

**E-drugs, la adicción al uso de las tecnologías en adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca**

Brayan Mauricio Sánchez Núñez Psicología

Proyecto de Investigación para optar por el Título de Psicólogo

Asesora

Maritza Andrea Villarraga Tovar

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2022

## Resumen

La ciberadicción es descrita por Echeburúa y Requesens (2015), como “una afectación patológica que incita la dependencia y disminuye la libertad en el individuo, al restringir la conciencia y limitar la extensión de los intereses de los seres humanos afectados a nivel social, personal, académico, familiar o en salud” (p. 12). Desde esta perspectiva el presente proyecto denominado E-drugs, la adicción al uso de las tecnologías en adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca tiene como objetivo determinar el perfil psicosocial de los adolescentes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca durante el año 2022 en torno a la problemática de ciberadicción, , realizando caracterización de la población a través de la aplicación del Test de Adicción a Internet (IAT), para el diseño de guía para la prevención de la ciberadicción en el municipio de Girardot

Por lo tanto, para el desarrollo de la investigación se plantea una metodología cuantitativa con enfoque descriptivo, cuya muestra fue de 40 adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz de la ciudad de Girardot-Cundinamarca, quienes participaron en su totalidad, haciendo la aplicación de la prueba de Adicción a Internet (IAT) como instrumento de recolección de información con el fin de medir los factores relacionados a la conducta adictiva de herramientas tecnológicas, buscando dar respuesta a la pregunta de investigación planteada

¿Cuál es el perfil psicosocial de los adolescentes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca durante el año 2022, en torno a la problemática de ciberadicción?

Dado lo anterior, se encuentra que los adolescentes participantes se encuentran en perfiles de normalidad frente a la ciberadicción, sin embargo, existen factores de riesgo como la vulnerabilidad social y acceso a las redes sociales y dispositivos electrónicos sin control, por lo cual se hace necesario el trabajo articulado desde las instituciones educativas y el entorno

familiar para generar factores protectores y de prevención ante esta problemática. En este sentido se recomienda hacer uso de la cartilla diseñada como producto de la investigación y generar estrategias de acompañamiento psicosocial entre los adolescentes del municipio de Girardot.

### **Abstract**

Cyber addiction is described by Echeburúa and Requesens (2015), as "a pathological affectation that incites dependency and diminishes freedom in the individual, by restricting consciousness and limiting the extension of the interests of affected human beings at a social, personal level. , academic, family or health" (p. 12). From this perspective, the present project called E-drugs, the addiction to the use of technologies in adolescents and young people from the Alto de la Cruz neighborhood of the municipality of Girardot, Cundinamarca, aims to determine the psychosocial profile of adolescents from the Alto de la Cruz neighborhood of Cundinamarca. municipality of Girardot Cundinamarca during the year 2022 around the problem of cyber addiction, characterizing the population through the application of the Internet Addiction Test (IAT), for the design of a guide for the prevention of cyber addiction in the municipality of Girardot

Therefore, for the development of the research, a quantitative methodology with a descriptive approach is proposed, whose sample was 40 adolescents and young people from the Alto de la Cruz neighborhood of the city of Girardot-Cundinamarca, who participated in their entirety, making the application of the Internet Addiction Test (IAT) as an information collection instrument in order to measure the factors related to the addictive behavior of technological tools, seeking to answer the research question posed: What is the psychosocial profile of adolescents of the Alto de la Cruz neighborhood of the municipality of Girardot Cundinamarca during the year 2022, around the problem of cyber addiction?

Given the above, it is found that the participating adolescents are in normal profiles against cyber addiction, however, there are risk factors such as social vulnerability and access to social networks and electronic devices without control, for which it is necessary the articulated

work from educational institutions and the family environment to generate protective and preventive factors in the face of this problem. In this sense, it is recommended to use the booklet designed as a product of the research and to generate psychosocial support strategies among adolescents in the municipality of Girardot.

## Contenido

Introducción .....	13
Justificación .....	15
Planteamiento Del Problema.....	18
Objetivos.....	20
General.....	20
Específicos .....	20
Marco Teórico.....	21
Ciberadicción .....	21
El Aislamiento Social.....	21
Problemas de Sueño .....	22
Pérdida del Control del Tiempo .....	22
Otros.....	22
Al Internet .....	22
Al Celular .....	22
Videojuegos .....	23
Adolescencia.....	23
Joven.....	25
Adicción.....	25
Saliencia .....	26
Modificación del Humor .....	26
Tolerancia.....	26
Síndrome de Abstinencia .....	26

Conflicto.....	26
Recaída.....	26
Adicción a Internet.....	27
La Ciberadicción como Problemática Psicosocial en la Adolescencia y Juventud .....	29
Efectos y Consecuencias de la Ciberadicción a Nivel Cerebral y Comportamental .....	32
Factores de Riesgo ante la Ciberadicción .....	33
Factores Protectores .....	35
Recursos Personales .....	35
Recursos Familiares .....	36
Recursos Sociales.....	36
Antecedentes Investigativos o Estado del Arte.....	36
Internacionales .....	36
Nacionales.....	37
Marco Conceptual.....	39
Aspectos Metodológicos.....	42
Enfoque de Investigación.....	42
Tipo de Investigación Descriptivo .....	43
Población .....	43
Instrumentos.....	43
Resultados.....	45
Características Psicosociales de los Adolescentes y Jóvenes del Barrio Alto de la Cruz.....	71
Psicológico .....	71
Físico.....	73

Social.....	73
Discusión .....	75
Conclusiones.....	78
Recomendaciones .....	80
Referencias Bibliográficas .....	81
Apéndice .....	86

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Puntuación del test por persona</i> .....	46
---	----

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Clasificación de riesgo ciberadicción</i> .....	47
<b>Figura 2</b> <i>Distribución por género participantes investigación</i> .....	48
<b>Figura 3</b> <i>Correlación perfil test con género masculino</i> .....	49
<b>Figura 4</b> <i>Pregunta 1</i> .....	50
<b>Figura 5</b> <i>Pregunta 2</i> .....	51
<b>Figura 6</b> <i>Pregunta 3</i> .....	52
<b>Figura 7</b> <i>Pregunta 4</i> .....	53
<b>Figura 8</b> <i>Pregunta 5</i> .....	54
<b>Figura 9</b> <i>Pregunta 6</i> .....	55
<b>Figura 10</b> <i>Pregunta 7</i> .....	56
<b>Figura 11</b> <i>Pregunta 8</i> .....	57
<b>Figura 12</b> <i>Pregunta 9</i> .....	58
<b>Figura 13</b> <i>Pregunta 10</i> .....	59
<b>Figura 14</b> <i>Pregunta 11</i> .....	60
<b>Figura 15</b> <i>Pregunta 12</i> .....	61
<b>Figura 16</b> <i>Pregunta 13</i> .....	62
<b>Figura 17</b> <i>Pregunta 14</i> .....	63
<b>Figura 18</b> <i>Pregunta 15</i> .....	64
<b>Figura 19</b> <i>Pregunta 16</i> .....	65
<b>Figura 20</b> <i>Pregunta 17</i> .....	66
<b>Figura 21</b> <i>Pregunta 18</i> .....	67
<b>Figura 22</b> <i>Pregunta 19</i> .....	68

<b>Figura 23</b> <i>Pregunta 20</i> .....	69
<b>Figura 24</b> <i>Estructura Cartilla de prevención de la ciberadicción</i> .....	71

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Test adicciones a internet (Virtual)</i> .....	86
<b>Apéndice B</b> <i>Guía de prevención a la Ciberadicción (Cartilla)</i> .....	87

## Introducción

En la actualidad el Internet se ha convertido en la forma habitual de comunicación y acceso a información por la población en general, especialmente en niños y adolescentes, lo que ha generado gran impacto y nuevas problemáticas a las que debemos enfrentarnos, como lo es el uso excesivo de internet y dispositivos electrónicos. Según Coldberg (1995) como se citó por López, (2004) “se puede generar un trastorno llamado adicción a Internet, que hace referencia al uso patológico de internet” (p. 3), algo que resulta característico de este fenómeno de ciberdependencia es su frecuencia, ahora tal vez más que nunca se usa la web para todo tipo de actividades como construir relaciones sociales, obtener información, vender o comprar productos, entretenimiento, entre otras. Así pues, la evolución tecnológica ha traído consigo fenómenos que conciernen el escenario global, ya que sin importar la raza, sexo o país de procedencia los seres humanos en cualquier parte del mundo están accediendo constantemente a internet.

Es así como, el proyecto de investigación se realizó con 40 adolescentes y jóvenes del Barrio Alto de la Cruz donde se indago sobre la presencia de adicción a internet en la población, esto a partir de la evaluación de una muestra de participantes entre edades de 13 a 22 años, por medio de un cuestionario de ciberadicción virtual.

Así pues, a partir de la descripción, identificación y análisis de las características de ciberadicción en la población objeto, se buscó realizar prevención primaria de la problemática en los adolescentes en pro de su salud mental, promoviendo así factores protectores en el ámbito, educativo, social y familiar en los adolescentes que hicieron parte de la investigación, ya que aún sin la existencia de un nivel severo de ciberadicción de los estudiantes, sus formas de relación social, familiar y personal se ha venido modificando con el paso del tiempo, además, se

desconocen en ocasiones los peligros del uso no apto de internet y dispositivos electrónicos, por lo cual se diseñó la guía de prevención de la ciberadicción para ser aplicada con la comunidad en futuros proyectos de intervención psicosocial.

De esta forma, es necesario indicar que el documento se encuentra estructurado por la justificación, delimitación del problema, objetivos, marco teórico, metodología, resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones donde se destaca como principales resultados el reconocimiento de factores de riesgo de los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz en torno a la problemática de ciberadicción y el diseño de una guía orientadora para la prevención de este fenómeno, por lo cual se puede concluir que el tema de investigación existe en las comunidades del municipio de Girardot y requiere de acciones de intervención desde el ámbito social, educativo, familiar y por supuesto el trabajo que se lleva a cabo por parte de los psicólogos en las comunidades.

### **Justificación**

Es evidente que el Internet, a pesar de sus múltiples ventajas, está provocando cambios bruscos en los modos de vida de los seres humanos, es decir, las personas están modificando la forma de relacionarse con su medio. En efecto, el Internet ha transformado la vida cotidiana de sus usuarios, ya que su empleo permite el rápido intercambio de información, como son archivos de video, textos, fotografías etc., y la gestión de otras actividades más, en las cuales ha disminuido el tiempo de su ejecución, además de esto ha facilitado la comunicación a distancia. Estos son algunos de los múltiples beneficios que la red ha traído consigo a las civilizaciones modernas, sin embargo, el mal uso de esta puede repercutir de manera negativa en la vida de los adolescentes, quienes al mostrarse vulnerables pueden ser blanco fácil de algunas de las consecuencias provenientes de Internet, ya que, si no se cuenta con la educación adecuada respecto al manejo de ésta, puede conducir a una adicción ya sea a una o varias de las aplicaciones a las que se tiene acceso como son las redes sociales, juegos, compras y descargas, todos estos vía on-line.

Es por ello, que, a partir del objetivo de diseñar estrategias de prevención e intervención en función del uso inadecuado de Internet, se concluye que los padres, educadores, adolescentes y sociedad en general deben formar parte integral en este proceso, a fin de lograr mejores resultados. Es importante también que se promuevan campañas de información sobre los riesgos a los que se enfrentan los niños y adolescentes al ingresar a Internet. Desde esta perspectiva, Hernández y Castañeda consideran que “los adolescentes están inmersos en diversos entornos sociales, en los cuales desempeñan distintos roles y al sentirse presionado o el estar atravesando dificultades u circunstancias de estrés, les hace presa fácil de las adicciones desencadenantes de Internet” (s.f., p. 10).

Dado lo anterior, se encuentra es durante la adolescencia que la adicción a Internet es más

propensa a desarrollarse, se sugiere que se dote al adolescente con las herramientas necesarias para evitar problemas relacionados con el uso de las redes sociales como lo son irritabilidad, deterioro en la atención, humor depresivo, inquietud motora, trastornos del sueño o alimenticios, según Hernández y Castañeda (s.f citado en Young, 1998) unas señales de riesgo sería que “el adolescente dedica demasiado tiempo al uso de Internet, lo cual genera una modificación en su estilo de vida, en primera instancia dedica menos de 5 horas al periodo de sueño, que normalmente sería de 8 horas diarias” (p. 10), por lo tanto, fomentar relaciones sanas tanto con los amigos, compañeros y con la familia, y se le dé al adolescente el afecto que requiere, permitirá mejorar su estilo de vida y por tanto lo hará más resiliente ante estas cuestiones.

Por otra parte, es necesario indicar que el propósito del presente proyecto busca recolectar información sobre la existencia de ciberadicción por parte de los adolescentes y jóvenes del barrio alto de la cruz del municipio de Girardot, ya que la ciberadicción es una problemática que se vive a diario sin importar edades, donde afecta con más fuerza la población menor, por lo cual se pretende implementar acciones preventivas para esta problemática y otras asociadas como deterioro de la salud mental, relaciones interpersonales y estado de salud físico. De esta forma, es necesario indicar que la investigación tuvo un periodo de ejecución de 10 meses, en el cual se trabajó con un total de 40 participantes donde se recolecto información respecto al género, edad, y los resultados compilados, para generar una propuesta de prevención frente a la problemática de ciberadicción, la cual se constituye en una cartilla para la identificación y orientación de adolescentes que presentan riesgo de ciberadicción y que puede ser utilizada por familias, instituciones educativas y comunidad en general.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario mencionar que la investigación surge de la necesidad evidenciada desde el rol de los psicólogos en formación de la UNAD en diferentes

contextos de trabajo social comunitario donde se llevan a cabo las prácticas profesionales y del análisis de los entornos familiar, laboral, educativo, social, comunitario, donde se observa cada vez con mayor preocupación el desarrollo de trastornos de dependencia al Internet y las redes.

Desde esta perspectiva, la investigación desarrollada será un elemento de intervención psicológica y fortalecimiento de las competencias del futuro psicólogo de la UNAD, a partir del reconocimiento de las problemáticas presentes en sus comunidades y el planteamiento de alternativas de solución frente a eventos que afectan el bienestar psicológico de los adolescentes del municipio de Girardot.

## Planteamiento Del Problema

En la actualidad el internet es la forma más sencilla y habitual de comunicación e ingresó a información por parte de la población en general, siendo más de lo normal percibirlo en la actualidad en los niños y adolescentes, ya que es muy fácil de manejar y las personas lo usan constantemente, tanto que se convierte en una herramienta imprescindible en la vida cotidiana. Es por eso, que el internet se convirtió en el centro de información más utilizado actualmente, por lo cual sería extraño no ver a los adolescentes ingresar de forma continua a internet, ya sea a revisar su red social, o buscar temas de su interés como música o juegos online.

Sabiendo esto, y debido a que el internet facilita la entrada a numerosas posibilidades de entretenimiento, durante los últimos años se ha empezado a tener especial interés por parte de la comunidad científica sobre las afectaciones a nivel social, familiar, educativo y del desarrollo de la personalidad que provoca en los adolescentes el uso prolongado y sin control de los dispositivos móviles y las redes sociales, por lo cual se evidencia de manera paradójica que este mundo virtual que brinda alternativas instantáneas para muchas de las preguntas y situaciones que enfrentan las personas, ocasiona algunos problemas como irritabilidad, deterioro atencional, humor depresivo, inquietud motora, trastornos del sueño o alimenticios. Es así como para Terán (2019) “las personas adictas muestran síntomas psicológicos como: empobrecimiento afectivo, ansiedad, inestabilidad emocional, depresión, inmadurez, inconvenientes de aprendizaje, confusión del mundo real-imaginario, ira/ agresividad” (p. 138), por lo cual la presente investigación se orienta a determinar el perfil psicosocial de los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca durante el año 2022 en torno a la problemática de ciberadicción.

Desde esta misma perspectiva, es necesario mencionar que el auge de las tecnologías de

la información y la comunicación trajo consigo el acceso a las redes sociales y la vida virtual, lo que ha desencadenado diferentes eventos de adicción que tienen consecuencias en el desarrollo cognitivo, social, psicológico, emocional y físico de las personas, ya que en algunos casos las consecuencias son fatales como el suicidio y trastornos en la salud mental, situación que no es ajena al contexto colombiano y en especial al municipio de Girardot, donde cada vez con mayor preocupación se observa a niños, niñas y adolescentes con acceso a equipos tecnológicos y dependencia a ellos, al punto de evitar las relaciones sociales y familiares.

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el perfil psicosocial de los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca durante el año 2022, en torno a la problemática de ciberadicción?

## **Objetivos**

### **General**

Determinar el perfil psicosocial de los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca durante el año 2022 en torno a la problemática de ciberadicción, realizando caracterización de la población a través de la aplicación del Test de Adicción a Internet (IAT), para el diseño de guía para la prevención de la ciberadicción en el municipio de Girardot

### **Específicos**

Describir el perfil psicosocial de ciberadicción de los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca, a través de la aplicación del Test de Adicción a Internet (IAT)

Analizar las características sociales, emocionales, familiares, psicológicas y comportamiento de los adolescentes y jóvenes del barrio alto de la cruz del municipio de Girardot Cundinamarca en situación de ciberadicción

Diseñar guía para la prevención de la ciberadicción dirigida a los adolescentes y jóvenes del barrio alto de la cruz del municipio de Girardot Cundinamarca.

## **Marco Teórico**

El presente proyecto de investigación denominado E-drugs, la adicción al uso de las tecnologías en adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca, el cual se encuentra vinculado a la línea de investigación intersubjetividades y contestos de la escuela de ciencias sociales, artes y humanidades, por medio del cual se busca determinar las características psicosociales de los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot en torno a la problemática de ciberadicción. Dado lo anterior, en este marco teórico se hace un recorrido por diferentes propuestas conceptuales y prácticas desarrolladas a nivel nacional o internacional sobre investigaciones realizadas en torno al tema de la ciberadicción en los adolescentes. A partir de lo anterior, se desarrollará el marco teórico que encontrará a continuación, el cual pretende evidenciar la aplicación de la teoría en el desarrollo del presente proyecto.

### **Ciberadicción**

Para Ávila (2020), “la ciberadicción se puede definir como una necesidad apremiante y constante de estar en contacto con medios electrónicos y digitales; llámese celular, internet, consolas de videojuegos y televisión, entre otros” (p. 2), en definitiva, se clasifica en el grupo de las llamadas “adicciones no tóxicas” y suelen causar dependencia similar a la que experimentan las personas adictas al trabajo, al sexo o al juego. Por lo tanto, a pesar de que se consideran adicciones no tóxicas ciertamente contraen consecuencias variadas, Ávila (2020), destaca las más importantes:

#### ***El Aislamiento Social***

Las personas con ciberadicción dan más prioridad a actividades que involucren su celular, una consola de video juego, un dispositivo con internet, más que a sus seres queridos.

### ***Problemas de Sueño***

Las personas con ciberadicción sufren enormemente al descontrolar sus ciclos de sueño, desarrollando problemas de insomnio (no poder conciliar el sueño) o hipersomnia (tener dificultades para levantarse), esto debido al tiempo que invierten en plataformas digitales.

### ***Pérdida del Control del Tiempo***

Cuando se pasa cierto tiempo en plataformas digitales, se habilita un descuido por parte del usuario en el resto de labores del día a día, provocando problemas en el desempeño cotidiano de la persona.

### ***Otros***

Se conoce como otras consecuencias la ansiedad, la inquietud, la ira, la agresividad y la baja tolerancia a la frustración de no poder acceder o disponer de las plataformas digitales (p. 2).

De la misma forma Ávila (2020), menciona que la ciberadicción tiene diferentes facetas, entre ellas:

### ***Al Internet***

Según la Dra. Kimberly Young, la persona con esta adicción realiza un uso excesivo de internet, lo que le genera distorsión en sus objetivos personales, familiares y profesionales. Entre las actividades a destacar se encuentran; navegar, hacer compras, jugar en línea, apostar, buscar contenido para adultos, redes sociales, etc.

### ***Al Celular***

Cuando las personas son incapaces de dejar de lado su celular para atender sus actividades cotidianas. Entre las actividades más destacadas se encuentra el uso de redes sociales y los juegos.

### ***Videojuegos***

Cuando la persona es incapaz de controlar sus impulsos de jugar (p. 2).

### **Adolescencia**

La adolescencia se constituye dentro del campo de estudio de la psicología evolutiva, donde se define como la etapa o periodo de la vida de un ser humano que esta marcada por cambios físicos y psicológicos, marcando el paso de la niñez a la vida adulta. Desde esta perspectiva Echeburúa y Requesens (2015), mencionan que la adolescencia;

Es una etapa de vida extendida entre la niñez y adultez, por lo cual dicha población inicia su etapa de transición en la edad de los 12 años aproximadamente (preadolescencia), correspondiente a los cambios corporales de la pubertad, finalizando cuando el individuo se ha incorporado como adulto en la sociedad, en edades comprendidas entre los 18 a 20 años (p. 16).

Para Dávila (2004, citado por Delva (1998), la adolescencia es, una edad especialmente dramática y tormentosa en la que se producen innumerables tensiones, con inestabilidad, entusiasmo y pasión, en la que el adolescente se encuentra dividido entre tendencias opuestas (p. 545). Además, Delva (1998), dice que la adolescencia supone un corte profundo con la infancia, es como un nuevo nacimiento (tomando esta idea de Rousseau) en la que el adolescente adquiere los caracteres humanos más elevados (p. 545).

En cuanto categoría para la adolescencia, se ha utilizado la franja etaria entre los 12 y 18 años para designar la adolescencia, por otro lado, en los países iberoamericanos se presenta una gran diferencia en los rangos edad utilizados, sin embargo, para Colombia y tomando como referencia la Ley 1098 de 2006 (código de infancia y adolescencia), en su “artículo 3. Sujetos titulares de derechos (...) por adolescente se entiende a las personas entre 12 y 18 años de edad”

(p.10), por lo tanto, el desarrollo de la presente investigación se toma como rango este mismo lapso de tiempo.

Dado lo anterior, es importante resaltar que los adolescentes “representan un grupo de riesgo debido a que pueden ostentar conductas de rebeldía frente a los padres, desplegándose en busca de sensaciones novedosas y emociones intensas, siendo los individuos que más frecuentemente se conectan a la red, además de estar más adaptados con las nuevas tecnologías” (Acuña y Rojas, 2021, p. 13).

De este modo Pardo G, Sandoval A, & Umbarila D. (2004) indican

La adolescencia se llevan a cabo diferentes procesos referentes a cambios físicos, psicológicos, sociocultural y cognitivos, que demandan de los jóvenes el desarrollo de diferentes estrategias de afrontamiento que les permitan así establecer un sentido de identidad, autonomía junto con éxito personal y social. Así mismo, la adolescencia es el ciclo de desarrollo más importante para la adquisición y el mantenimiento de patrones de comportamiento saludable, que disminuyan el riesgo y prevengan el desarrollo de trastornos clínicos durante este periodo y la edad adulta (Blum, 2000, citado por Pardo, p. 18).

Por lo tanto, la etapa de la adolescencia es un terreno fértil en el cual la ciberadicción tiene espacio abonado, ya que esta población es susceptible a verse atraído por las tecnologías de la información y la comunicación y su uso descontrolado. En este sentido Quispe (2021), plantean

Entre los factores predisponentes para convertirse en adicto a las pantallas destacan las dificultades de relación, la falta de encaje social o escolar y la carencia de cuidados parentales. Por sexo, los adolescentes varones son más propensos al juego y a la pornografía mientras que

las mujeres lo son a las amistades íntimas que encuentran en la red. En cuanto al tipo de juego o contenido cabe señalar que cuanto más interactividad hay, mayor es el riesgo de adicción (p. 32).

### **Joven**

La juventud es la etapa posterior de la adolescencia y en la cual las personas adquieren las mayores responsabilidades de la vida adulta, es por esto que según la Ley 1622 de 2013 expedida por el departamento administrativo de la función pública se establece que joven es “toda persona entre 14 y 28 años cumplidos en proceso de consolidación de su autonomía intelectual, física, moral, económica, social y cultural que hace parte de una comunidad política y en ese sentido ejerce su ciudadanía” (p. 3)

De igual forma y “conforme a lo mencionado por las Naciones Unidas, se entiende como concepto de Juventud al grupo poblacional cuya edad oscila entre los 15 a los 24 años de edad, tratándose de una etapa de construcción de identidad, por medio de la interacción social” (Druetta, 2010 como se citó en Peña, 2019, p. 21).

### **Adicción**

Según Echeburúa y Corral (1994, citado por López, 2004):

Cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Se podrían hacer usos anormales de una conducta en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de dinero invertida y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas. Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos serían la pérdida de control y la dependencia. Por lo tanto, lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de

controlar. (p. 23)

Por otro lado, para Griffiths (1998), existen seis criterios en un comportamiento que si se cumplen serán definidos como adicción.

### ***Saliencia***

Hace referencia, 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***

Situación 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 (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

### ***Recaída***

Es la condición de volver a los patrones tempranos de la actividad que realizaba, restaurando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control

(p. 5).

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 en el cual el sujeto se muestra incapaz de controlar.

### **Adicción a Internet**

Echeburúa (1994, citado por López, 2004) afirma que:

La adicción a Internet puede considerarse una adicción específicamente psicológica (como la adicción al sexo, las compras, el trabajo, los videojuegos, la televisión, etc....), con características comunes a otro tipo de adicciones: pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades. (p. 24)

Así mismo, Young (1996) como se citó por Terán (2019) se refiere a la adicción al internet como “un deterioro en el control del uso que se manifiesta como síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona 'net dependiente' realiza un uso excesivo de Internet lo que genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales” (p. 133). Por ende, se comprende que una persona dependiente o adicta puede estimular confusión de lo que eran sus objetivos, perdiendo la noción del tiempo y perdiendo el interés a la vida real para permanecer en la vida virtual, donde si es interrumpido puede ocasionar en el menor de los casos, un estado de ánimo disfórico, irritabilidad e inquietud psicomotriz.

Según López (2004):

Para la gente el concepto de adicción incluye tomar drogas, la mayoría de las definiciones sobre lo que es una adicción se centran en el abuso de sustancias. Sin embargo, hay un movimiento creciente de autores (Echeburúa, 1999; Griffiths, 1998) que encuentran una

serie de conductas potencialmente adictivas, incluyendo muchos comportamientos que no implican el consumo de drogas. Estas adicciones no químicas incluirían conductas como el juego, el sexo, el trabajo, las compras o el uso de Internet (Echeburúa, 1999). (p. 23)

Así pues, se entiende que la Adicción a Internet se origina como una problemática al unir a la sociedad moderna con el avance tecnológico, que ha traído situaciones que han puesto en apuros a la mayor parte de la población mundial, específicamente en Colombia siendo que se encuentra en países de alto alcance tecnológico, por el constante acceso a internet.

Ahora bien, Morahan & Schumacher (2000, citado por Fandiño, 2015) refieren que “el internet más que ser interactivo, tiene efectos negativos en los adolescentes, debido a las características propias de su desarrollo, donde la búsqueda de cosas nuevas y la impulsividad de su etapa, los hacen vulnerables a desarrollar problemas adictivos” (p. 2) así pues, los adolescentes resultan ser una población vulnerable a desarrollar adicciones relacionadas con internet y sus contenidos, debido a la evolución tecnológica y social en la que se encuentran actualmente se percibe con más frecuencia y sin contar con la vigilancia de sus padres, por otro lado, tienen entrada constante a esta plataforma tecnológica que ofrece todo tipo de información y formas de entretenimiento llamativas para mayores y adolescentes, sobre todo para los adolescentes que atraviesan una etapa decisiva en la que se evidencia un desarrollo físico, comportamental, psicológico y emocional.

El internet se ha convertido en una herramienta de trabajo, de estudio y de comunicación permanente para las personas alrededor del mundo. De esta forma se encuentra que, Echeburúa (2000) afirma lo siguiente:

Considera el internet como herramienta de comunicación, compraventa, información, etc., generadora del cambio en los individuos frente a la realidad, por ende, la conexión a

las redes implica actividades positivas creadoras de múltiples ventajas, y en última instancia, mejora la calidad de vida. No obstante, las conductas placenteras (juego, compras, sexo, comida, etc.), atrapa a sujetos vulnerables en un círculo electrónico, contribuyendo en la generación de falsas identidades y la sustitución del mundo externo por la realidad virtual. (p. 12).

La adicción es considerada según los autores Echeburúa y Requesens (2015), como una afectación patológica que provoca dependencia y disminuye la libertad en el individuo, al contraer el campo de la conciencia y limitar la extensión de intereses, infiriendo de manera negativa en la vida diaria de los seres humanos afectados a nivel social, personal, familiar o en salud. (p. 12).

En la adicción se enfocan dos elementos característicos siendo, la dependencia y la falta de control, generando comportamientos por medio de una emoción, donde se expresa a partir de un deseo intenso o una obsesión auténtica, capaz de provocar un malestar fuerte, el cual se llega a conocer como síndrome de abstinencia, en ausencia de la práctica. Es por esto, “que la persona fascinada por el objeto adictivo puede reducir su interés en la implicación de otras conductas o actividades que antes le producían gratificación o ser de carácter atractivo en un futuro” (Echeburúa y Requesens, 2015).

### **La Ciberadicción como Problemática Psicosocial en la Adolescencia y Juventud**

Las variables que explican las problemáticas psicosociales del adolescente van encaminadas en seis conceptos según Parla María (2017)

El primero se relaciona con los cambios endocrinos y neurobiológicos, es decir, en los primeros años de la adultez la corteza prefrontal culmina su desarrollo. Esta área está neuroanatómicamente vinculada con las “Funciones Ejecutivas”; para Parla (2017, citado

de Lezak, 1995) considera que son un grupo de capacidades que facilita responder de forma adaptativa a nuevas situaciones que están en la base de varias habilidades cognitivas, sociales y emocionales; ejemplos según Parla: Control emocional, toma de decisiones, regulación, planificación, generación de hipótesis, flexibilidad cognitiva, formación de conceptos, juicio y autopercepción. (p. 10)

Entonces se puede pensar que un desarrollo por encima de la corteza prefrontal puede en menor o mayor medida interferir en la capacidad de solucionar problemas (falta de rigidez cognitiva y planificación) y de reflexionar sobre las consecuencias que a largo plazo crea sus propias acciones, así como también una dificultad en el manejo emocional (Parla, 2017, p. 10).

El segundo hace referencia al Impacto individual de los cambios corporales, por lo cual Parla (2017), indica que en “la adolescencia suelen generarse cambios físicos notables, internos y externos, algunos deseados y otros indeseados, pero que impactan en la percepción de sí mismo, identidad y autoestima de acuerdo a las expectativas generadas en la niñez” (p. 11), por lo tanto desde la perspectiva de la ciberadicción afecta directa o indirectamente al adolescente por la aceptación de sí mismo en sus redes sociales o el ser aceptado por como es.

El tercero hace referencia a la reproducción de pautas sociales. De acuerdo con Parla (2017), “la sociedad, el grupo familiar y el grupo de pares permiten o inhiben, mediante refuerzo y castigo, la expresión de determinadas conductas (p. 12). En una escala de marco normativo la primera referencia que se aprende es el de la familia, después le sigue la adolescencia quien sobresale del grupo de pares y las pautas que se llegan a captar desde la sociedad. Estas últimas, pautas de consumo, de comportamiento de belleza, pautas de adicción, etc., marcan de manera implícita y explícita lo que la sociedad espera determinar de una mujer o de un hombre, y se transmiten principalmente a través de los medios de comunicación. El adolescente, al estar en

pleno proceso de desarrollo de su identidad juega o ensaya, roles de adultos y se trasmite por medio de las redes (Parla, 2017, p. 12).

El cuarto hace referencia a los grupos de pares como regulador de autoestima. Para Parla (2017), “la identidad del adolescente adquiere significado en contraste con su grupo de pares, quienes funcionan de referentes principales en esta etapa. Es decir, la aceptación o el rechazo por parte de ellos es uno de los principales reguladores de su autoestima, al querer obtener la aceptación y pertenencia recurren a conductas nocivas, poniéndose en riesgo o a veces lastimando a alguien generalmente externo al grupo” (p. 13). Los grupos de pertenencia pueden ser muy diferentes y pueden funcionar como factor de riesgo o protector.

El quinto hace referencia al uso y abuso de las redes sociales. Parla (2017) considera que, a partir de la expansión de las redes sociales y el acceso a la tecnología (en

especial smartphones), surgen problemas y necesidades nuevas. El interjuego de aprobación/rechazo extiende los límites del grupo de pertenencia por fuera de las paredes del colegio. Entre los problemas se destaca el anonimato relativo que permite agredir sin ser claramente identificado, estamos hablando del Cyberbullying (p. 13)

Así mismo, para Parla (2017), un estresor nuevo con el que conviven los adolescentes surge del uso propio y ajeno de aparatos de captura audiovisuales (teléfonos con cámaras, videos, grabador de audios) y programas de edición, porque permiten compartir una imagen de sí mismo controlada y perfeccionada pero paradójicamente el uso que le pueda dar el otro escapa del control propio, porque habilita que cualquier persona capture y/o distorsione imágenes, videos o audios con distintos fines y los difunda sin consentimiento. (p. 14)

Parla (2017), menciona que hay otros peligros que surgen con la tecnología de los cuales se tiene poca conciencia: el Grooming; protagonizado por adultos que muchas veces se hacen

pasar por personas de la misma edad de la víctima para ganarse su confianza con el fin de abusar sexualmente de él o el envío de material pornográfico de sí mismo por medios digitales, llamado “sexting”, que también se puede dar entre pares. El adolescente no considera o minimiza sus consecuencias, que pueden ser difusión del material, cyberbullying, amenazas, extorsión, por mencionar algunas. (p. 14)

El sexto hace referencia al decremento en la percepción de los padres como figuras de autoridad. Parla (2017), dice que, en relación al entorno familiar, se nota un cambio de actitud en las últimas décadas de los padres para con los hijos. Por motivos que pueden distar de querer distinguirse de sus propios padres a no querer asumir el paso del tiempo, su edad, o simplemente seguir una moda vista por alguna red social, muchas veces el adulto se rehúsa a ocupar su lugar e intenta igualarse al adolescente presentándose más bien como un amigo o compinche. (p. 13)

Otro fenómeno observado en las últimas décadas, por cuestiones socioeconómicas, el tiempo que los padres invierten en pasar tiempo con sus hijos se fue reduciendo. Es frecuente que madre y padre trabajen y tengan otras actividades. Según Parla (2017), si no se compensa esta carencia brindando tiempo de calidad de tanto en tanto, el adolescente puede percibir esto como una falta de atención o interés e incluso potenciar las probabilidades de caer en conductas adictivas donde distorsione su realidad con un mundo virtual, ya que no cuenta con la supervisión de una figura de autoridad que lo regule. (p. 15)

### **Efectos y Consecuencias de la Ciberadicción a Nivel Cerebral y Comportamental**

De acuerdo con los efectos y consecuencias, varios autores expresan que:

La adicción a internet llega a actuar como drogas estimulantes provocando cambios orgánicos en el cerebro implicados en el incremento de dopamina y neurotransmisores asociados al placer, además la utilización de estas herramientas ejerce alteraciones en la

conciencia y estado de ánimo, por ende, llegan a generar niveles semejantes a la cocaína. En algunos individuos, el abuso de la red es tan alto que la privación de este puede producir signos o síntomas de abstinencia como irritabilidad, deterioro atencional, humor depresivo, inquietud motora, trastornos del sueño o alimenticios (Echeburúa y Requesens, 2015, p. 13).

Al mismo tiempo, para Echeburúa y Requesens, (2015)

Existen factores que pueden hacer vulnerables a esta población, ante el uso desmesurado del internet, descritas a partir de los componentes personales, sociales, familiares o un conjunto de estos. Por tanto, los factores psicológicos del individuo, que pueden ser predisponentes para generar un comportamiento adictivo, están enfocados a través de la personalidad como las estrategias de afrontamiento inadecuados, impulsividad, intolerancia a la frustración o búsqueda de sensaciones; además de estos, se encuentran los elementos de vulnerabilidad emocional manifestados en la ausencia de afecto, bajas relaciones interpersonales, estado anímico disfórico y cohesión familiar frágil. (p. 20).

### **Factores de Riesgo ante la Ciberadicción**

“Existen varios factores, sin embargo, muchos autores coinciden en que este tipo de situaciones se da por la exposición ambiental común a las tecnologías”, confirma Ávila (2020), añadiendo que en casi todos lados se puede acceder a internet y casi todas las personas tienen acceso a un celular. Sin embargo, para Ávila (2020), los adolescentes son quienes presentan más riesgo, debido a su incapacidad de controlar sus impulsos y saciar sus necesidades”, afirma.

Características que pueden mostrar la existencia de la ciberadicción según Ávila (2020), citado por Goldberg (1995).

Cambios drásticos en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse.

Disminución generalizada de la actividad física.

Descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en internet.

Evitación de actividades importantes a fin de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado.

Deprivación (suspensión de algo) o cambio en los patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en la Red.

Disminución de la sociabilidad que tiene como consecuencia la pérdida de amistades.

Negligencia respecto a la familia y amigos.

Rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la Red. Deseo de más tiempo para estar frente al ordenador.

Negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales (p. 40) Considerando que, para Echeburúa y Requesens (2015):

Un indicador importante en la variable central de esta propuesta está relacionado con las vulnerabilidades psíquicas de las adicciones, identificadas como aquellas incapacidades o sensación de frustración, en muchas facetas del ser humano, pueden llegar a centrar su atención de manera negativa. En casos como este, se disponen algunos estados emocionales o características de la personalidad que incrementan la vulnerabilidad psicológica en adicciones como: impulsividad, búsqueda de sensaciones, estado anímico disfórico, baja tolerancia a estímulos displacenteros y baja autoestima (p. 95).

Por otro lado, Estévez (2009) manifiesta que:

Los factores de riesgo de la adicción más comunes, principalmente, tienen origen familiar, a partir de situaciones de crisis donde queda dañada una familia; por lo que el adolescente se refugia detrás de la red social para sentirse querido y acompañado. Por lo

general los adictos a las redes sociales experimentan aislamiento, depresión, baja autoestima y ansiedad. (p. 62)

Son condiciones que propician y agravan el estado de salud bien sea físico, emocional o social de una persona, ya que pueden tener diversos factores de impacto y pueden interactuar entre sí, lo que de manera prolongada tendrá un efecto acumulativo, esto se da a través del tiempo y aumenta la vulnerabilidad de presentar ciberadicción, ya que el factor de riesgo causa en la persona malestar emocional lo que la lleva a tener la conducta de riesgo que es la adicción a internet.

### **Factores Protectores**

Para Amar, Abello & Acosta (2003) “son aquellos que potencialmente disminuyen la probabilidad de caer en un comportamiento de riesgo. Estos factores pueden influir sobre el nivel de riesgo en las experiencias individuales o moderar las relaciones entre el riesgo y efecto del comportamiento” (p.113).

Son condiciones que funcionan como mecanismos de defensa ante situaciones de riesgo, son ciertos aspectos personales y familiares que minimizan el riesgo de implicarse en una adicción.

Según López, Vega y Suarez (2019) para prevenir los problemas adictivos requiere necesariamente que los esfuerzos de padres y educadores se dirijan a potenciar esos factores:

### ***Recursos Personales***

Son recursos internos del ser humano, su percepción acerca de sí mismo y su entorno, como las habilidades sociales, la inteligencia emocional, la resolución de problemas, capacidad para afrontar el estrés y la adversidad, la adaptabilidad, la autonomía, sentimientos de seguridad, dominio y control, entre otros.

### ***Recursos Familiares***

La comunicación familiar permite el establecimiento de un adecuado clima de convivencia, el establecimiento de normas y límites a los hijos, el ejemplo dado a los hijos con conductas saludables, el apoyo familiar, el apego positivo y los lazos afectos tempranos, así como la interacción positiva entre padres e hijos.

### ***Recursos Sociales***

Hacen referencia a conducta psicosocial, las destrezas sociales, el apoyo social y la interacción positiva con el entorno. (p. 25)

### **Antecedentes Investigativos o Estado del Arte**

Al indagar sobre investigaciones previas acerca del uso adictivo de internet y dispositivos electrónicos, que interfieren en los adolescentes, se encuentra que a nivel internacional y nacional se han realizado investigaciones con el objeto de estudio, pero a nivel local no se encuentra evidencias de una sola investigación que explore como tal la problemática de ciberadicción. Del mismo modo, no hay evidencia de investigaciones a nivel local que desarrolle una guía de prevención de ciberadicción, por esta razón se hace la presentación de los principales antecedentes internacionales y nacionales que fueron tomados como referencia para el desarrollo del proyecto.

### ***Internacionales***

Gavilanes (2015), realizo una indagación cuyo fin era decidir el nivel de incidencia de las redes sociales en los adolescentes de diversos colegios de Ambato, Ecuador, tiene como nombre: Adicción a las Redes Sociales y su Interacción con la Habitación Conductual en los adolescentes. (p. 6)

Para el desarrollo de este trabajo Gavilanes (2015),

Utilizó el enfoque cualitativo-cuantitativo, ya que hizo un proceso de recolección y estudio de datos cuantificables sobre las cambiantes y la valoración psicométrica. El alcance de este análisis es detallado, explicativo y correlacional de corte transversal. Las unidades muestrales estaban por 218 adolescentes que oscilan entre 12 a 15 años de edad. (p. 6)

De acuerdo con Gavilanes (2015):

Los resultados más significativos de esta indagación demuestran que la conjetura se comprueba en forma parcial debido a que la tendencia hacia la adicción a las redes sociales está definida por la edad, encontrando que a mayor edad más grande es la predisposición hacia la enfermedad. Al igual que la presente investigación, en esta se hizo un manual didáctico dirigido a la sociedad educativa, designado a proveer información acerca de alternativas de prevención de la adicción a las redes sociales. (p. 6).

### ***Nacionales***

El estudio realizado por dos estudiantes de la universidad de la Sabana en el municipio de chía Cundinamarca, cuyo objetivo era realizar un plan de mejoramiento para el manejo de redes sociales de los estudiantes de los colegios cardenal sancha y rosario campestre. Cabe mencionar que los adolescentes ciberadictos presentan comportamientos que interfieren en su vida diaria, o sea, conductas que interfieren de manera significativa en las ocupaciones usuales, que repercuten en su ámbito estudiantil, familiar y social. (González, D., & Bastos, G., 2016, s.p)

Se plantea que el medio en el cual se desenvuelve la adicción produce además una secuencia de cambios psicológicos negativos, consistentes en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no hallar lo cual se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado (total focalización de la atención), irritabilidad en caso de

interrupción, imposibilidad para salirse de la pantalla. (González, D., & Bastos, G., 2016, s.p)

Tigo Une (2008) en agrupación de María Villa, y de la mano de la Universidad EAFIT, han realizado una indagación que deja en prueba el estado de hoy de la interacción que los colombianos poseen con las tecnologías de la información y la comunicación – TIC y el Internet.

Por primera ocasión se obtuvieron datos puntuales y contundentes sobre la utilización de Internet recogidos en las metrópolis de Bogotá, Medellín, Cali, Barranquilla, Pereira, Cartagena y Manizales. La adicción a internet se identifica como el más grande peligro y la enseñanza como la más grande posibilidad. (p. 8)

Los resultados sobre la conducta de chicos, adolescentes, padres de familia, cuidadores y maestros se transforman en el punto de inicio de Tigo Une para la consolidación de su Táctica de RSE, con la que busca impulsar la utilización responsable y creativa de las TIC. La averiguación, de la que ciertos expertos de diversas disciplinas hicieron parte, como filósofos, educadores, diseñadores, ingenieros, comunicadores, sociólogos, politólogos y salubristas, entre otros, se hizo en 3 fases que tomaron alrededor de 13 meses. (p. 8).

## Marco Conceptual

Teniendo en cuenta el marco teórico planteado para la presente investigación, a continuación, se relaciona el marco conceptual basado en las palabras claves o principales conceptos usados en el proyecto.

Dado lo anterior, es importante mencionar en primer lugar, que la Internet en los últimos años se ha convertido en una herramienta predilecta para la comunicación, el ocio, la compraventa de servicios, artículos y bienes así como la difusión de información, que han propiciado cambios “en la manera de disponer a los individuos frente a la realidad, por ende, la conexión a redes supone, en la mayoría de los casos, una implicación de actividades positivas creadoras de múltiples ventajas, y en última instancia, el mejoramiento de la calidad de vida” (Echeburúa, 2000, p. 12).

De este modo, es evidente que la internet, ha generado nuevas formas de relacionamiento entre las personas, por medio de la creación de las denominadas redes sociales que permiten a los usuarios entrelazarse para lograr comunicarse entre sí, donde se tiene se lleva a cabo el intercambio de fotos, vídeos y mensajes en tiempo real y de forma sincrónica. Para Torres (2008), una "red social es un grupo bien determinado de actores individuos, conjuntos, empresas, sociedades, comunidades globales, que están ligados unos a otros por medio de un grupo de interacciones sociales"(p.1).

Visto desde esta perspectiva, la internet y las redes sociales han traído grandes ventajas para las personas alrededor del mundo al minimizar las distancias y los canales de comunicación e interacción, no obstante en la última década se ha empezado a generar alerta ante la dependencia emocional que han desarrollado las personas a los dispositivos móviles y el uso de las redes sociales y aplicaciones web que ha impulsado el internet, siendo importante resaltar que

el uso sin control de estos dispositivos puede ocasionar adicción que es un estado patológico que se caracteriza por la incapacidad de mantener la abstinencia, y presenta deterioro en el control de la conducta, el deseo, la disminución del reconocimiento de problemas significativos en los comportamientos y las relaciones interpersonales, y una respuesta emocional disfuncional. En este sentido, surge el término de adicción a internet o ciberadicción, que según Navarro y Rueda (2007) “es una dependencia psicológica caracterizada por un incremento en las actividades que se realizan por este medio, con malestar cuando la persona no está en línea, tolerancia y negación de su problemática” (p. 1).

Tomando como referencia el concepto de ciberadicción, desde la psicología se plantea la necesidad de trabajar en torno al fortalecimiento de los factores protectores que se caracterizan por ser un conjunto de actividades y programas de promoción de actividades lúdicas y recreativas, que son de gran ayuda para prevenir problemas derivados del uso intensivo de Internet, entre los cuales se cuentan actividades como deportes, lectura, cine, baile, entre otras actividades culturales. Por lo tanto, es recomendable que este tipo de actividades se lleven a cabo en compañía de otros, pues fomenta el fortalecimiento de las relaciones interpersonales de las personas.

Dado lo anterior, es necesario mencionar que existen otros factores conocidos como de riesgo porque son eventos, situaciones y características propias del ambiente familiar, social, educativo y comunicativo que se convierten en precipitantes o predisponentes para que una persona se ponga en riesgo ante el uso inadecuado de la internet, la ciberadicción y otras problemáticas psicosociales. De esta forma, se encuentra que existen factores de riesgo que tienen relación con la personalidad, la familia y la sociedad; dentro de los factores personales se encuentra que estos están relacionados con la existencia de características de personalidad o

estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones, como lo es la inmadurez, el descontrol emocional, la impulsividad, el estado de ánimo, la carencia de afecto, la dinámica familiar y la falta de relaciones sociales. En cuanto a los factores familiares se destacan aquellos espacios o entornos donde existen situaciones de violencia, maltrato y ausencia de pautas de crianza asertivas, sanas y socialmente adaptadas. Por su parte los factores sociales se relacionan con individuos que tienen personalidad vulnerable, con una unión familiar débil, circunstancias de estrés, fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad, vacío existencial, aislamiento social, falta de objetivos, lo cual afecta el desarrollo de la personalidad de los adolescentes y jóvenes y se convierte en un espacio propicio para refugiarse en el uso desmedido del internet y las redes sociales.

### **Aspectos Metodológicos**

En el marco del presente proyecto de investigación se considera pertinente desarrollarlo a través del método cualitativo bajo el modelo de investigación descriptivo, haciendo uso del Test de Adicción a Internet (IAT) de Kimberly Young como técnica de recolección de datos que serán procesados con Excel. En este sentido la población corresponde a los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot cuya muestra corresponde a 40 participantes seleccionados al azar por muestreo aleatorio simple buscando los participantes tengan acceso a tecnologías de la información y la comunicación. Dado lo anterior, a continuación, se menciona cada uno de los aspectos relacionados con la metodología.

#### **Enfoque de Investigación**

Teniendo en cuenta lo anterior y el objetivo del proyecto se implementó el método de investigación cualitativo que, según Hernández, Fernández y Baptista (2014)

La palabra “cualitativa” (del latín *qualitas*) hace referencia a la naturaleza, carácter y propiedades de los fenómenos (Niglas, 2010, p.4), dando prioridad a las particularidades, características y necesidades de la población participante de la propuesta; por lo cual se argumenta que este tipo de investigación pretende “comprender e interpretar la realidad, los significados e intenciones de las personas”. Ferreyro, A., & Longhi, A. D. (2014) (p. 62).

De acuerdo con lo anterior, el enfoque cualitativo es pertinente para el desarrollo del proyecto, porque se busca reconocer las características y perfiles que poseen los adolescentes en torno a la ciberadicción. De igual forma cabe resaltar que el enfoque cualitativo es pertinente para el propósito del presente trabajo porque se busca “describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los

participantes” (Fernández et al, 2016, p. 11), buscando el diseño de propuestas de intervención y prevención de problemáticas psicosociales que afectan a los adolescentes en el municipio de Girardot.

### **Tipo de Investigación Descriptivo**

En primera instancia, cabe mencionar que el objetivo del tipo descriptivo busca describir la realidad de la ciberadicción, los eventos alternos y factores desencadenantes de los mismos, para Ortiz (2012), una investigación de tipo descriptivo “se refiere a la interpretación concreta de la naturaleza o sociedad actual. Trabaja con realidades del fenómeno u objeto de estudio” (p. 84).

La investigación busca recopilar datos e información sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones de las personas, agentes e instituciones de los procesos sociales. Así mismo, R. Gay (1996).

### **Población**

De acuerdo con los planteamientos realizados para el presente proyecto de investigación la población que, según Wigodski S, J. (2010), es considerado como “el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado” (p. 2), para este trabajo de investigación la población corresponde a ser a los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot-Cundinamarca, donde la muestra son 40 participantes de los cuales 13 son adolescentes en un rango de edad entre los 13 y 18 años y 17 se encuentra en el ciclo vital de la juventud con edades entre los 19 y 22 años, quienes son de género masculino, femenino y población LGBTIQ+, los cuales fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple.

### **Instrumentos**

La investigación desde su propuesta metodológica requiere de la utilización del

instrumento para la recolección y análisis denominado Test de Adicción a Internet (IAT) de Kimberly Young, es uno de los instrumentos de diagnóstico más utilizados para la adicción a Internet, donde muchos estudios han documentado las propiedades psicométricas de la IAT, siendo el primer instrumento validado para evaluar la adicción a Internet Widyanto & McMurren (2004).

Dado lo anterior, Wiley (2010) refiere que “el test mide el alcance del involucramiento de un individuo con la computadora y clasifica el comportamiento adictivo en términos de deterioro o incapacitación leve, moderado o severo” (p. 12).

## Resultados

En los resultados obtenidos en el desarrollo del proyecto, se ejemplifica el proceso realizado para dar respuesta a la pregunta de investigación y los objetivos planteados en el proyecto, lo que contribuyó a obtener información de los participantes en torno a la ciberadicción como problemática creciente entre los adolescentes, por ende la necesidad de diseñar estrategias de intervención psicosocial para la prevención de situaciones que afectan la salud mental de la comunidad estudiada, por lo cual en las siguientes líneas se hace la presentación de los resultados obtenidos a partir de los objetivos planteados en la investigación.

Dado lo anterior, cabe resaltar que se realiza la aplicación del Test de Adicción a Internet (IAT) de Kimberly Young se compone de 20 preguntas tipo escala Likert la cual fue aplicada a 40 adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot, quienes estuvieron de acuerdo en participar de la investigación y firmaron el consentimiento informado correspondiente, lo cual permite caracterizar la población y determinar la existencia de factores de riesgo y protectores en torno a la ciberadicción.

Se contó con una interacción de 40 adolescentes y jóvenes donde todos en su totalidad participaron, el género con mayor participación fue de las mujeres con un total de 22, seguido de los hombres con un total de 16 y terminando con los adolescentes de género LGBTIQ+ con un total de 2 participantes, los rangos de edades están categorizados entre los 14 a los 16 años con un total de 9 participantes, entre los 17 a los 19 años son 14 participantes y entre los 20 a los 22 años son 17 participantes. Según su ocupación, todos son estudiantes, su estado civil en la totalidad de los participantes son solteros, el nivel socioeconómico de los 40 adolescentes es estrato 2.

En este sentido y tomando los resultados obtenidos en la aplicación del test se hace la

tabulación y análisis de información recolectada que permite concluir aspectos relevantes sobre las características sociodemográficos y eventos que representan riesgo para los adolescentes en torno a la ciberadicción, donde se destaca principalmente que los participantes puntúan dentro de los rangos normales, pero se hace necesario el trabajo psicosocial para desarrollar acciones de prevención de la ciberadicción en esta comunidad. De esta forma, a continuación, se presentan los resultados obtenidos.

**Tabla 1**

*Puntuación del test por persona*

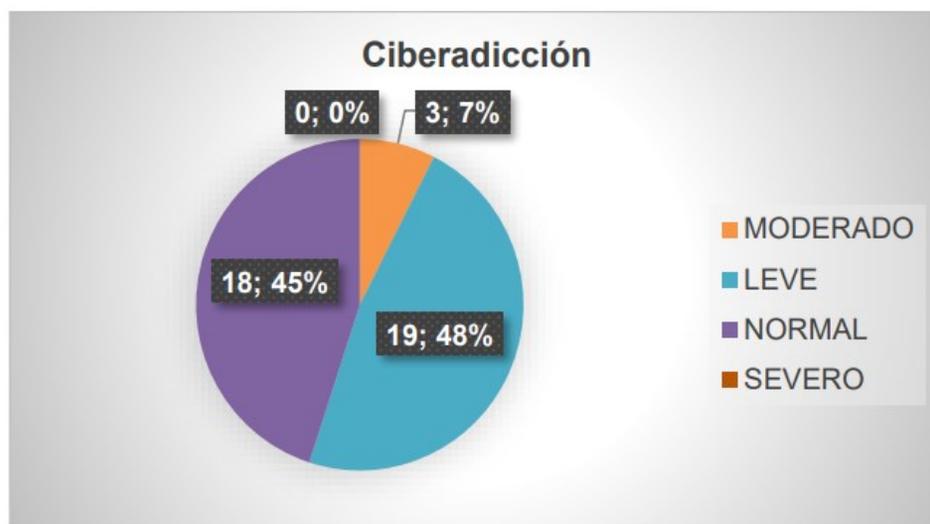
N° de Participantes	Puntaje	Rango de Ciberadicción
1	31	Leve
2	20	Normal
3	42	Leve
4	35	Leve
5	15	Normal
6	31	Leve
7	24	Normal
8	35	Leve
9	15	Normal
10	31	Leve
11	11	Normal
12	16	Normal
13	35	Leve
14	62	Moderado
15	33	Leve
16	19	Normal
17	40	Leve
18	32	Leve
19	15	Normal
20	44	Leve
21	11	Normal
22	30	Normal
23	17	Normal
24	14	Normal
25	25	Normal

26	15	Normal
27	18	Normal
28	44	Leve
29	31	Leve
30	31	Leve
31	11	Normal
32	31	Leve
33	22	Normal
34	31	Leve
35	46	Leve
36	21	Normal
37	66	Moderado
38	32	Leve
39	21	Moderado
40	31	Leve
Promedio	28,35	Normal

*Nota.* En cuanto a la tabla 1, se encuentra que, de la totalidad de 40 participantes, el promedio de puntuación de 28,35 hallándose que en general el rango es normal. Fuente de elaboración propia.

### Figura 1

*Clasificación de riesgo ciberadicción*



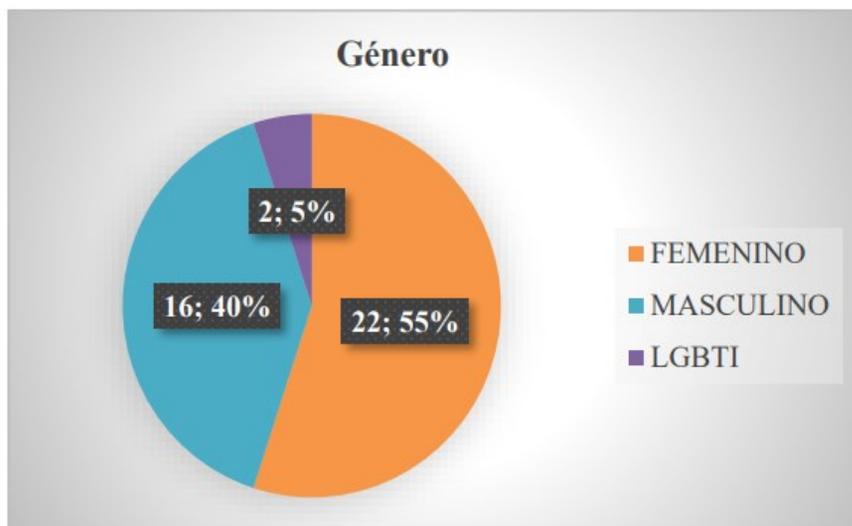
*Nota.* Perfilación de los adolescentes en torno a la ciberadicción. Elaboración propia.

En la gráfica anterior se encuentra que el 45% de los participantes puntúa en normal que

corresponde a 18 adolescentes, el 7% que corresponde a 3 adolescentes que se encuentran en un rango moderado, mientras que el 48% están en un puntaje leve que puede asociarse con un riesgo de ciberadicción y ninguno de ellos se encuentra en un rango severo.

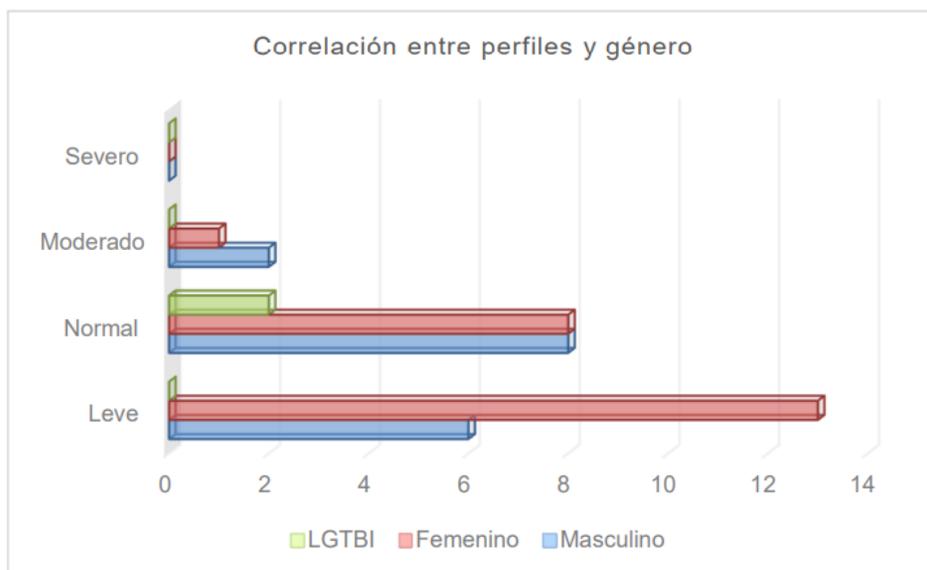
## Figura 2

*Distribución por género participantes investigación*



*Nota.* Gráfica de distribución por género de la población participante en la investigación. Fuente de elaboración propia.

En la anterior gráfica se presentan los valores y distribución de la población investigada por género, donde el 55% de los participantes corresponde a 22 personas de género femenino, 40% que son 16 participantes de género masculino y el 5% (2 adolescentes) que se auto reconocen en la comunidad LGBTIQ+.

**Figura 3***Correlación perfil test con género masculino*

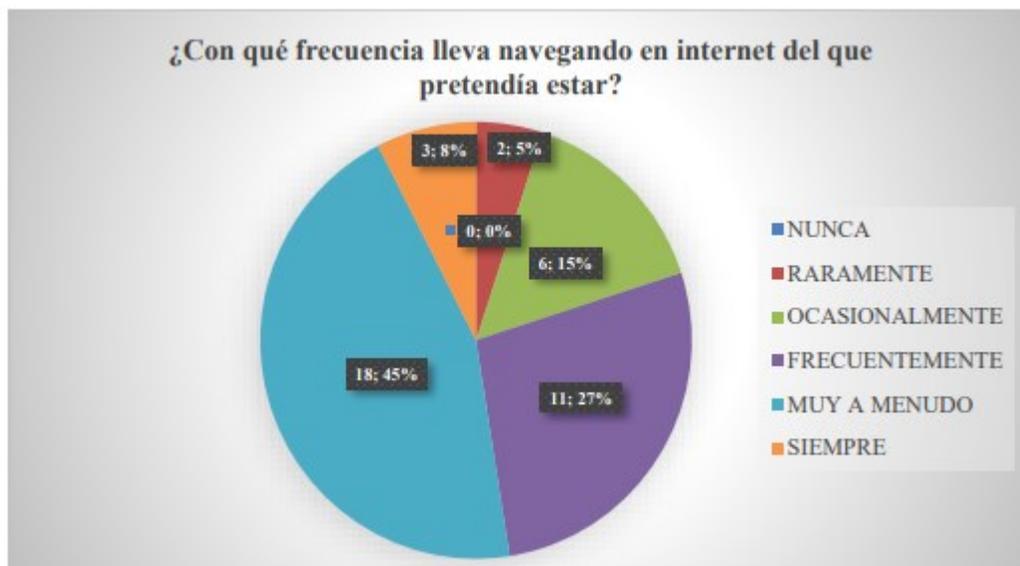
*Nota.* Gráfica de correlación entre perfil obtenido en la aplicación de la prueba y el género de los participantes de la investigación. Fuente elaboración propia.

Tomando como referencia la información de la gráfica 3, es importante mencionar que en la población masculina el 50% de los participantes (8 adolescentes) perfilan en rango normal, el 37% (6 adolescentes) están en un rango leve, el 13% (2 adolescentes) puntúan entorno a rango moderado. De igual forma, es necesario destacar que en el caso de la población femenina el 59% (13 personas) se encuentran en un rango leve, el 36% (8 mujeres) puntúan en un rango normal y el 5% restante (1 mujer) está en un rango moderado. En cuanto a la población LGTBI, el 100% que corresponde a 2 investigados se perfilaron en rango normal dejando en evidencia que el género femenino tiene la tendencia más alta a presentar rasgos o factores de riesgo en perfil leve frente a la ciberadicción y el caso del perfil moderado son las personas de género masculino con mayor tendencia a presentar riesgo a esta problemática de adicción al internet y los espacios cibernéticos.

Dado lo anterior, y tomando como referencia los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento es necesario dar a conocer y analizar la información de los resultados obtenidos por cada una de las preguntas planteadas en el test, por lo cual a continuación se presenta la información detallada por cada ítem.

#### Figura 4

##### Pregunta 1

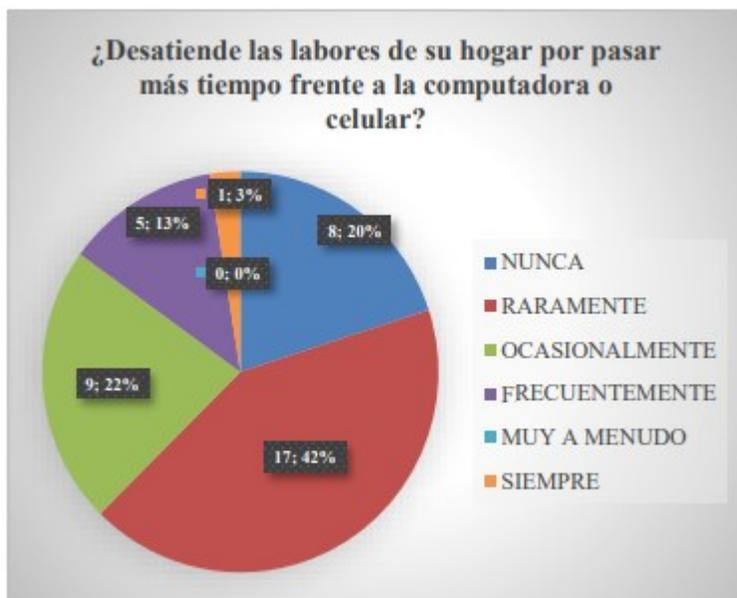


*Nota.* Resultados pregunta 1 ¿Con qué frecuencia lleva navegando en internet del que pretendía estar? Fuente de elaboración propia.

En la gráfica 4 se encuentra que 45% de los participantes respondieron muy a menudo, 27% dijeron que muy frecuentemente, 15% ocasionalmente, 8% respondieron que siempre, 5% raramente y ninguno respondió nunca, lo cual muestra que casi la mitad de los participantes pasan más tiempo navegando en internet cuando no se lo habían propuesto.

## Figura 5

### Pregunta 2



*Nota.* Resultados pregunta 2 ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora o celular? Fuente de elaboración propia.

En relación a las respuestas obtenidas en la gráfica 5 se encuentra que 42% de los participantes respondieron raramente, 22% indican que ocasionalmente, 20% nunca, 13% respondieron que frecuentemente, lo que es un indicador que los investigados hacen uso de Internet pero logran cumplir con sus labores diarias, sin embargo es de resaltar que el 33% se distribuye entre muy a menudo y frecuentemente lo que es un indicador de riesgo que amerita de intervención a fin de evitar que se convierta en trastorno o ciberadicción a corto, mediano o largo plazo.

## Figura 6

### Pregunta 3

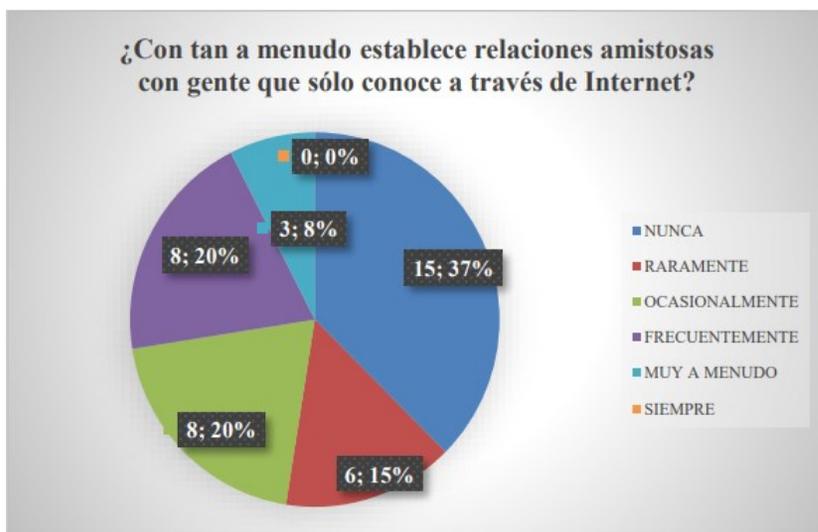


*Nota.* Resultados pregunta 3 ¿Prefiere dedicar más tiempo viendo fotos o videos a través de Internet en lugar de compartir con su pareja o amistades? Fuente de elaboración propia.

En referencia a la pregunta 3, relacionado con la preferencia de ver fotos o videos en Internet a compartir con la pareja o amistades se encuentra que 50% (20 personas) responden que nunca, el 25% (10 participantes) mencionan que raramente, 20% (8 investigados) ocasionalmente y solo el 3% (1 persona) respondieron que frecuentemente, lo que es un buen indicador frente a la población encuestada ya a pesar del uso frecuente de las redes los participantes de la investigación consideran que aún disfrutan de compartir con las demás personas, sin embargo es importante trabajar en la prevención de la ciberadicción por medio del fortalecimiento de las redes de pareja y amistad como factores protectores ante esta problemática.

## Figura 7

### Pregunta 4

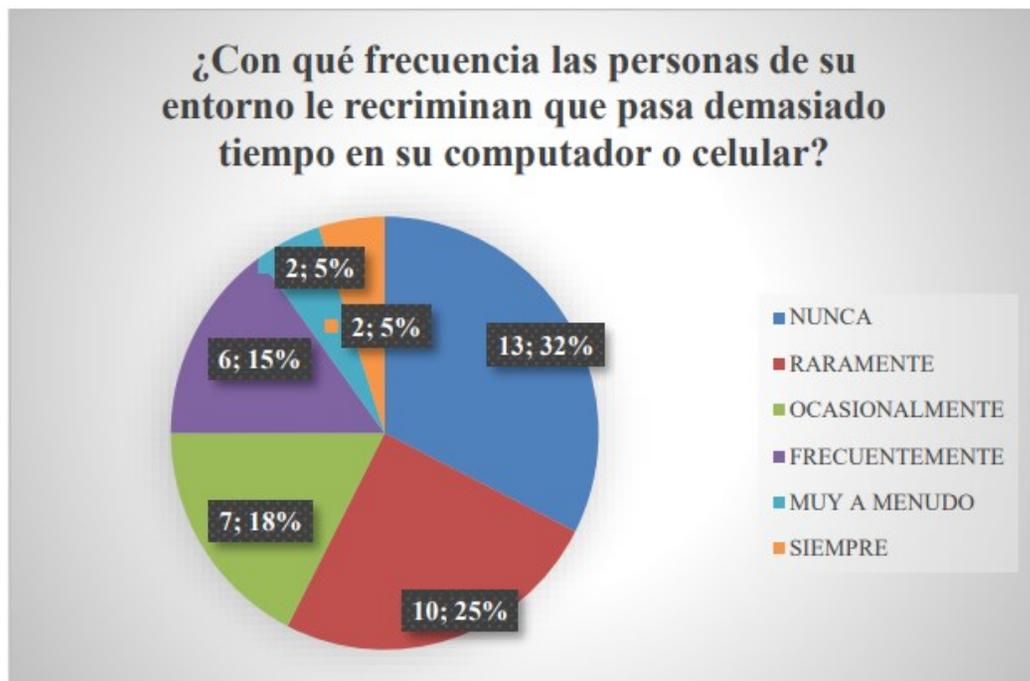


*Nota.* Resultados pregunta 4 ¿Con tan a menudo establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet? Fuente de elaboración propia.

En torno a la pregunta 4, que hace referencia al establecimiento de relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet, se encuentra que 15 personas (37%) respondieron nunca, 8 investigados (20%) dijeron que ocasionalmente y 8 participantes (20%) responden frecuentemente y 6 personas (15%) indicaron que raramente, donde se encuentra que el porcentaje más significativo de investigados usualmente prefieren establecer relaciones con personas de forma presencial, un porcentaje de la población está en riesgo porque frecuentemente encuentran amistades por Internet lo que se convierte en un factor de riesgo que es necesario trabajar por medio de las acciones de prevención a trabajar con la población investigada.

## Figura 8

### Pregunta 5

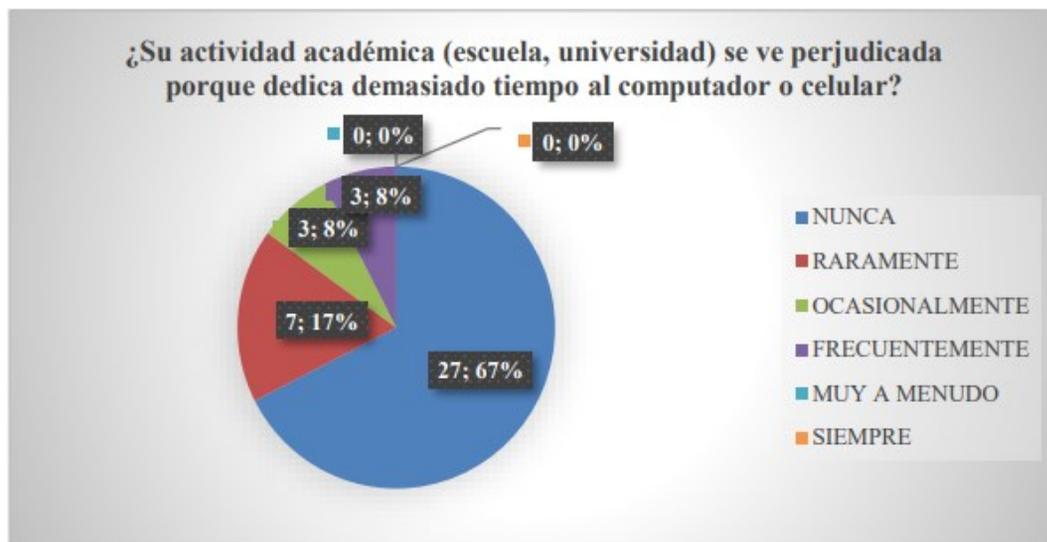


Nota. Resultados pregunta 5 ¿Con qué frecuencia las personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo en su computador o celular? Fuente de elaboración propia.

Tomando en cuenta la información obtenida en la pregunta 5 sobre la recriminación de personas del entorno por pasar demasiado tiempo en la computadora o celular, se encuentra que 32% (13 personas) respondieron nunca, 25% (10 sujetos) dijeron que raramente, 18% (7 participantes) mencionaron que ocasionalmente, 15% (6 personas) respondieron frecuentemente y 5% (2 investigados) muy a menudo, siendo evidente que existe un número significativo de personas que presentan inconvenientes con otras personas por el tiempo que dedican a navegar en Internet.

## Figura 9

### Pregunta 6



*Nota.* Resultados pregunta 6 ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo al computador o celular? Fuente de elaboración propia.

Siguiendo los resultados obtenidos en la pregunta 6 en torno a los perjuicios generados en las actividades académicas por dedicar demasiado tiempo en el computador 67% (27 personas) responden que nunca, 17% (7 participantes) dijeron que raramente, 8% (3 investigados) ocasionalmente y 8% (3 personas) respondieron que frecuentemente, donde se evidencia que en un porcentaje bajo las personas reconocen que el uso del computador o celular produce perjuicios en sus actividades académicas, sin embargo en algunos casos existe un riesgo por parte de las personas a posponer sus responsabilidades por el uso de los equipos tecnológicos.

## Figura 10

### Pregunta 7



*Nota.* Resultados pregunta 7 ¿Con tan a menudo revisa las redes sociales antes de realizar otras tareas prioritarias? Fuente de elaboración propia.

En la gráfica 10, se muestran los resultados de la pregunta 7 donde se observa que 30% (12 personas) respondieron que frecuentemente revisan las redes sociales antes de realizar otras tareas prioritarias, 22% (9 investigadores) dijeron que raramente, 13% (5 participantes) respondieron que muy a menudo y 8% (3 personas) respondieron que siempre, por lo cual es evidente que el uso de las redes sociales tiene un efecto negativo en las personas y en muchos casos se genera que se posterguen otras tareas prioritarias de su vida cotidiana.

## Figura 11

### Pregunta 8

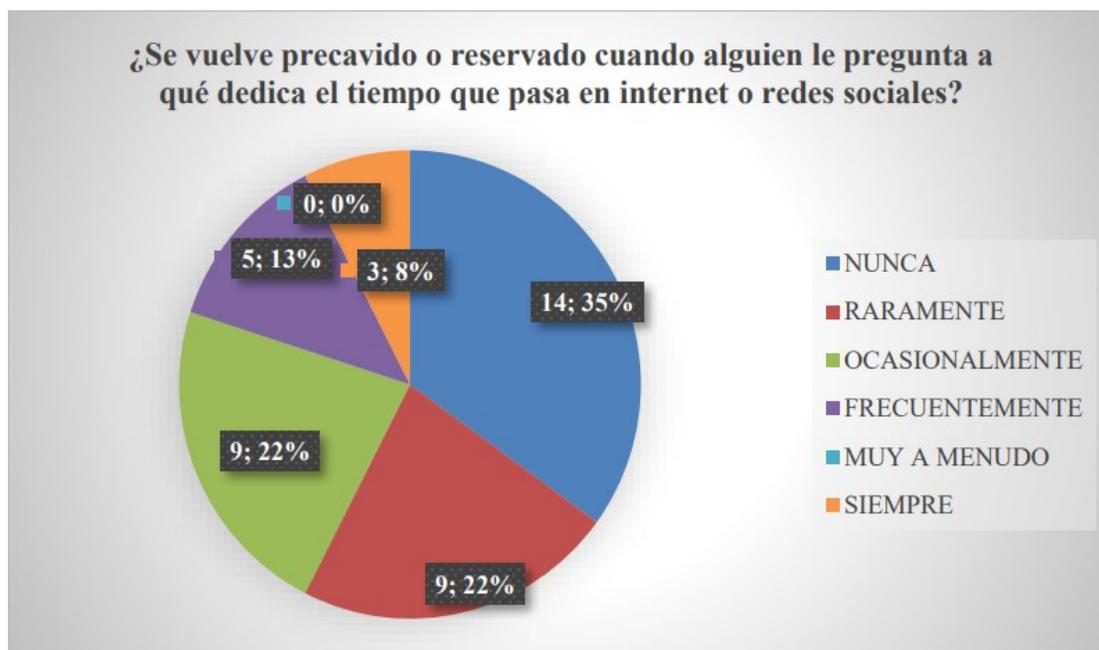


*Nota.* Resultados pregunta 8 ¿Su rendimiento en el trabajo o estudio se ve perjudicada por el uso del celular? Fuente de elaboración propia.

En la gráfica anterior, se encuentra que el 57% que corresponde a 23 personas responden que su rendimiento en el trabajo o estudio nunca se ve perjudicado por el uso del celular, mientras que el 18% (7 personas) dijeron que ocasionalmente el uso del celular les afecta el desarrollo de sus actividades cotidianas, 17% (7 investigadores) respondieron que raramente, 8% (3 personas) respondieron que frecuentemente, encontrando un factor de riesgo en torno al manejo del celular y el rendimiento en el estudio y el trabajo, lo cual se presenta porque en muchos casos se pasa más tiempo del previsto revisando redes sociales y otro tipo de actividades que interfieren con lo laboral y académico.

## Figura 12

### Pregunta 9



*Nota.* Resultados pregunta 9 ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa en internet o redes sociales? Fuente de elaboración propia.

Frente a la pregunta 9, los investigados respondieron que 35% nunca se sienten precavidos o reservados al ser indagados por la dedicación de su tiempo libre en internet o redes sociales, por otro lado 22% mencionan que raramente y otro 22% indican que ocasionalmente, 13% respondieron que frecuentemente y el 8% siempre, donde nuevamente se evidencia que el uso excesivo de las redes sociales e Internet ocasiona efectos negativos en el uso del tiempo libre y en algunas oportunidades temor por sentirse señalado por otros ante esta problemática que cada vez es más evidente en la población.

### Figura 13

#### Pregunta 10

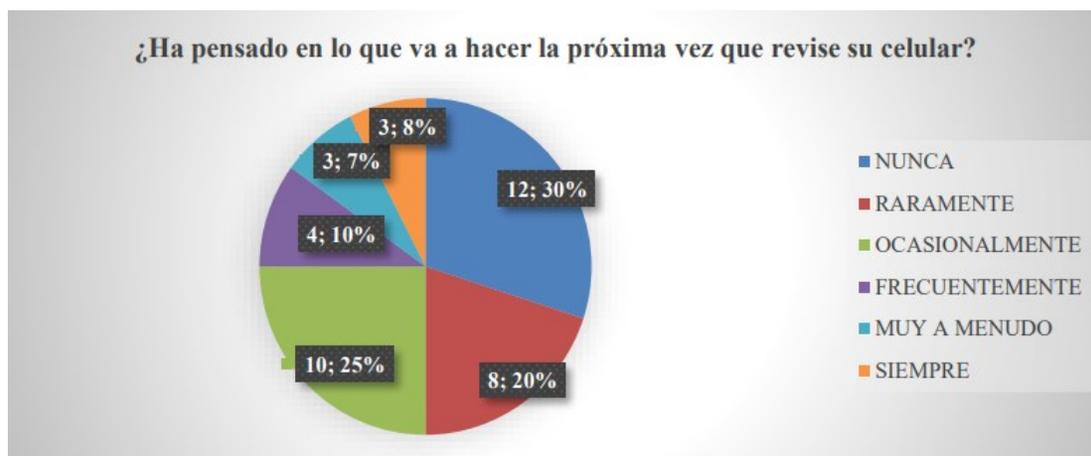


*Nota.* Resultados pregunta 10 ¿Evade sus problemas de la vida real pasando un rato en su celular? Fuente de elaboración propia.

En la gráfica 13, se presentan los resultados de la pregunta 10 donde el 35% (14 personas) respondieron que nunca evaden sus problemas de la vida real pasando tiempo en el celular, por otro lado 27% (11 investigados) dijeron que ocasionalmente, 12% (5 participantes) raramente, 10% (4 personas) respondieron que frecuentemente, 8% (3 investigados) muy a menudo. En este caso, se encuentra que existe un número bajo de personas que buscan refugio en el celular ante los problemas que se presentan en su cotidianidad, generando que se presenten dificultades de tipo psicológico y que aumentan el riesgo de convertirse en patología.

## Figura 14

### Pregunta 11

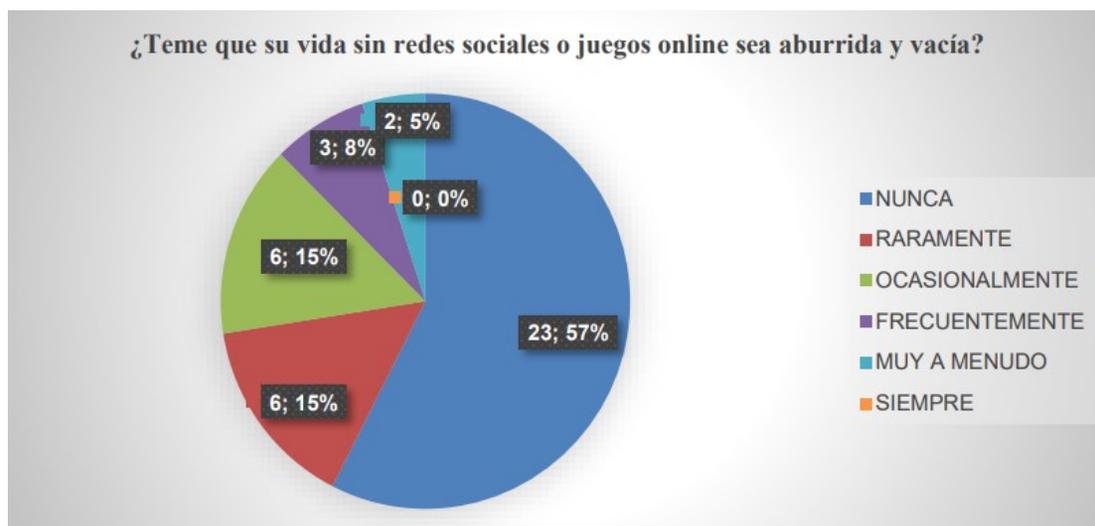


*Nota.* Resultados pregunta 11 ¿Ha pensado en lo que va a hacer la próxima vez que revise su celular? Fuente de elaboración propia.

De acuerdo a los resultados de la pregunta 11, se encuentra que el 30% respondieron que nunca han pensado en lo que va a hacer la próxima vez que revisen su celular, mientras que el 20% dijeron que ocasionalmente, 20% raramente, 10% respondieron frecuentemente, 8% muy a menudo y 8% dijeron que siempre, mostrando que por lo general las personas no piensan en las actividades que van a realizar cuando hacen uso de su teléfono y por esta razón en muchas oportunidades se termina navegando por horas o solo mirando publicaciones de otras personas en redes sociales.

## Figura 15

### Pregunta 12

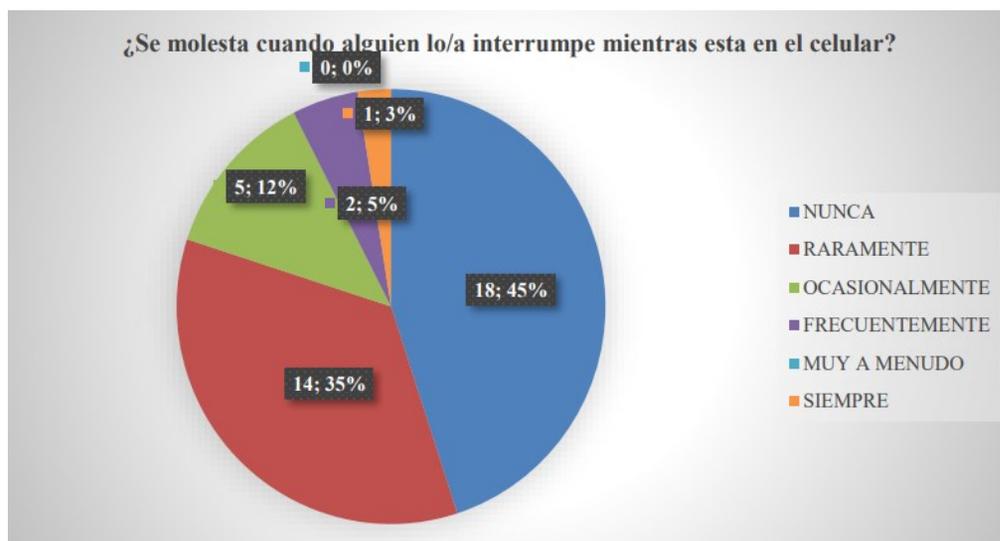


*Nota.* Resultados pregunta 12 ¿Teme que su vida sin redes sociales o juegos online sea aburrida y vacía? Fuente de elaboración propia.

Según los datos obtenidos en la pregunta 12, relacionada al temor que muestran las personas a tener una vida aburrida y vacía sin redes sociales, se encuentra que el 57% (23 personas) respondieron nunca, 15% (6 participantes) dijeron que raramente, 15% (6 investigados) dijeron que ocasionalmente, 8% (3 personas) respondieron que frecuentemente y 5% dijo que muy a menudo, por lo cual existen algunas personas que están empezando a sentir la dependencia y necesidad de hacer uso de las redes sociales en su vida para darle sentido, mostrando una vez más la necesidad de diseñar acciones de prevención de la ciberadicción en la comunidad del alto de la Cruz del municipio de Girardot.

## Figura 16

### Pregunta 13



*Nota.* Resultados pregunta 13 ¿Se molesta cuando alguien lo/a interrumpe mientras está en el celular? Fuente de elaboración propia.

En torno a la pregunta 13, se encuentra que el 45% (18 personas) respondieron que nunca se molestan cuando alguien los interrumpe mientras están en el celular, 35% (14 investigados) dijeron que raramente, 12% (5 participantes) dijeron que ocasionalmente, 5% (2 personas) respondieron que frecuentemente, 3% (1 participante) respondieron que siempre, mostrando que los investigados tienen buen autocontrol y el uso del celular aún no es una prioridad de tal forma que se convierta en el centro de sus acciones cotidianas.

## Figura 17

### Pregunta 14

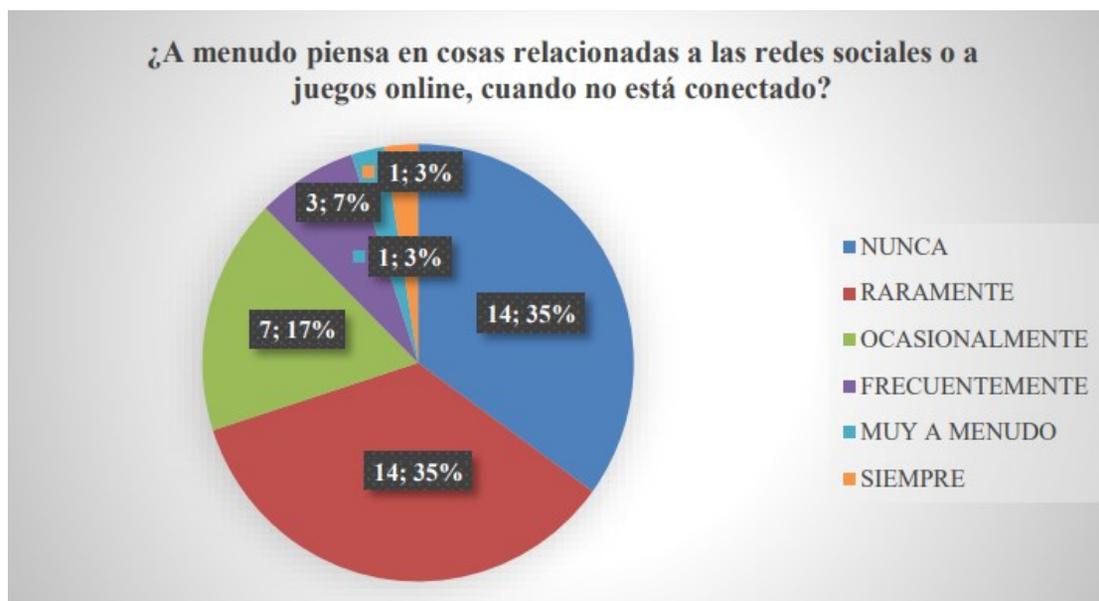


*Nota.* Resultados pregunta 14 ¿Con qué frecuencia se desvela por estar conectado al celular o computadora? Fuente de elaboración propia.

En la gráfica anterior, que muestra los resultados de la pregunta 14, se muestra que el 28% (11 personas) frecuentemente se desvelan por estar conectados al celular o computadora, 20% (8 investigados) dijeron que raramente, 20% (8 participantes) dijeron que ocasionalmente, 15% (6 personas) respondieron muy a menudo, 12% (5 investigados) nunca y 5% dijeron siempre, lo cual es un indicador de trabajo en las acciones de prevención ya que es necesario hacer uso eficiente del tiempo en el celular o computadora y organizar los tiempos para actividades como descanso y hábitos de vida saludable.

## Figura 18

### Pregunta 15

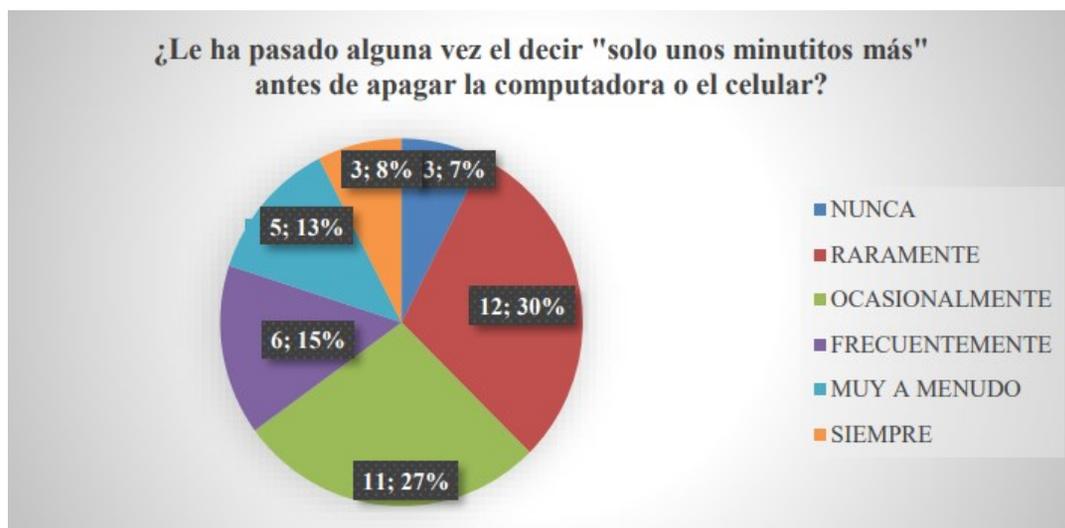


*Nota.* Resultados pregunta 15 ¿A menudo piensa en cosas relacionadas a las redes sociales o a juegos online, cuando no está conectado? Fuente de elaboración propia.

Tomando los datos obtenidos de la pregunta 15 se encuentra que 35% de los participantes respondieron que nunca piensan en cosas relacionadas con redes sociales cuando no están conectados, mientras que el 17% respondieron que ocasionalmente, 7% dijeron frecuentemente, 3% muy a menudo y 3% dijeron que siempre. En este caso, se muestra un buen indicador porque los investigados han logrado controlar sus tiempos para el manejo y permanencia en redes sociales, sin embargo, como se ha venido mencionando anteriormente es necesario trabajar en torno a acciones de prevención que promuevan hábitos de vida saludable y manejo de tiempos en redes sociales.

## Figura 19

### Pregunta 16

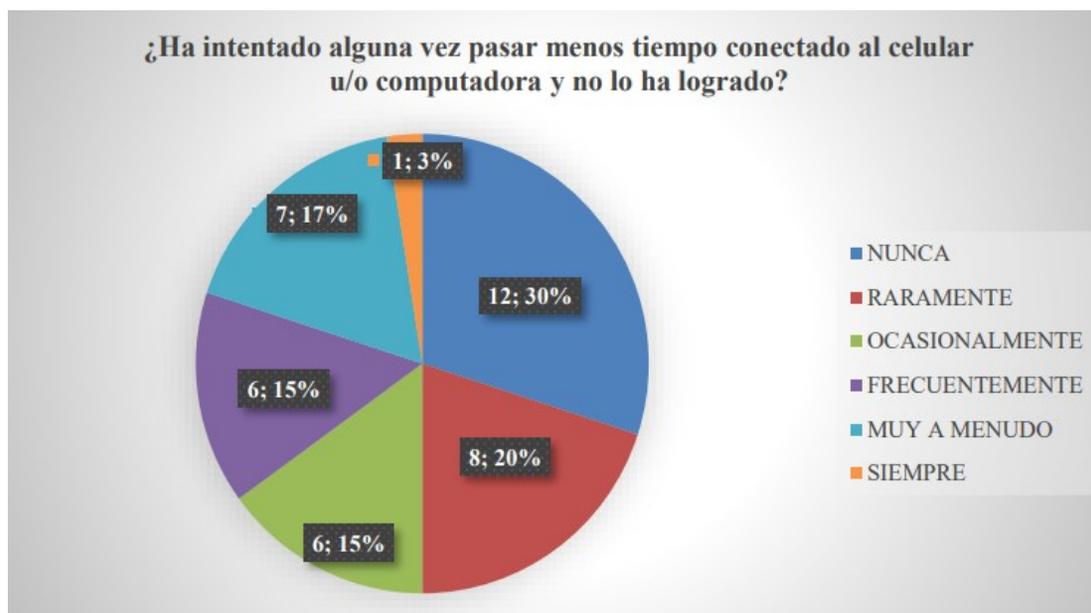


*Nota.* Resultados pregunta 16 ¿Le ha pasado alguna vez el decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora o el celular? Fuente de elaboración propia.

A partir de los resultados de la pregunta 16, se observa que 30% de los investigados mencionan que raramente han alguna vez han dicho solo unos minutos más antes de apagar la computadora o el celular y continúan conectados, por otro lado, el 27% dijeron que ocasionalmente, 15% comentaron que frecuentemente, 13% respondieron muy a menudo, 8% siempre y 7% nunca, lo cual muestra que en muchos casos las personas aplazan su desconexión de los equipos tecnológicos por dedicar tiempo a explorar redes sociales o navegar en Internet sin ningún objetivo claro.

## Figura 20

### Pregunta 17

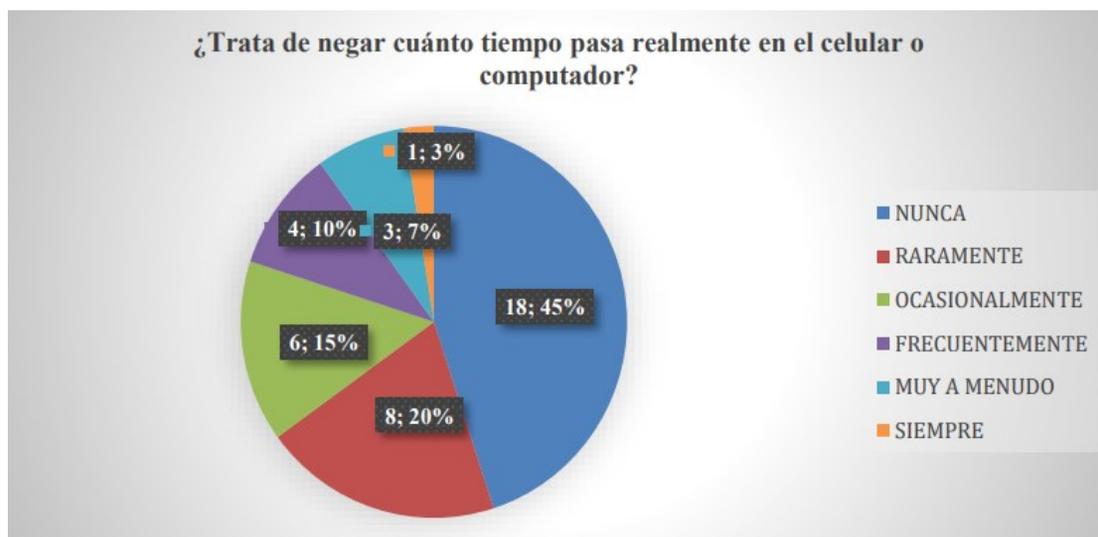


*Nota.* Resultados pregunta 17 ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado al celular u/o computadora y no lo ha logrado? Fuente de elaboración propia.

Referente a la pregunta 17, donde se indaga sobre el intentó de pasar menos tiempo conectado al celular o computadora sin lograrlo con éxito, se observa que el 30% (12 personas) respondieron nunca, 20% (8 investigados) dijeron que raramente, 17% (7 participantes) respondieron muy a menudo, 15% (6 personas) indicaron que ocasionalmente, 15% (6 investigados respondieron que frecuentemente y 3% (1 participante) dijo que siempre, por lo tanto, existen personas en riesgo de eventos de ciberadicción porque no logran controlar y medir el tiempo que permanecen conectados a las redes.

## Figura 21

### Pregunta 18



*Nota.* Resultados pregunta 18 ¿Trata de negar cuánto tiempo pasa realmente en el celular o computador? Fuente de elaboración propia.

En la gráfica anterior, se cuenta con los resultados de la pregunta 18, donde se observa que el 45% de los participantes indican que nunca tratan de negar en realidad el tiempo que hacen uso del celular o computadora, 20% respondieron que raramente, 15% dijeron que ocasionalmente, 10% respondieron frecuentemente, 7% dijeron que muy a menudo y 3% indicó que siempre, donde es evidente que para algunas personas causa temor el hecho de reconocer que se encuentra conectado con mayor frecuencia al teléfono o equipo de cómputo, pues estas conductas son señaladas por las personas como reprochables, encontrando que en las acciones de prevención es necesario trabajar con las redes de apoyo a fin de que se conviertan en protectoras de esta problemática de tal forma que puedan contribuir a disminuir los riesgos de ciberadicción en la comunidad.

Figura 22

Pregunta 19

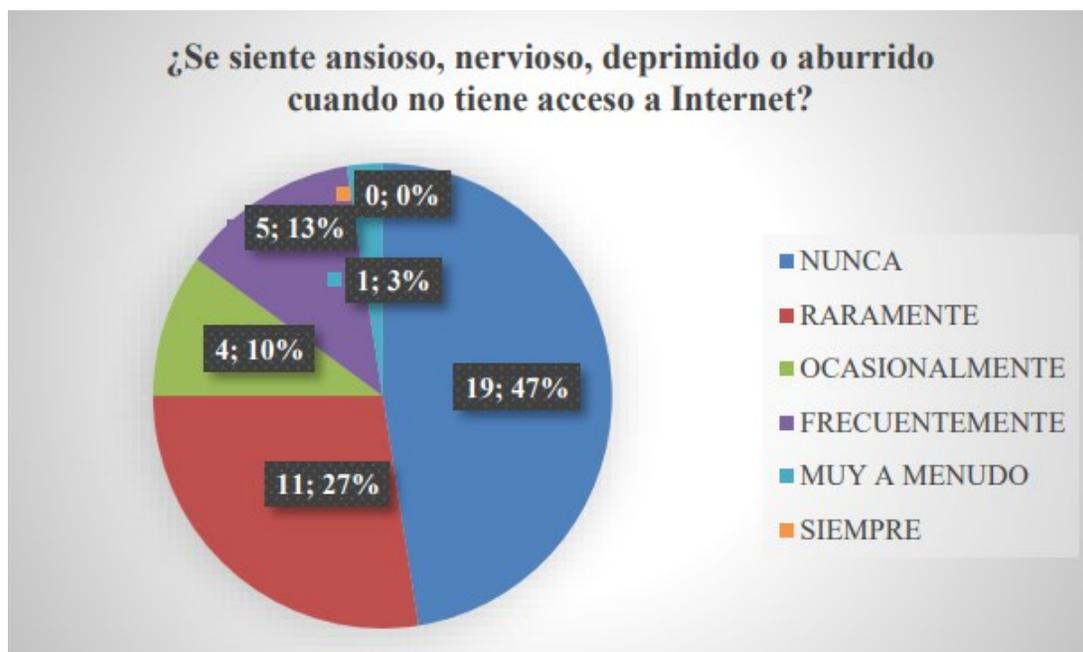


*Nota.* Resultados pregunta 19 ¿Prefiere pasar más tiempo en juegos online o redes sociales que con sus amigos en la vida real? Fuente de elaboración propia.

En la pregunta 19, se encuentra que 25 participantes (62%) respondieron que nunca prefieren pasar más tiempo en juegos online o redes sociales y dejar a un lado sus amigos de la vida real, 10 personas (25%) dijeron que raramente, 2 personas (5%) respondieron que ocasionalmente, 2 investigados (5%) indicaron que frecuentemente y 1 participante (3%) respondieron muy a menudo, donde se muestra nuevamente a que pesar de la influencia de las redes sociales el grupo de investigados en su gran mayoría prefieren las relaciones tradicionales con sus amigos y conocidos, siendo un factor protector que debe priorizarse en los planes de prevención donde se fortalezcan las relaciones interpersonales que se conviertan en redes de apoyo social.

### Figura 23

#### Pregunta 20



*Nota.* Resultados pregunta 20 ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no tiene acceso a Internet? Fuente de elaboración propia.

Finalmente en la pregunta 20, los participantes mencionaron que en el 47% de los casos (19 personas) nunca se sienten ansiosos, nerviosos, deprimidos o aburridos cuando no tienen acceso a Internet, mientras que el 27% (11 personas) respondieron que raramente, 13% (5 personas) dijeron que frecuentemente, 10% (4 investigadores) respondieron que ocasionalmente, 3% (1 participante) respondieron muy a menudo, siendo indispensable el trabajo en esta variable ya que existe riesgo de presentar alteraciones emocionales en las personas ante la imposibilidad de usar Internet.

Una vez, revisados y analizados los resultados del test, se encuentra que existe un porcentaje significativo de personas que no se encuentran en riesgo de ciberadicción o ser ciberadictos, sin embargo es necesario trabajar en el desarrollo de programas de prevención de

esta problemática a fin de fortalecer redes de apoyo, manejo del tiempo libre, hábitos de vida saludable y en especial encaminar programas de intervención que detecten la problemática de ciberadicción a tiempo y de esta forma pueda ofrecerse apoyo psicosocial a las personas que lo requieren, siendo un trabajo de todos los actores familiar, educativo y comunitario.

A partir de los resultados obtenidos en la aplicación del test, se procede con el diseño de una cartilla para la prevención de la ciberadicción dirigida a los adolescentes y jóvenes del barrio alto de la cruz del municipio de Girardot Cundinamarca, la cual se diseñó utilizando la herramienta canva y que cuenta con conceptos relacionados al tema de ciberadicción y tips para los docentes y padres de familia en el trabajo de prevención de dicha problemática en el municipio de Girardot. De esta forma en la ilustración 24 se muestra la estructura de la cartilla.

**Figura 24**

*Estructura Cartilla de prevención de la ciberadicción*



*Nota.* Estructura general de la cartilla diseñada para la prevención de la ciberadicción con la población del municipio de Girardot.

### **Características Psicosociales de los Adolescentes y Jóvenes del Barrio Alto de la Cruz**

#### ***Psicológico***

Extrema irritabilidad cuando se le interrumpe o se le niega el acceso. Reaccionaban con gestos de aburrimiento, de desinterés al momento de una explicación o si se le pedía una opinión.

Siente gran satisfacción y euforia cuando está frente al ordenador o la consola. En participación de los adolescentes mencionaban que si se alegraban cuando prendían la consola o

iniciaban una partida de video juego en su celular, no les importaba nada más que ganar una partida, en el caso de las mujeres se emocionaban al recibir un mensaje, o ver sus redes sociales, subir una foto y tener muchas reacciones.

Miente sobre el tiempo real que pasa conectado a la red o a un videojuego. Es un caso muy peculiar siendo que al coger una consola o permanecer en las redes sociales se pierde la noción del tiempo, deduciendo que solo se estuvo un rato y no fue mucho.

Piensa en internet o los videojuegos cuando está haciendo otras cosas. Un ejemplo quedo una joven fue, prefería quedarse jugando o haciendo videos que estar estudiando porque podía generar dinero a diferencia de estar estudiando.

Está inquieto o angustiado cuando no está conectado a un chat. Se pudo observar a un joven intranquilo como nervioso, al cual se le pregunto el motivo, dijo que el celular le había sonado y necesitaba responder un mensaje.

Intenta cortar con el ordenador sin conseguirlo, se intentó una mini actividad con los jóvenes y adolescente de permanecer sentados sin coger el celular por cierto tiempo, siendo que no pudieron conseguir cortar ese pequeño periodo de prueba en ellos mismos.

Según Arnaiz, cerezo, et al. (2016) citado de (Echeburúa y Corral, 2010), “Existen algunos criterios comunes para su detección y diagnóstico como son: la dedicación temporal excesiva, pérdida de control y tolerancia, síntomas de abstinencia como ansiedad e irritabilidad y la clara interferencia con las actividades de la vida cotidiana”.

Según Aguirre y Zurita (2015), Los adictos a internet “desarrollan urgencia para utilizar esta herramienta mientras se encuentran fuera de línea, volviéndose ansiosos, irritables o deprimidos obteniendo repercusiones en sus vidas cotidianas. Se desarrolla una sensación de recompensa el momento en que se logra acceder de nuevo a internet.” (p. 36)

### ***Físico***

Descuida su propia salud, no come o no cena. Al estar demasiado concentrado en su partida de video juego, se pierde las ganas de comer, de la misma forma que el cuerpo pida comida y la evitan con tal de no salir a comer o preparar algo por sentir pereza al hacerlo.

En caso extremo: alteraciones físicas causadas por las horas que está delante de la pantalla: ojos secos o lagrimeo, dolores de cabeza, de espalda, de muñeca. La totalidad de los participantes afirmaron al menos 2 veces presentar alguna de las alteraciones mencionadas, y otros mencionando que ya les formularon gafas porque pasaban mucho tiempo delante de las pantallas minimizándoles la vista.

Duerme menos: navega y chatea más durante la noche. Todos han preferido trasnochar viendo una película, chateando con sus amigos o parejas, jugando que dormir, por la misma razón que alteran su sueño, no les da sueño no sienten esa necesidad de dormir.

La AI surge “cuando las personas que emplean demasiado tiempo navegando en Internet experimentan un estado de felicidad, pero obteniendo resultados negativos: como pocas horas de sueño, hiporexia durante largos periodos y poca actividad física, perjudicando su salud mental y física.” (Aguirre y Zurita, 2015, p. 27)

### ***Social***

Abandona las obligaciones y aficiones. Casi no sale los fines de semana, se queda en el ordenador. Algunos jóvenes y adolescentes mencionaron que para que salir a hablar al parque o a jugar si podían hacerlo desde las casas, para eso había internet y video juegos online o si querían chatear estaba Facebook.

Descuida la vida de relación, especialmente con la familia, el estudio, los amigos. Decaen mucho en sus estudios, ya no les da ganas de salir, ni compartir con sus papas un juego, una

conversación que es muy aburrido.

Reproches debidos al uso de la Red, sobre todo por parte de familiares y amigos. Dan a entender que sus familiares solo los juzgan por divertirse un poco que son envidiosos o que ya no los quieren.

Según el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V), identifica a la persona con adicción al internet “la que establece conexiones 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, etc.” (Aguirre y Zurita, 2015, p. 16)

## Discusión

La presente investigación analizó la presencia de ciberadicción en los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz, del municipio de Girardot-Cundinamarca con el fin de generar estrategias para la prevención de la misma. Esta descripción se realizó por medio de la aplicación del test de ciberadicción de Kimberly Young, los datos obtenidos indican que existe presencia de ciberadicción dentro de rangos leves y moderados, así pues, al encontrarse estas cifras se evidencia la predisposición a presentar la conducta adictiva en un futuro.

Además, a pesar de que la adicción a internet es una problemática aún debatida y no está incluida como trastorno dentro del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM) se evidencia que internet contiene diversas formas de entretenimiento atractivas para niños, niñas y adolescentes como videos, juegos online y oportunidad de relacionarse de forma virtual entre otras, que refuerzan el mantenimiento de la conducta adictiva.

Dado lo anterior y en contraste con la investigación realizada por Cuyón (2013) en Quetzaltenango, Guatemala que tiene por título “Adicción a redes sociales en adolescentes” que fue realizado con adolescentes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis De Quetzaltenango), refiere que “los resultados del trabajo demostraron que, aunque ninguno de los alumnos presentaba los criterios completos para considerar la adicción a redes sociales si manifestaban ciertos de los criterios de dicha patología” (p. 12). Este resultado se relaciona directamente con el resultado de la presente investigación, primero porque la muestra es similar y luego, porque también se pudo evidenciar que los resultados obtenidos demuestran que la mitad de la muestra presento niveles leves y moderados pero que ninguno tuvo un nivel severo; es decir, que, si existen criterios o niveles por parte de estos dos grupos de estudio, pero ninguno cumple con los criterios para el nivel severo de adicción a redes sociales.

Por otra parte, Gavilanes (2015) llevó a cabo una investigación en Ambato, Ecuador con el nombre de adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes, refiere que “la adicción a las redes sociales está determinada por el factor edad, encontrando que, a mayor edad, mayor predisposición hacia la patología” (p. 6), afirmación que según la presente investigación se valida, ya que se trabajó con una población donde se encontraban edades diferentes, en las edades más bajas se encontraban adolescentes de 13 a 18 años, y en las edades más grandes adolescentes 19 a 22 años, arrojando en los resultados del test de ciberadicción que entre los adolescentes de edades de 13 a 18 se encontraban en un nivel leve, mientras que los adolescentes de edades de 19 a 22 apuntaron en el rango leve y moderado, por lo que la edad podría ser un indicador de mayor predisposición de la patología, ya que entre mayor edad mayor predisposición.

Para finalizar, Quintero et. al. (2015) realizaron una investigación en la ciudad de Manizales, Colombia que tiene como nombre: Nuevas tecnologías, nuevas enfermedades en los entornos educativos, en la que los hallazgos se convierten en información importante porque, Constituye un insumo valioso acerca de las ventajas y posibilidades que ofrecen las tecnologías, pero también sobre los efectos nocivos en la salud por el uso inadecuado y sus repercusiones en el rendimiento académico. Las aulas de clase se convierten en referentes para identificar problemas interdisciplinarios de investigación, toda vez que el riesgo de adquirir nuevas enfermedades es creciente y preocupante, pues las acciones pedagógicas por parte de maestros, directivos y padres de familia no son suficientes (p. 24).

Desde esta perspectiva, se encuentra relación con la presente investigación ya que, según los resultados obtenidos en la misma, se evidencia la necesidad de llevar a cabo acciones

pedagógicas mediante estrategias para la prevención de la ciberadicción por lo cual se deja como producto una guía de orientación para los adolescentes con acciones de promoción y prevención acerca de esta problemática.

## Conclusiones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la investigación, es necesario resaltar que se encontró que de los 40 participantes; la población en su mayoría son mujeres, que oscilan en edades entre los 14 y 22 años, donde predomina la pertenencia a familias vulnerables del municipio de Girardot y escolarizados, quienes cuenta con acceso a internet y dispositivos tecnológicos principalmente teléfono celular, dejando en evidencia que a partir de la aplicación del test se encontró el 48% de personas que se perfil en leve para ciberadicción y 45% están en los parámetros normales para esta problemática.

Dados los resultados obtenidos, se determinó la existencia de factores de riesgo para los participantes en torno a la ciberadicción como el acceso a internet sin supervisión y sin normas para el uso de dichas tecnologías, donde se presenta un 7% de los participantes que se perfilan en situación moderada para adicción a internet, haciéndose evidente la necesidad de generar estrategias de intervención y prevención con la comunidad del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot.

Se logró el diseño de una cartilla para la prevención de la ciberadicción con la comunidad participante de la investigación y del municipio en general, la cual se compone de la conceptualización en torno a la ciberadicción, signos de alarma, factores de riesgo y protectores, así como actividades de detección temprana de la problemática por parte de los padres de familia y maestros, incluyendo actividades y orientaciones para que los adultos cuidadores puedan ponerlas en práctica.

El proyecto permitió describir las características que se presentan en los adolescentes en las diferentes dimensiones de su personalidad como son social, emocional, familiar, psicológico y comportamental, tomando como referencia los resultados de los perfiles de ciberadicción ya

sea rango leve, normal, moderado y severo, lo cual permitió reconocer algunas situaciones de alarma que se deben de tener presentes para identificar la problemática y proporcionar ayuda y estrategias preventivas de esta situación.

El internet es el medio de acceso a sitios web que pueden desencadenar nuevas patologías como adicción específica a redes sociales o a juegos online, por lo que a pesar de la no existencia de un rango severo de ciberadicción en los adolescentes podría existir el uso abusivo de sitios web específicos.

### **Recomendaciones**

Dar continuidad a la propuesta de intervención y prevención psicosocial de la ciberadicción con los participantes de la investigación y la comunidad del municipio de Girardot, a fin de garantizar el uso e implementación de la cartilla “Todos trabajamos por la prevención de la ciberadicción”.

Trabajar en el fortalecimiento de los factores de protección y disminuir los factores de riesgo, con el fin de que los adolescentes posean óptimas herramientas a la hora de acceder a los diversos contenidos de internet, para prevenir la aparición de ciberadicción.

Permitir el desarrollo de nuevas investigaciones, ya que resulta relevante indagar sobre la presencia de adicción específica a redes sociales y nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz, ya que el internet por sí solo abarca un contenido muy amplio dentro del que se encuentran juegos online que se convierten en tendencia y atraen la atención de miles de niños y adolescentes, siendo utilizados de forma abusiva, al igual que las redes sociales.

Promocionar programas dirigidos hacia la comunidad, especialmente a padres de familia, educadores y adolescentes en pro de prevenir las adicciones sin sustancias, como es la ciberadicción.

Realizar acciones de capacitación, sensibilización y actualización en las instituciones educativas y programas gubernamentales que trabajan con poblaciones vulnerables a la ciberadicción, buscando el fortalecimiento de habilidades para la vida y factores protectores en todos los ámbitos de participación de los adolescentes.

### Referencias Bibliográficas

- Acuña, E. D. B., Rojas, K. G. G., & de Profundización, S. (2021). Ciberadicción en adolescentes de un colegio público en Villavicencio.  
[http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33147/1/2021\\_ciberadiccion\\_adolescentes.pdf](http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33147/1/2021_ciberadiccion_adolescentes.pdf)
- Aguirre, M. y Zurita, M. (2015). Ciberadicción y funcionalidad familiar en adolescentes de octavo de básica y tercer año de bachillerato en el Colegio Militar Miguel Iturralde de Portoviejo y Colegio Militar Eloy Alfaro de Quito en el mes de enero de 2015. Pontificia universidad católica del ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8874>
- Amar, A.J, L & Acosta. (2003): Factores protectores: un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. Psicología desde el caribe, Colombia. Retrieved from:  
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21301108.pdf>
- Arnaiz, P. cerezo, F. (2016). Conductas de ciberadicción y experiencias de cyberbullyng entre adolescentes. Scielo. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282016000300017&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282016000300017&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Andrés, N. M., & Rueda Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: Revision Critica de la Literatura. Revista colombianda de Psiquiatria , 693.
- Ávila, M. C. (2020). Ciberadiccion o trastorno de adicción a internet. Revista El sol de puebla. <https://www.elsoldepuebla.com.mx/circuitos/ciberadiccion-o-trastorno-de-adiccion-a-internet-4769441.html>
- Benítez. Cortes,E & Hernández. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móvil en adolescentes. PsicoEducativa: reflexiones y propuestas, 2(4), 24-30.

<https://pdfs.semanticscholar.org/0e70/67a884d8b7fa3bdd74f8ecdf33458a8fa761.pdf>

Castells, M. (2001): Internet y la Sociedad Red. Tecnología en revistas libros Castells.

<https://www.uoc.edu/culturaxxi/esp/articles/castells0502/castells0502.html>

Crovi, D, (López. & López.) (2009). Redes sociales: Análisis y aplicaciones.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/ucooperativas/detail.action?docID=3218637&query=Redes+sociales%3A+An%C3%A1lisis+y+aplicaciones>

Cuyón, E.M.I. (2013). Adicción A Redes Sociales En Jóvenes” (Estudio Realizado Con Jóvenes De 14-16 Años Del Colegio Liceo San Luis De Quetzaltenango) (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guadalajara.

Dávila León, Oscar. (2004). Adolescencia Y Juventud: De Las Nociones A Los Abordajes. Última década, 12(21), 83-104.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22362004000200004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362004000200004)

De Ciudadanía Juvenil, E. (2013). Ley Estatutaria 1622 de 2013.

Delval, Juan (1998): El desarrollo humano. Madrid: Siglo XXI.

[https://books.google.com.co/books?id=WCr6oxkZP-EC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=WCr6oxkZP-EC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Echeburúa, E y Requesens, A. (2015). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: guía para educadores. Madrid: Difusora Larousse- Ediciones Pirámide. <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:4058/es/ereader/ucc/48979>

Echeburúa, E. (2016). Abuso de internet: ¿antesala para la adicción al juego de azar online? San Sebastián: Difusora Larousse- Ediciones Pirámide.

<https://bbibliograficas.ucc.edu.co:4058/es/ereader/ucc/114773>

- Fandiño, J.D. (2015). Adicción al internet: fundamentos teóricos y conceptuales, Revista psicológica científica. México. <http://www.psicologiacientifica.com/adiccion-internet-fundamentos-teoricos-conceptuales/>
- Félix, V. Mena, L. Ostos, R. & Acosta, M. (2017). Nomofobia Como Factor Nocivo Para Hábitos De Estudio, Revista Filosofía y Cotidianidad., Vol 3.  
<https://www.saberespractico.com/investigacion/apa/como-citar-un-articulo-de-revista-segunla-normativa-apa/>
- Ferreyro, A., & Longhi, A. (2014). Metodología de la investigación. Córdoba, Argentina: Encuentro Grupo Editor.  
<http://bibliotecavirtual.unad.edu.co:2051/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=847673&lang=es&site=ehost-live>
- Gavilanes, G. G.M. (2015). Adicción A Las Redes Sociales Y Su Relación Con La Adaptación Conductual En Los Adolescentes [Tesis de pregrado. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador, Ambato, Ecuador].  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Hernández Moreno, Lisbeth. (2011). Adolescencia: ¿Adolecer es padecer?. Salus, 15(2), 5-6.  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tlng=es)  
<https://www.psyciencia.com/entender-las-problematicas-psicosociales-del-adolescente-facilitar-dialogo/>
- Ley 1098 de 2006: Código de la Infancia y la Adolescencia.  
<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>
- López, A.L. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista

- Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual, 2, 22-52. Retrieved from:  
<http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
- López, N.M. (2007). La adicción a internet. Retrieved from:  
[https://nonopp.com/ar/Psicologia/02/adiccion\\_internet.htm](https://nonopp.com/ar/Psicologia/02/adiccion_internet.htm)
- Ortiz, G.M.D.M. (2012). Caracterización y evaluación del uso desadaptativo de internet en estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada, España
- Pardo G, Sandoval A, & Umbarila D. (2004). Adolescencia y depresión. Revista Colombiana De Psicología, 13(1), 13-28.  
[https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?query=Dismax.DOCUMENTAL\\_TODO=A DOLESCENCIA+Y+DEPRESI%C3%93N](https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?query=Dismax.DOCUMENTAL_TODO=A DOLESCENCIA+Y+DEPRESI%C3%93N)
- Parla, M. A. (2017). Cómo entender las problemáticas psicosociales del adolescente y facilitar el diálogo. Psyciencia.
- Peña Ruiz, V. (2019). Ciberadicción en jóvenes nativos digitales escolarizados residentes del municipio de Envigado.
- Quintero, C.J., Munévar M.R.A., & Munévar Q.F.I. (2015). Nuevas tecnologías, nuevas enfermedades en los entornos educativos. Hacia la Promoción de la Salud, 20 (2), 13-26.  
Retrieved from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a02.pdf>
- Quispe Lupaca, E. (2021). La ciberadicción en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Ilave, Puno, 2019.  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/17302>
- Sampieri, R, Fernández, C. & Baptista, L, (2014). Metodología De La Investigación, Definiciones De Los Enfoques Cuantitativo Y Cualitativo, Sus Similitudes Y Diferencias, (Pp. 2-6) Disponible En: <Http://Observatorio.Epacartagena.Gov.Co/Wp->

Content/Uploads/2017/08/Metodologia-De- La-Investigacion-  
SextaEdicion.Compressed.Pdf

Terán, P.A. (2019). Ciberadicciones, adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En I. Blanco (Moderadora), Ciberadicciones. Seminario llevado a cabo en el Congreso de Actualización Pediatría 2019. Retrieved from:

[https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.\\_131-142\\_ciberadicciones.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf)

Tigo Une. (2008). Contigo conectados, programa de RSE para el uso responsable y creativo de internet; navegando entre las oportunidades y los riesgos en los escenarios digitales.

Retrieved from: <http://tigo-une.com/contigoconectados/img/press-booktigo-une.pdf>

Torres, G. (2008). El uso del término "redes sociales" y algunas confusiones, Revista Scielo, vol.22 no.45. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2008000200001)

[358X2008000200001](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2008000200001)

Young K. 1998; Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav.* 1998:237-44.

## Apéndice

### Apéndice A Test adicciones a internet (Virtual)

## Test de uso de Internet

Kimberly Young, PhD

Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet:

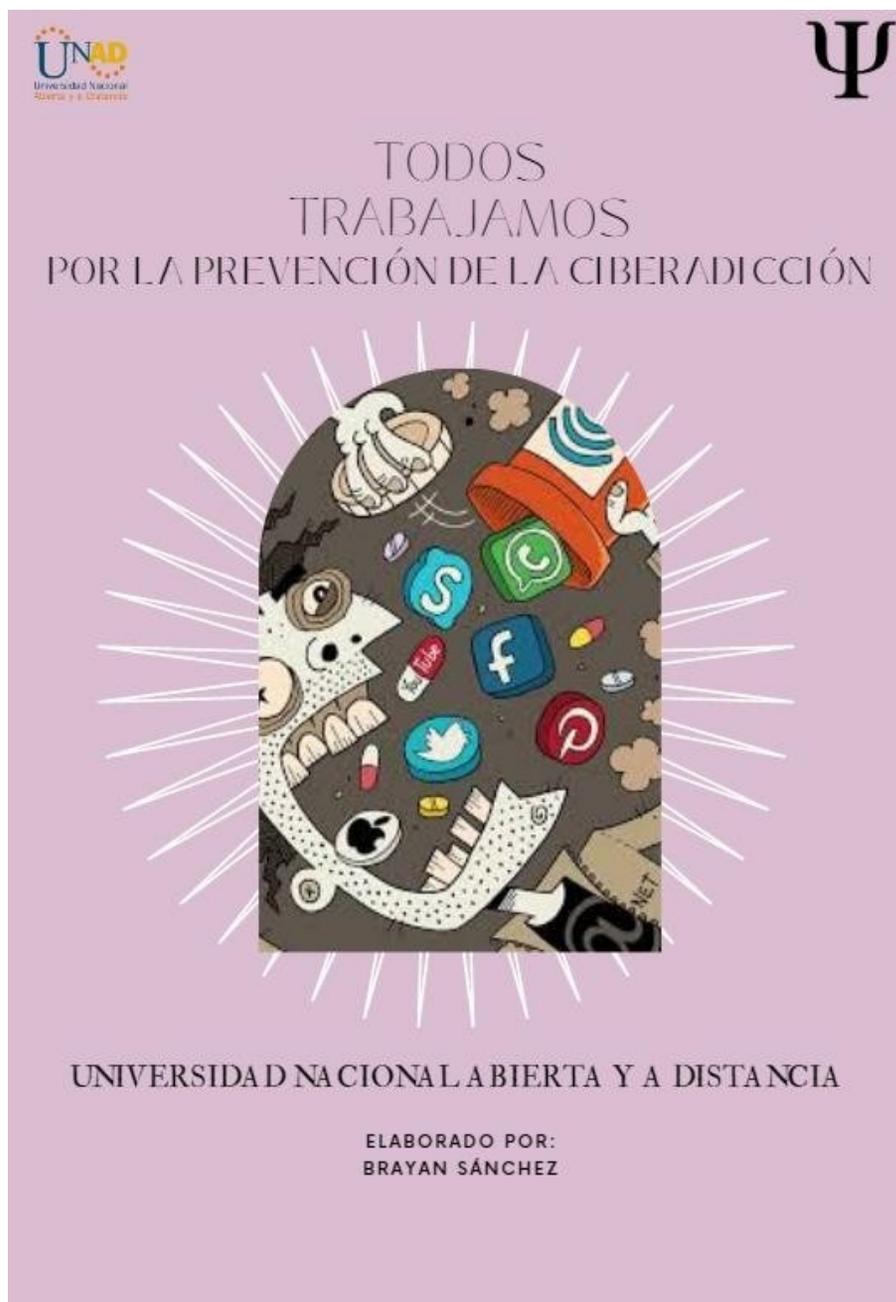
0 = Nunca	3 = Frecuentemente
1 = Raramente	4 = Muy a menudo
2 = Ocasionalmente	5 = Siempre

Preguntas	0	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?						
2. ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?						
3. ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?						
6. ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?						
7. ¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8. ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?						
9. ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?						
10. ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?						
11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?						
12. ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras esta navegando?						
14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectados a Internet?						
15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?						
17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?						
19. ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?						
20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						

Nota. Test adicción a internet (IAT), aplicado a los participantes a través de formulario de Google que se encuentra en el siguiente link

[https://docs.google.com/forms/d/1oDFQeKzPYZk9r5WogSX2xPRemr9loQMRfGLJqAitmrk/viawform?hl=ES&hl=ES&edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1oDFQeKzPYZk9r5WogSX2xPRemr9loQMRfGLJqAitmrk/viawform?hl=ES&hl=ES&edit_requested=true)

**Apéndice B** *Guía de prevención a la Ciberadicción (Cartilla)*



*Nota.* Cartilla para la prevención de la ciberadicción, enlace:

[https://www.canva.com/design/DAFGClPKuM/vbR9DL6T72o8hNuFDtcGNw/view?utm\\_content=DAFGClPKuM&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton#1](https://www.canva.com/design/DAFGClPKuM/vbR9DL6T72o8hNuFDtcGNw/view?utm_content=DAFGClPKuM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton#1)