

EL USO DEL INTERNET COMO ADICCIÓN CONDUCTUAL EN LOS ADOLESCENTES

Alemán García Camile¹; Recio Chávez Javier², Cisnero Vega Leonardo²

1. Estudiantes 1er año de Estomatología. Facultad de estomatología de La Habana
2. Profesor Auxiliar. Departamento de salud

RESUMEN

Introducción: la adicción es una dependencia a una sustancia, actividad o relación. Las adicciones conductuales son acciones o comportamientos que una persona realiza de manera compulsiva, entre ellas la adicción al uso del internet, que pueden generar diversos síntomas.

Objetivo: Evaluar cómo se desarrollan las adicciones conductuales del uso de internet en los adolescentes de 13 a 18 años de edad. **Metodología:** Se realizó un estudio de tipo cuantitativo entorno al desarrollo de las adicciones conductuales del uso del internet en los adolescentes, teniendo como nivel de investigación las encuestas. Donde se tuvieron de muestras 179 individuos en el rango de la edad de 13 – 18 años de las escuelas Secundaria Básica Eugenio María de Hostos y Preuniversitario Rosalía Abreu de Arencibia. Los instrumentos de recolección de datos son la guía de encuestas y el cuestionario. La técnica de análisis de los datos utilizada fue análisis estadístico. **Resultados:** Ente los estudiantes entrevistados la mayoría presentaron problemas con el uso del teléfono como el no cumplimiento de las actividades docentes y de la casa trayendo serios problemas académicos consigo. Hubo estudiantes que tenían un uso del internet más de 6 horas diarias, otros acuden al aislamiento cuando no tenían disposición del internet. **Conclusiones:** El internet está en nuestras vidas y aporta muchos beneficios: se puede navegar por internet y hay aplicaciones de todo tipo, entre otras cosas. De la misma forma que ocurre con el internet también hay peligros y los adolescentes tienen que aprender a usarlo de manera responsable.

Palabras claves: adicciones conductuales, internet, adolescencia, dependencia.

INTRODUCCIÓN



Según la Organización Mundial de la Salud una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.¹ Es un trastorno mental crónico y recidivante que generan cambios en los circuitos del cerebro provocando que la persona consuma de forma compulsiva a pesar de las consecuencias negativas, físicas, psicológicas y sociales que manifiestan.²

El establecimiento de la adicción depende de factores genéticos, neurobiológicos, psicológicos y sociales. Los factores neurobiológicos como alteraciones en sistemas de neurotransmisores y la inmadurez del sistema nervioso central se relacionan con conductas impulsivas, arriesgadas y toma de decisiones ineficaz, esto coloca a los adolescentes en situaciones con mayor vulnerabilidad. La baja autoestima, deficiencia en el manejo de emociones, dificultades en las relaciones sociales y presencia temprana de trastornos psiquiátricos, son factores de vulnerabilidad. Así mismo, el funcionamiento familiar, estilo de crianza, desigualdad socioeconómica, consumo de sustancias en la familia, presión social por parte de los pares, exposición al estrés, entre otros, contribuyen al desarrollo de adicciones.²

La adicción a sustancias es un trastorno neuropsiquiátrico caracterizado por la búsqueda compulsiva y consumo repetido de drogas, seguido de la instauración progresiva de dependencia caracterizada por incremento del consumo y síntomas de malestar al intentar abandonarla. Estos síntomas son psicológicos y fisiológicos: ansiedad, fatiga, sudoración, vómitos, negación y búsqueda de la sustancia.

El trastorno por abuso de sustancias tiene consecuencias biopsicosociales. El adolescente puede presentar consecuencias físicas como padecimientos del hígado, complicaciones vasculares, cáncer, aumento del riesgo de contagio del virus de inmunodeficiencia humana, virus de la hepatitis B y C, así como las lesiones y eventos traumáticos.

Las adicciones conductuales tienen un mecanismo de establecimiento similar al de la adicción a las drogas; se consideran hábitos conductuales que se refuerzan por el placer que brindan al sujeto a pesar de las consecuencias adversas que pueden traer consigo, interfiriendo gravemente con la vida cotidiana del individuo a nivel personal, familiar,

académico, laboral y social. También puede presentarse un síndrome de abstinencia cuando no puede llevarse a cabo la conducta deseada, que suele manifestarse como estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotora.

Las adicciones conductuales que más afectan a los adolescentes son las adicciones a las nuevas tecnologías como:

- Video juegos
- Nomofobia
- Compras en línea
- Internet ³

El uso de internet está cada vez más difundido en el mundo globalizado. Aunque esta herramienta en un principio permite hacer mejoras en la vida cotidiana, su utilización con fines recreativos excesiva puede conducir a una adicción. De hecho, su importancia clínica y epidemiológica la sitúa como una de las patologías emergentes de mayor impacto en el siglo actual.

La persona que sufre adicción a internet, se caracteriza por tiempos de conexión muy prolongados con fines recreativos a lo largo de cada día, que pueden llevarle a descuidar otras áreas importantes de su vida como el trabajo, las relaciones sociales, la alimentación, el descanso.

Existen una serie de antecedentes que actúan como factores de riesgo de esta adicción: introversión, depresión, baja autoestima, búsqueda de sensaciones, ansiedad social y timidez. Los sujetos más proclives a sufrir problemas de este tipo son las personas que presentan déficits específicos en sus habilidades de relación y comunicación.

Los adictos a internet experimentan síntomas ansiosos, irritabilidad, desajuste emocional y problemas en la interacción social. La mayoría admite que tecleando frente a la pantalla se expresa mucho mejor que con una comunicación verbal presencial. A veces crean un personaje idealizado a su medida.



La adicción a las actividades en línea incluye el chat, la navegación en la web, los juegos de azar online, los juegos en red, el relacionamiento social virtual, o la búsqueda compulsiva de sexo, juegos violentos o pornografía.

Los problemas con Internet surgen cuando sus usuarios recreativos descuidan sus rutinas diarias para permanecer conectados, o bien sustraen horas al sueño nocturno, invirtiendo el ritmo circadiano (se levantan al mediodía y permanecen conectados hasta el amanecer). Algunos afectados, además de reducir el número de horas de sueño o actividades, llegan a eliminar comidas. Permanecer conectados más de 3 a 4 horas diarias facilita el aislamiento de la realidad, el desinterés por otros temas, el bajo rendimiento académico u laboral, los trastornos de conducta, así como el sedentarismo y la obesidad o descuidos para alimentarse.

La evaluación de las conductas adictivas es un campo de gran dificultad, pero a la vez de gran importancia para estimar su desarrollo y valorar en cada caso las medidas de intervención adecuadas. Tiene una gran dificultad porque la adicción es dependiente de variables personales y contextuales cuyo resultado en cada individuo es extremadamente difícil concretar. En este sentido, la búsqueda de medidas sencillas, válidas y fiables de la fuerza adictiva es un objetivo de gran importancia.

A través de las encuestas se pueden obtener datos concretos y fidedignos sobre el comportamiento de los individuos en diversas acciones y de esa manera comprender el comportamiento de las adicciones en la sociedad.

OBJETIVO: Evaluar cómo se desarrollan las adicciones conductuales del uso de internet en los adolescentes de 13 a 18 años de edad.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de tipo cuantitativo entorno al desarrollo de las adicciones conductuales del uso del internet en los adolescentes, teniendo como nivel de investigación las encuestas. Donde se tuvieron de muestras 179 individuos en el rango de la edad de 13 – 18 años de las escuelas Secundaria Básica “Eugenio María de Hostos” y Preuniversitario “Rosalía Abreu de Arencibia”. Los instrumentos de recolección de datos son la guía de encuestas y el

cuestionario. La técnica de análisis de los datos utilizada fue análisis estadístico. Luego de la realización del trabajo se hizo una comparación con un estudio hecho julio del 2006.⁴

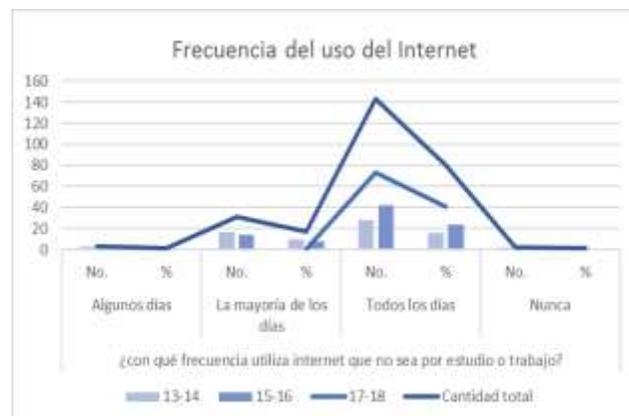
ENCUESTA (ENCUESTA SOBRE EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET, LUDOPATÍAS Y ADICCIONES AL TRABAJO Y COMPRAS EN LAS ILLES BALEARS)⁵

1. **¿Con qué frecuencia utiliza Internet que no sea por estudio o trabajo?**
2. **¿Cuál es la mayor cantidad de tiempo diario que ha invertido en Internet que no sea por motivos laborales o de estudio?**
3. **¿Qué tipo de páginas visita?**
4. **¿Le sucede que esté conectado más tiempo del que inicialmente pensaba?**
5. **¿Deja de salir con su novia/o, familia o amigos por pasar más tiempo conectado a Internet?**
6. **¿Cree que su rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de Internet?**
7. **¿Le han criticado familiares o amigos la frecuencia o el tiempo que ha estado conectado?**
8. **¿Se ha sentido ansioso o preocupado cuando no ha podido conectarse a la Red?**
9. **¿Ha intentado alguna vez no conectarse a Internet y no ha sido capaz de ello?**

RESULTADOS:

TABLA 1: Frecuencia del uso del internet

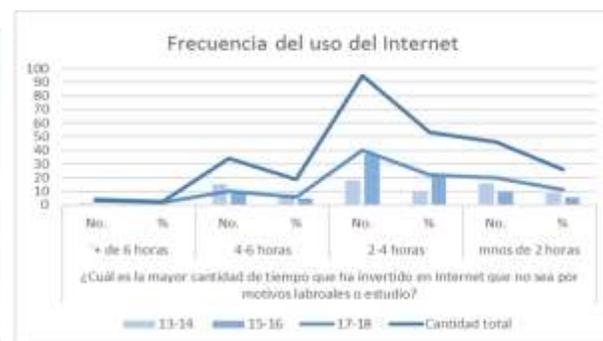
| Rango de edad | Cantidad de individuos | | ¿Con qué frecuencia utiliza internet que no sea por estudio o trabajo? | | | | | | | |
|---------------|------------------------|------------|--|----------|------------------------|-----------|----------------|-----------|----------|----------|
| | | | Algunos días | | La mayoría de los días | | Todos los días | | Nunca | |
| | No. | % | No. | % | No. | % | No. | % | No. | % |
| 13-14 | 50 | 28 | 3 | 2 | 17 | 9 | 28 | 16 | 2 | 1 |
| 15-16 | 56 | 31 | | 0 | 14 | 8 | 42 | 23 | | 0 |
| 17-18 | 73 | 41 | | 0 | | 0 | 73 | 41 | | 0 |
| Total | 179 | 100 | 3 | 2 | 31 | 17 | 143 | 80 | 2 | 1 |



Un 80% de los individuos afirma utilizar el internet todos los días, se hace más evidente el uso de la tecnología en el rango de 17-18 años de edad. Mientras que solo dos de los estudiantes encuestados aseguran que no disponen del uso del internet por falta de condiciones.

TABLA 2: Frecuencia del uso del internet diario por horas.

| Rango de edad | Cantidad de individuos | | ¿Cuál es la mayor cantidad de tiempo que ha invertido en Internet que no sea por motivos laborales o estudio? | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------|------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|
| | | | + de 6 horas | | 4-6 horas | | 2-4 horas | | menos de 2 horas | |
| | No. | % | No. | % | No. | % | No. | % | No. | % |
| 13-14 | 50 | 28 | 1 | 1 | 15 | 8 | 18 | 10 | 16 | 9 |
| 15-16 | 56 | 31 | 0 | 0 | 9 | 5 | 37 | 21 | 10 | 6 |
| 17-18 | 73 | 41 | 3 | 2 | 10 | 6 | 40 | 22 | 20 | 11 |
| Cantidad total | 179 | 100 | 4 | 2 | 34 | 19 | 95 | 53 | 46 | 26 |



Entre los estudiantes encuestados predominan los que utilizan el internet de 2 a 4 horas diario el 53%, se presentó un caso de una estudiante que aceptó utilizar el internet más de 6 horas diarias, incluso 21 horas seguidas jugando en el teléfono.

TABLA 3: Tipos de páginas que se visitan

| Rango de edad | Cantidad de individuos | | ¿Qué tipo de páginas visita? | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------|------------|------------------------------|-----------|------------------------|-----------|-------------------------|------------|---------------|-----------|----------|----------|
| | | | Deporte | | Conocimiento y cultura | | Entretenimiento general | | Juegos Online | | Noticias | |
| | No. | % | No. | % | No. | % | No. | % | No. | % | No. | % |
| 13-14 | 50 | 28 | 6 | 3 | 27 | 15 | 50 | 28 | 50 | 28 | 1 | 1 |
| 15-16 | 56 | 31 | 16 | 9 | 14 | 8 | 56 | 31 | 43 | 24 | 3 | 2 |
| 17-18 | 73 | 41 | 50 | 28 | 25 | 14 | 73 | 41 | 17 | 9 | 5 | 3 |
| Total | 179 | 100 | 72 | 40 | 66 | 37 | 179 | 100 | 110 | 61 | 9 | 5 |



El 100% de los encuestados aceptan que entre las páginas que visitan las más frecuentes son las relacionadas con el entretenimiento general como redes sociales, quedando en segundo lugar las paginas relacionadas con los juegos online.

TABLA 4: tiempo previsto de conexión

| Rango de edad | Cantidad de individuos | | ¿Le sucede que estuvo conectado más del tiempo que tenía previsto? | | | |
|-----------------------|------------------------|------------|--|-----------|--------------------------------------|-----------|
| | | | Conectado más del tiempo previsto | | No conectado más del tiempo previsto | |
| | No. | % | No. | % | No. | % |
| 13-14 | 50 | 28 | 34 | 19 | 16 | 9 |
| 15-16 | 56 | 31 | 46 | 26 | 10 | 6 |
| 17-18 | 73 | 41 | 53 | 30 | 20 | 11 |
| Cantidad total | 179 | 100 | 133 | 74 | 46 | 26 |



El 74% de los estudiantes encuestados aceptaron conectarse más del tiempo previsto, mientras que el 26% lo negó. La mayoría de los encuestados que dieron una respuesta afirmativa utilizan el internet mas con fines de entretenimiento que laborales.

1. ¿Deja de salir con su novia/o, familia o amigos por pasar más tiempo conectado a Internet?

No hubo respuestas afirmativas.

2. ¿Cree que su rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de Internet?

4 estudiantes en el rango de 13-14 años de edad

3. ¿Le han criticado familiares o amigos la frecuencia o el tiempo que ha estado conectado?

2 estudiantes 13-14

1 estudiante 15-16

1 estudiante 17-18

4. ¿Se ha sentido ansioso o preocupado cuando no ha podido conectarse a la Red?

2 estudiantes 13-14

1 estudiante 15-16

1 estudiante 17-18

5. ¿Ha intentado alguna vez no conectarse a Internet y no ha sido capaz de ello?

2 estudiantes 13-14

1 estudiante 15-16

1 estudiante 17-18

La adolescencia es una etapa con marcados cambios cognitivos y conductuales. En la cual el cerebro se encuentra aún en desarrollo, esto hace que sea vulnerable a estímulos ambientales que pueden causar efectos negativos. Los efectos inducidos por el consumo de sustancias psicoactivas tienen mayor impacto en los adolescentes y provocan consecuencias desfavorables para el desarrollo cerebral y el funcionamiento cognitivo. De igual forma, el establecimiento de conductas adictivas genera alteraciones cognitivas y conductuales que interfieren con la vida cotidiana del individuo a distintos niveles como en lo personal, académico, familiar y social.⁶ Ente los estudiantes entrevistados la mayoría presentaron



problemas con el uso del teléfono como el no cumplimiento de las actividades docentes y de la casa trayendo serios problemas académicos consigo. Hubo estudiantes que tenían un uso del internet más de 6 horas diarias, otros acuden al aislamiento cuando no tenían disposición del internet. Lo cual resulta preocupante, más para una edad en una etapa de desarrollo donde las relaciones interpersonales son tan importantes.

CONCLUSIONES

- El internet está en nuestras vidas y aporta muchos beneficios. Nos permite comunicarnos mediante la transmisión y recepción de mensajes a través del correo electrónico, conectarnos a otro ordenador para desarrollar sesiones de trabajo, transferir archivos, o bien acceder a información de nuestro interés, anunciarnos, jugar, publicar una revista electrónica.⁷
- Con él se pueden conocer personas a distancia o desconocidas, expresarse sin limitaciones y en el que entrar en cualquier página web, sin control.
- Depende de la forma de su utilización que sea bueno o malo.
- Actualmente a través de los móviles se puede navegar por internet y hay aplicaciones de todo tipo; para chatear con otros amigos, hacer compras en línea entre otras cosas.
- De la misma forma que ocurre con el internet también hay peligros y los adolescentes tienen que aprender a usarlo de manera responsable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ¿Qué es una adicción según la OMS? [Internet]. Top Doctors. 2023. Available from: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-adicciones-suelen-ser-dificiles-de-superar-y-pueden-requerir-tratamiento-medico-y-psicologico>
2. Flores-Fuentes N, Robles-Rojas B, Orozco-Calderón G. Neuropsicología de la adicción con y sin sustancia en adolescentes. Ciencia & Futuro [Internet]. 2022 May 31 [cited 2023 Jun 8];12(2):274–91. Available from: https://revista.ismm.edu.cu/index.php/revista_estudiantil/article/view/2179/1688

3. Psicosaludalmeria. Adicción a las nuevas tecnologías: definición, tipos y prevención [Internet]. PSICOSALUD ALMERÍA. [cited 2023 Jun 8]. Available from: <https://psicosaludalmeria.es/blog/adiccion-nuevas-tecnologias/>
4. Http. [cited 2023 Jun 20]. Available from: http://http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/portal_social/index/assoc/caib0026.dir/caib0026.pdf;jsessionid=30CFB69492137E242ABF9A410ED7
5. Labrador FJ, Villadangos SM, Crespo M, Becoña E. Design and validation of the new technologies problematic use questionnaire. Anales de Psicología [Internet]. 2013 Oct 1 [cited 2022 Nov 28];29(3). Available from: https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia_clinica13.pdf
6. Garrido JF. El uso de Internet y las redes sociales en la realidad contemporánea cubana. Rev Psicol UNESP [Internet]. 2020;19(2). Available from: <http://dx.doi.org/10.5935/1984-9044.20200024>
7. Pérez Cota M, Trigo Fernández R, Vilán Crespo L, Escobar EE. Aportaciones de las Tecnologías de la Comunicación a la Educación a Distancia [Internet]. Dialnet. 2002 [cited 2023]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4794545>