial, media), adulez emergente los cambios físicos, psicológico, afectivo, moral y cognoscitivo, el desarrollo intelectual, neurológico, desarrollo de identidad, y diferentes tipos de comunicación que utilizan los jóvenes.

En el capítulo tres se menciona el lugar en el cual fue llevada a cabo la investigación, su ubicación y la historia de la institución.

En el capítulo cuatro se presenta el método, que consiste en una investigación de tipo descriptivo cuyo principal objetivo fue indagar sobre el Uso o Abuso de Internet por medio del cuestionario de uso y abuso de Internet realizado a partir de tres de los cuestionarios de Young (1996), Brenner (1997) & de Suler (1996), el cual está conformado de dos partes, la primera consta de diez preguntas introductorias sobre uso y opinión de Internet y la segunda parte nos da una información cuantitativa acerca del uso (o abuso) de Internet. Este segundo apartado posee un total de 47 ítems.

Capítulo Cinco se presenta el análisis de los resultados obtenidos del instrumento utilizado para recabar datos en la investigación y la tabulación gráfica de las respuestas que los encuestados dieron al cuestionario, el cual tiene como fin, identificar si existe uso excesivo de internet en estudiantes de bachillerato. Por lo tanto, se presentara la interpretación de gráficas y figuras mediante el Programa StatisticalPackageforthe Social Sciences SPSS versión 15.

En el capítulo seis se encuentra la discusión acorde con el marco teórico planteado, así como el cuestionario aplicado.

Finalmente en el capítulo siete se encuentran las conclusiones.

CAPITULO 1 INTERNET

1.1. ANTECEDENTES.

Internet se deriva de las palabras en inglés Interconnected Networks, es la unión global de todas las redes y ordenadores, integrando las multitudes de (LAN) Local Area Network, en una gran red de comunicaciones distribuidas por todo el mundo, esto permite a las computadoras comunicarse entre sí, permitiendo el acceso a la búsqueda y transferencia de información, entretenimiento, comercio y trabajo, eliminando las barreras del tiempo y espacio, es por esto que se ha transformado en una herramienta indispensable en una gran parte de la población. La tecnología internet, está diseñada para funcionar sobre todo el hardware (parte física) y sistemas operativos, permitiendo a estos últimos definir los protocolos necesarios para la comunicación entre máquinas y la interfaz del programador para el desarrollo de aplicaciones de red (Sánchez, 2016).

Es un medio incógnito, que se ha transformado en la nueva frontera de las relaciones sociales, mediante un breve contacto -por medio de unas teclas- uno se sumerge en un mundo deslumbrante, brindando opción a la comunicación, relación interpersonal sin compromisos, que permite una relación rápida probablemente sin certeza ni garantía. Cualquier cibernauta puede presentarse como siempre ha anhelado ser. Es una manera de reinventarse a sí mismo, de cubrir necesidades psicológicas no afrontadas disfrazando la inseguridad interpersonal, como pueden ser la expresión de un rasgo de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder (Vera, 2015).

Es mucho más que una tecnología, es un medio de comunicación, interacción y organización social que lentamente fue ganando territorio en la vida cotidiana hasta

convertirse en el oráculo de la modernidad hoy por hoy está modificando el planeta en que habitamos. En estos veinte años, las tecnologías de la información e internet han modificado el modo como las empresas funcionan, la forma en que los alumnos estudian, los científicos hacen sus trabajos de investigación y por último la manera en que las administraciones públicas proveen servicios a las personas (De Viveiros, 2011).

Se suele decir que Internet es una tecnología nacida en los años sesentas, surge de un proyecto inicial del Departamento de Defensa de Estados Unidos, la red de la Agencia de Proyectos Avanzados de Investigación (ARPANET, AdvancedResearchProjects Agency NETwork), que se introdujo en 1969 como un proyecto pionero para verificar las redes desde la señal de origen hasta el destino solicitado durante la Guerra Fría, años más tarde constituyó la modificación más grande de comunicarse en la historia de la humanidad, además de ser un medio comunicativo e informativo, abriendo un nuevo espacio para la interacción mundial (Sánchez, 2016).

Rodríguez (2010) menciona que en el año 1983, la red ARPANET se separó de la red militar e inició el desarrollo del grupo de protocolos Transmission-Control Protocol/Internet Protocol (TCP/IP, Protocolo de Control de Transmisión/ Protocolo Internet) con éste cada red podría trabajar por medio de sus propias aplicaciones. A principios de los noventas da fin el ARPANET y en 1991, el CERN (Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire, es decir Consejo Europeo para la Investigación Nuclear) de Suiza lanza la **worldwideweb** (“telaraña mundial”), también conocida como web o www. Dos años después nace la navegación al estar disponible el primer navegador web comercial, Mosaic, que permite el acceso a cualquier recurso disponible en internet permitiendo el acceso al público surgiendo así su privatización y extensión generalizada, por lo menos en

los países más desarrollados y principalmente en Estados Unidos, provocando transformaciones económicas y sociales en esta nueva Era del Internet.

El ingeniero inglés Tim Bernes-Lee (1990) desarrolló la **worldwideweb**, permitiendo el uso de manera accesible a los usuarios, académicos e investigadores por medio de una interfaz gráfica y la creación de sitios más dinámicos y visualmente interesantes facilitando así la navegación a través de internet. Esto dio origen a múltiples programas que son empleados por los cibernautas para tener acceso a la red llamados navegadores (browsers) como, por ejemplo, Microsoft Internet Explorer y Netscape NavigatorChatfield (citado en Vasconcelos, 2015).

Es tan cotidiano como la prensa, la televisión, la radio o el video, la persona puede estar cómodamente en el sofá de su casa e ir a otros continentes sin necesidad de poner un pie fuera de esta, se puede planificar viajes, hacer reservaciones, ver partidos de futbol, ver películas, leer libros, escuchar música, interactuar con personas de otros países o informarse acerca de un determinado tema. ¡No hay nada que no exista en internet! Las oportunidades que brinda este medio son demasiables dependiendo de los intereses y predilecciones de los usuarios (Juncar, coord. 2001).

Comúnmente se percibe de dos formas: como herramienta de comunicación, que acumula y transmite información en diferentes soportes entre ordenadores, y como espacio de convivencia; hace alusión al inicio del espacio virtual –el ciberespacio- que se singulariza en espacio-tiempo (Vayreda & Doménech, 2007).

Silver (2000) plantea que nos encontramos en la tercera etapa en el estudio de los fenómenos de la red. La primera etapa, a comienzos de los noventa, que denomina

cibercultura popular, estuvo marcada por los iniciales relatos, descriptivos en su mayoría, periodísticos en sus orígenes, con la idea del ciberespacio como frontera en su mira.

La segunda etapa tuvo el influjo académico que comenzó a interesarse por la temática del ciberespacio. Esta etapa la denomina este autor estudios de la cibercultura y se centró en el estudio del juego con las identidades online y las comunidades virtuales. De igual manera distingue cuatro áreas más: interacciones online, discursos digitales, acceso y prohibición y diseño de interfaces para el ciberespacio (Silver, 2000; citado en Balaguer, 2003).

Las redes tienen asombrosas ventajas como herramientas organizativas debido a su flexibilidad y adaptabilidad, características importantes para sobrevivir y prosperar en un entorno cambiante de manera rápida. Hoy en día la inmersión de tecnologías de información- comunicación de base informática, y en especial de internet, permite que las redes desplieguen su flexibilidad y adaptabilidad, afirmando así su naturaleza evolutiva (Castells, 2002; citado en Guazmayán, 2004).

Según Escuelapedia.com (2016) indica que a partir del 2006, comenzó una nueva era en internet con el avance de las redes sociales. Diferentes países tuvieron como preferencia diferentes redes sociales como, por ejemplo, Fotolog en América Latina y Tuenti en España. En los años siguientes aparecieron otras redes sociales como Facebook y Twitter y otras especializadas en un segmento específico como LinkedIn (ámbito laboral/profesional).

De acuerdo con Presto (2008) Internet posibilita la comunicación entre personas, instituciones y empresas en tiempo real. Se pueden intercambiar todo tipo de archivos y la

comunicación puede estar mediada por textos, imágenes y voz, por medio del correo electrónico a través del cual pueden recibir y enviar mensajes, listas de discusión (MailingList), grupos de noticias (Newsgroups), Chats - Grupos de Conversación IRC (Internet Relay Chat es decir, Sistema Interactivo de Conversión en Tiempo Real), Videocomunicaciones o videoconferencias, Edición de páginas web.

1.2.INTERNET EN MÉXICO

El internet llega a México a finales de la década de los 80 y principios de la década de los 90, cuando el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM) se conecta hacia la escuela de Medicina de la Universidad de Texas en San Antonio (UTSA), convirtiéndose en el primer nodo nacional, siendo su primer uso únicamente académico. La conexión fue por medio de la línea privada analógica a 9600 bps (bits por segundo). El siguiente en hacerlo fue el Departamento de Computación del Instituto de Investigación en Matemáticas Aplicadas y Sistemas (IIMAS) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), por medio de la red de Bitnet (Red Internacional de computadoras de Centros Docentes y de Investigación) estableciendo una conexión a la UTSA.

El ITESM y la UNAM empezaron a realizar réplicas exactas una de la otra para generar enlaces entre las universidades por el país, por este hecho se les consideró los administradores del Sistema Nacional de Dominio (DNS), manejando 48 direcciones IP. Para el año 1995 contaban con 111 enlaces en todo el territorio nacional, gracias al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT) y la Secretaría de Educación Pública (SEP) (Serrano y Martínez, 2003).

Por otro lado RED-MEX primera asociación civil intento establecer las políticas, estatutos y procedimientos con la finalidad de regular el uso de internet, posteriormente se creó MEXNET en la Universidad de Guadalajara con el objetivo de promover el desarrollo de Internet en México, instituir el canal principal de Internet, esparciendo una cultura de redes a través de una red satelital, disponiendo con conexiones a nivel mundial (Serrano y Martínez, 2003).

1.3. CARACTERÍSTICAS DEL INTERNET

En el Internet se puede encontrar todo tipo de información que se necesite, no importando el lugar o la hora, motivo por el cual el aprendizaje memorístico va perdiendo sentido para algunas personas. Los nuevos usuarios deben ser capaces de discriminar la información útil, buscando de manera próxima la información que necesita en ese momento.

La información presente en la Red no es de acceso libre para todos, porque se necesita saber dónde está la información, cómo buscarla, cómo procesarla, cómo transformarla en conocimiento específico para lo que se quiere hacer. Esta capacidad de aprender a aprender, de saber qué hacer con lo que aprende, es socialmente desigual y está ligada al origen social, familiar, al nivel cultural y de educación. Es ahí donde, se habla de la divisoria digital (Castell, 2001; citado en Arratia, Uberhuaga & García, 2006.).

Carr (2011) hace referencia al hecho de vivir conectados a Internet nos hace pensar de forma mucho más superficial. Antes, el ser humano debía estar atento a todo lo que le rodeaba para evitar amenazas. ahora, el Uso Excesivo de Internet está matando la capacidad de atención y de concentración, cosa que convierte al ser humano en una especie más

sedentaria, perezosa y menos creativa. Vivimos en un estado perpetuo de distracción e interrupción que afecta a la consolidación de la memoria, la transferencia de información de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo queda afectada con el uso excesivo de Internet, ya que, sin atención, el proceso no se puede llevar a cabo. Hemos adaptado nuestra manera de aprender al uso de las redes. Nuestro cerebro se ha habituado a buscar información rápida, usarla rápido y olvidarla a la misma velocidad, cosa que impide construir conocimiento.

1.4 ESTADÍSTICAS DEL USO DE INTERNET

En 1998, el internet tenía más de 100 millones de usuarios en todo el mundo, en junio de 2002 unos 600 millones y el número sigue creciendo rápidamente. Más de 100 países están conectados a este nuevo medio para intercambiar todo tipo de información (Luján, 2000).

A principios del 2001, había más de 400 millones de usuarios, y el pronóstico más seguro establecía a mil millones de usuarios para 2005; es probable que hacia el año 2010 rondemos la cifra de 2 mil millones. Hoy en día podrían estar conectados entre 500 y 700 millones de individuos. Aproximadamente el 10% de la población mundial se conecta a internet y miles de personas acceden por primera vez todos los días, la internet empieza a transformarse en la herramienta imprescindible de liberalismo y de intercambio libre de ideas (Villacorta, 2005).

Hoy en día en regiones como África, Asia, Europa, Medio Oriente, Norte América, Latinoamérica/Caribe y Oceanía/Australia. Las estadísticas de usuarios de Internet a nivel

mundial suman un total de 3, 631, 124,813 de personas (Miniwatts Marketing Group, 2016).

We Are Social (2016) realizó un estudio sobre redes sociales e internet en 2016 para definir claramente su uso en 232 países del mundo. Determina que de los más de 7,395 millones de habitantes del planeta 3, 419 millones tiene acceso a internet (un incremento del 10% en un año) y 2, 307 000 000 usan regularmente las redes sociales (+ 10% desde enero de 2015), 3, 790 000 000 de personas utilizan un teléfono móvil (+4% en un año) y 1, 968 millones de personas acceden a las redes sociales a través de éstos.

De acuerdo con la Asociación Mexicana de la Industria Publicitaria y Comercial en Internet (AMIPCI; 2016). En México el 47% de las personas tienen acceso a internet. Los datos señalan que de los 127.8 millones de habitantes encuestados, 60 millones son usuarios de internet (47%) y 52.0 millones cuentan con perfiles en las redes sociales (41%). Los internautas mexicanos pasan una media de 4horas 36 minutos al día conectados a internet desde su PC o tablet, 3 horas 25 minutos desde un dispositivo móvil diariamente. Acceden a las redes sociales durante 3 horas 14 minutos al día, mientras que emplean 2 horas 12 minutos en ver la televisión. El estudio refleja una caída del 1% año con año en el uso de computadoras o laptops para navegar por internet, aunque siguen siendo los dispositivos más utilizados (60%) y se refleja un incremento en el uso de los teléfonos móviles para navegar (+34%).

El Secretario de Comunicaciones y Transportes de la Ciudad de México Gerardo Ruiz Esparza (2016) mencionó que hoy en día en la era digital las naciones impulsan el desarrollo de las tecnologías, así como una especialización y preparación continua de los

jóvenes que requieren ampliar materias en idiomas y en tecnologías, para que les permitan competir y triunfar dentro y fuera de sus fronteras. A través de la Reforma Constitucional de Telecomunicaciones generaron condiciones para acercar a los jóvenes las herramientas que les permitan estar mejor preparados y con ello acceder a más oportunidades de conectividad con la información. El número de usuarios creció en más de 20 millones, se incrementó de 41 a más de 62 millones de mexicanos que lo utilizan, el programa de puntos México consta de más de 220 mil socios inscritos de los cuales 105 mil son jóvenes de entre los 12 y 29 años de edad (citado en México Conectado).

La Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2015) reveló que 55.7 millones de personas son usuarios de una computadora y 62.4 millones utilizan internet en México. Al considerar el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) por género, los resultados mostraron una participación equitativa entre mujeres y hombres: 49.2 y 50.8 por ciento en el uso de la computadora, y de 49.4 y 50.6 por ciento en el de Internet, respectivamente. Los cibernautas mexicanos declararon emplear la red, principalmente para obtener información general (88.7 por ciento), como herramienta de comunicación (84.1 por ciento), para acceder a contenidos audiovisuales (76.6 por ciento) y para acceder a redes sociales (71.5 por ciento). Entre la población joven el uso de internet es más frecuente: el 70.2 por ciento de la población de entre 6 a 17 años, mientras que el 76.5 por ciento de los 18 a 34 años utiliza Internet.

Un estudio realizado por IAB México (InteractiveAdvertising Bureau, es decir, Oficina de Publicidad Interactiva) (2015), reveló que los adolescentes mexicanos de entre

14 a 19 años son cada vez más activos en las redes sociales y se conectan en promedio 5 horas cada día a internet.

Los jóvenes mexicanos poseen en promedio cuatro dispositivos, de los cuales destacaban en 2014 las tablets (35%), smart TV (27%) y consolas de videojuegos (45%), el sexo masculino es el que hace mayor uso de estos dispositivos (55%) y el sexo femenino (45%). El lugar donde más se conectan continúa siendo el hogar (95%), desde una conexión WiFi contratada (90%) (Kaleyoscopio, 2015).

Los jóvenes internautas utilizan diferentes dispositivos a lo largo de su día, especialmente smartphone y computadora/laptop. Asimismo, 1 de cada 2 jóvenes acostumbra llevar siempre sus dispositivos y 3 de cada 10 no puede salir de su casa sin ellos.

los adolescentes visitan en promedio 8 sitios o aplicaciones con mayor frecuencia por semana, entre las mujeres de este segmento destacan más las visitas a redes sociales (94%) y las películas (52%), mientras que entre los hombres están las descargas de juegos (53%), música (49%) y tecnología (45%) (Kaleidoscopio, 2015).

1.5. EFECTOS POSITIVOS DEL INTERNET

De acuerdo con Mejía (2016) las ventajas del Internet son que hace la comunicación más accesible, con posibilidad de conocer e interactuar con muchas personas de todas partes del mundo. La búsqueda de información se vuelve mucho más factible, sin tener que ir forzosamente a las bibliotecas tradicionales, el seguimiento de la información a tiempo real es posible y se pueden encontrar con diferentes puntos de vista sobre alguna noticia, es posible compartir muchas cosas personales o conocimientos que a otros les pueden servir,

por lo tanto se vuelve benéfico para otros usuarios, la computadora se actualiza periódicamente de manera accesible que si no tuviéramos internet, es posible la creación y descarga de software libre. Por sus herramientas colaborativas, al igual que soporte técnico de toda clase sobre alguna herramienta o proceso, también es posible comprar fácilmente a otras tiendas de otros países.

1.6. EFECTOS NEGATIVOS DEL INTERNET

De acuerdo con Mejía (2016), las desventajas del Internet son las siguientes: así como es de fácil encontrar contenido de utilidad, es posible encontrar de la misma forma contenidos de dudosa procedencia (pornografía, violencia explícita, terrorismo) que pueden afectar especialmente a los menores, podrían generar una gran dependencia o vicio del internet, descuidando cosas personales o laborales; de igual manera hace que los estudiantes se esfuercen menos en hacer sus tareas, debido a la mala práctica del copiar/pegar. Es el principal puente de la piratería y hace que nazcan otros males tales como el correo no solicitado con fines de publicidad o comerciales denominado “spam”, el programa que puede dañar un sistema o causar un mal funcionamiento conocido como “malware”, la proliferación de los virus y el método para obtener información confidencial de manera fraudulenta “phising” conocido como suplantación de identidad.

1.7. USO EXCESIVO DE INTERNET

El uso de Internet empleado de manera asidua puede generar trastornos en la conducta de los consumidores a largo plazo. Por este motivo se puede pensar en el internet como una novedad en la adicción. Hay que considerar que el control de los impulsos está muy comprometido en todo tipo de adicciones y de vez en cuando, se utiliza el internet de

manera desmedida utilizándolo como algo novedoso debido a la cantidad de información que posee, las personas podrían perder el control de sus impulsos provocando una futura dependencia (De la Cruz, 2014).

Young (1996) considera el uso excesivo de Internet como un deterioro en el control del uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. La persona dependiente de la red realiza un uso excesivo de Internet, lo que le genera una distorsión en sus objetivos personales, familiares o profesionales (García del Castillo & López-Sánchez, 2009).

Beard y Wolf (2001) refieren que el uso excesivo de internet ocurre cuando se practica en frecuencia y duración tales que origina dificultades psicológicas, familiares, académicas o laborales en la vida de una persona (García del Castillo & López-Sánchez, 2009).

“El uso excesivo de Internet afecta el cerebro adolescente” (2012), menciona que los investigadores de la Academia de Ciencias en China realizaron un estudio con una muestra en 17 jóvenes adictos a Internet, todos ellos pacientes de salud mental de Shangái y compararon los resultados con otro grupo que no sufría dependencia, señalando que el uso de la red en adolescentes cuyo cerebro está en desarrollo podría generar daño en la materia blanca similar a los que ocasiona el consumo de marihuana o cocaína. El uso excesivo de Internet desgasta la mielina, sustancia que cubre y protege las fibras neuronales, según el profesor Hao Lei, del Instituto de Física y Matemáticas de Wuham (Fernández, 2012).

Según los estudios científicos del Royal Institute of Technology de Suecia (2013), consideran que el uso excesivo de Internet hace que la mente no cuente con suficiente

campo de acción para almacenar las cosas que suceden a diario, por lo tanto puede crear alteraciones en la memoria de corto plazo. Esto se refleja en olvidos en apariencia comunes, como no saber dónde están las llaves u olvidar algún número de teléfono.

1.8. USO PATOLÓGICO DEL INTERNET

El Pathological Internet Use/Usos Patológicos de Internet (PIU) es definido como un patrón de conductas que incluye cuestiones de sobre-uso y abuso de aplicaciones específicas de Internet (David, 2001; citado en Cruzado, Muñoz & Navarro, 2001).

El Uso Patológico de Internet Específico: incluye aquellas personas que dependen de una función específica de esta misma. Uso excesivo de material sexual en línea, juegos de azar en línea, servicios de subastas en línea, comercio de acciones en línea. Parece razonable suponer que estas dependencias son de contenido específico, y que existirían en ausencia de internet, también está relacionada con sólo un aspecto de la red y existe completamente independiente de múltiples funciones de ciberespacio (David, 2001; citado en Cruzado, Muñoz & Navarro, 2001).

El Uso Patológico de Internet Generalizado: implica un uso excesivo de manera general, multidimensional de este mismo, de igual manera podría incluir la pérdida de tiempo en línea, sin un objetivo claro; con frecuencia puede estar asociada con “chatear” manifestando dependencia al correo electrónico, necesidad de interacción social y los resultados en línea incrementan su deseo de permanecer en una vida social virtual (David, 2001; citado en Cruzado, Muñoz & Navarro, 2001).

TIPOLOGÍA DE CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL PIU:

- *Salud mental: ansiedad, depresión e impaciencia.*
- *Funcionamiento cognitivo: pensamientos obsesivos sobre internet, preocupación por lo que sucede en internet al no estar conectado y estado de conciencia alterado.*
- *Creencias auto referenciales: timidez y baja autoestima*
- *Conducta social: soledad, reducción de actividades sociales, profesionales y/o de entretenimiento, llegar tarde a las citas, mentir a los demás sobre el uso o tiempo que se pasa en internet y dejar de salir con amigos.*
- *Funcionamiento físico: trastornos del sueño, tensión ocular, taquicardia, fatiga, debilitación del sistema inmunitario y deterioro de la salud,*
- *Comportamientos durante la conexión: irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla y total concentración en la pantalla,*
- *Actividades de la vida diaria: cambios en la dieta y en los hábitos de ejercicios físicos, olvidarse de comer y abandono de las actividades diarias,*
- *Actividad académica: problemas académicos y bajo rendimiento (Navarro & Barraza, 2011, p.5).*

1.9. ADICCIONES SIN SUSTANCIA

Según la Organización Mundial de la Salud (2014) una de cada cuatro personas sufre trastornos de la conducta relacionados con las adicciones sin sustancia. Lo que suele comenzar como una conducta ocasional aumenta de frecuencia hasta convertirse en patológica. Las adicciones sin sustancia, también conocidas como psicológicas o

comportamentales, y las químicas (drogodependencias), presentan similar perfil clínico y enfoque terapéutico.

Arbesú (2011), coordinador de Salud Mental de SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria), hace referencia de los pacientes que padecen una adicción sin sustancia tienen semejanzas con los adictos a sustancias ya que en ambas existe tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia con patrones conductuales dañinos o desadaptativos consolidados y repetitivos. Las adicciones sin sustancia sustituyen una sustancia determinada por ejemplo el alcohol u otras drogas por procesos como internet, juego, uso del móvil, entre otras.

Entre los rasgos específicos de la personalidad que condicionan al futuro adicto sin sustancia se encuentran la impulsividad disfuncional, baja autoestima con frecuencia está asociada a carácter neurótico, con inseguridad, hipersensibilidad, timidez y tendencia a fobias sociales e introversión, asociada a síntomas ansiosos.

De acuerdo con Echeburúa y Corral (1994) cualquier comportamiento normal agradable es susceptible de convertirse en una conducta adictiva. La conducta podría ser modificada en función de la intensidad, de la continuidad o el dinero invertido, por último en función del grado de intromisión en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas. Los elementos primordiales de los trastornos adictivos serían la pérdida de control y la dependencia.

Para Griffiths (1998), todo tipo de comportamiento que cubra con estos seis principios será determinado operacionalmente como adicción:

- *Saliencia: Se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.*
- *Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.*
- *Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.*
- *Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.*
- *Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean.*
- *Recaída: Es la restauración de los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control (Diccionario de psicología, 1999, p.15).*

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

1.10. PROBLEMAS CAUSADOS POR EL USO EXCESIVO DEL INTERNET

1.10.1.DEPRESIÓN

De la Osa (2011), es un trastorno emocional donde predominan la tristeza y las ideas pesimistas. En la adolescencia, que es una etapa normal pero larga, ocurren eventos muy importantes, hasta contradictorios, como los impulsos y deseos de independencia, a la vez, la significación e importancia de contar con el amor y la ayuda de los padres. También los relacionados con la sexualidad, el final de los estudios medios e inserción en la vida laboral, o la continuación de los estudios universitarios. Muchas inquietudes además de la poca experiencia contribuyen al estrés y, con frecuencia, a estados depresivos de mayor o menor importancia.

De acuerdo con la OMS (2016), más de 350 millones de personas entre los 15 a 29 años de edad padecen de depresión a nivel mundial, afecta más a las mujeres que a los hombres, hay variaciones en los estados de ánimo, en las actividades laborales, escolares y familiares.

Por su parte Kramer, (2006) refiere que la depresión se produce por una alteración por la manera de pensar, que a su vez afecta la forma de comportarse y sentir, básicamente es la forma de adaptación a la realidad y a las situaciones de la vida diaria.

Los jóvenes hoy en día dedican tiempo al uso de internet llegando a repercutir en sus entornos, debido a las distintas formas de comunicación que requieren menos compromisos. El uso masivo de Internet, se considera un factor de riesgo que puede provocar problemas como la predisposición al desarrollo de la depresión generando importantes cambios que pueden influir en consecuencias personales negativas, afectando

las relaciones interpersonales y el aislamiento social manifestándose en distintas áreas tanto en el familiar, personal, social y escolar.

Un estudio realizado el 2010 por la doctora Catriona Morrison de la Universidad de Leeds (Reino Unido), la cual conto con una muestra de 1,319 personas en edades comprendidas entre los 16 hasta 51 años de edad, encontró que alrededor del 1,2% de la población que pasaban tiempo en Internet, tenían una mayor tasa de depresión de moderada a severa.

1.10.2 ANSIEDAD

La palabra ansiedad proviene del vocablo latino *Anxietas, Anxietis*, que quiere decir preocupación por lo desconocido. Es un mecanismo adaptativo que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia frente a estímulos que pueden ser internos o externos que rompen el equilibrio psicológico y fisiológico, tales como pensamientos, ideas, imágenes, que son percibidos como peligrosos, sea real o imaginaria la amenaza (Shirley, 2009).

La ansiedad hace alusión a un estado emocional breve e inestable en el tiempo y está asociada a una situación específica que se puede identificar. Es una condición temporal del organismo que se determina por sentimientos de tensión y aprensión subjetiva, pensamientos desagradables y preocupaciones, mientras que la ansiedad como rasgo se mantiene latente en el individuo reaccionando de la misma forma todo el tiempo, sean circunstancias estresantes o no (Stipck, 1988; citado en Beltrán & Bueno, 1995, p. 239).

La ansiedad ante situaciones evaluadoras consta de dos componentes (Beltrán y otros, 1987; citado en Beltrán & Bueno, 1995): Uno emocional que hace referencia a las

reacciones fisiológicas del sujeto, como son la sudoración de las manos o la aceleración de los latidos y otro cognitivo relacionado con las expectativas negativas de éxito y las preocupaciones sobre la propia actuación, siendo este último el que interfiere en el aprendizaje del alumno.

Existen distintos Trastornos de Ansiedad, dentro de ellos podemos señalar los siguientes:

- *Trastorno de Ansiedad Social: Los síntomas presentados son irritabilidad, dificultad para mantener conversaciones con las personas en situaciones sociales.*
- *Trastorno de Pánico: Los síntomas presentados son una sensación súbita de miedo y pavor intenso que sucede sin ninguna causa.*
- *Trastorno de Ansiedad Generalizada: Presentan una sensación diaria de mucha preocupación y ansiedad por lo menos durante seis meses.*
- *Trastorno Obsesivo Compulsivo: Los síntomas presentan pensamientos frecuentes, a menudo perturbadores que pueden provocar conductas que aparentemente no se pueden detener ni controlar.*
- *Trastorno por Estrés Postraumático: Los síntomas presentan recuerdos vividos y atemorizantes, así como pesadillas, de un evento traumático.*
- *Fobias: Los síntomas presentados son temor extremo a cosas o situaciones que presentan muy poco o ningún peligro real. (Myers, 2005, p. 627).*

La atracción por el uso excesivo de Internet podría repercutir negativamente en los jóvenes que son propensos a manifestar síntomas de ansiedad, desarrollando un mayor

riesgo de problemas emocionales, físicos (como pulsaciones elevadas, tensión muscular, sudoración excesiva y falta de aire), cognitivos (por una preocupación constante ante situaciones cotidianas y problemas de concentración) y conductuales, debido a que la adolescencia suele ser un periodo de vulnerabilidad para el inicio de esta misma, generando cada vez menos interacción de manera personal.

1.10.3. AUTOESTIMA

La adolescencia es una transición compleja, ya que cada individuo tiene la labor de determinar su identidad y asumirla de forma persistente. El adolescente tiene el compromiso desde un inicio de conocerse (sus cualidades, capacidades, problemas y puntos débiles) antes de reconocerse (autoestima), en otras palabras tener una opinión positiva de sí mismo. La autoestima va de la mano de la identidad propia. Cada individuo se forja una idea de sí mismo, dándose un valor emocional por medio de las personas que están alrededor considerándolos importantes: papás, abuelos, maestros, amigos, que más adelante serán un espejo para él o ella imitando gestos y/o actitudes de acuerdo a cada uno de ellos. El joven se hace un criterio de sí mismo en su apariencia física (apariencia, habilidades, resistencia), en el intelecto (capacidades, memoria, raciocinio) en su entorno (capacidad para hacer amigos, carisma, simpatía). De igual manera sucede en el amor, trabajo y creatividad (Duclos & Laporte, 2010).

William James, el «padre» de la psicología norteamericana, expresó que en la autoestima hay similitud entre lo que queremos ser (el ideal) y lo que creemos ser (la forma que se concibe de uno mismo), cuando no se concibe la neutralidad se pueden realizar dos cosas: localizar al “ser ideal” de manera más real, dejar a un lado el ideal y desarrollar más las habilidades con el fin de incrementar la imagen que se tiene de sí mismo.

Cuando la diferencia entre la autoimagen y el ideal es muy prolongada, es factible que haya sentimientos de recelo hacia nosotros mismos y envidia hacia los otros (De Andrés & Andrés, 2016).

“El verbo «estimar» procede del latín aestimare; «evaluar» que tiene un significado doble: «determinar el valor» y «tener una opinión sobre algo»”.

La autoestima influye en el adolescente, en sus sentimientos, pensamiento, aprendizaje, creatividad, en sus valores, comportamiento, relaciones con su familia y la sociedad, en cómo se considera a sí mismo en todos los pensamientos, sentimientos y actos. La autoestima se va moldeando así día a día y está relacionado con su capacidad para aprender (Mejía et al, 2011, p. 10).

La autoestima juega un papel importante en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.

La persona creativa solo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades desde la autovaloración, y la vivencia de la propia valía.

Quien se acepta a sí mismo es capaz de tomar decisiones con autonomía y seguridad. En vez de obedecer, actúa asertiva y autónomamente. Hacen que se sientan cómodos quienes se relacionan con ellos. Quien confía en sí madura cada vez más viviendo intensamente el presente, reinterpretando el pasado y anticipando el futuro personal. A la vez contagia esperanza pues tiene energía y no se conforma con la satisfacción ni se instala en el conformismo, frente a las crisis de sentido, la persona que se autoestima encuentra

también su autorrealización sintiéndose mejor consigo mismo y siendo más abierto, establecerá relaciones más estrechas (Solís, 2016).

Una autoestima positiva se distinguiría por la seguridad y la confianza en uno mismo y la capacidad para relacionarse apropiadamente con los otros. Un chico confiado no se inquieta por expresar su parecer, no duda al hablar con los demás, no evade la mirada, establece conversaciones sin problemas para conocer personas o trabajar en equipo.

Autoestima baja se apreciaría en un comportamiento de sumisión, autocrítica constante, evitar el contacto con los demás o bien asumir el papel inverso, o sea querer someter a los otros, mostrar sus logros, hablar y gesticular como un bravucón (Paramo, 2009).

La autoestima influye en el aprendizaje, rendimiento académico, capacidad para superar problemas personales, fundamenta la responsabilidad, apoya a la creatividad, determina la autonomía personal, favorece relaciones sociales satisfactorias, potencia el plan personal de vida, incide en la personalidad (Bisquerra, 2008).

Sánchez (2012), sugiere cuatro dimensiones de la autoestima a partir de la evaluación que cada individuo hace de sus cualidades y capacidades:

- Autoestima Intelectual: Se detalla como la estimación que hace cada individuo de sus habilidades intelectuales.
- Autoestima Físico-Corporal: Se menciona como la estimación que cada ser hace de sus habilidades de control sobre su cuerpo y de la estética de éste mismo.
- Autoestima Artística: El valor que cada humano le da a sus habilidades para la expresión y la apreciación artísticas.

- Autoestima afectivo-social: Se expresa como la estimación que cada quien hace de sus habilidades para relacionarse con otros.

El Internet es un medio de comunicación e interacción con familia, amigos, compañeros, conocidos, a través de las redes sociales, ofreciendo la oportunidad de mostrar a los demás lo mejor de sí mismo, creando una personalidad virtual, éstas a su vez pueden fomentar una falsa autoestima enmascarando la inseguridad interpersonal, debido a esto posiblemente los jóvenes perciben una realidad transformada por su flexibilidad en la adaptación, teniendo repercusiones en su autoestima.

1.10.4. DEPENDENCIA

El Consejo de Europa describió en 1998 la dependencia como una fase en la que se hallan los individuos que por razones ligadas a la falta o a la pérdida de capacidad física, psíquica o intelectual, tienen necesidad de asistencia y/o ayuda importante para la realización de las actividades de la vida diaria.

De acuerdo con esta definición, la dependencia tiene tres componentes importantes:

- A los individuos que la sufren les es difícil realizar actividades habituales básicas,
- Esta ineptitud se reemplaza con ayuda de externos o algunas veces por aparatos electrónicos.
- La dependencia inicia con el daño de las funciones básicas y/o cognitivas de la persona (Casado, 2007).

De forma similar, la OMS la definió en 1980 como la restricción o ausencia de la capacidad de realizar alguna actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal.

Un individuo que es dependiente emocional constantemente cree que esta satisfaciendo las aspiraciones y exigencias de otros sin lograr los propios; piensa que se esfuerza en demasía y otras personas valoran poco lo que hace. Es un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, y que ahora de mayores, buscamos satisfacer mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas (Schilling, 2009).

La dependencia emocional se determina por el abandono que puede percibir algunas personas como resultado de haber estado mimado, sobre cuidado, lo cual le afecta en poco o nada la capacidad de decidir y de iniciativa. Sienten miedo a estar solos (ansiedad de separación), no se creen aptos de afrontar al mundo sin la necesidad de alguien (Bisquerra, 2008).

Las dependencias suelen ser de tres maneras: de cosas (por ejemplo, de objetos de colección); de otros individuos o animales, de las propias costumbres y hábitos o manías.

Por otro lado hay adicciones «electrónicas» como la radio, el teléfono, los celulares o internet. Recientemente ha tenido mucho auge del dominio de esta herramienta de comunicación sobre nuestras vidas por lo que se considera que renueva las actividades profesionales, formación entre otras, también se supone que conlleva a la adicción. El uso abusivo y adictivo de internet podría manifestarse por medio de un impulso descontrolado a conectarse a la red, con sensación de placer y bienestar mientras se usa, acompañada de

distanciamiento del entorno y estado de conciencia alterada, y de privación cuando existen factores que le impiden hacer uso de esta (Fuertes, 2012).

Fuertes (2012), menciona que las adicciones comportamentales o adicciones sin sustancia se generan por una pérdida de la capacidad de autocontrol, lo que conlleva a comportamientos «imprudentes», es decir, que llegan a ser inapropiados o peligrosos, cuando se practica con más frecuencia de lo cotidiano, se les dedica más energía o dinero de lo convencional, entre las principales adicciones comportamentales figuran la Ludopatía, los compradores compulsivos, Uso o Abuso de Internet y trabajo.

El uso de internet permite a las personas puedan disfrutar o entretenerse por determinados periodos de tiempo en actividades de ocio, estudios, negocio, y/o trabajo, aunque no todo son ventajas el abuso de éste genera mecanismos de dependencia, parecidos a las que provocan las sustancias psicoactivas, así mismo se puede experimentar un aislamiento, interfiriendo con la vida social y su entorno, evitando el contacto directo predominando el contacto a través de internet, en ocasiones el uso excesivo se manifiesta sobre todo en lo jóvenes que están en la transición a la adultez.

1.10.5. SEDENTARISMO

De acuerdo a la OMS (2016) al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a las actividades de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física. Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, mejor conocida como ENSANUT (2012) reportó que el 56.2 por ciento de la población mexicana son inactivos físicamente, de los cuales 6 de cada 10 personas sedentarias son mujeres, el 58.6% de los niños y adolescentes de 10 a 14 años no realizaron ninguna actividad física organizada (deportes) en el último año, el 22.7% de los adolescentes entre 15 y 18 años son inactivos. Los adultos mexicanos invierten casi 16 horas al día en dormir, transportarse sin esfuerzo y trabajar sentados frente a una pantalla.

En la actualidad las actividades sedentarias se han ido incrementando paulatinamente dejando a un lado los estímulos fisiológicos, los jóvenes pasan largos períodos de inactividad durante sus actividades académicas y entretenimiento sedentario como los videojuegos, la televisión e internet (ordenador), estas formas de entretenimiento si se utiliza de manera desmesurada puede generar una problemática a largo plazo (Veija & Martínez, 2008).

Pasar muchas horas en el internet limita la actividad física de las personas, incentivando vidas sedentarias, se manifiesta mayormente en sociedades altamente tecnificadas, esto cada día suele ser más común en jóvenes, debido a que las nuevas tecnologías inducen a pasar horas sentados frente al ordenador, sin tanta actividad física.

1.10.6. OBESIDAD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es una enfermedad que se determina por el exceso de grasa en el organismo, el Índice de Masa Corporal (IMC) calcula el nivel de grasa corporal de acuerdo con el peso, estatura y talla. Se considera normal entre 18,5 a 24,9, de 25 a 29,9 se considera con sobre peso y de 30 a 39,9 se considera obesos. En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. En general, alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. El 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.

El director de la Expo Telecom, Ramón Gascue en el 2014 manifestó que “Los obesos digitales son aquellas personas que están constantemente bajando aplicaciones, recibiendo informaciones de manera exagerada, hacen un uso de redes sociales de manera simultánea con instagram, Facebook y correo, entre otros, por lo que la gente se vuelve adicta digital y se convierten en obesos digitales”, indicó (Gascue, 2014).

Eroski Consumer (2012), realizó una encuesta online a personas de 14 a 39 años acerca de sus hábitos de uso personal de Internet, teléfono móvil y videojuegos. Los resultados arrojaron que sólo un 5% de los encuestados presentan síntomas de padecer 'obesidad digital'. Se encontraron diferencias por edad, casi un 10% de los jóvenes entre 20 y 24 años depende en exceso de las nuevas tecnologías y el 78% de los adolescentes de entre 14 y 19 corren el riesgo de tener comportamientos obsesivos en el futuro.

La obesidad afecta a muchas personas mediante un desequilibrio entre calorías consumidas y gastadas, esto puede llegar a convertirse en un problema a largo plazo que puede ser dañino a la salud, además el uso intensivo del internet repercute en la poca o nula actividad física, los juegos electrónicos, navegar en la red, entre otras. Esto ha impulsado un estilo de vida de sedentarismo, favoreciendo el incremento de los casos de obesidad.

1.10.7. DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda se debe a una postura incorrecta frente a la pc, televisor, y/o celular debido al uso prolongado de uso de estos.

Estadísticas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2011) indicaron que, en México, al menos 8 de cada 10 adultos sufren dolor de espalda (también llamado lumbalgia) en algún momento de su vida y que, de ellos, 30% lo padece de manera crónica (por más de 3 meses), recurrente (las molestias son intermitentes) o permanente.

Las personas que utilizan el internet en cualquier momento del día a través de los teléfonos inteligentes o tabletas, podría llegar a repercutir directamente a la salud, produciendo dolor a nivel del cuello debido a las posturas inadecuadas que adoptan mientras manipulan estos dispositivos, propiciando una gran tensión del cuello provocando molestias o dolor a lo largo del cuello.

1.10.8. SÍNDROME DE TÚNEL DE CARPIO

Los movimientos repetitivos de la mano de manera constante puede generar el síndrome, las personas más propensas a padecerlo son aquellas cuyos trabajos requieren sostener o presionar algún objeto con la muñeca de manera constante; por ejemplo las personas que utilizan las computadoras por muchas horas seguidas, hacer uso del mouse

dejando la mano en una posición forzada por tiempo prologado. Entumecimiento, hormigueo, debilidad o daño muscular en la mano o los dedos, son los síntomas principales del síndrome del túnel carpiano, mismo que se da cuando existe una presión del nervio mediano, señaló Rodríguez, especialista en Ortopedia y Traumatología del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2015). Afecta aproximadamente al 10 por ciento de la población y hasta 15 por ciento de la población laboralmente activa.

El uso habitual de herramientas como teclados de pc, celulares inteligentes y tabletas causan el llamado síndrome del túnel carpiano debido al deterioro muscular repercutiendo en un daño progresivo, haciendo que se inflamen y causen compresión en redes nerviosas que pasan por esa región anatómica afectando a la mano dominante. Muchos individuos pueden llegar a padecerlo debido al uso excesivo de internet por medio de estas herramientas.

1.10.9. TRASTORNO DE SUEÑO

El sueño es una necesidad biológica que conlleva a la conservación. Una de las funciones primordiales es la regulación de la temperatura corporal, ante la privación del sueño hay un deterioro físico y psicológico durante el día que implica dificultad de concentración, rendimiento intelectual, abstracción y razonamiento lógico. Aumenta el nivel de ansiedad e irritabilidad y disminuye el tiempo de reacción ante un estímulo.

La fundación Nemours por medio de su página web kidsHealth (2014) refiere que la mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente, habitualmente por que tiene horarios sobrecargados o porque pasan demasiado tiempo enviando mensajes de texto o chateando con amigos hasta la madrugada. Los adolescentes con déficit de sueño no logran

concentrarse, estudiar ni trabajar de forma eficaz. También puede tener problemas emocionales, como una depresión.

La privación del sueño está relacionada con una serie de consecuencias negativas para la salud, un hábito que el internet puede llegar a ocasionar. La luz emitida por los teléfonos inteligentes hace que el cerebro sufra confusión afectando negativamente al ciclo circadiano.

La revolución informática ha propiciado importantes cambios en la manera de vivir del ser humano y de relacionarse con su entorno, se puede considerar al internet como una oportunidad que ha generado grandes beneficios brindando oportunidades en la búsqueda de información por medio de diferentes buscadores de la web en cuestión de segundos, aumenta la comunicación con personas afines a los individuos manteniendo las relaciones a través de las redes sociales. También están los efectos negativos establecidos en la red como son: el aislamiento social, familiar, empobrecimiento de relaciones interpersonales, alteración en el ritmo circadiano. los individuos son agentes activos en relación con la tecnología, si realizan un uso excesivo puede llegar a repercutir en su vida de manera negativa causando dependencia, baja autoestima, depresión, sedentarismo desencadenando altos índices de obesidad en la población mayormente en los jóvenes.

1.11. INVESTIGACIONES SOBRE EL USO EXCESIVO DE INTERNET

El uso excesivo de internet se ha convertido en un área de interés, polémica e investigación.

En Latinoamérica países como: México, Chile, Argentina, Colombia, Brasil, Venezuela y Perú, revelan que el 60% de los jóvenes de entre 14 y 15 años de edad eligen

el internet en comparación con la televisión, y/o videojuegos (Arribas e Islas, 2009; citados en Soriano, González & Cala, 2014).

Carbonell, Fuster, Chamarro & Oberst (2012) analizaron doce estudios empíricos acerca del uso problemático de las tecnologías de la información y comunicación publicados en España entre 2002 y 2011, concluyeron que los sujetos que abusan del internet tienen mayores probabilidades de padecer ansiedad, insomnio, pensamientos negativos y depresión, la prevalencia fue de 3,7 y el 9,9%, principalmente en la población más joven siendo un indicador problema el tiempo de conexión. Por otro lado el uso excesivo del teléfono móvil se vincula con el abuso del alcohol, tabaquismo, fracaso escolar, ansiedad, depresión e insomnio, la prevalencia se situó entre el 2,8 y el 26,1. Siendo las mujeres con más uso de aparato, la población total constó de 322 alumnos de la Universidad Ramón Llull y 1,557 alumnos de secundaria de Cataluña siendo el 45,5% hombres y 54,5% mujeres, la edad promedio fue de 15,5 años.

En Latinoamérica un estudio realizado por la fundación Mapfre, la empresa PREVENISIS y el Instituto de Opinión de la Universidad Católica, (2016) en adolescentes de 13 a 17 años de escuelas públicas y privadas de Lima y Arequipa, declaró que 1,200,000 Peruanos están en riesgo de presentar una conducta adictiva a internet es decir el 16.2% de la población.

Otro estudio realizado por EU.NET.ADB (Investigaciones sobre Conductas Adictivas a Internet entre los Adolescentes Europeos), (2013) señalan que los adolescentes entre 14 a 17 años están en riesgo de desarrollar conductas adictivas a internet (21,3%) debido al tiempo de navegación en comparación al 12,7% de media Europa, siendo España

y Rumania los que presentan más prevalencia de riesgos, mientras que Alemania e Islandia manifiestan menor riesgo. Polonia (12%), Países Bajos (11,4%), Grecia (11%), Alemania (9,7%) e Islandia (7,2%). La conducta genera pérdida de control por el uso excesivo de internet, provocando aislamiento, descuido de las relaciones sociales, actividades académicas, actividades recreativas de la salud e higiene personal.

1.12. INVESTIGACIONES SOBRE EL USO EXCESIVO DE INTERNET EN MÉXICO

Un estudio realizado por Carreón, Rosas & Rossette (2012), acerca de las investigaciones que se han realizado sobre la adicción a internet que forma parte de la llamada adicción no química “adicción tecnológica” o adicción comportamental, hacen referencia que el uso de Internet es susceptible de crear una adicción real, frecuente, preocupante, que modifica la forma en que los humanos conducen sus vidas, afectando un 8 a 10% de los consumidores habituales de internet.

Un instrumento aprobado en México por Hilt (2013) fue el Internet Addiction Test (IAT) de Young (1999 a), el test está justificado en los criterios del DSM-IV para diagnosticar el juego patológico y dependencia de sustancias, el instrumento está integrado por 20 ítems, la forma de calificarlo es con base en la escala tipo Likert de seis puntos (0-5), con una puntuación máxima de 100 puntos. La población fue de 324 sujetos y el rango de edad de 16 a 41 años. Los factores que se evaluaron fueron uso excesivo de internet, descuido de la vida social, negligencia en el trabajo, pérdida de control y anticipación. La prueba estimó un Alfa de Cronbach de .881 y un índice de Kaiser-Meyer-Olkin de .912. Lo cual indicó que el ajuste de las variables es la sugerida para que se pueda llevar a cabo el análisis factorial de los resultados.

Un estudio realizado por Poncela (2013) sobre el uso de Internet en la Universidad Autónoma Metropolitana, plantel, Xochimilco, en la ciudad de México DF. Dicha investigación se basó en el empleo de internet para la comunicación, en el estudio y en la vida de la cualla muestra estuvo conformada por 400 alumnos, destacando que el 66% utiliza internet con objeto de consultar fuentes electrónicas, 45% concertar citas en línea con conocidos, 25% explorar páginas en busca de inspiración de ideas y el 9% copia y pega textos para trabajos escolares y entre las actividades extracurriculares esta la comunicación por medio del correo electrónico y páginas de redes sociales.

En otra investigación afín Martínez y Manzo, (2014) encontraron que la red más utilizada es la web, con tiempo estimado de cinco horas diarias, distribuidas de la siguiente manera dos horas para consultar, una hora para chatear (conversación electrónica en tiempo real), 50 minutos para revisar el correo electrónico y una hora para descargar música, películas, programas. Los estudiantes de bachillerato fueron los que más utilizaban este medio en comparación con estudiantes de licenciatura y maestría.

1.13. CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL INTERNET

El internet puede ser favorecedor para la sociedad, de igual modo puede tener efectos negativos como el ciberbullying, exposición de pornografía, violencia e insinuaciones verbales, descontrol del tiempo para los usuarios que permanecen en la red, consumismo y explotación comercial.

En los últimos años el uso de internet en adolescentes se ha convertido en un reto académico y para las escuelas; manifestando efectos a nivel psicológico y

comportamentales se muestran en la exhibición de conductas de riesgo, problemas familiares y abandono escolar (Rial, Gómez, Varela & Braña, 2014).

En el caso de Luengo (2004) en su artículo señala que hay correlación entre el alto uso de internet y el aumento en los niveles de depresión, al igual que diferentes cambios psicológicos negativos como variaciones en su estado de ánimo, ansiedad, desesperación e irritabilidad por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que investiga. En cambio Cruzado, Matos y Kendall (2006) señalaron que los más jóvenes son los más proclives a desarrollar problemas adictivos debidos a las exposiciones de estímulos sociales, intereses por las novedades de la red que pueden fomentar el uso excesivo del internet.

CAPÍTULO 2 ADOLESCENCIA

2.1. DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

El término “adolescencia” viene del latín *adolescētia*, que significa crecer, desarrollarse, fortalecerse, y se ha considerado como una etapa de crecimiento y transición entre la niñez y la juventud (Pereira, 2011).

El Diccionario Mosby, Medicina, Enfermería y Ciencias de la Salud (2003) la define como una fase que inicia con la pubertad que abarca de entre los 11 a 13 años de edad manifestando cambios en lo físico, psicológico y emocional, termina hasta la adultez entre los 18 a 20 años de edad.

En el vocabulario latino, el vocablo *adolescente* tiene mucha trascendencia y son varios los verbos que hacen alusión a esta palabra. Se mencionarán algunos ejemplos, *adulescentior*: comportarse como joven, y *adulescenturi*: retener el carácter de un joven. Se consideraba, pues, que el *adolescente* tenía una determinada conducta, un carácter específico. Por otro lado, los romanos también aceptaban un estado intermedio entre la infancia y la adolescencia, llamado *adulescentulus*: jovencito, y *adulescentula*: jovencita. (Castells & Silber, 2011).

El Diccionario Médico de American Heritage (2011) describe que es un período que se inicia después de la infancia cuando aparecen los primeros síntomas de la pubertad, y que culmina cuando el individuo ha adquirido una madurez sexual y psíquica.

Erickson describió que la adolescencia es un lapso en que los jóvenes buscan su identidad y muestran indecisión en la elección del estilo de vida a seguir, por otro lado las

normas e influencia de los padres podrían ser un factor determinante para constituir un sentido claro e independiente del yo tomando sus propias decisiones (Morris, 1987).

Platón aseguraba que la adolescencia es una edad de una excitabilidad excesiva, de un deleite sin fin por las controversias, y de una inquieta emotividad. Por su parte, Aristóteles afirmaba que los adolescentes se singularizan por su tendencia a cambiar sus actitudes, por su carácter iracundo y apasionado y por su inclinación a aceptar posiciones extremas y categóricas. Shakespeare describió a los adolescentes de la época victoriana como personas que su única y constante función era perjudicar a la ancianidad (citados por Saavedra, 2008).

Castaldi (2008) señala que el adolescente paulatinamente dejará de idealizar lo relativo a su hogar, girando menos en torno de sus padres y buscando relaciones con personas nuevas de las cuales aprenderá otras visiones para iluminar con renovadas luces en su entorno. En este proceso el niño empieza a modificar su zona de bienestar, comodidad y busca una identidad como adolescente vinculando las normas establecidas por sus padres y personas significativas en su vida

La Organización Mundial de la Salud (2016) define a la adolescencia como la etapa de crecimiento y desarrollo humano que se origina después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se conoce como una de las fases de cambio más significativo en la vida del ser humano, que se determina por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Este período de crecimiento y desarrollo viene condicionado por diferentes procesos biológicos.

El inicio de la pubertad marca la transición de la niñez a la adolescencia.

Duravía (1992) detalla que los adolescentes tienen necesidades de seguridad: no cuentan con la capacidad de reflexionar críticamente acerca de su conducta, de independencia, de experiencia, de un ideal de vida, de encontrarle sentido a la vida, de sentirse en paz con todos y con la naturaleza: es incapaz de unas relaciones con los otros, de expresar en forma simbólica su interioridad recién descubierta, de intimidad, de ídolos, de amistad y de amor. De igual forma necesita el balance para obtener la condición de independencia, modificando sus valores: no posee un sistema de valores específicos, desarrollo de su heterosexualidad, buscando una nueva y definitiva identidad.

Kaplan (1984), refiere que la adolescencia es un periodo en el que se somete a reconsideración la etapa infantil a partir del narcisismo y hacia una actitud moral más general hacia los demás. La separación-individuación ocurre solo una vez, y se presenta durante los primeros años de vida (Citado en O'Connor & Schaefer, 1994).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2010), afirma que México cuenta con un total de 39.2 millones niñas, niños y adolescentes entre 0 y 17 años de edad, de los cuales 19, 351,565 son mujeres (49.3%) y 19, 875,179 son hombres (50.7%).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2010). La población mexicana es de 112, 336,538 personas. De la cual 54, 855,231 son hombres (48.9%) y 57, 481,307 son mujeres (51.1%).

La ocupación de los adolescentes de entre 15 y 20 años es estudiar (67%), en algunos casos combinan trabajo con estudio (10%), gran parte los jóvenes dependen

económicamente de sus padres (83% de entre 15 y 17 años, y el 62% entre 18 y 20 años) y continúan en su entorno familiar hasta la edad adulta. El tiempo de formación académica se ha extendido con el paso de los años, por lo que se considera que hay una postergación tanto en lo profesional como matrimonial (Martín & Vela, 1996, citado en Palacios, Marchesi & Coll, 2014).

Los jóvenes de hoy forman parte de dos generaciones: la primera llamada Millennials. Que comprenden los años 1980-2000. Esta generación va de salida y la segunda es la Generación Z, que comprende del 2000 en adelante también se les conoce como los posmilenio (Rosado, 2015).

La generación Z son chicos que acogieron la tecnología desde muy pequeños, les es difícil prescindir de ella, ya que esta generación está más adaptada al mundo virtual, motivo por el cual se les dificulta la interacción con otras personas, por el lapso que han estado en la virtualidad, son individualistas, confían mucho en ellos y la comunidad se encuentra en el internet. Para estos jóvenes lo primordial es la inteligencia, la rapidez y la agilidad mental (Rosado, 2015). “Para ser un adulto, el adolescente tiene necesidad de adquirir: autodecisión, autonomía, autodisciplina, autocontrol, autosuficiencia, auto aceptación, autoestima y autorrealización” (Canché, 2003, citado en Mejía et al, 2011, p. 10).

2.1.1. ADOLESCENCIA INICIAL O PUBERTAD

Inicia desde los once a los trece en las chicas y de los doce a los catorce en los chicos, biológicamente se conoce como periodo peripuberal (transición de infante a adolescente), empiezan sus cambios físicos en relación a su estatura y peso corporal en ambos sexos, en el caso de los hombres aparece el vello corporal, desarrollo de genitales,

cambio de voz, en el caso de las mujeres empiezan a desarrollarse las glándulas mamarias e inicia la menarca y ensanchamiento de cadera, experimentan una etapa de inestabilidad afectiva obstaculizando el control de sus emociones en momentos de estrés o de euforia, conviven más tiempo con otras figuras de identidad, en ocasiones se sienten atraídos por una persona en particular e inicia la separación de los padres, buscan su autonomía, desafían límites, desean tomar sus propias decisiones, desarrollan su propia personalidad e intereses (Castillo, 2012; Rosas 2013).

2.1.2. ADOLESCENCIA MEDIA

Inicia desde los catorce a los diez y ocho años. En este período el adolescente experimenta dificultad de autoafirmación e independencia del yo, es decir se opone a la autoridad y rebeldía, practican conductas de alto riesgo, como tener relaciones sexuales sin ningún tipo de protección, consumo de sustancias nocivas o conducir a exceso de velocidad, de igual forma sufre crisis de las ideas tanto en el terreno moral, social, desafían los límites, demandan independencia e inestabilidad emocional, que se genera cuando están tiempos prolongados solos o con sus amigos ocasionalmente provocan angustia a las familias, los profesores y otras figuras de autoridad. Tiene un riesgo alto de morbilidad y mortalidad por accidentes, homicidio o suicidio. Aumenta la intensidad afectiva de los conflictos y por último pasan la crisis religiosa, cuestiona las creencias recibidas. (Marcadante & Kliegman, 2015). Se completa la morfología corporal adquiriendo la talla final. Se fortalecen las relaciones con los amigos. Influyen las modas sociales y se buscan líderes y modelos sociales.

Es una etapa con cierta debilidad para los trastornos de la alimentación y de las emociones debido a la complejidad y contraposiciones de algunos de los roles que deben

desempeñar, principalmente los relacionados con la apariencia física(García, 2005, p.55). Es común el bajo rendimiento intelectual, por falta de concentración o la excitabilidad interior, aunado a la poca fuerza de voluntad y necesidad de adaptarse a los cambios en la forma de pensar, de igual manera se desarrolla la memoria lógica (Artola, 2005).

2.1.3. ADULTEZ EMERGENTE

Período que transcurre entre los 18 y 30 años. Se caracteriza por ser una etapa exploratoria culturalmente construida, cuya característica esencial es la postergación en ciertas áreas que antes se consideraban esenciales para ser un adulto, en esta etapa hay mayor probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo tales como el tabaquismo, alcoholismo, abuso de drogas, por otro lado se ha atrasado la edad en que los jóvenes comienzan a trabajar e independizarse de sus padres, de igual manera la edad promedio para constituir familia. Se estima una época en búsqueda de la identidad, aceptación de responsabilidades propias, experimentación en diferentes áreas (amor y trabajo), toma de decisiones independientes (Arnett, 2000; citado en Undurraga, 2011).

Aberastury & Knobel (1971; citados en Obiols & Di Segni, 2008) definen que la adolescencia debía realizar, como tareas propias, tres procesos de duelo, entendiéndose por tal al conjunto de procesos psicológicos que se producen normalmente ante la pérdida de un objeto amado y que llevan a renunciar al objeto. El adolescente tenía que superar tres etapas para convertirse en adulto:

- Duelo por el cuerpo infantil: el adolescente sufre cambios rápidos e importantes en su cuerpo que a veces llega a sentir como ajenos, externos, y que lo ubican en un rol de observador más que de actor de ellos.

- Duelo por el rol y la identidad infantiles: perder su rol infantil le obliga a renunciar a la dependencia y a aceptar responsabilidades. La pérdida de la identidad infantil debe reemplazarse por una identidad adulta y en ese transcurso surgirá la angustia que supone la falta de una identidad clara.
- Duelo por los padres de la infancia: renunciar a su protección, a sus figuras idealizadas e ilusorias, aceptar sus debilidades y su envejecimiento.
- Pérdida de la bisexualidad de la infancia: en la medida en que se madura y se desarrolla la propia identidad sexual. Proponen también que la inclusión del adolescente en el mundo adulto requiere de una ideología que le permita adaptarse o actuar para poder cambiar su mundo circundante.

2.2. DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES

2.2.1. DESARROLLO FÍSICO

Inicia con la pubertad que es el cambio de niño a adulto, la transformación más notoria hace referencia al tamaño y forma del cuerpo, al igual que el desarrollo de los órganos reproductivos, alcanzando su capacidad para reproducirse, durante los cambios hormonales en las chicas se incrementa los estrógenos y en los chicos los andrógenos y enronquecimiento en la voz y quizás aparición de acné (Delval, 2002). El desarrollo corporal, los rasgos fisonómicos y el aspecto físico general del adolescente, desempeñan un mayor dominio sobre la construcción de su autoimagen. De igual manera es significativa la impresión que el joven causa y el ser aceptado por los otros, tales cambios son muy

importantes para su adaptación personal y social. En este lapso acepta y asume su apariencia y sus características físicas (Parolari, 1995).

2.2.2. DESARROLLO PSICOLÓGICO

La mayoría de los adolescentes padecen sentimientos encontrados que les ocasionan problemas, que generan un cambio en su conducta y perturban la vida familiar. También aparecen actitudes de independencia, indagación por el mundo exterior e interés a otras actividades lejanas a casa. Su entorno se modifica a través de su estadía con los adultos. El sexo, el amor, la condición humana, los vínculos de la amistad, la cultura y la sociedad son los componentes que identificarán y atravesarán con el fin de modificar la transición de la adolescencia. La búsqueda y la inexperiencia los lleva a un sistema de ensayo y error logrando aprender y aumentando los conocimientos (Rossi, 2008).

Knobel(1986; citado en Reátiga, 2013) hizo mención que el adolescente tiene una postura analítica y reflexiva, y una enorme capacidad para el idealismo, la fantasía y los afectos. Según el síndrome de la adolescencia normal destaca diez características como típicas de la adolescencia:

1. Búsqueda de sí mismo y de la identidad.
2. Tendencia a agruparse.
3. Necesidad de intelectualizar y fantasear.
4. Crisis religiosa.
5. Desubicación temporal.
6. Evolución sexual pasa del autoerotismo a la heterosexualidad genital.
7. Actividad social reivindicatoria.
8. Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta.
9. Separación progresiva de los padres.
10. Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

2.2.3. BÚSQUEDA DE IDENTIDAD

En el siglo XXI la tecnología tiene un gran auge. El adolescente busca la aceptación de los demás, empieza a identificarse en grupos de sus pares a través de la imitación, aunque no vayan con sus valores, busca la autoafirmación y la aceptación del sexo complementario, así como su preferencia sexual. Sufre de emociones encontradas por conservar los privilegios de su infancia, actúa como adulto sin tener responsabilidades que conlleven este último, de un momento a otro van de la euforia a la tristeza (Mejía, Pastrana & Mejía, 2011).

Cada adolescente se vincula con un grupo determinado que tiene semejanzas con las que es afín, ya sea por el nivel social, económico, cultural, deportivo, religioso u otro. Por otro lado hay jóvenes que no encajan en ningún grupo. Un individuo puede encontrar la identidad después de una exhaustiva búsqueda, puede inutilizar y aceptar las imposiciones familiares que le infundieron para una identidad predeterminada, por lo tanto puede vivir en la adolescencia de manera prolongada sin asumir compromisos, ni planear rumbos o metas, puede tardar más de lo deseado a causa de su baja autoestima, falta de apoyo y estímulos o condición limitada, motivo por el cual la crisis se extiende logrando adaptar una actitud madura (Rossi, 2008).

2.2.4. DESARROLLO AFECTIVO

Lo primordial para los jóvenes es ser aceptados y reconocidos por sus iguales, por lo que hacen todo tipo de cosas que estos les digan, con el fin de crear empatía, confianza y seguridad. Entre ellos crean un código de comunicación que estos mismos entienden, suelen sustituir sus nombres propios por sobrenombre o insultos, sin sentir agresión ante la manera en que se llaman entre sí. Inician imitando comportamiento adulto sin contar con

las herramientas necesarias, también en algunos casos siguen actuando como infantes ante las responsabilidades delegadas por los adultos. Los medios masivos de comunicación y/o computadora son su mayor o única compañía, en caso de no tener amistades cercanas a su lugar de vivienda (Vernieri, 2006).

Durante la adolescencia experimentan tres fases diferentes: En la fase temprana, de los 11 a los 13 años, la amistad se concentra en la actividad más que en la interacción, los amigos son sus iguales. En la fase intermedia, de los 14 a los 16 años se considera la “explosión” del sentimiento de la amistad, que se distingue por la lealtad y la confianza, un amigo con quien puede platicar de sus problemas consiguiendo apoyo y consejo. La tercera fase tiene inicio a partir de los 17 años, su distanciamiento es mayor sin sentir la sensación del abandono de los amigos y establece relaciones de pareja. El vínculo con los amigos funge como apoyo psicológico, facilitando la seguridad que anteriormente le proporcionaba el núcleo familiar, el afecto, la empatía, por otro lado la falta de amigos puede ocasionar sentimiento de soledad, tensión y baja autoestima (Douvan & Adelson, 1966, citado en Moreno, 2007).

2.2.5. DESARROLLO MORAL

En la adolescencia se pueden desarrollar tres tipos de personalidades dependiendo de la orientación de sus valores, pueden ser *pragmáticos o conservadores, vanguardistas o progresistas y marginales o antisistemas* (Navas, 2002; citado en Vert, 2014).

El *pragmático o conservador*: Es el adolescente que orienta sus valores a la productividad, responsabilidad, motivación por el logro, amistad y familia: por otra parte tenemos al *vanguardista*, que encamina sus valores hacia el cambio social, político y

cultural; y por último, *el marginal*, que tiene valores minoritarios que se alejan de las corrientes sociales mayoritarias (Vert, 2014).

El juicio moral permite tomar decisiones morales basadas principios internos y actuar bajo estos principios, considerando las propiedades cognitivas y afectivas que se involucran y forman parte de tal decisión.

Etapas del desarrollo moral.

- Primera etapa: Hace mención a la obediencia a las reglas y a la autoridad.
- Segunda etapa: Orientación individualista.
- Tercera etapa: El adolescente tiene la capacidad de diferenciar entre “lo bueno” o “lo justo”, acepta las normas del grupo social, buscando la aprobación, aceptación y valor por el grupo.
- Cuarta etapa: Las normas las considera un deber y debe mantener el sistema social.
- Quinta etapa: Hace mención de la juventud, las decisiones son de forma autónoma, tiene en cuenta los derechos, valores y normas que se consideran aceptables por la sociedad.
- Sexta etapa: Se rigen por principios universales como la igualdad de derechos, justicia, libertades básicas (Kohlberg, 1976; Citado en Gordillo, 1996).

El desarrollo moral de un individuo, es un proceso que va adquiriéndose y ajustándose de acuerdo a las normas sociales. El individuo reacciona según sus valores, criterios de justicia e igualdad, diferenciando lo que considera correcto e inexacto y la manera de percibirse a sí mismo y al mundo. La característica de la etapa uno es obedecer las normas y evitar castigos, en la etapa dos es seguir las normas beneficiándose a sí mismo y sus intereses propios, en la etapa tres es vivir conforme a las expectativas de sus

allegados, en la etapa cuatro es reglas de comportamiento en función de un sistema social (ley y orden), en la etapa cinco es respeto por las reglas impartidas por la sociedad y la sexta es seguir el uso de la razón y principios universales.

2.2.6. DESARROLLO COGNOSCITIVO

Según Piaget (1951, citado; en Quesada, 2007) se manifiesta como un cambio evolucionado de los procesos mentales debido a la maduración biológica, aumentando los conocimientos, habilidades para pensar, percibir, comprender y manejarse en la realidad. Los individuos construyen un entendimiento del mundo que les rodea, experimentando desacuerdos entre lo que saben y exploran en sus entornos.

Por otro lado la actividad mental de una persona que ha alcanzado el pensamiento formal es diferente de la otra que no lo posee, ya que la primera puede imaginar muchas de las posibilidades de una situación dada. A diferencia del niño/a de operaciones concretas, el que posee y utiliza el pensamiento formal puede llegar mentalmente de lo inmediato a lo futuro. Antes de actuar, analiza y trata de desarrollar las posibles hipótesis de solución de un problema. Las hipótesis son muchas y muy complejas, ya que ha de tener en cuenta las posibles variantes y sus combinaciones (Quesada, 2007).

Asimismo, la madurez cognoscitiva se alcanza durante el periodo adolescente que comprende entre los 12 y los 16 años con el desarrollo de lo que se denomina el pensamiento formal. Este período se caracteriza por la capacidad de pensamiento abstracto sin necesidad de referencias concretas. El adolescente puede pensar de forma inductiva generalizando unos principios a partir de un número limitado de hechos. Y, sobre todo, se

caracteriza por el empleo de pensamiento hipotético deductivo, en el que las conclusiones se derivan de premisas que son hipótesis antes que hechos (Castejón & Navas, 2010).

Modelo de Desarrollo Cognoscitivo durante todo el ciclo vital, cuyas etapas son:

1. Etapa de adquisición (de la niñez a la adolescencia): El individuo adquiere información y habilidades por sí mismos o como preparación para participar en la sociedad.
2. Etapa de logros (19 ó 20 años a principios de los 30): La persona usa lo que sabe para alcanzar metas a largo plazo e independencia.
3. Etapa de responsabilidad (finales de los 30 a inicios de los 60): El sujeto hace uso de las capacidades cognoscitivas con el fin de cuidar de otros.
4. Etapa ejecutiva (30 ó 40 hasta final de la mediana edad): Desarrollo de la habilidad para aplicar el conocimiento complejo a una serie de niveles diferentes, hacerse responsable en los negocios, instituciones académicas, iglesias, gobierno y otras instituciones.
5. Etapa reorganizadora (vejez): Adquisición y aplicación creciente selectiva de conocimiento a tareas específicas, es decir a los intereses y propósitos que la persona considera valiosos; se hace menos probable que la persona se esfuerce en tratar de resolver problemas que no tienen significado para ella y que no enfrenta personalmente (Schaie, 1977-1978; citado en Rice, 1997).

2.2.7. INTELIGENCIA

El Diccionario de la Real Academia Española (2015) define la inteligencia, como la «capacidad para entender o comprender» y como la «capacidad para resolver problemas». Sin embargo, de acuerdo con los especialistas, no existe una definición

universalmente aceptada de qué es inteligencia, por lo que no resulta fácil reducir el campo de estudio a una definición simple.

Gardner (1983), define a la inteligencia como la aptitud o destreza para solucionar problemas o diseñar productos que son valorados en al menos una cultura, la mente determina distintas funciones de la realidad que pueden ser valoradas como módulos mentales. Se consideraría, acorde a su misma expresión, de una especie de “sociedad de la mente” en la que se “asocian” los diferentes tipos de inteligencia. Los individuos son distintos tanto en calidad como en cantidad de representaciones mentales que disponen y que dependerían por los diferentes contextos situacionales (citado en, Civarolo, Amblard de Elía & Cartechini, 2009).

Cattell, (1960; citado en Hirsch, 2017), propuso la existencia de dos formas de inteligencia, una inteligencia fluida y la otra inteligencia cristalizada. La inteligencia fluida consta de las capacidades que aplicamos al nuevo aprendizaje: la memorización, el razonamiento inductivo y la percepción de nuevas relaciones entre los objetos y los hechos. Se piensa que la inteligencia fluida aumenta al cabo de la adolescencia o hasta el inicio de la adultez y se deteriora después en forma gradual en el resto de la vida al ocurrir lo mismo con la eficiencia y la integridad del sistema nervioso.

Sternberg (1985), estableció tres categorías para describir la Teoría Triárquica de la inteligencia: El componente individual, el social y el experimental.

- Teoría Componencial: Explica los mecanismos internos del sujeto que lo conduce a una actuación inteligente, los individuos y las culturas poseen esencialmente la misma estructura y los mismos mecanismos para pensar.

- Teoría Social: Menciona la capacidad individual de enfrentarse y desear satisfacer con éxito los desafíos que se presentan, que pueden provenir del interior o del exterior, según los individuos. Esto implica que lo adaptativo para un individuo o cultura no necesariamente lo es para otro.
- Teoría Experimental: Afirma que existen dos grandes procesos para poder hablar de un acto inteligente, la capacidad para enfrentarse a situaciones novedosas y la capacidad para automatizar la información, interiorizando los aprendizajes y dejando espacio para la incorporación de nueva información.

2.2.8. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información e influencia. Las emociones humanas son el dominio de los sentimientos centrales, los instintos y las sensaciones emotivas. Cuando se confía en nosotros y somos respetados, la inteligencia emocional ofrece una comprensión más honda, más completamente formada de uno mismo y de los que le rodean (Cooper & Sawaf 1998).

Según Stanley Greenspan, (1989; citado en Zúñiga, 2015), la Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad de entender, manejar y expresar de forma sana los sentimientos, relaciones afectivas con otros y la habilidad para resolver problemas controlando las emociones por medio de la identificación de estas mismas que conllevan a la capacidad de comunicar y expresarlas con la finalidad de comunicarse de manera eficaz, la utilización de las emociones: Dirigen nuestra atención hacia acontecimientos importantes; nos preparan para emprender una acción y nos ayudan a guiar nuestro proceso

de pensamiento cuando resolvemos problemas. La comprensión de las emociones: implica crear empatía y respeto a los sentimientos del otro así como una adecuada respuesta favorable por parte de la persona siguiendo una serie de reglas con la finalidad de llegar a comprenderse, por último el manejo de las emociones: Se debe conocer tanto las emociones positivas como negativas con la finalidad de identificar el problema, contar con posibles soluciones y ejecutarlas.

Goleman (1995), afirma que los individuos que poseen la capacidad de reconocer sus sentimientos propios y los ajenos poseen un nivel de inteligencia emocional adecuada poseen las siguientes características:

- Autocontrol: Comprende la habilidad de la conciencia que se tiene para controlar los sentimientos, pensando antes de actuar.
- Autoconocimiento: Significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia, las fortalezas, las debilidades y ante todo el propio sentimiento de la vida.
- Automotivación: Capacidad para motivarse a uno mismo, tomando la iniciativa de hacer las cosas, innovar, tener siempre una aptitud optimista, mente positiva, compromiso.
- Empatía: Es la habilidad que le permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás.
- Sociabilidad: Es la capacidad de conocer los sentimientos de otro y actuar de una manera, que se pueda dar nueva forma a esos sentimientos.

Jack Block (1968; citado en Zúñiga, 2015), ha establecido dos tipos teóricamente puros de personas con una alta inteligencia emocional:

- Los hombres que poseen una elevada inteligencia emocional suelen ser socialmente equilibrados, extrovertidos, alegres, poco predispuestos a la timidez y reflexionar sus preocupaciones, demuestran estar dotados, de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas, suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida y son afables y cariñosos en sus relaciones, su vida emocional es rica y apropiada, se sienten, en suma, a gusto consigo mismos, con sus semejantes y con el universo social en el que viven.

- Las mujeres emocionalmente inteligentes tienden a ser enérgicas y a expresar sus sentimientos, tienen una visión positiva de sí mismas y para ellas la vida siempre tiene un sentido, suelen ser abiertas y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente (en lugar de entregarse a arranques emocionales de los que posteriormente tengan que lamentarse), soportan bien la tensión, su equilibrio social les permite hacer rápidamente nuevas amistades, se sienten lo bastante a gusto consigo mismas como para mostrarse alegres, espontáneas y abiertas a las experiencias sensoriales, y, a diferencia de lo que ocurre con el tipo puro de mujer con un elevado coeficiente intelectual, raramente se sienten ansiosas, culpables o se ahogan en sus preocupaciones.

2.2.9. DESARROLLO NEUROLÓGICO

En la adolescencia se generan diferentes procesos de maduración en el cerebro. La amígdala es la encargada de procesar sensaciones como el deseo, el miedo, angustia y agresión, la corteza pre frontal se vincula con la personalidad y regulación de acciones mediante el juicio y auto control. El cerebro de la mujer es más susceptible a los matices emocionales y espera la aprobación social, su principal motivo es ser aceptada por su

mismo género a través del agrado y gusto. Las hormonas como el estrógeno activan la liberación de la dopamina que es un neurotransmisor que tiene relación con el placer, el exceso de esta conlleva a la realización de actividades que implica riesgo y peligro, de esta manera buscan satisfacciones inmediatas, la oxitocina es vinculada con el apego, las conversaciones con sus amistades fortalecen las relaciones sociales, por otro lado los hombres por lo general sociabilizan con el sexo opuesto por el vínculo amoroso y sexual, algunos jóvenes suelen practicar algún tipo de deporte, la testosterona ayuda a la liberación de la serotonina que es la encargada de la regulación de la agresividad, estimula la competitividad e independencia, suelen actuar de manera impulsiva, malinterpretar las señales sociales y emocionales e involucrarse en peleas (Valenzuela, 2013).

2.2.10. DESARROLLO VOLITIVO

Durante la adolescencia se caracteriza por un debilitamiento de la fuerza de voluntad: Es como si las facultades superiores del hombre (entendimiento y voluntad) se subordinaran al dictado de los instintos, tendencias, apetencias y emociones. Tiende hacia lo fácil y lo inmediato, protesta pero no aporta soluciones, se desanima fácilmente ante las dificultades y le cuesta protegerse (Artola, 2015).

2.2.11. DESARROLLO DE LA AUTOCONFIANZA

La autoconfianza es señal de autoestima y base de la motivación, es una actitud que ejerce una influencia positiva en el desarrollo personal y en la relación con los otros. El grado de éxito de una persona es proporcional a la fuerza con la que cree en sí misma y en sus capacidades. Una persona sin autoconfianza se cree que no llega lejos, desiste ante las dificultades. Por el contrario una persona con autoconfianza se considera ve los problemas

como desafíos y persiste, a pesar de los obstáculos alcanzando sus objetivos. Para construir o reforzar la autoconfianza, existen procesos complementarios: El desarrollo de competencias, pensamiento positivo y adopción de una postura de seguridad. Confiar en uno mismo ayuda a afrontar las demandas de la vida y contribuye a mejorar el autoconcepto (opinión que tiene sobre sí mismo) y la autoestima (el aprecio que se tiene por sí mismo). (Estanqueiro, 2006).

2.2.12. DESARROLLO DEL AUTOCONTROL

El autocontrol parte de la capacidad para autorregularse. La autorregulación consiste en el control de los estados, impulsos y recursos internos. Los valores de prudencia y templanza están incluidos en esta competencia emocional.

La autorregulación emocional comprende:

- El control de las emociones e impulsos destructivos.
- Autodominio para resistir las tormentas emocionales.
- Capacidad para gestionar la ansiedad y hacer frente a las frustraciones.
- Capacidad para tranquilizarse y consolarse.
- Capacidad para aplazar las recompensas.
- Capacidad para canalizar de forma adaptativa las emociones y los sentimientos. (Conangla, 2014, p30).

La adolescencia es el inicio de una transformación tanto en lo físico como el desarrollo del pensamiento abstracto y formal, la búsqueda de una identidad propia, identidad sexual, autonomía, comienza a tomar sus propias decisiones, consolida el manejo de sus emociones en las relaciones interpersonales, desarrolla su autoestima y experimenta la vinculación con sus pares. En esta etapa puede experimentar diferentes emociones sin causa aparente que lo llevan de la euforia a la tristeza. En un mundo globalizado y con tecnología desarrollada los jóvenes eligen cada vez más el internet como alternativa de

recreación y entretenimiento. la realización de juegos tradicionales y colectivos va disminuyendo, por lo tanto somete su capacidad creativa a realidades absolutas y definidas por los juegos interactivos y por el dominio de las imágenes virtuales que traspasan sus fronteras culturales y dan forma a una cultura visual específica (Arratia, Uberhuaga&García, 2006).

CAPITULO 3. MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

3.1. ANTECEDENTES DE LA UBICACIÓN

Esta investigación se llevó a cabo en el Centro de Estudios Tecnológicos, Industrial y de Servicios (CETIS) 165, Gerardo Murillo, que pertenece a una red de centros de bachillerato pertenecientes a la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial (DGETI), bajo la adscripción de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) de la Secretaría de Educación Pública de México.

En el año de 1985 se inicia la construcción del CETIS 165, Gerardo Murillo. Dr. Atl. En unos terrenos donados por la Ex Hacienda de Enmedio por medio del gobierno mexiquense. En 1986 fue puesta en marcha por lo profesores italianos: Stanislao Fabrisi, Guisepe Benevento y Alexandro Iversa, al principio fue creado para capacitar a trabajadores del sector de las artes gráficas, y finalmente se convirtió en institución educativa. En el año 2007, por medio del Fondo de Cultura Económica y la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial, sustituyeron la maquinaria de artes gráficas donada por el gobierno por maquinaria con tecnología de punta. El Bachillerato Tecnológico cuenta con dos especialidades Diseño Gráfico Digital y Sistemas de Impresión, Serigrafía y Offset. Actualmente está bajo la dirección de la Maestra Patricia López Manur.

El nombre del CETIS 165, es en honor al pintor y escritor Jalisciense Gerardo Murillo cuyo seudónimo fue “Dr. Atl, agua en náhuatl”, además estudio vulcanología y realizó varios paisajes con volcanes mexicanos como el Popocatépetl, Iztaccíhuatl y Parícutín

Misión.

“Ofrecer una Educación Media Superior Tecnológica de calidad en el Estado de México, que nos permita formar educandos con una amplia cultura basada en conocimientos científicos, humanistas y tecnológicos que los comprometa a continuar sus estudios a nivel superior y al mismo tiempo los capacite para el trabajo en cualquier tipo de empresa.”

Visión.

Ser una organización abierta a la comunidad y brindar un servicio de calidad que garantice una educación tecnológica de excelencia, orientada a la formación de ciudadanos con valores cívicos y éticos, capaces de trascender en el campo profesional y laboral, desarrollando con una alta pertinencia, capacidad creativa y equidad que cuente con identidad regional y nacional.

Cuenta con programas como construye-t con la finalidad de contribuir a la mejora del aprovechamiento escolar, incremento de la tasa de eficiencia terminal y disminución en los índices de deserción y reprobación por medio de becas. Así mismo ofrece talleres artísticos, culturales y deportivos, servicios de Orientación Vocacional, Clínicas de Psicología, Atención Médica menor; también está en contacto continuo con los padres de familia, alumnos, tutores para aclarar dudas y ofrecer guías ante problemas en detrimento del desarrollo del alumnado.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA

El CETIS 165, “Gerardo Murillo Dr. Atl”, Estado de México tiene como dirección: Periodistas 190, Prensa Nacional, U.H. Ex Hacienda de Enmedio, 54170, Tlalnepantla, Méx.



Figura 1. Croquis de la ubicación del CETIS 165.



Figura 2. Fachada del CETIS 165

CAPITULO 4. MÉTODO

4.1. JUSTIFICACIÓN

En esta investigación se pretende presentar un panorama general del uso excesivo de internet, esta problemática que va en aumento, siendo los jóvenes el grupo con mayor vulnerabilidad a la influencia de este, es importante que haya conocimiento acerca de las ventajas y desventajas con el fin de modificar el uso de las distintas herramientas y servicios que proporciona el internet. En países desarrollados como China, Alemania, Estados Unidos y España se considera como un problema y se ha instaurado control en la cantidad de tiempo de su uso, proporcionando parámetros en los que se indica si hay adicción en el individuo o no. En la actualidad aún no se encuentran incluidos en el DSM IV. Dado que cada vez es mayor el número de usuarios a internet y dada la importancia que tiene la tecnología en el mundo actual, es sumamente importante prestarle atención y determinar si estamos ante un nuevo problema.

El uso de internet ha causado impacto en la sociedad y sobre todo en los jóvenes, debido a que la mayoría lo utiliza con frecuencia como medio de comunicación, en donde manifiestan sus intereses y gustos con diferentes fines como el entretenimiento, información y distracción, sin embargo un interés excesivo al internet podría provocar Uso Excesivo de este mismo.

En México no se han realizado muchos estudios acerca de la influencia de Internet en el comportamiento de los individuos y mucho menos sobre el posible uso excesivo de internet. Se espera que este estudio aporte datos importantes que ayuden a esclarecer el fenómeno y de esta forma brindar atención oportuna y efectiva a los sujetos que lo

necesiten, de igual forma generar estrategias de prevención y de tratamiento de los individuos y por tanto favorecer el desarrollo sano de la sociedad.

Howard-Jones y Fenton (2011) refieren que el uso excesivo del internet puede ocasionar inquietud relacionada con una "adicción" a internet. El "uso excesivo" no alude al número de horas fijado por especialistas ya que ellos aceptan que en lo que es "excesivo" hay discrepancia de una persona a otra. Por otro lado, el acceso a internet se puntualiza como excesivo cuando es compulsivo, en el momento que obstaculiza las ocupaciones cotidianas de la vida diaria y cuando el individuo ya no es apto para controlarlo. Este tipo de inconvenientes a veces se asocia con la abstinencia (engloba sentimiento de rabia, tensión, y/o depresión cuando su acceso no está disponible), la tolerancia del uso excesivo (la indagación de mejores equipos y mayor tiempo de uso) y resultados desfavorables (discusiones, pobre rendimiento, aislamiento, fatiga). Por otra parte, entre los inconvenientes, también se indica que transcurrir más de 3 horas al día en internet ha sido ligado con baja percepción en niños (Howard-Jones y Fenton,2011).

Conforme pasan los años aumenta la cifra de los usuarios que utilizan el internet de manera desmesurada, por tal motivo es importante formular si se está ante una problemática del uso excesivo de internet, de igual manera conocer los pros y los contras de este uso.

La muestra seleccionada para el presente trabajo de investigación está conformada por un grupo de adolescentes cuyas edades oscilan entre los quince y los diez y siete años de edad, buscando la existencia de esta patología en la población de jóvenes que cursan los semestres de primero, tercero y quinto año de bachillerato, considerando que con el conocimiento y la difusión de esta problemática pueda haber una reacción social entre

aquellos involucrados en el desarrollo de los jóvenes de nuestro país, obteniendo un seguimiento oportuno de casos encontrados y estimulando el uso controlado de la internet.

Se desea que esta investigación genere conciencia sobre el fenómeno de internet y aporte datos sobresalientes al tema, esperando que futuros investigadores de México realicen estudios con muestras de dicha población con la finalidad de ayudar a las personas que lo necesiten, profundizando en el tema que ha sido poco estudiado en nuestro país. Para finalizar, esta tesis podrá ser útil para consulta acerca del tema ya que resume las investigaciones y aportaciones más importantes del mismo hoy en día.

4.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En México gran parte de los ciudadanos utilizan el internet como principal fuente de comunicación, entre otras actividades, que incluyen lo laboral, obtención de información, placer, diversión, entre otras. Internet como medio masivo de comunicación ofrece un sinnúmero de ventajas, desde la practicidad y rapidez, se ha convertido en un instrumento muy utilizado por las generaciones actuales de estudiantes quienes han crecido con la tecnología siendo para ellos un instrumento de uso habitual. Motivo por el cual se puede suponer que los jóvenes se encuentran frente a la vulnerabilidad del uso excesivo del internet.

Países como EE.UU, China, Alemania realizan investigaciones acerca de este fenómeno, en nuestro país no se han llevado a cabo suficientes estudios que arrojen información en la cual se pronostique que se está ante una problemática, es factible suponer que si el internet no es utilizado con moderación y buen juicio, puede transformarse en un impedimento. Por lo que es necesario saber cuáles son las consecuencias o alcances reales que genera el uso excesivo de internet en los estudiantes.

Por ello esta investigación tiene como fin identificar si existe uso excesivo del Internet en Estudiantes del CETIS Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y Servicios 165, Gerardo Murillo nivel Bachillerato, del Estado de México, de tal forma que la problemática puede abordarse de la siguiente manera. ¿Existe Uso Excesivo de Internet en estudiantes de Bachillerato del Estado de México?

4.3. OBJETIVO GENERAL

Determinar si existe Uso Excesivo de Internet en estudiantes de bachillerato del Estado de México.

4.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar la recolección de datos por medio de la aplicación del Cuestionario del Uso Problemático de Internet a jóvenes del CETIS 165, Gerardo Murillo.
- Analizar los resultados obtenidos para determinar si existe uso excesivo de Internet en estudiantes de bachillerato del CETIS 165, Gerardo Murillo.

4.5. HIPÓTESIS

- Hi. Existe uso excesivo de Internet en estudiantes de bachillerato del CETIS 165 Gerardo Murillo.
- H0. No existe uso excesivo de Internet en estudiantes de bachillerato del CETIS 165 Gerardo Murillo.
- Ha. Existe diferencias entre los resultados del cuestionario de uso problemático de internet y el grado escolar.
- Ha. Existe relación entre los resultados del cuestionario de uso problemático de internet y las horas de uso.
- Ha. Existe diferencias entre los resultados del cuestionario de uso problemático de internet y el sexo.
- Ha. Existe diferencias entre los resultados del Cuestionario de Uso Problemático de Internet y la edad.

4.6. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES

4.6.1. VARIABLE DEPENDIENTE

- Uso excesivo del Internet

Definición Conceptual: Young (1996, citado en García & López, 2009, p. 424) considera el uso excesivo de Internet como un “deterioro en el control del uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos”. De igual manera Beard y Wolf (2001, citado en García & López, 2009, p. 424) refieren que el uso excesivo de Internet ocurre cuando se “practica en frecuencia y duración tales que origina dificultades psicológicas, familiares, académicas o laborales en la vida de una persona”.

El uso excesivo de Internet se caracteriza por la privación de sueño (dormir menos de cinco horas diarias), para estar conectado a la red, descuido de relaciones familiares, académicas y sociales, pensamiento constante en la red, irritación, dependencia adquirida y aislamiento.

Definición Operacional: Es el resultado obtenido por los alumnos de 1ro., 3ero y 5to semestre del CETIS 165, Gerardo Murillo, nivel bachillerato, del Estado de México por medio de los 47 reactivos del Cuestionario de Uso Problemático de Internet (Pulido-Rull, Escoto de la Rosa & Gutiérrez- Valdovinos, 2011).

4.6.2. VARIABLE INDEPENDIENTE

Estudiantes de bachillerato.

Definición Conceptual: Se ha seleccionado a los sujetos con referencia a los objetivos de la investigación los cuales han sido elaborados con respecto a la literatura en el marco teórico.

De manera que para este grupo se tomarán como atributos a estudiantes que se encuentren entre 15-17 años de edad, que cursen el nivel medio superior, de ambos sexos (masculino y femenino), que se encuentren en el primer, tercer y quinto semestre.

Definición Operacional: los datos demográficos se obtendrán del Cuestionario del Uso Problemático de Internet por medio de las preguntas en referencia a la edad de la población de esta investigación, sexo (masculino, femenino), y grado escolar (primer semestre, tercer semestre, quinto semestre).

4.7. TIPO DE ESTUDIO

El presente estudio no afecta ni física, ni psicológicamente, ni piensa cambiar las conductas de los participantes de la muestra, ya que, por ser un estudio descriptivo, únicamente se recopilan datos por medio de las respuestas del Cuestionario de Uso Problemático de Internet, para lograr un conocimiento, lo más completo posible, sobre el problema a investigar.

4.8. TIPO DE DISEÑO

Es un diseño de investigación no experimental Transversal. No existe ni manipulación intencional ni asignación al azar, pues los sujetos estudiados ya pertenecían a un nivel escolar determinado (estudiantes de bachillerato), y se investigan datos en un solo momento y en un tiempo único, con el objetivo de describir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado.

4.9. ESCENARIO

La investigación se realizó de manera grupal dentro de las aulas de alumnos de 1ro., 3ero. y 5to. Semestre del CETIS 165, Gerardo Murillo, nivel bachillerato, del Estado de México.

4.10. POBLACIÓN

Estudiantes de bachillerato del CETIS 165. Estado de México.

4.11. MUESTRA

La muestra de esta investigación englobó a 146 alumnos (117 hombres y 29 mujeres) estudiantes de bachillerato del Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETIS) 165, Gerardo Murillo que participaron de manera voluntaria, cuya edad oscila entre los 15 y 17 años de edad. La muestra fue no probabilística intencional debido a la viabilidad que se posee a la población de objeto de estudio.

4.11.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Estudiantes de 1ro., 3ero. y 5to. semestre de bachillerato del CETIS 165, Gerardo Murillo, que accedan de manera voluntaria a participar en el estudio.

4.11.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Estudiantes que no deseen participar en el proyecto.

4.11.3. CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

Encuestas que no cumplan con los datos requeridos.

4.12. MATERIALES Y/O INSTRUMENTOS

Para evaluar el uso excesivo de Internet se utilizó el Cuestionario de Uso Problemático de Internet (Pulido-Rull et al., 2011).

El Cuestionario puede administrarse en forma de entrevista estructurada, o de forma auto administrada tras una breve explicación de cómo debe cumplimentarse el instrumento de evaluación. El instrumento está compuesto de dos partes:

La primera parte de este cuestionario consta de diez preguntas introductorias sobre uso y opinión de Internet, y nos posibilita la obtención de datos interesantes de la persona evaluada, como la cantidad de horas que está conectado a Internet, el lugar desde el cual se conecta, la utilización que le da, así como los datos sociodemográficos como sexo, la edad y la escolaridad de los participantes. La segunda parte nos da una información cuantitativa acerca del uso de Internet. Este segundo apartado posee un total de 47 ítems que se responden mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos, cuyas opciones son nunca=0, rara vez=1, algunas veces=2, a menudo=3, siempre=4. Se realiza la sumatoria de todos los reactivos para obtener un puntaje total, dando lugar a los siguientes resultados de 0 a 25 puntos el usuario realiza un uso racional de internet, de 26 a 50 realizan un uso moderado de internet, 51 a 75 puntos realizan un uso grave de internet y de 76 a 100 puntos realizan un uso excesivo de internet (Terol, Quiles & Pérez, 2012, pp.142-143).

Esta segunda parte del cuestionario consta de 5 subescalas que permite analizar el uso de internet: la primera subescala de 14 reactivos, α .85. Analiza si el uso de internet desplaza a otras actividades lúdicas, educativas, familiares, sociales y/o laborales en el repertorio conductual del sujeto; es decir que el sujeto descuida sus responsabilidades según sea el

caso para el uso de internet. (e.g. he perdido alguna vez una comida por seguir navegando por internet, suelo acortar el tiempo de sueño para estar más tiempo en internet, elijo estar más tiempo en conectado en vez de salir con personas, descuido las tareas domésticas para pasar más tiempo conectado, descuido o paso menos tiempo con mi familia a causa del internet), la segunda subescala de 11 reactivos, $\alpha .81$ explora aspectos relacionados con la búsqueda de relaciones sociales y amistad, es decir el sujeto pierde la capacidad de dosificar su uso de internet programado por el mismo, eligiendo pasar más tiempo en internet que en actividades sociales (e.g. he conocido gente interesante a través de internet, formo nuevas relaciones con compañeros que conozco por internet, prefiero las emociones de internet a las relaciones íntimas con mi pareja o con mis amigos, tengo citas con alguien a quien solo conozco de internet, he intentado resolver un conflicto de tipo personal por Internet en vez de hacerlo cara a cara), la tercera subescala de 6 reactivos, $\alpha .71$ evalúa si el individuo ocupa tiempo, pensando en la próxima ocasión en que se conectará a internet con el fin de evitar emociones displacenteras (e.g. uso la red para hablar con otras personas cuando me sentía solo, utilizo internet para sentirme bien cuando estoy deprimido, navegar me permite olvidar mis problemas diarios, temo que la vida sin internet sea aburrida, vacía y sin alegría), la cuarta subescala de 13 reactivos, $\alpha .71$ analiza la falta de control en el uso de internet (e.g. dedico más tiempo a internet del que quería, me han dicho que paso mucho tiempo a internet, me veo diciéndome “solo unos minutos más” cuando estoy conectado, he intentado estar menos tiempo conectado pero no he podido) por último la quinta subescala de tres reactivos $\alpha .44$ explora si el individuo presta atención a costes (e.g. presto atención a las tarifas cuando uso internet, voy renovando mi equipo desde que uso internet).

4.13. PROCEDIMIENTO

En el mes de noviembre del 2016, se envió al bachillerato del CETIS 165, Gerardo Murillo una solicitud de manera escrita detallando los objetivos y método de la investigación con la finalidad de participar en el estudio.

La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo durante ese mismo mes del 2016 en el bachillerato del CETIS 165 de manera grupal, se solicitó la colaboración de los estudiantes para responder el cuestionario, se hizo mención de la finalidad de esta investigación acerca del uso de Internet en alumnos de bachillerato. El cuestionario se aplicó a los estudiantes de 1ero., 3ro. y 5to que quisieron participar de manera voluntaria, se solicitó el correo electrónico grupal para darles a conocer los resultados del cuestionario a nivel general.

Los cuestionarios de los estudiantes que no desearon participar o no complementaron información necesaria para el estudio dejando las escalas vacías fueron anulados. Se proporcionaron las recomendaciones de manera verbal: "por favor lean con cuidado las instrucciones y conteste las preguntas lo más honesto posible dejando en claro que no hay respuestas buenas o malas". Posteriormente se entregó a cada alumno una copia del Cuestionario de Uso y Abuso de Internet con un Alfa de Cronbach de .942 que está dividido en dos partes, la primera parte incluye datos sociodemográficos (v.e. nombre, edad, sexo, grado escolar) y diez preguntas introductorias sobre uso y opinión de Internet. La segunda parte consta de 47 reactivos que se responden mediante una escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta (nunca=0, rara vez=1, algunas veces=2, a menudo=3, siempre=4). Las puntuaciones de cada reactivo son equivalentes a las respuestas que seleccionen. Estas mismas se distribuyen en cinco subescalas de las cuales se deben realizar

un sumatorio de las puntuaciones para obtener un puntaje total, dando lugar a los siguientes resultados de 0 a 25 puntos el usuario realiza un uso racional de internet, de 26 a 50 realizan un uso moderado de internet, 51 a 75 puntos realizan un uso grave de internet y de 76 a 100 puntos realizan un uso excesivo de internet (Terol, Quiles & Pérez, 2012, pp.142-143).

4.14. ANÁLISIS DE DATOS

- Se llevó a cabo un análisis de frecuencias a través del programa de cómputo SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, edición 15). En donde se describe el sexo, edad y grado escolar de los participantes.
- Para analizar la posible existencia de diferencias en el uso excesivo de Internet en función del semestre cursado durante dicha investigación (1ro., 3ero. y 5to. Semestre) se utilizó la prueba ANOVA de un factor. Debido a que cada factor está integrado por más de dos grupos (hombres y mujeres), con el fin de averiguar entre cuáles de ellos existen diferencias estadísticas significativas.
- Para analizar la posible existencia de diferencias en el uso excesivo de Internet en función de la edad durante dicha investigación (15, 16 y 17 años de edad) se utilizó la prueba ANOVA de un factor. Debido a que cada factor está integrado por más de dos grupos (hombres y mujeres), con el fin de averiguar entre cuáles de ellos existen diferencias estadísticas significativas.
- Se utilizó la prueba t de Student (muestras independientes) para analizar si existen diferencias en el uso excesivo de internet en hombres y mujeres.
- Se realizó una correlación de Pearson para determinar si existe relación entre el uso excesivo de Internet y las horas de uso.

CAPITULO 5. RESULTADOS

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 146 alumnos (117 hombres y 29 mujeres) que cursan el bachillerato en el Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETIS) Gerardo Murillo, de primero, tercer y quinto semestre, cuyo rango de edad osciló entre los 15 y 17 años.

Para evaluar las variables de estudio se aplicó el Cuestionario de Uso Problemático de Internet para valorar la presencia del uso excesivo de Internet. De los 150 estudiantes de bachillerato CETIS 165, Gerardo Murillo, que aceptaron contestar de manera voluntaria el cuestionario, 146 fueron válidos, ya que el 2% (n= 4) se invalidaron por falta de datos. De los 4 sujetos que invalidaron el cuestionario, 3 anotaron menor edad de la requerida y uno ya no quiso continuar contestando.

5.1. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

5.1.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Como puede notarse en la tabla 1 la mayor parte de la muestra la integraron los hombres con el 80% mientras que el 20% fueron mujeres.

Tabla 1: Distribución de personas por sexo.

Sexo	Número de personas	Porcentaje
Hombres	117	80
Mujeres	29	20
Total	146	100

Como puede notarse en la tabla 2 el 55% fueron de 15 años, el 29% fueron de 16 años y el 16% fueron de 17 años de edad.

Tabla 2: Distribución de personas por edad

Edad	Número de personas	Porcentaje
15 años	81	55
16 años	42	29
17 años	23	16
Total	146	100

En la tabla 3 puede notarse que el número de sujetos de primer semestre fue mayor que los de tercer y quinto semestre con el 55% de la muestra mientras que los estudiantes de tercer semestre representan el 29% y los de quinto semestre el 1% de la muestra total.

Tabla 3: Distribución de personas por grado escolar

Edad	Número de personas	Porcentaje
1er semestre	136	93
3er semestre	8	6
5to semestre	2	1
Total	146	100

En la tabla siguiente se puede observar que el 29% utiliza internet todos los días mientras que un 27% se conecta varias veces al día, un 22% más de cinco veces al día, un 14% varias veces por semana, un 4% una vez por semana, un 3% de dos a tres veces por semana y tan solo un 1% utiliza internet al menos una vez al mes.

Tabla 4: Frecuencia de uso de la población estudiantil

número de veces que se conecta	más de 5 veces al día	varias veces al día	todos los días	varias veces por semana	una vez por semana	de 2 a 3 veces x mes	1 vez al mes o menos	Total
Número de personas	33	40	42	20	6	4	1	146
Porcentaje	22	27	29	14	4	3	1	100

5.1.2. TIEMPO DE USO DE INTERNET

Como puede verse en la tabla 5, el 66% de la muestra utiliza Internet aproximadamente de 0 a 6 horas diarias, mientras que el 25% lo utiliza de 7 a 12 horas, un 8% lo utiliza de 13 a 18 horas y se puede notar que un porcentaje menor de estudiantes de 1% utiliza hasta 19 horas o más diarias. Se puede observar por tanto que aproximadamente que más del 95% no utiliza excesivamente el Internet, (considerando uso excesivo cuando exceden las 19 horas diarias).

Tabla 5: Tiempo de uso en horas.

Horas	N° de sujetos	Porcentaje
0-6 horas	96	66
7-12 horas	36	25
13-18 horas	12	8
19 o más	2	1
Total	146	100

5.2. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS

A continuación se presentan los resultados del Cuestionario de Uso Problemático de Internet.

5.2.1. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

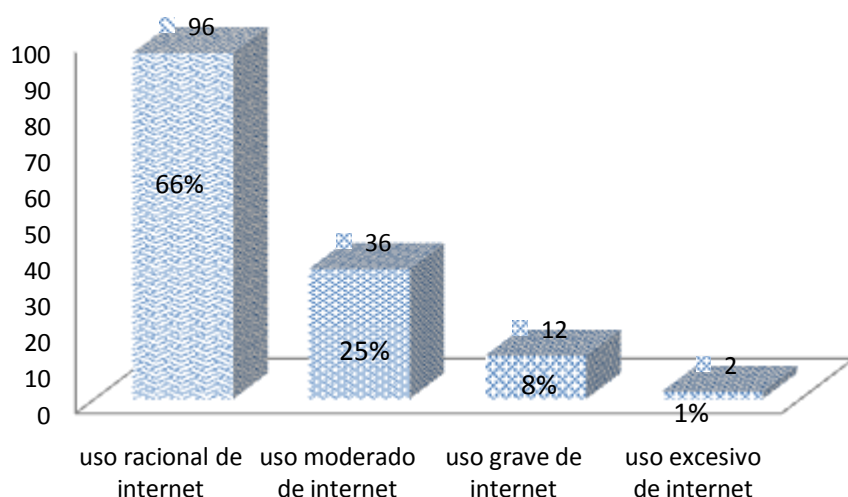
En la tabla 6 se puede observar que la media del Cuestionario del Uso Problemático de Internet fue de 1.45 mientras que la desviación estándar fue de .71. El puntaje mínimo para este cuestionario fue de 1 y el máximo fue de 4.

Tabla 6: Resultados de la aplicación del Cuestionario del Uso Problemático de Internet

Prueba	Media	Desviación estándar	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
Cuestionario de Uso Problemático de Internet	1.45	.71	1	4

Como se puede observar en la gráfica 1 la mayor parte de la muestra (66%) obtuvo en el Cuestionario de Uso Problemático de Internet un uso racional, mientras que el 25% obtuvo un uso moderado de internet, un 8% obtuvo un uso grave de internet y un 1% mostró un uso excesivo de internet. A partir de estos resultados se puede concluir que el porcentaje de sujetos con uso excesivo es pequeño en comparación con la muestra total, sin embargo hay casos de uso grave de internet que comienzan a experimentar problemas en el uso de internet que con el tiempo puede convertirse en un problema de adicción.

Gráfica 1: Resultado del Cuestionario del Uso Problemático de Internet

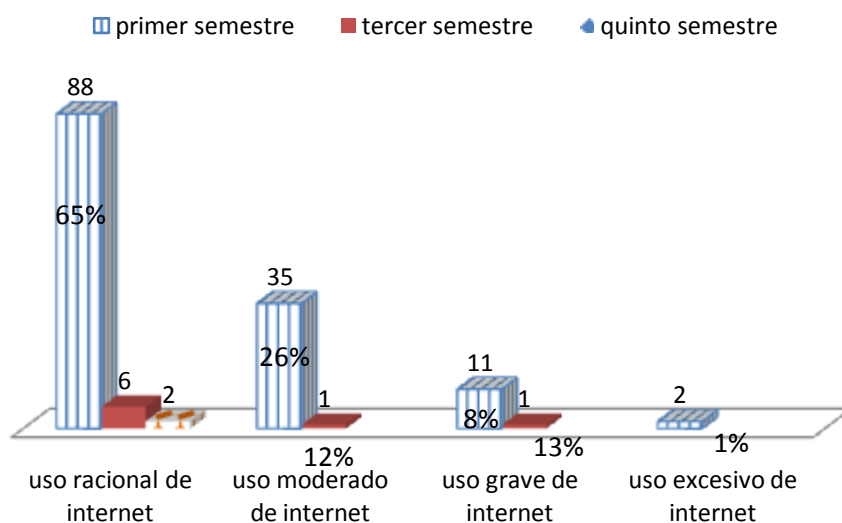


5.2.2. Resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet y su relación con la escolaridad.

Como se puede observar en la gráfica 2 el 65% de los alumnos de primer semestre obtuvieron resultado de uso racional de internet mientras que el 26% obtuvieron un uso moderado de internet, un 8% obtuvo uso grave de internet y uno por ciento mostró uso excesivo de internet. En los alumnos de tercer semestre el 75% mostró uso racional de

internet, el 12% obtuvo uso moderado de internet y un 13% mostró uso grave de internet, por último el quinto semestre 100% mostró uso racional de internet.

Gráfica 2: Resultados del Cuestionario de Uso Problemático de Internet en alumnos de Bachillerato



5.2.3. Relación entre el puntaje de Cuestionario del Uso Problemático de Internet y su relación con las horas de uso.

En la tabla 7 se puede ver la comparación entre los estudiantes con sus respectivos puntajes en el Cuestionario del Uso Problemático de Internet y las horas de uso de internet

Tabla 7: Resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet y las horas de uso

Puntaje del Cuestionario del Uso Problemático de Internet	Horas de uso				Total
	0-6 horas	7-12 horas	13-18 horas	19 horas o más	
Uso racional de internet	59	28	7	2	96
Uso moderado de internet	26	7	3	0	36
Uso grave de internet	9	1	2	0	12
Uso excesivo de internet	2	0	0	0	2
Total	96	36	12	2	146

Análisis de Correlación de Pearson

Se realizó un análisis de Correlación de Pearson como prueba de independencia para determinar la posible relación entre el número de horas de uso de Internet y el puntaje obtenido en el Cuestionario del Uso Problemático de Internet y se obtuvo un valor de 438 con un nivel de significancia de .000 lo que indica que las dos variables se encuentran significativamente relacionadas. Esto quiere decir que existió una relación entre el número de horas de internet y los resultados en el Cuestionario de Uso Problemático del Internet.

5.2.4. Resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet y su relación con la población total.

En la tabla 8 se pueden observar los resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet y su relación con el sexo de los participantes.

Tabla 8: Diferencias entre los resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet de acuerdo al sexo.

Cuestionario de Uso Problemático de Internet	Hombres	Mujeres	Total
Uso racional	76	20	96
Uso moderado	32	4	36
Uso grave	8	4	12
Uso excesivo	1	1	2
Total	117	29	146

5.2.5. Diferencias del Cuestionario del Uso Problemático de Internet respecto al grado de escolaridad.

Se puede ver en la tabla 9 que la mayor parte de los alumnos de primer semestre obtuvieron un uso racional de internet y de igual manera se puede destacar que el uso excesivo de internet predominó en los alumnos de primer semestre.

Tabla 9: Diferencias entre los resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet y la escolaridad

Resultados del Cuestionario de Uso Problemático de Internet	primer semestre	tercer semestre	quinto semestre	Total
uso racional de internet	88	6	2	96
uso moderado de internet	35	1	0	36
uso grave de internet	11	1	0	12
uso excesivo de internet	2	0	0	2
Total	136	8	2	146

ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de datos se realizó mediante la prueba T-Student para comparar las medias del sexo hombres y mujeres, con respecto al uso excesivo de Internet.

5.2.6. Prueba de T-Student.

Como se puede ver en la tabla 10. Se utilizó t de Student (muestras independientes) para analizar si existen diferencias estadísticas significativas en el uso excesivo de Internet y el sexo en la cual los hombres obtuvieron una puntuación media de 1.52 con una desviación estándar de .750, mientras que, las mujeres presentaron una media de 1.17 con una desviación estándar de .384, el valor de la prueba de t-Student fue de 2.424 con una probabilidad de .017. De acuerdo con estos datos obtenidos se puede decir que si existen diferencias significativas en el uso excesivo de Internet en hombres y mujeres.

Tabla 10: Prueba T-Student

Total Cuestionario de Uso Problemático de Internet	Nº de sujetos	Media	Desviación estándar	t	gl	Sig. (2. tailed)
Hombres	117	1.52	.750	2.424	144	.017
Mujeres	29	1.17	.384			

5.2.7. Diferencias en el uso excesivo de internet en función del grado escolar.

Se realizó un ANOVA de un factor para determinar si existen diferencias en el uso excesivo de internet y el grado escolar (primer semestre, tercer semestre y quinto semestre).

Los resultados de dicho análisis se muestran en la tabla 11.

Tabla 11: Estadística descriptiva y diferencias en las variables evaluadas en función del grado escolar y los resultados del Cuestionario de Uso Problemático del Internet.

Variable	Grado escolar	N° de sujetos	Media	Desviación Estándar	Estadístico de Levene	Df 1	Df 2	F	sign
Resultado del Cuestionario de Uso Problemático de Internet	1er semestre	136	1.40	.636	2.721	2	143	17.371	.069
	3er semestre	8	1.75	.707					
	5to semestre	2	4.00	.000					

Como se aprecia en la tabla 11, no se encontraron diferencias significativas en el Cuestionario de Uso Problemático de Internet y el grado escolar. Cabe mencionar que el nivel estadístico de Levene fue de 2.721, la cual rechazó la hipótesis de igualdad de varianzas.

5.2.8. Diferencias en el uso excesivo de Internet en función de la edad.

Se realizó un ANOVA de un factor para determinar si existen diferencias en el uso excesivo de internet y edad (15 años, 16 años y 17 años). En la tabla 12 se presentan los resultados obtenidos.

Tabla 12: Estadística descriptiva y diferencias en las variables evaluadas en función del grado escolar y los resultados del Cuestionario de Uso Problemático del Internet.

Variable	Edad	N° de sujetos	Media	Desviación Estándar	Estadístico de Levene	F	Df 1	Df 2	sign
Resultado del Cuestionario de Uso Problemático de Internet	15 años	81	1.15	.477	22.641	34.28	2	143	.000
	16 años	42	1.60	.497					
	17 años	23	2.26	.964					

Como se aprecia en la tabla 12, se encontraron diferencias significativas en el Cuestionario de Uso Problemático de Internet y la edad. Cabe mencionar que el nivel de Levene fue de 22.64, la cual acepta la hipótesis de igualdad de varianzas.

Se analizaron los resultados del cuestionario en el cual el 66% (n=96) de los estudiantes muestra uso racional de Internet, el 25%(n=36) uso moderado de Internet, el 8% (n=12) uso grave de Internet y el 1% (n=2) uso excesivo de Internet. Este último interfiriendo en las actividades de la vida diaria de manera significativamente. Aunque el estudio evidencia dos únicos casos de uso problemático de Internet que corresponden a un hombre de 15 años y una mujer de la misma edad, quienes los resultados del Cuestionario de Uso Problemático de Internet indican que eligen pasar más tiempo en internet que en actividades sociales (subescala 2), es decir pasan más tiempo del planeado en internet (subescala 4), posiblemente manifestando repercusiones en actividades académicas, lúdicas y/o sociales (subescala 1), de igual forma hacen uso del internet con el fin de evitar emociones displacenteras (subescala 3) y por otro lado no prestan atención a costos (monetario) (subescala 5).

CAPÍTULO 6 DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar si existe uso excesivo de Internet en estudiantes de bachillerato del Estado de México del CETIS 165, Gerardo Murillo.

El uso excesivo de internet, hoy en día es un problema que va en aumento año con año a nivel mundial, hasta la fecha no hay suficientes argumentos sólidos para que se incluya en el DSM V, debido a que el uso excesivo de internet no logra la categoría de psicopatología, sin embargo implica resultados desfavorables en el entorno familiar, escolar y social. Esto es una cuestión innegable y se están averiguando los factores sociodemográficos y hábitos asociados a él (Sánchez-Martínez y otero, 2009; citados en González et al, 2016).

En estos resultados se encontró que fue más alto el porcentaje de hombres con un 80% en comparación con el 20% de las mujeres. En este estudio, se podría encontrar un sesgo de selección al incluir únicamente a los estudiantes que desearon participar de manera aleatoria en el día que se visitó el CETIS, 165, Gerardo Murillo para aplicar las encuestas. Los estudiantes involucrados contaban con edades que van de 15 a 17 años, considerando la media de 15.60 y la desviación estándar de .747. De los cuales 81 (55%) fueron de 15 años, el 29% (42) fueron de 16 años y el 16%(23) fueron de 17 años.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede señalar que se encontró uso excesivo de internet en hombres y mujeres de primer semestre. De acuerdo a los criterios del Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI, Pulido-Rull et al., 2011). El número de sujetos de primer semestre fue mayor que los de tercer y quinto semestre. Con el 55% de la muestra mientras que los estudiantes de tercer semestre representan el 29% y los

de quinto semestre el 11% de la muestra total. Únicamente dos alumnos de una población de 146 participantes obtuvieron resultados arriba de 76 puntos en el Cuestionario del Uso Problemático de Internet que denotaban uso excesivo de este, ocasionando deficiencias en su entorno familiar, académico y/o social; se encontró que fue el mismo porcentaje de hombres y mujeres con uso excesivo de internet; y que los adolescentes que obtuvieron la puntuación máxima tenían 15 años de edad y dedicaban aproximadamente más de 19 horas diarias al uso de Internet. Este último dato coincide con Echeburúa & Requesens (2014) haciendo referencia a que las personas se privan de horas de sueño menor a cinco horas diarias, pierden contacto con la familia y les genera problema en relación con el uso, el tiempo de conexión, la dependencia adquirida, el bajo rendimiento escolar y cambios de humor. En caso contrario la población de tercer semestre y quinto semestre no tuvieron uso excesivo de acuerdo a la tabulación del cuestionario.

Para los adolescentes es posible que internet por sí solo no sea la causa del uso excesivo de éste ya que el alumno opta por usar la Red debido a la comodidad de acceso a la información y la rapidez que representa el encontrarla, ahorrándoles tiempo en su búsqueda en comparación con cualquier otro medio impreso. 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 al uso excesivo y por consiguiente no se refugiará en el internet para compensar sus carencias en las relaciones interpersonales, ya que contará con respuestas apropiadas que le permitan enfrentarse de manera efectiva en varias situaciones. Los sujetos con mayores habilidades sociales tienen mayor fluidez en las conversaciones y establecen un mayor contacto visual con el

compañero de interacción, en comparación con los individuos con un déficit en las habilidades sociales.

Las adicciones sin sustancias, las adicciones químicas como no químicas se han visto vinculadas con el uso excesivo de internet. Según Arbesú(2011); Echeburúa y Corral (1994) & la OMS (2014) cualquier comportamiento normal agradable es susceptible de convertirse en una conducta adictiva, puesto que posee una predisposición y susceptibilidad a estas, por ejemplo se puede observar que el 29% utiliza internet todos los días mientras que un 27% se conecta varias veces al día, un 22% más de cinco veces al día, un 14% varias veces por semana, un 4% una vez por semana, un 3% de dos a tres veces por semana y tan solo un 1% utiliza internet al menos una vez. Lo que indica que la mayor parte de la población hace uso del internet todos los días.

Los estudios elaborados sobre los hábitos de los usuarios de Internet en México 2016, realizados por la Asociación Mexicana de la Industria Publicitaria y Comercial en Internet (AMIPCI), mencionan que la población mexicana dedica 7 horas y 14 minutos en el uso de internet. Los resultados de las horas del uso de Internet en esta investigación no coinciden con los datos arrojados por AMIPCI, 2016, debido a que el 66% de este estudio dedica un promedio de 6 horas diarias de uso de internet, mientras que el 25% lo utiliza de 7 a 12 horas, un 8% lo utiliza de 13 a 18 horas y un porcentaje menor de estudiantes de 1% lo utiliza más de 19 horas diarias. Se puede observar por tanto que aproximadamente más del 95% no utiliza excesivamente el Internet, (considerando uso excesivo cuando exceden las 19 horas diarias).

Según Ruiz (2016), de las personas inscritas en el programa Puntos México 105 mil son jóvenes de entre los 12 y 29 años de edad hacen uso de internet y la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2015 menciona que el 76.5 por ciento de los mexicanos de entre 18 a 34 años utiliza internet, coincidiendo con estos datos ya que la edad de los adolescentes que participaron osciló entre 15 a 17 años y el 100% utiliza el internet.

Es fundamental prevenir un posible surgimiento de uso excesivo de internet ya que las personas han sido expuestas a constantes cambios en las últimas décadas, sufriendo modificaciones en el comportamiento social a partir de las nuevas tecnologías (teléfonos inteligentes, tabletas y redes sociales). En México se han llevado a cabo pocas investigaciones en el tema por investigadores como Carreón, Rosas & Rossette(2012); Hilt(2013); Poncela (2013) & Martínez y Manzo(2014). Aún con todas estas aportaciones, la información continúa siendo escasa.

Por otra parte, si bien es cierto que los estudiantes con uso excesivo utilizan más de 19 horas de internet (de acuerdo con el Cuestionario de Uso Problemático de Internet). Únicamente dos personas de la población total de la muestra tendieron a obtener estos resultados. En caso de mantener esta tendencia, es probable que el tiempo que los sujetos dedican a usar internet pueda volverse problemático ocasionando consecuencias negativas en distintas áreas dentro del funcionamiento: académico, social y familiar, perdiendo el control de sus impulsos provocando una futura dependencia, de igual forma generar una distorsión en sus objetivos personales, manifestando dificultades psicológicas, familiares y académicas en la vida de una persona (De la Cruz, 2014; García del Castillo & López-Sánchez, 2009).

En términos de salud física como resultado del uso excesivo de Internet puede haber un mayor riesgo para el desarrollo del síndrome del túnel de carpio por el movimiento repetitivo de la mano, dolor de espalda debido a una mala postura de manera prolongada, obesidad al haber poca o nula actividad física por el tiempo transcurrido a través del internet y trastornos del sueño interfiriendo negativamente con las rutinas de sueño saludable (8 horas), lo que puede resultar especialmente preocupante durante la adolescencia, etapa en la que existe una gran necesidad de dormir suficientes horas (IMSS, 2011; IMSS,2015; OMS,2014). Así mismo al pasar más tiempo en internet los vuelve más propensos a aislarse y evitar el contacto con las personas ocasionando problemas en la interacción con su entorno, probablemente la baja autoestima, pobre motivación, temor al rechazo y la necesidad de aprobación contribuiría a una elevada utilización de internet.

En este estudio se analizó si la utilización de Internet genera uso excesivo en estudiantes de bachillerato. Si bien es cierto que la mayoría de la población hace consumo racional del internet, esto puede ser explicado de diferentes maneras: debido a que los sujetos son estudiantes, es posible que la mayoría ocupe gran parte de su tiempo en sus actividades escolares, debido a esto no tienen posibilidad de desarrollar un uso excesivo de Internet, de igual forma la escasa disponibilidad de Internet en el bachillerato hace difícil que muchos estudiantes puedan tener acceso a Internet, aun considerando que tienen a la mano los teléfonos inteligentes, el costo también puede funcionar como un obstáculo para muchos de ellos. Se puede observar que la media del Cuestionario del Uso Problemático de Internet fue de 1.45 mientras que la desviación estándar fue de .71. El puntaje mínimo para este cuestionario fue de 1 y el máximo fue de 4.

En otro orden de ideas se realizó un análisis de Chi cuadrada como prueba de independencia para determinar la posible relación entre el número de horas de uso de Internet y el puntaje obtenido en el Cuestionario del Uso Problemático de Internet y se obtuvo un valor de 0.438 con un nivel de significancia de .000 lo que indica que las dos variables se encuentran significativamente relacionadas. Esto quiere decir que existió una relación entre el número de horas de internet y los resultados en el Cuestionario de Uso Problemático del Internet.

Existió relación entre el grado escolar y los resultados del Cuestionario del Uso Problemático de Internet. De igual forma como se pudo ver en los resultados del ANOVA de un factor, se encontraron diferencias significativas ($p=.00$), cabe mencionar que el nivel estadístico de Levene fue de 22.64, la cual acepta la hipótesis de igualdad de varianzas.

En la prueba t-student (muestras independientes) que se realizó con el fin de analizar si existen diferencias en el uso excesivo de Internet entre hombres y mujeres. Los hombres obtuvieron una puntuación media de 1.52 con una desviación estándar de .750, mientras que, las mujeres presentaron una media de 1.17 con una desviación estándar de .384, el valor de la prueba de t-student fue de 2.424 con una probabilidad de .017. De acuerdo con estos datos se puede decir que si existe una diferencia significativa en los resultados del Cuestionario de Uso Problemático de Internet y el sexo.

Se trata de estudiantes de bachillerato del CETIS, 165 Gerardo Murillo, para quienes las relaciones sociales son fundamentales con sus pares, se encuentran en una etapa en la que buscan su propia identidad e independencia (Marcadante & Kliegman, 2015). En esta etapa la preocupación por el desarrollo físico y la construcción de la autoimagen son

algunas de las preocupaciones constantes en la adolescencia el ser aceptados y reconocidos por sus iguales se convierte en la actividad fundamental del desarrollo de la personalidad. Comienzan a surgir intereses en actividades lejos de casa logrando aprender y aumentando los conocimientos de su entorno y sus iguales (Delval, 2002; García, 2005; Mejía, Pastrana & Mejía, 2011; Rossi, 2008; Vernieri, 2006).

De las cinco subescalas planteadas en el cuestionario, la escala con mayor preponderancia fue la subescala 2 con 11 reactivos α .81, con una media de 6.73, desviación estándar de 6.05 con un mínimo de 0 y un máximo de 32, seguida de la subescala 4 con 13 reactivos, α .71 con una media de 11.08, desviación estándar de 6.29 con un mínimo de 3 y un máximo de 30, en la subescala 1 cuenta con 14 reactivos, α .85 presenta una media de 11.41, desviación estándar de 5.11 con un mínimo de 1 y un máximo de 23, en la subescala 3 con 6 reactivos, α .71 presenta una media de 3.07, desviación estándar de 3.67 con un mínimo de 0 y un máximo de 15, y por último la subescala 5 tres reactivos α .44 con una media de 1.29, desviación estándar de 0.62 con un mínimo de 0 y un máximo de 3. Cabe mencionar que la posible variación en los resultados puede explicarse, en parte por el cuestionario está constituido con diferentes números de reactivos en cada subescala.

Por todo lo expuesto y analizado se podría decir que los individuos que tienden a invertir o pasar un mayor número de horas utilizando internet, presentan problemas significativos en las áreas de las relaciones personales, la escuela y la salud física. Por ejemplo presentan problemas para terminar las tareas, dedicar tiempo suficiente al estudio, no dormir las horas suficientes para estar atentos o incluso dormirse durante clases. En términos de salud personal, presentan problemas como interrupción del sueño, fatiga

excesiva, 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 carpio, tensión en la espalda, sedentarismo, obesidad y la fatiga visual. Así mismo al pasar más tiempo en internet los vuelve más propensos 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 Fuertes, 2012; IMSS, 2012; IMSS, 2015; Kidshealth, 2014 & OMS, 2016. Por otro lado podemos decir que el uso excesivo de internet puede llevar a la persona a un ciclo vicioso en el que puede incrementar los problemas en el desarrollo de habilidades sociales, debido a que al pasar la mayor parte del tiempo frente a una computadora, sin tener actividad física o contacto personal da lugar a resultados negativos, lo más probable es que la persona desarrolle autoevaluación negativa y comiencen a etiquetarse como socialmente torpe, poco deseable o atractiva, lo que le conllevaría a establecer interacciones por internet y de esta forma desencadenar en síntoma de adicción. Posiblemente aquellos sujetos que presentan distorsiones cognitivas como desconfianza en sí mismos, autoestima negativa, pensamientos negativos, así como auto verbalizaciones 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, esto no es suficiente para la confirmación del uso excesivo de internet, sino más bien este se encuentra relacionado con el tiempo que pasan los estudiantes en las redes sociales, juegos en línea, lo que incrementa su potencial adictivo; estas actividades son mayormente estimulantes y generan recompensa inmediata de la Red.

Como se ha mencionado, el adolescente hoy en día incorpora el Internet a su vida diaria debido a que esta generación está más adaptada al mundo virtual (Rosado, 2015), esto implica ciertos riesgos debido a que la adolescencia se caracteriza por la inestabilidad, múltiples cambios físicos y psicológicos, integración a su grupo de pares, lograr ser estimado y aceptado por estos (Artola, 2005; García, 2005; Marcante & Kliegman, 2015).

En el ámbito escolar es muy frecuente el uso de Internet para hacer trabajos académicos debido a la comodidad y el ahorro de tiempo que implica la rapidez de acceso a la información requerida, sin embargo, por la inclinación en el uso de la Red hacia actividades de socialización, como redes sociales y correo electrónico, los alumnos dedican mayor tiempo a estas actividades en comparación con sus deberes escolares (Martínez y Manzo, 2014, Poncela, 2013). Podemos notar que se requieren mayores investigaciones sobre el tema para determinar si efectivamente se están presentando casos de personas con uso excesivo de Internet en México. Los datos obtenidos son importantes para comenzar a especificar con más precisión las variables y proponer mejores diseños de investigación en un futuro. El tema del uso excesivo de Internet podría presentar un reto para muchos profesionales, es por esto que se requiere que se realicen mayores investigaciones y estudios que favorezcan un entendimiento más profundo sobre estas conductas.

En estudios realizados por EU.NET.ADB (Investigaciones sobre Conductas Adictivas a Internet entre los Adolescentes Europeos), (2013); fundación Mapfre, la empresa PREVENSI y el Instituto de Opinión de la Universidad Católica, (2016), indican que los adolescentes están en riesgo de desarrollar conductas adictivas a Internet. En este estudio ninguna de las características demográficas como edad, sexo o grado escolar muestran relación directa en cuanto al uso excesivo de internet, sin embargo puede

presentarse de igual manera tanto en hombres como en mujeres y ninguno de estos grupos corresponden a un factor de riesgo para presentarla.

Se puede decir que el Internet por sí solo, no produce uso excesivo debido a que la población lo utiliza principalmente para las redes sociales obteniendo una recompensa inmediata, facilitando tendencias adictivas por medio de conductas reforzantes llegando a producir dependencia

El tiempo usado en Internet se encuentra relacionado con las redes sociales, juegos en línea, trabajos académicos debido a la rapidez y ahorro de tiempo por la facilidad a la obtención de la información requerida. En la medida que cada vez niños y niñas hagan uso desmedido de internet, también habrá más personas con problemas derivados de su uso desmesurado, posiblemente este uso excesivo va a ser un problema que en el ámbito profesional se va a tener que tratar por especialistas en el tema. En Latinoamérica países como: México, Chile, Argentina, Colombia, Brasil, Venezuela y Perú, revelan que el 60% de los jóvenes de entre 14 y 15 años de edad eligen el Internet en comparación con la televisión, y/o videojuegos (Arribas e Islas, 2009; citados en Soriano, González & Cala, 2014). Por otro lado La fundación Nemours por medio de su página web kidsHealth (2014) refiere que la mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente, porque pasan demasiado tiempo enviando mensajes de texto o chateando con amigos hasta la madrugada.

Se concluye, sobre la relación entre los resultados del Cuestionario de Uso Problemático de Internet y las horas de uso de Internet están relacionados entre sí a mayor horas de uso de internet mayor será la probabilidad de generar uso excesivo de Internet.

CAPÍTULO 7 CONCLUSIONES

El uso excesivo de internet es un problema que se presenta continuamente en los adolescentes y adultos, esto podría estar asociado a diferentes manifestaciones psicopatológicas, en las cuales se presentarían síntomas como dormir menos de cinco horas diarias, descuidar las relaciones familiares, sociales y escolares motivo por lo cual debería de intervenir tempranamente para evitar consecuencias negativas a corto plazo, el mayor riesgo del uso excesivo de internet es generar un comportamiento adictivo que conlleva a la dedicación desmedida del internet, dependencia y falta de control sobre la conducta (Echeburúa, Coral, 2014).

En la investigación se encontró evidencia en estudiantes con uso excesivo de internet, que dedican gran parte del día, probablemente esto les genere consecuencias negativas a largo plazo, en las áreas académica, social y familiar. Aislándose de manera involuntaria sustituyendo la convivencia entre sus pares por las relaciones en línea.

De acuerdo con los datos obtenidos se puede destacar que si bien el porcentaje de uso excesivo de Internet en esta investigación es mínimo (76 a 100 puntos), también se encontraron datos de sujetos con uso grave de Internet (51 a 75 puntos), se obtuvieron datos que demuestran que el 1% realiza uso excesivo de Internet y el 8% realiza uso grave de Internet pudiendo tornarse en un problema de uso excesivo en un futuro.

Analizando casos individuales sólo dos personas presentaron una puntuación máxima de 76 puntos de los 146 participantes, lo que confirmaría la poca presencia de uso excesivo en los sujetos de este estudio, sin embargo se obtuvo resultado de 12 personas que realizan uso grave de internet. Estos resultados, reflejarían ciertos cambios en los estilos de

vida y comportamientos sociales, que por otro lado, les resultaría recompensables con los beneficios obtenidos por el internet. Por tanto se puede concluir que es mínima la población de estudiantes de bachillerato que manifiestan uso excesivo de internet al menos en esta muestra.

La mayoría de los estudiantes utiliza la computadora en casa como principal instrumento seguido de teléfonos inteligentes, la disponibilidad de estos recursos en casa, propicia su mayor frecuencia de uso diario en internet debido a sus actividades escolares motivo por el cual existe baja posibilidad de desarrollar uso excesivo del internet contrario a lo mencionado en los estudios elaborados sobre los hábitos de los usuarios de internet en México 2016. Realizado por la Asociación Mexicana de la Industria Publicitaria y Comercial en Internet (AMIPCI).

La población de internautas define su afinidad por conectarse a la red, por medio de varios instrumentos tecnológicos a su alcance por ejemplo la computadora, tablets y teléfonos inteligentes, las actividades de preferencia que realizan los adolescentes van desde el entretenimiento, tareas de la escuela y la comunicación virtual con conocidos.

El desarrollo de las nuevas tecnologías y el acceso cada vez más fácil a éstas ha hecho que los adolescentes tengan una relación con el internet considerándolo parte de sus vida diaria, por otro lado esto implica ciertos riesgos debido a que esta etapa se caracteriza por la inestabilidad emocional y múltiples cambios físicos y psicológicos, de igual manera resulta importante para la persona que atraviesa este proceso a la integración a su grupo de pares, el lograr ser estimado y aceptado por éstos, asegurando la confianza en sí mismo, debido a que no sólo buscan ser aceptados por sus amigos de su entorno, sino que además

buscarán ser aceptados por personas, que incluso no conocen por medio de las redes sociales. Si el sujeto presenta déficit en las habilidades sociales posiblemente busque una forma de compensar esta carencia a través del internet. A partir de la generación Z han crecido con los avances tecnológicos y son las primeras generaciones que han experimentado un cambio en los hábitos, costumbres y actitudes.

Esta investigación sugiere que hay tendencia a que las personas inviertan más tiempo a usar internet y a largo plazo puede ocasionar consecuencias negativas en sus vidas. Por ello es importante detectar el problema y plantear soluciones para prevenir el desarrollo de psicopatologías. Se considera pertinente que futuras investigaciones se centren o dirijan su atención en estudiantes adolescentes, ya que representan un sector vulnerable de la población para desarrollar uso excesivo de internet, ya que la red les resulta atractiva porque en ella encuentran amplias posibilidades en cuanto a su uso, información, entretenimiento, nuevas opciones para interactuar con otros.

Los cuestionarios de uso y abuso de internet fueron aplicados de manera anónima debido a que podría haber casos de uso excesivo de internet, se solicitó un correo electrónico con el fin de dar a conocer los resultados de manera grupal.

Una limitación de esta muestra está relacionada con el hecho de que se encontró un porcentaje pequeño de estudiantes con uso excesivo de internet. De acuerdo con los criterios de calificación del Cuestionario de Uso Problemático de Internet, (Pulido-Rull et al., 2011), las puntuaciones alcanzadas por los estudiantes de bachillerato sugieren uso racional de internet: el puntaje mínimo fue de 0 y el máximo de 75. Para que el uso de

internet sea considerado excesivo, las puntuaciones obtenidas deben estar entre 76 a 100 puntos.

Otra limitación de este estudio es que la muestra de estudiantes estuvo conformada principalmente por hombres, aunque se encontró relación significativa entre los resultados del Cuestionario de Uso Problemático de Internet de acuerdo al sexo, estos datos difícilmente pueden generalizarse debido al tamaño de la muestra. Por tal motivo, es considerable intentar que haya una proporción equiparable de hombres y mujeres en la muestra de estudio ya que esto posibilitará una mayor uniformidad en la respuesta de los alumnos.

A pesar de estas limitaciones, esta investigación sugiere que es importante que el estudio de uso excesivo de Internet centre la atención en los adolescentes dado que tal y como se ha señalado, es esta población en la que se observa un incremento referente al uso del Internet, así como en el número de horas que dedican al día para su uso. Todo esto puede generar a largo plazo, que los estudiantes de bachillerato presenten problemas con el uso excesivo de internet, manifestando problemas académicos, lúdicos, sociales y/o familiares.

Por otro lado sería bueno que se pudiera diseñar instrumentos más específicos para así poder evaluar el uso excesivo de internet, la dependencia, autoestima, ansiedad, privación de sueño, irritabilidad, esto con la finalidad de poder intervenir de manera más oportuna no solo a nivel escolar, sino familiar, lúdico y social para evitar futuras complicaciones ya que durante la adolescencia experimentan ciertos riesgos debido a la inestabilidad y múltiples cambios tanto físicos, psicológicos.

Sería importante desarrollar futuras investigaciones con adolescentes menores edad y así poder observar si la manifestación del uso excesivo de internet está relacionada con las conductas reforzantes que proporciona el juego en línea, chat y las relaciones interpersonales debido a que los jóvenes de hoy en día están altamente influenciados por las tecnologías de la comunicación e información.

Orientación oportuna a los adolescentes, comenzando a dar intervención primaria desde las aulas de las escuelas mediante talleres para los adolescentes, también mediante terapia cognitivo conductual con la finalidad llevar a la práctica todo lo tratado en terapia y de cómo va resolviendo los problemas e imprevistos que se van presentando en su vida diaria.

REFERENCIAS

- Arbesú, J. (2011), *1 de cada 4 personas sufre trastornos de conducta asociados con adicciones sin sustancias*. Recuperado en http://www.vademecum.es/noticia-110127-1+de+cada+4+personas+sufre+trastornos+de+conducta+asociados+con+adiciones+sin+sustancias_4424
- Arena. Empresa de la multinacional Havas Media Group. (2012) *¿Cuándo y cómo deberían empezar a usar internet los niños?* Recuperado en <http://www.abcdelbebe.com/etapa/nino/24-a-48-meses/cuando-y-como-deberian-empezar-usar-internet-los-ninos>
- Arratia, J. Uberhuaga, C & García, M. (2006). *Jóvenes. Com. Internet en los barrios populares de Cochabamba*. La paz: Fundación PIEB.
- Artola, T. (2015). *Claves educativas de tus hijos adolescentes*. España: Palabra, S.A.
- Artola, T. (2005). *Situaciones cotidianas de tus hijos adolescentes: problemas en la comunicación, los amigos y el tiempo libre, enseñarles a afrontar los peligros, educar en virtudes*. Madrid: Palabra.
- Asociación Mexicana de Internet (2016). 12. Estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet en México 2016. Recuperado de https://www.amipci.org.mx/images/Estudio_Habitosdel_Usuario_2016.pdf
- Balaguer, R. (2003). *Internet: un nuevo espacio psicosocial*. Uruguay: Trilce.
- Ballesteros, S. (2000). *Procesos Psicológicos Básicos*. Editorial: Universitas. http://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md1/ADI/PB/PB01/PBPP01Lectura1.pdf
- Beltrán, J. & Bueno, J. (eds.). (1995). *Psicología de la educación*. Barcelona, España: Boixareu universitaria.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. España: Wolters Klumer.

- Bou, J. (2009). *Coaching para docentes: El desarrollo de habilidades en el aula*. San Vicente: Club Universitario.
- Carbonell, X. Fuster, H. Chamarro, A & Oberst, U (2012). *Adicción a internet y móvil. Una revisión de estudios empíricos españoles*. Papeles del psicólogo, 33 (2), 82-89.
- Carr, N. (2011). *The Shallows: What the Internet is doing to our brains*. Citado en <http://www.lavanguardia.com/tecnologia/20151114/54438850353/como-el-uso-de-internet-influye-en-nuestro-cerebro.html>
- Carreón, S. Rosas, R.& Rossette, L. (2012). *Adicción a internet, una adicción de comportamiento*. México: Quarterly Review.
- Caruso, D. & Salovey, P. (2004). *El directivo emocionalmente inteligente: La inteligencia emocional en la empresa*. San Francisco: ALGABA.
- Casado, D. (2007). *Efectos y abordajes de la dependencia: Un análisis económico*. Barcelona: Elsevier.
- Castaldi, D.(2008). *Reflexiones sobre la adolescencia*. www.colpsibhi.org.ar/c/reflexiones-sobre-la-adolescencia.
- Castejón, J. & Navas, L. (Eds.)(2010). *Aprendizaje, desarrollo y disfunciones. Implicaciones para la enseñanza en la educación secundaria*. San Vicente Alicante, España: Club universitario.
- Castell, P. & Silber, T. (2011). *Cap I. atención a la edad de cambio .Guía práctica de la salud y psicología del adolescente (4ª edición revisada)*. México: Planeta.
- Castillo, G. (2012). *Tus hijos adolescentes. Cómo prevenir los problemas, cómo conocer mejor a tus hijos, cómo ayudarles a madurar, cómo integrarlos en la familia*. España: Ediciones Castillo.
- Cervera, D (coord.). Díaz, F. Gómez, J. Martín, F. Martínez, J. Mediano, F. Ramos, M & Utiel, C. (2010). *Tecnología. Complementos de formación disciplinar*. Barcelona: GRAO, de IRIF, S,L
- Civarolo, M. Amblard de Elía, S. Cartechini, S. (2009) *Bleichmar, Gardner y Piaget: apreciaciones sobre la inteligencia*. VillaMaría, Chile:Editorial. Eduvim

- Conangla. M. (2014). *Crisis emocionales. Inteligencia emocional aplicada a las situaciones de crisis, enfermedad y pérdidas*. España: Amat
- Cooper, R. & Sawaf, A. (1998) *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Norma S.A.
- Cruzado, L. Matos, L. & Kendall, R. (2006). *Adicción a internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental*. Revista médica herediana, 17(4), 1996-205.
- Cruzado, J. Muñoz, M. y Navarro, M. (2001). *Adicción a Internet: de la hipotética entidad diagnóstica a la realidad clínica*. Psicopatología Clínica, Legal y Forense, 1(2), 93-102. México.
- Davis, R. A. (2001). *A cognitive behavioural model of pathological internet use (PIU)*. *Computer in Human Behavior*, 17(2), 187-195. – Elsevier. Recuperado de https://scholar.google.com.mx/scholar?q=davis+ra.+a+cognitivebehavioral+model+of+pathological+internet+use&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwiV2OSUwo3PAhVjF2MKHT_2AbwQgQMIGTAA
- Daza, C. (2012). *Infancias, relatos e internet. Cartografía de los usos que hace la niñez de la Web*. Deutschland: Académica Española.
- De Andrés, V. & Andrés, F. (2016). *Sección I. entre ser real y ser ideal. En Confianza total para vivir mejor*. México. D.F. Penguin Random House Grupo Editorial.
- De la Cruz, J. (2014). *Los ojos manipuladores del dragón*. Estados Unidos de América. Palibrio LLC p.177 Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=1463374720>
- De la Fuente, V (2011). Citado en salud y medicinas. Com. mx .80% de los adultos sufren dolor de espalda. México D.F. Recuperado en <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/dolor-fiebre/articulos/80-adultos-sufren-dolor-espalda.html>
- De la Osa, M. (2011). *Depresión en la adolescencia*. Cuba. Recuperado de <http://www.gramma.cu/granmad/salud/consultas/d/c32.html>

- De Viveros, J. (2011). *La integración de Internet en el aula. Un estudio efectuado en un aula de 1.er año*. San Vicente: Club Universitario.
- Del Castillo, J. Terol, J. Nieto, M. Lledo, M. Sánchez, A. Martín-Aragón, S. Sitges, M. (2008). *Uso y abuso de internet en jóvenes universitarios*. Adicciones, vol. 20, núm. 2, 2008, pp. 131-142. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el alcohol, el Alcoholismo y las otras toxicomanías. Palma de Mallorca, España.
- Delgado, J. (2016). *¿Qué le está haciendo Internet a tu memoria?* Blog de Psicología. Rincón de la psicología. <http://www.rinconpsicologia.com/2016/08/que-le-esta-haciendo-internet-tu-memoria.html>
- Delval, J. (2002). *El desarrollo Humano*. España: siglo XXI de España.
- De Zubiria, J. (2002). *Teorías contemporáneas de la inteligencia y la excepcionalidad*. Bogotá: Editorial magisterio.
- Diccionario Medico de American Heritage (2011). *Que es la adolescencia*. <http://quees.la/adolescencia/>
- Diccionario Mosby (2003). *Adolescencia*. Diccionario Mosby medicina, enfermería y ciencias de la salud. 6ta edición. Elsevier. <http://quees.la/adolescencia/>
- Duclos, G. & Laporte, D. (2010). *Que hacer para desarrollar la autoestima en los adolescentes*. México: Lectorum.
- Duravia, L (1992). *Dimensión Afectiva de la Personalidad*. Bogotá: Kimpres
- Echeburúa, O & Corral, P. (1994). *Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora*. Clínica y Salud, vol. 5 n° (3), pp.251-258.
- Echeburúa, O. & Requesens, M. (2014). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid. Ed Pirámide p.73, 74,75 Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=8436827007>
- Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2015). *Disponibilidad y uso de las tecnologías en los hogares*. Recuperado por http://www.inegi.org.mx/sala_de_prensa/boletines/2016/especiales/especiales2016_03_01.pdf

- Ensanut (2012). *Sedentarismo*. Recuperado de Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENSANUT, 2012)/ Organización Mundial de la Salud.
- Eroski Consumer.(2012)*Comprender la adolescencia. Señales de alarma*.<http://mayores.consumer.es/documentos/comprender/dependencia.php>
- Escuelapedia. (2016) *Historia de Internet* (Resumen) recuperado de <http://www.escuelapedia.com/historia-de-internet-resumen/>
- Estanqueiro, A. (2006). *Principios de comunicación interpersonal. Para saber tratar con las personas*. Madrid. Narcea, S.A.
- EU.NET.ADB (*Investigaciones sobre Conductas Adictivas a Internet entre los Adolescentes Europeos*), (2013).recuperado de <http://www.informeticplus.com/investigacion-sobre-conductas-adictivas-a-internet-entre-los-ad>.
- European Union Kids Online. *Internet y los niños*. (2012) Recuperado de https://www.internetsociety.org/sites/default/files/bp-childrenandtheinternet-20129017-en_ES.pdf
- Fernández, E. (2012) El uso excesivo de internet afecta al cerebro adolescente (2012),EL TIEMPO, recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/cms-10950243>
- Fuertes, J. (2012). Sección 3. *No hay enfermedades sino enfermos. ¿Qué me pasa, doctor? Como distinguir un trastorno pasajero de un problema de salud mental*. De bolsillo.
- Fundación Mapfre, la empresa Prevensis y el Instituto de opinión de la Universidad Católica, (2016). *¿Cuántos adolescentes hay en riesgo de ser adictos a internet?* Lima. Recuperado de <https://elcomercio.pe/lima/adolescentes-hay-riesgo-adictos-internet-246230>
- Galindo, J. (2000). *Construcción de una comunidad virtual. La red-sistema de formación en altos estudios de la red de comunicación compleja* Signo y Pensamiento, vol. XIX, núm. 36, 2000, pp. 93-102 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86011275010>
- Galván, M. (2001).*Problemas de impulsividad e inatención en el niño*. Barcelona: Secretaria general técnica.

- García, J. (2014). *Los adolescentes: uso y abuso de las nuevas tecnologías y redes sociales*. Recuperado de <http://www.avanza-psicologia.es/los-adolescentes-uso-y-abuso-de-las-nuevas-tecnologias-y-redes-sociales/>
- García, G. (2005). *Los hábitos sexuales de los adolescentes estudiantes y universitarios. Un estudio de cohortes generacionales*. (Tesis de doctoral en el departamento de psicología evolutiva y de a educación): Universidad de Almería.
- García, C. & López-Sánchez, J. (2009). *Medios de comunicación, publicidad y adicciones*. Madrid: Editorial Edaf, S.L. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=8441421099>
- Gascue, R. (2014). *¿Padece usted obesidad digital?* Recuperado en <http://www.diarioextra.com/Noticia/detalle/243803/padece-usted-obesidad-digital>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kaidos.
- González-Jiménez. A., López-Martínez, J., Zapata-Boluda, C.Cala,V., & Dalouh, R.(Eds.).(2016). *Cap. 37 adicción a las nuevas tecnología en jóvenes y adolescente. Investigación educativa y salud transcultural en contextos multiculturales*. Argentina. Editorial de Almería. Recuperado en <https://books.google.com.mx/books?isbn=841664215x>.
- Gordillo, M (1996). *Desarrollo del altruismo en la infancia y la adolescencia: una alternativa al modelo de Kohlberg*. Madrid: Solana e hijos artes gráficas, S.A.
- Guazmayán, C. (2004). *Internet y la investigación científica. El uso de los medios y las nuevas tecnologías en la educación*. Colombia: magisterio.
- Haro, S.A. (2013). *Adicción a Internet y las Habilidades Sociales en jóvenes de la Facultad de Psicología en la UNAM*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Harris, C, (1999). *Los elementos de PNL. Qué es y cómo utilizar la programación neurolingüística*. España: Improve.
- Hernández, L. (2013). *¿A qué edad los niños empiezan a usar internet?* Recuperado de <http://www.informabtl.com/pensando-digital-a-que-edad-los-ninos-empiezan-a-usar-internet/>

- Hilt, J. (2001). *Adicción a internet, enfoques de aprendizaje, hábitos y actitudes hacia la lectura, y su relación con la aptitud verbal y la aptitud matemática* (tesis doctoral). Universidad de Morelos, Morelos, México.
- Hirsch, P. (2017). *Inteligencia para el bienestar: vivir mejor tiene su ciencia*. Penguin random house: Grupo Editorial. Sudamericana.
- Howard-Jones, P. & Fenton, K. (2011). *La tecnología digital y el cerebro una guía para la familia en línea*. P.31-32. Bolivia. Editor Lulu.com. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=1291287167>
- Instituto Deusto de Drogodependencia. (2015). *Poniendo otras miradas a la adolescencia. Convivir con los riesgos: Drogas, violencia, sexualidad y tecnología*. Universidad de Deusto, Bilbao: Deusto Digital.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2011) citado en salud y medicinas. Com. mx .80% de los adultos sufren dolor de espalda. Recuperado en <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/dolor-fiebre/articulos/80-adultos-sufren-dolor-espalda.html>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2010). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2010*. Recuperado en: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484>
- Juncar, J., Egea, D. & Pérez, D. (2001). *Internet*. Barcelona: Marcombo.
- Kaleyoscopio, (2015). *Adolescentes mexicanos, buenos navegantes de internet*. Recuperado de <http://www.kaleyoscopio.mx/index.php/archiveros/sociedad/item/3251-teens-mexicanos-buenos-navegantes-de-internet>
- Katz, J & Rice, R. (2006). *Consecuencias sociales del uso de internet*. Barcelona: UOC
- KidsHealth, (2006). *Problemas de sueño en los adolescentes*. Recuperado de <http://kidshealth.org/es/parents/sleep-problems-esp.html>
- Kramer, P. (2006). *Contra la depresión*. Barcelona. Seix barral.

- López Luengo, A. (2004). *Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención*. Revista profesional española de terapia cognitivo conductual, 33 (2), 892-89.
- Luján, S. (2000). *Programación de aplicaciones web: historia, principios básicos y clientes web*. San Vicente: Club Universitario.
- Marcdante, K & Kliegman, R. 2015. *Nelson Pediatría esencial*. Barcelona: Elsevier España. S.L.
- Martínez, G.& Manzo, S. (2014). *Una mirada a sus procesos internos. Tomo IV*. Red Durango de investigadores educativos A.C. Colección: Campos de indagación. Generación de conocimiento desde los agentes educativos.
- Mejía, D. (2016). *Ventajas y Desventajas del Internet* recuperado de <http://www.alumnosonline.com/notas/ventajas-desventajas-internet.html>
- Mejía Estrada, A., Pastrana Chávez, J.J. & Mejía Sánchez, J.M. (2011). *La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación*. Recuperado en www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf
- Miniwatts Marketing Group (2016). *Estadísticas mundiales del internet - usuarios y población 2016*. www.exitoexportador.com/stats.html
- Moreno, A. (2007). *La adolescencia*. Barcelona: UOC.
- Morris, C (1987). *Un nuevo enfoque*. México: Prentice–Hall hispanoamericana, S. A.
- Myers, D. (2005). *Psicología*. Buenos Aires: Medica Panamericana, S.A.
- Navarro, M & Barraza, A. (2001). *Redes sociales y uso patológico del internet (piu): síntomas y efectos negativos en jóvenes. Un análisis de contenido. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa / 7. Entornos Virtuales de Aprendizaje / Ponencia*. Recuperado de http://www.comie.org.mx/congreso/memoria_electronica/v11/docs/area_07/0295.pdf
- Obiols, G.& Di Segni, S. (2008). *Adolescencia, posmodernidad y escuela la crisis de la enseñanza media*. Buenos Aires: Ediciones noveduc.

- O'Connor, K & Schaefer, C (1994). *Manual de terapia de juego*, volumen 2: Avances e innovaciones. México: Manual moderno.
- Organización Mundial de la Salud.(2014). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Depresión*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Organización Mundial de la Salud 2016.*Desarrollo en la adolescencia*.http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Palacios, J. Marchesi, A. & Coll,C. (comp)(2014).*La adolescencia y su significado evolutivo. Desarrollo psicológico y educación*. Psicología evolutiva. Madrid, Alianza.
- Páramo, M. (2009). *Adolescencia y psicoterapia: análisis de significados a través de grupos de discusión*. España. Universidad de Salamanca.
- Parolari, F. (1995). *Psicología de la adolescencia. Despertar para la vida*. Colombia: San Pablo.
- Pereira (Comp.) (2011). *Cap X. Instituciones protectoras para adolescentes responsables. ¿Una contradicción ética? Adolescentes en el siglo XXI entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid. Morata.
- Poncela, A. (2013). *Internet, educación y comunicación (el caso de la UAM. razón y palabra*. primera revista electrónica en américa latina especializada en comunicación. número 82. México D.F.
- Presto, M. (2008). *Internet y Educación: funcionalidades de la Red*. Recuperado de <https://sites.google.com/site/educacionticscuelauno/internet-y-educacion-funcionalidades-de-la-red>

- Programa México conectado y los puntos México conectado: *Impulsando a la juventud mexicana. (19-agosto-2016)*. Recuperado de <http://mexicoconectado.gob.mx/notas.php?id=326&cat=79>
- Pulido-Rull,M., Escoto-de la Rosa, R., & Gutiérrez-Valdovinos, D. (2011). *Validez y Confiabilidad del Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI)*. Journal of Behavior, Health & social Issues, 3(1), 25-34.
- Quero,E. García,A. & Peña,J. (2007). *Explotación de sistemas informáticos. Mantenimiento de portales de la Información*. España: Paraninfo.
- Quesada, J. (2007) *Didáctica de las ciencias experimentales*. Costa Rica. EUNED.
- Real Academia Española (2014).*Inteligencia*. Diccionario de la lengua española (23.ªEdición). Madrid:Espasa.
- Reátiga, M (2013). *Ser adolescente hoy en Colombia: algunas reflexiones y apuntes desde la perspectiva psicodinámica*.Barranquilla. Editorial Universidad del Norte
- Rial,A., Gómez, P., Varela, J.,& braña, T., (2014). *Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega*.Anales de la psicología, 30(2), 642-655.
- Rice, P. (1997). *Desarrollo humano: Estudio del ciclo vital*. Pearson Prentice Hall. México.
- Rodríguez, L (2015). *Síndrome de túnel carpiano por uso constante de aparatos electrónicos* recuperado de [http:// yucatan.com.mx/salud/síndrome-de-tunel-carpiano-por-uso-constante-de-aparatos-electrico](http://yucatan.com.mx/salud/síndrome-de-tunel-carpiano-por-uso-constante-de-aparatos-electrico).
- Rodríguez, A. (2010). *Iniciación a la red internet, concepto, funcionamiento, servicios y aplicaciones de internet*. España: Ideas Propias.<https://books.google.com.mx/books?isbn=84983930008>
- Rosado, Y. (2015). *S.O.S. Adolescentes fuera de control en la era digital: Las respuestas más buscadas por todos los padres de adolescentes*. México. Aguilar.
- Rosas, M. (2013). *Responsabilidad de la paternidad: Conversemos con los adolescentes*: EditorialINK.

- Rossi, P. (2008). *Las drogas y los adolescentes. Lo que los padres deben saber de las adicciones.* (p, 109, 110). Madrid. Tebar.
- Ruiz-Vargas, J. (2010). *Manual de psicología de la memoria.* Madrid: Síntesis.
- Saavedra, M. (2008). *Como entender a los adolescentes para educarlos mejor.* México. PAXMéxico.
- Sánchez, E. (2016). *Sistema Operativo, Búsqueda de Información: Internet/ Intranet y Correo Electrónico UFo319.* España: Paraninfo. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=8428396752>
- Sánchez, R. (2012). *Las autoestimas múltiples.* México: Trillas.
- Schilling, M. (2009). *Princesa insana: delirios de una anoréxica.* (pp. 22,23). Buenos Aires: khalida.
- Serrano, S.& Martínez, M. (2003) *Brecha digital: Mitos y realidades.* Baja California: S.E. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=970905189X>
- Shirley, T. (2009). *Supera la ansiedad y la depresión.* Barcelona España: Hispano Europea, S.A.
- Solís, F. (2016). *Sección XIII. Programa de desarrollo del potencial humano, habilidades de desarrollo personal. Autoestima. Transformando adolescentes.* EE.UU. Palibrio.
- Soriano, A., González, J., & Cala, V., (2014). *Retos actuales de educación y salud transcultural.* Tomo I. España: Editorial Universidad de Almería.
- Terol, C., Quiles. M. &., Pérez. J. (coords.), (2012). *Manual de evaluación psicosocial en contextos de la salud.* Madrid. Pirámide. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?isbn=8436826833>
- Toro, V. (2016). *La depresión en los adolescentes* Recuperado de <http://adolescentes.about.com/od/Psicologia/a/La-Depresi-On-En-Los-Adolescentes.htm>.
- Undurraga, C. (2011). *Psicología del adulto de la conquista del mundo a la conquista de sí mismo.* Chile: Ediciones UC.

- UNICEF. MÉXICO. *Adolescencia*. Recuperado en http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm
- Vasconcelos, J. (2015). *Tecnologías en la información*. México D.F.: Grupo editorial Patria.
- Valenzuela, I. (2013). *¿Cómo funciona el cerebro adolescente?* Recuperado de <http://www.vix.com/es/btg/curiosidades/5142/como-funciona-el-cerebro-adolescente>
- Vayreda, A & Doménech, M. (2007). *Psicología e internet*. Barcelona: UOC.
- Veiga, O & Martínez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de educación primaria*. España. Ministerio de sanidad y consumo.
- Vera, R. (2015). *Internet la Era de la Sociedad de la Información y el Conocimiento*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/movil/articulos/2010/08/internet.shtml>
- Vernieri, M. (2008). *Adolescencia y autoestima*. Buenos Aires. Bonum.
- Vert, C. (2014). *El oído musical y su desarrollo durante la adolescencia*. España. Punto rojo libros, S. L.
- Villacorta, A. (2005). *Enredados. El mundo del internet*. Perú: estudio Ghersi.
- Villatoro, J. (2013). *Herramientas de aprendizaje y productividad. Para construir las competencias básicas de crecimiento integral*. EE.UU: Palibrio.
- warner schae (1977-1978).citado en *desarrollo cognoscitivo*. (<http://psicologiadeldesarrollo16.jimdo.com/desarrollo-cognoscitivo/>)
- we are social. (2016). *Estudio sobre el estado de internet y las redes sociales en 2016*. <http://franbarquilla.com/estudio-sobre-el-estado-de-internet-y-las-redes-sociales-en-2016/>
- Yubero, S., Latoree, J., Montañés, J & Larrañaga, E. (coord)(1999). *Envejecimiento, sociedad y salud*. (p.86). España: de la Universidad de Castilla- La Mancha.
- Zuñiga, J. (2015). *Inteligencia emocional para el liderazgo*: EE. UU. Editor: Palibrio

ANEXO A

En esta sección encontrarás una serie de preguntas acerca de ti, por favor marca con una x en cada una de ellas según corresponda contigo. Para cualquier duda relacionada con las preguntas o acerca de la forma de contestar pregúntale a la persona que les entregó el cuestionario.

DATOS PERSONALES	
Edad:	Sexo:
Fecha de nac:	Grado escolar:
Ocupación:	Lugar de residencia:
Estado civil:	Religión:

Parte I: Cuestionario de Uso y Abuso de Internet: Uso y opinión

1. **¿Has utilizado alguna vez Internet (navegar, correo, etc.)?** por favor marca con **X** una de las opciones.

Si _____ no _____

Si has contestado NO, gracias por tu participación el cuestionario ha finalizado.

“A continuación encontrarás una serie de preguntas en las que te sugiero que contestes con sinceridad ¡Recuerda que tus respuestas son confidenciales! que no hay preguntas correctas ni incorrectas. Para cada pregunta elige una de las siguientes alternativas y marca con una **X** la opción que más se adecue a ti”.

2.- Marca con X la opción que más se adecue a ti	
Más de 5 veces al día	
Varias veces al día	
Todos los días/ Casi todos los días (5-7 días)	
Varias veces por semana (2-4 veces)	
Una vez por semana	
De dos a tres veces por mes	
Una vez al mes o menos	
3. Cada vez que te conectas, ¿Cuántas horas estás aproximadamente?	
4. Recursos que consumes.	
Navegar	
Chats	
E-mail	
Transferencia ficheros (Bajar programas).	

5. Lugares en donde utilizas Internet. Marca con X la opción que más se adecue a ti	
Casa propia	
Casa familiar/amigo	
Escuela	
Lugar de trabajo	
Bibliotecas/ otros sitios públicos	
Cafés y similares	

6. Objetivos de la conexión a Internet	
Estudio	
Profesionales	
Ocio (Música, etc.)	
Telecompra	
Juegos	
Información en general	
Prensa y noticias	
Amistades, relaciones	

En las preguntas del 7 al 10 debes contestar, marcando con una X, según tu grado de acuerdo o desacuerdo para cada una de las afirmaciones que se plantea:

1: Totalmente en desacuerdo

2: Bastante en desacuerdo

3: Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4: Bastante de acuerdo

5: Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
7. Internet me ofrece la posibilidad de conseguir información de cualquier parte del mundo de un modo rápido y fácil.					
8. Me gusta la comunicación vía Internet, porque siempre te encuentras con muchas opiniones distintas.					
9. Internet es un gigantesco «parque de atracciones» con miles de posibilidades para aprovechar.					
10. Considero que Internet me ofrece una gran cantidad de información pero que no puedo usarla de forma positiva por su estructura caótica.					

Parte II

INSTRUCCIONES: lea con cuidado cada pregunta antes de marcar la respuesta y marque sólo una opción con una X según tu preferencia.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	A menudo	Siempre
1. Me siento deprimido, malhumorado o nervioso cuando no estoy conectado y se me pasa cuando vuelvo a conectarme.					
2. He perdido alguna vez una comida por seguir navegando por Internet.					
3. He conocido gente interesante a través de Internet.					
4. Cuando dejo de navegar con Internet después de pocas horas, quiero volver a navegar otra vez al poco tiempo.					
5. He tenido alguna discusión con personas importantes en mi vida sobre Internet.					
6. Consulto mi correo electrónico antes de hacer alguna otra cosa importante					
7. Uso la red para hablar con otras personas cuando me sentía solo.					
8. La gente dice que mi personalidad ha cambiado desde que uso Internet.					
9. Formo nuevas relaciones con compañeros que conozco por Internet.					
10. Prefiero las emociones de Internet a las relaciones íntimas con mi pareja o con mis amigos/as.					

11. Dedico más tiempo a Internet del que querría.					
12. Si no fuera por el ordenador no tendría ningún momento de diversión.					
13. Presto atención a las tarifas cuando uso Internet.					
14. Si estoy fuera de vacaciones no puedo esperar regresar a casa para conectarme.					
15. Los amigos cibernéticos me han iniciado en cosas que no había hecho antes.					
16. Suelo acortar el tiempo de sueño para estar más tiempo en Internet.					
17. Disfruto más con la gente que conozco a través de Internet que con quienes conozco en otros lugares.					
18. Mis notas o estudios se ven afectados por la cantidad de tiempo que paso conectado.					
19. Utilizo Internet para sentirme bien cuando estoy deprimido.					
20. Solo mis amigos de Internet me conocen de verdad.					
21. Respondo de mala manera, chillo o me enfado si me molestan mientras estoy conectado.					
22. Me han dicho que paso mucho tiempo en Internet.					
23. Elijo estar más tiempo conectado en vez de salir con gente.					
24. Me siento preocupado o sueño con conectarme cuando no lo estoy.					
25. Tengo dolor de espalda o dolores similares porque paso demasiado tiempo conectado en el ordenador.					
26. Intento ocultarle a los demás el tiempo que realmente estoy conectado.					
27. Voy renovando mi equipo desde que uso Internet.					
28. Pierdo clases a las que pretendía asistir a causa de Internet.					
29. Me veo diciéndome “sólo unos minutos más” cuando estoy conectado.					
30. Navegar me permite olvidar mis problemas diarios.					
31. Tengo citas con alguien a quien solo conozco de Internet.					
32. Me muestro a la defensiva o reservado cuando alguien me pregunta acerca de lo que hago en Internet.					
33. Me pongo a navegar por Internet aunque tenga cosas más importantes que hacer.					
34. He intentado resolver un conflicto de tipo personal por Internet en vez de hacerlo cara a cara.					
35. Descuido las tareas domésticas para pasar más tiempo conectado.					
36. Mis amigos, pareja o familia llegan a enfadarse porque paso mucho tiempo conectado.					
37. Recibo quejas de otras personas en mi vida acerca de la cantidad de tiempo que paso en Internet.					
38. Comparto secretos íntimos con alguna persona de Internet.					
39. Me resulta más sencillo hablar con la gente en Internet que en persona.					

40. He llegado tarde a una cita a causa de Internet.					
41 En los últimos meses he pasado un periodo de más de tres días voluntariamente sin conectarme.					
42. Preferiría vivir en cualquier lugar extraño y lejano antes que donde vivo ahora si no tengo ordenador con acceso a Internet.					
43. Si llevo tiempo sin usar Internet me resulta difícil no pensar en que estará esperándome cuando entre.					
44. Temo que la vida sin Internet sea aburrida, vacía y sin alegría.					
45. Descuido o paso menos tiempo con mi familia a causa de Internet.					
46. He intentado estar menos tiempo conectado pero no he podido.					
47. Recibo facturas telefónicas superiores a lo que esperaba.					