

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA SOCIAL-COMUNITARIA
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA

**INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL COMPORTAMIENTO
ADICTIVO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

PRESENTA:

Diana Vargas Jiménez	Cod. 1611025440
Lorena Rodríguez Santacoloma	Cod. 1611022504
María del Pilar Córdoba Román.	Cod. 1711027102
Sonia Janet Galvis Gonzales	Cod. 1711025955

TUTORA

María Laura Yepes Escobar

BOGOTÁ, MARZO - JULIO 2021

Tabla de Contenido

1 introducción	4
1.1 Planteamiento del Problema	4
1.2 Objetivos.....	5
1.2.1 Objetivos Generales	5
1.2.2 Objetivos Específicos	5
1.3 Justificación	6
2 Marco de Referencia	7
2.1.1 Adicciones Comportamentales.....	7
2.1.2 Las Redes Sociales, Origen e Historia.....	8
2.1.3 La Juventud y el Uso de Redes en Colombia.....	9
2.2 Lineamientos Teóricos.....	10
2.2.1 La Rehabilitación y la Terapia Cognitiva Conductual.....	10
2.2.2 Indicadores de Dependencia Frente a las Redes Sociales.....	11
2.3 Marco Empírico	13
2.3.1 Problemáticas Derivadas de la Adicción a las Redes Sociales.....	13
2.3.1.1 Fobia a Perderse Experiencias (Fomo).....	14
2.3.1.2 Problemas de Estima e Identidad.....	14
3: Metodología.....	15
3.1 Instrumentos	15
3.1.1 Entrevista a Profundidad	15
3.1.2 Revisión de Estudios Empíricos	15
3.2 Participantes	16
3.3 Aspectos Éticos	16
3.3.1 Consentimiento Informado	16
4 sistematización y Análisis de información	17
4.1 Resultados.....	17
4.2 Discusión	23
4.3 Conclusiones	26
4.4 Recomendaciones	27
Referencias Bibliográficas	28
Anexos	31

Resumen.

El propósito de esta investigación fue hacer un análisis descriptivo de los comportamientos adictivos de la población joven, derivados del uso excesivo de redes sociales. Para lo cual se hizo una investigación cualitativa que incluyó inicialmente una revisión documental del tema, en más de 30 artículos, realizados entre 2010 y 2021, en bases de datos como: Scielo, Science Direct, Dialnet y Redalyc; posteriormente se hicieron 8 entrevistas a profundidad a estudiantes universitarios, quienes con sus relatos e historias, evidenciaron la influencia del fenómeno de las redes sociales y del mundo virtualizado en sus conductas adictivas y en sus respectivos proyectos de vida. La información arrojada por la investigación, evidenció que la población joven entre 18 y 24 años, tienen mayores niveles predisposición y adicción al mundo de las redes sociales y en consecuencia requieren un mayor nivel de acompañamiento en línea con la implementación de estrategias de apoyo. Se mostró la urgencia de profundizar en las motivaciones psicológicas inconscientes que el joven busca sublimar, a través de la incursión compulsiva al mundo de las redes sociales y que pueden conducir a la estructuración de un Yo poco auténtico con una individualidad confusa, extraviada en el vasto mundo de la virtualidad.

Palabras claves: Redes sociales, Adicciones comportamentales; intervención Psicosocial, Cognitivo -conductual, Estudiantes Universitarios, Tecno adicciones.

Abstract.

The purpose of this research was to make a descriptive analysis of the addictive behaviors of the young population, derived from the excessive use of social networks. For which a qualitative research was carried out, which initially included a documentary review of the subject, in more than 30 articles, carried out between 2010 and 2021, in databases such as: Schiele, Science Direct, Dialnet and Redalyc; Subsequently, 8 in-depth interviews were conducted with university students, who with their stories and stories, evidenced the influence of the phenomenon of social networks and the virtualized world, in their addictive behaviors and in their respective life projects. The information provided by the research showed that the young population between 18 and 24 years old, have higher levels of predisposition and addiction to the world of social networks and consequently require a higher level of support in line with the implementation of support strategies. He showed the urgency of delving into the unconscious psychological motivations that the young man seeks to sublimate, through the compulsive incursion into the world of social networks and that can lead to the structuring of an inauthentic I with a confused individuality, lost in the vast world of virtuality.

Keywords: Social networks, Behavioral addictions; Psychosocial, Cognitive -behavioral intervention, University Students, Techno addictions.

Capítulo 1.

Introducción.

Los avances tecnológicos logrados por la humanidad en las últimas décadas, han acarreado múltiples cambios en la conducta de las personas, especialmente de la población joven en la forma de relacionarse, de interactuar con el mundo, con otros y otras; si bien en el siglo XX las relaciones sociales e interpersonales se caracterizaban por ser fundamentalmente físicas, el siglo XXI ha instalado una nueva forma de relacionamiento social donde predominan las comunicaciones, y el contacto virtual, no físico, y básicamente a través del internet y de las redes sociales, incluso para nombrar este tipo de relacionamiento, se utiliza la connotación de comunidades virtuales. Desde la aparición, Facebook, TikTok, Instagram, LinkedIn, Twitter, WhatsApp, etc. Millones de personas usuarias de estas redes, han reemplazado prácticamente las relaciones físicas, la interacción cara a cara, por relaciones virtuales; en ese sentido, la mayoría de los y las jóvenes han integrado el nuevo mundo Web, como parte de sus rutinas cotidianas (Boyd, 2007; citado en Simón Onieva, J.E. 2016:195). Como resultado del auge y la predominancia de las nuevas tecnologías, el internet, y la informática, se ha multiplicado la población, especialmente joven, que experimentan adicciones comportamentales.

Según Informe de Usuarios de Redes Sociales 2020, (Martínez 2020), más de la mitad de la población mundial, o sea más de 3.800 millones de personas son usuarios activos de redes sociales. Algunos expertos expresan que entre las redes sociales con mayor número de usuarios, se encuentran en primer lugar Facebook, seguida por YouTube, WhatsApp, Messenger, Instagram, Tic ToK, Snapchat, Twitter y finalmente Pinterest; Según este informe, los jóvenes entre 16 y 24 años que en un gran porcentaje son universitarios, y son los que tienen mayor riesgo de caer en la adicción por su marcada tendencia a expandir su influencia social y por el miedo a perderse de experiencias que viven sus pares y, por consiguiente, es más vulnerable a desarrollar conductas adictivas. Gárciga (2013). Un estudio realizado por la Chicago Booth School of Business, (citado en Meik Magazine (2020), señala que las redes sociales entre ellas

Facebook, Twitter, tienen la capacidad de generar comportamientos adictivos mayor que la del tabaco o el alcohol, entre otras razones porque su accesibilidad es gratuita. La OMS en el 2018 indica que la prevalencia del trastorno por uso de videojuegos en línea oscila entre el 1% y el 10% en Europa y Norteamérica, en Suiza, un informe de la Oficina Federal de Salud Pública 2018, reveló que el 1% de la población tiene problemas de control en el uso del internet; en este mismo año, la OMS reconoció la adicción a los videojuegos como una enfermedad mental, sin embargo, el manual de diagnóstico de la Asociación Americana de Psiquiatría aún no lo ha considerado oficialmente como un trastorno que debe ser estudiado con mayor profundidad, verificando si este es clasificable en la escala de adicciones.

Planteamiento del Problema:

Las redes sociales constituyen un fenómeno que ha impactado la vida de los individuos y los modos de convivencia al interior de la familia, las comunidades y de la sociedad en general; la psicoanalista Norteamericana Sherry Turkle en el 2011, afirma que las redes sociales han impactado negativamente las relaciones humanas, debilitando los lazos que unen a las personas, plantea que los lazos que se forman través de Internet no logran ser suficientemente sólidos como para cubrir las necesidades de relacionamiento que poseen los individuos. En este sentido, esta investigación se encuentra frente al reto de comprender y conocer las historias de las/los estudiantes universitarios y generar una reflexión que evidencie sus subjetividades, señalando cuáles han sido sus vivencias, sus narrativas, los matices frente al uso general de las R.S nuevas tecnologías y/o redes sociales, evidenciando el momento y circunstancias donde inician una relación descontrolada con estas, pasando del uso rutinario y casi natural de las tecnologías y/o redes sociales a un uso excesivo de las mismas.

Pregunta:

¿Cómo influyen las redes sociales y las nuevas tecnologías en los comportamientos adictivos que presentan los estudiantes universitarios?

1.2.1 Objetivo General:

Analizar la influencia de las redes sociales y de las nuevas tecnologías en los comportamientos adictivos que presentan un grupo de estudiantes universitarios pertenecientes al sector privado.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- a) Construir el marco de análisis con los tipos de adicciones comportamentales derivadas del uso inadecuado de las redes sociales. (R.S) y de algunas tecnologías.
- b) Describir las características y los rasgos predominantes en los comportamientos adictivos de orden comportamental que presentan los estudiantes universitarios.
- c) Describir las historias de los y las jóvenes, sus experiencias de vida, sus distintos modos de sentir y hacer desde el mundo de redes sociales y desde el uso repetitivo de las nuevas tecnologías.

1.3 Justificación:

A finales del siglo XX todas las disciplinas y profesiones del mundo académico moderno se encontraron frente al reto de estudiar y comprender el salto evolutivo que han experimentado las sociedades contemporáneas y particularmente las nuevas generaciones a partir de la llegada de la revolución tecnológica y el mundo de las redes sociales; lo que ha implicado cambios en todos los escenarios sociales y cultural de las comunidades y de los individuos, este proceso trajo consigo la inserción de nuevas formas de conocer, pensar y relacionarse entre los individuos, grupos y comunidades. La realidad nos muestra que estamos frente a un mundo donde predomina el entorno tecnológico como medio fundamental para el desarrollo de la vida cotidiana de cualquier individuo; se presenta como un escenario que obliga a todos los individuos de una sociedad al cambio, a la adaptación al mundo de las tecnologías, de las nuevas formas de comunicación, de las redes sociales, etc. Este fenómeno trae consigo el abandono de los formatos convencionales de la convivencia social y cultural al que estábamos acostumbrados los ciudadanos y ciudadanas del siglo XX. Con el auge de nuevas

tecnologías y la informática se configura un medio propicio para el desarrollo de las adicciones conductuales, denominadas también adicciones sin sustancia. Como resultado de este fenómeno, se dio un crecimiento acelerado de la población adicta al internet y a las redes sociales en todo el mundo, y al uso excesivo de celulares, a la ludopatía, los videojuegos, la hipersexualidad virtual, al culto excesivo al cuerpo, el trabajo en exceso.

Las adicciones tecnológicas también conocidas como tecno adicciones, aunque aún no son reconocidas en la escala formal de adicciones, se han consolidado cada día como hábitos problemáticos, que paulatinamente se han ido convirtiendo en conductas adictivas pues afecta considerablemente la vida de los individuos, de sus familias y de la sociedad en general. Según lo expuesto por la doctora Kimberly Young (1996) de la Universidad de Pittsburgh quien creó un conjunto de elementos con los cuales se pudo diagnosticar el trastorno adictivo a las redes, que lo define como un descontrol ante el uso de las mismas. Lo anterior evidencia una serie de afecciones a nivel cognitivo conductual y a nivel fisiológico y es así como la persona presenta distorsiones a nivel cognitivo afectando sus actividades en todos los contextos tanto familiares, personales y profesionales (Pinargote-Baque, Ky Ceballos-Cedeño A., 2020). El uso excesivo de estas, genera la pérdida de control sobre las actividades tecnológicas, al tiempo que repetirlas produce alivio de tensiones y sensaciones placenteras, que finalmente conducen al individuo al aislamiento social y a la depresión, distorsionando la vida personal, familiar y profesional de las personas involucradas. Algunos expertos del tema concluyen que la dependencia a las redes sociales y a las tecnologías produce patrones de comportamiento asociados a pérdida de control y síntomas de abstinencia entre los que se puede observar la ansiedad, depresión, irritabilidad, los cuales se aumentan, ante la dificultad temporal de entrar en las redes, haciéndose cada vez más necesario el tiempo de conexión, el deseo de permanecer socialmente conectado se puede manifestar como una forma de ansiedad social y como producto del miedo de quedarse fuera, perdiéndose de lo que otros/as están haciendo a través de las redes sociales haciendo uso de la cibernética o el internet. Cañas y Fernández, en el 2010 plantearon que la sociedad contemporánea se caracteriza por someter al individuo a una especie de “esclavitud

existencial” citado en Ortiz y otros (2017), pues estamos frente a un escenario que requiere que las personas, que están dentro del sistema educativo y/o del mundo laboral permanezcan conectadas no solo a las redes de internet.

La Situación expuesta anteriormente, muestra la importancia de investigar la evolución de este tipo de problemáticas, especialmente en la población joven y universitaria, y el impacto de las R.S y las nuevas tecnologías, en el desarrollo de comportamientos adictivos y en este mismo sentido contribuir al análisis de la problemática en cuestión, desde la perspectiva psicosocial, generando alternativas orientadas al diseño de estrategias de intervención para las personas con trastornos tecno adictivos.

2. Marco de Teórico

2.1 Marco de Referencia

2.1.1 Las Adicciones Comportamentales.

Las adicciones comportamentales “están definidas mediante términos como: adicciones sin droga, adicciones no químicas, adicciones sociales, adicciones de conducta, socio-adicciones, adicciones psicológicas o adicciones atípicas, pero independiente del término con que sean rotuladas, lo que sí se observa es que en la contemporaneidad están en un sitio de interés cada vez mayor entre los profesionales de las ciencias humanas, las ciencias sociales y las ciencias de la salud que se ocupan de ellas como simples interesados o expertos”. (Holguín Osorio, H. Holguín Osorio, H. y Calderón Vallejo, G. A. (2016). Las adicciones comportamentales, se expresan de manera similar, a las adicciones con sustancias, en los cambios de conducta y la excitación que presentan antes y después de la pérdida de control sobre la conducta adictiva; la cual a su vez se refuerza, con los efectos positivos de espectro placentero que proporcionan la conexión a las redes sociales, con el alivio de la tensión emocional; pero que termina con refuerzos negativos ocasionados por la desconexión de las redes sociales y al internet.(Mora, Dolengevich y Quintero, 2015) citado en(Sánchez, L. et al, 2018). Diferentes autores, coinciden en señalar varias similitudes entre las adicciones

con sustancias y las adicciones comportamentales, relacionadas con el uso excesivo de internet y redes sociales, Ellos destacan, fundamentalmente, los siguientes síntomas en común. (Citado en Sánchez, L; Corchete, R; Serrano, A; Benaveht, R; Bueno, F; 2018): prominencia, modificaciones en el estado de ánimo, disminución de la tolerancia, deterioro de las relaciones personales, irritabilidad y ansiedad cuando se presenta abstinencia, y recaídas posteriores a la abstinencia.

2.1.2 Las Redes Sociales, Origen e Historia:

Las redes sociales se definen como “Nuevos canales de comunicación e información online, donde los usuarios de Internet se conectan con sus perfiles personales, profesionales o ambos, a través de diferentes dispositivos electrónicos”. Según Herrero (2015), el fin último de las redes, por parte de los usuarios, es distribuir, consumir y compartir “informaciones transmediáticas”, independientemente de si comparten o no, unos intereses en común” (Herrero citado en Simón Onieva, J.E. 2016:195). Es evidente que los avances tecnológicos realizados por la humanidad en los últimos 20 años han llevado a un cambio total en el comportamiento de las personas, en la forma de relacionarse, de interactuar en el mundo y en cómo se proyecta la vida a los demás; anteriormente los medios digitales no tenían el nivel de influencia actual, predominaba, el hecho de que cada persona, cuidaba físicamente sus relaciones sociales, al respecto, actualmente existe una transformación sustancial, en la forma de mantener y hacer las relaciones sociales, Las redes sociales instalaron una nueva forma de comunicarse, de relacionarse y de crear comunidades. Desde su aparición, las redes sociales, tales como Facebook, MySpace, Instagram, LinkedIn, Twitter, WhatsApp, entre otras, han atraído a millones de usuarios, y prácticamente han logrado reemplazar las relaciones físicas de cara a cara, por relaciones virtuales.

La mayoría de los y las jóvenes han integrado los sitios web en sus prácticas diarias (Boyd, 2007; Piscitelli, 2010). Según Schwartz (2011), alejándose cada vez más de la interacción cara a cara, pasando a la comunicación basada en texto, especialmente mensajería, como método preferido de comunicación instantánea; La

necesidad de comunicarse y conseguir comunidades con gustos afines, ha generado un crecimiento indiscriminado e imparable, del uso de redes sociales, por parte de mujeres y hombres, niños, niñas y jóvenes, es decir que estamos frente a un fenómeno que ha involucrado a la población mundial de todas las edades, condiciones sociales y sexos; un desarrollo tecnológico que inicialmente buscaban acortar distancias e incluir a los excluidos, a la fecha se convirtió en una parte fundamental de la convivencia humana, hoy, incluso son el medio básico para conseguir amigos, amigas, relaciones amorosas y hasta tener vida sexual. En consecuencia, las redes sociales, no solo posibilitan la conformación de relaciones, de hecho, sin límites ni fronteras, extendidas en un mundo globalizado, en medio de geografías y culturas diversas.

2.1.3 La Juventud y el Uso de Redes en Colombia.

Según la revista Portafolio de abril del 2018, en Colombia existen alrededor de 2.400.000 estudiantes universitarios, de los cuales alrededor de 1.100.000 pertenecen a universidades privadas; y según encuesta realizada por el DANE para el año 2019 en Colombia el 84% de los jóvenes estudiantes cuenta con perfiles en diferentes plataformas de internet, estas estadísticas nos muestran un panorama acerca de cómo han cambiado las formas de relacionamiento de los jóvenes con su entorno y su familia; por esta razón, los y las jóvenes de hoy, son nombrados, como la generación digital y así mismo son los más dependientes del relacionamiento virtual. Si lo analizamos de una manera práctica, ellos y ellas solo conocen el mundo digital, los jóvenes de hoy no experimentaron la transición, que sí tuvieron las personas adultas, en consecuencia, se puede afirmar que las redes sociales forman parte de la vida y de las tareas cotidianas de los estudiantes universitarios, sin embargo, aunque hacen un uso intensivo de estas, es muy posible que su utilización no sea para usos exclusivamente académicos. Esta es la primera generación que nació, creció y sigue evolucionando, en una comunidad, completamente digital, razón por la que pueden ser más susceptibles a generar dependencia adictiva al uso de redes sociales y de nuevas tecnologías.

En la información publicada por el DANE plantea que los colombianos hacen uso del Internet y las redes sociales, de una forma escandalosa: “Los colombianos gastan en promedio nueve horas al día en la web desde cualquier dispositivo” y alcanza 32 millones de conexiones por día; adicionalmente el informe indica que el 93.2% de jóvenes entre los 18 y 28 años permanecen conectados al Internet y a las redes sociales. Según informe del balance de redes sociales y comportamiento de los usuarios en Colombia, realizado con población de 16 a 64 años, en el año 2019, se encontraron algunos datos relevantes, por ejemplo, el número de aparatos celulares conectados (60.38 millones), supera el número total de la población (50.61 millones), El 69% de los colombianos (35 millones) tienen acceso a internet, de los cuales todos son usuarios activos en redes sociales. En el 2018 se crearon 3.4 millones de perfiles en redes sociales. En general se dice que los colombianos/as pasan en promedio 9 horas diarias en Internet, de los cuales 3 horas media en las redes sociales. Entre las redes más usadas están: 35 millones en WhatsApp, 32 millones de usuarios de Facebook, 12 millones de Instagram, 8 millones en LinkedIn. (Marketing Digital 2020).

2.2 Teorías de Intervención

2.2.1 La Rehabilitación y la Terapia Cognitiva Conductual:

La rehabilitación según autores como Blesedell E., WillardH., Spackman C., Cohn E., Boyt B. (2005), es el "proceso de establecer la capacidad de un individuo para participar en actividades funcionales, cuando ésta capacidad ha sido alterada o limitada por un deterioro físico y mental", además agrega que "es el uso combinado y coordinado de medidas, médicas, sociales, educacionales, y vocacionales para el entrenamiento - reentrenamiento de un individuo hasta los niveles más altos de la capacidad funcional". La Terapia Cognitivo-Conductual es una intervención terapéutica de carácter psicológico, que utiliza técnicas y procedimientos, cuyo objeto del tratamiento es la conducta, en sus distintos niveles (conductual, cognitivo, fisiológico y emocional), modificando o eliminando la conducta desadaptada y enseñando conductas adaptadas cuando estas no se producen. Para ello, la intervención también puede dirigirse a modificar los procesos cognitivos que están a la base

del comportamiento”. Díaz García, M. I. Ruiz Fernández, M. D. L. Á. y Villalobos Crespo, A. (2017).

2.2.2 Teoría del Interaccionismo Simbólico.

Otra de las teorías importantes en el desarrollo de esta investigación son los planteamientos de George Mead Herbert y Blumer Herbert, con la teoría del interaccionismo simbólico, cuyo eje central es la comprensión de los simbolismos y significados que los jóvenes otorgan al uso de las R.S y las nuevas tecnologías. Según (Mead G 1934) el interaccionismo simbólico en la conducta del individuo se produce partiendo de la forma como se interactúa con el otro y sus simbolismos; los cuales varían de acuerdo a la intención que tenga el proceso comunicativo y que a su vez depende de los modismos, el lenguaje y las expresiones para que puedan ser directos y efectivos. Lo que se refleja en el mundo de las R.S, donde siempre hay una búsqueda constante de identidad, de aprobación, a través de espacios en los cuales se experimenta como propio y único, las expresiones de otros.

El internet y las redes sociales han permitido a las personas comunicarse independientemente del continente, país o ciudad en la que se encuentran, buscar información para dar respuesta a los aspectos académicos e incluso a dudas e inquietudes que surgen en la cotidianidad. Según esta teoría el yo supone necesariamente la existencia de otros, solo a partir de la interacción y del intercambio, en ocasiones faltos de autenticidad, perdiéndose en los símbolos del otro, según (Mead G 1934) “debemos aprender a ser los otros si queremos ser nosotros mismos”.

Para (Blumer 1982), “cada individuo mide su accionar acorde a la actuación de los otros, enjuiciando lo que éstos hacen o pretenden hacer, esto es aprehendiendo el significado de sus actos”; es así como la interacción social cobra sentido, sus cimientos son las percepciones, interpretaciones y simbolismos respetando las situaciones. Lo que se traduce que el accionar individual es una creación y no producto de procesos de introspección de las

situaciones que los jóvenes experimentales, en tanto que el accionar colectivo o grupal hace referencia a la forma como se organizan las acciones individuales que se producen al interpretar o tener en cuenta el accionar de otros. A modo de aporte el interaccionismo simbólico se traduce en tres aspectos fundamentales: Las personas definen su actuar según el significado que se le otorgan a las cosas o a su relación con ellas, en segundo lugar el contenido de estas se establece según la forma como se producen las interacciones de esta persona con otras personas y por último comprende que el contenido elaborado y que ha sufrido modificaciones, es utilizado por las personas al desarrollar acciones con las cosas que encuentra cotidianamente. Lo anterior es una clara descripción de la influencia de las redes sociales en los jóvenes y básicamente influenciada por la percepción de identidad y la autoestima que se busca transmitir.

2.2.3 Indicadores de Dependencia Frente a las Redes Sociales:

Existen un número importante de estudiosos del tema, que han planteado el comienzo y evolución de las adicciones a las redes sociales, desde el uso excesivo del internet y de las nuevas tecnologías, Según Young (1998), citado en Sánchez, L. (2018) el fenómeno de las adicciones comportamentales depende de una problemática multidimensional. La conceptualización sobre las adicciones, muestra el deterioro en la capacidad de controlar el uso excesivo de las redes y de nuevas tecnologías, se manifiesta síntomas a nivel fisiológico y cognitivo conductual, y por lo general la persona afectada, se va aislando, y sus relaciones sociales se van deteriorando, llegando incluso a descuidar la salud la salud e higiene personales. (Tsitsika, A.K., E., Mavromati, 2012) citado en (Sánchez, et al, 2018), en consecuencia, el uso excesivo de tecnologías, en tiempos extensos de dedicación, perjudica a las y los jóvenes en todos los contextos de su salud física, mental y psicológica.

La medida para definir que una persona es tecno dependiente y adicta a las R.S es bastante difusa, pues implica diferenciar cuando una persona está en una actividad rutinaria de estudio, trabajo y/o vida social, haciendo uso de las nuevas tecnologías; y cuando se conecta para responder a estímulos emocionales de tecno dependencia. Según

el manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales (2017), existen algunos indicadores con los que se puede medir si existe o no la dependencia a las redes sociales y a las nuevas tecnologías. entre ellos se reconocen los siguientes comportamientos: Nerviosismo cuando no se tiene acceso a Internet, consultar las redes sociales nada más levantarse y antes de acostarse, sentirse inquieto si no se tiene el smartphone a mano, caminar utilizando las redes sociales, sentirse mal si no se reciben likes, retuits o visualizaciones, usar las redes sociales mientras se conduce, preferir la comunicación con amigos y familiares a través de redes sociales, sentir la necesidad de compartir cualquier cosa de la vida diaria, creer que la vida de los demás es mejor que la nuestra, en función de lo que vemos en las redes, hacer check-in en cada lugar al que se va.

2.3 Marco Empírico.

2.3.1 Problemáticas Derivadas de la Adicción a las Redes Sociales.

2.3.1.1 Fobia a Perderse Experiencias Placenteras en Momentos de Desconexión.

Algunos estudios recientes han encontrado un nuevo fenómeno social, Fear of Missing Out (FOMO) el cual hace referencia a sensaciones de zozobra que se desencadenan, sobre todo en la población joven, por miedo e intranquilidad, producto de que sus pares experimenten experiencias placenteras, de las que se pierden a raíz de estar desconectado/a; por lo que el miedo a perderse experiencias que otros/as viven, se convierte en un estado de latencia, lo que en general estimula a los jóvenes, a permanecer en continua conexión, propiciando la aparición de estados mentales ansiosos. (Przybylski, y otros, 2013) citado en Varchetta y otros 2020).

Podemos observar que el fenómeno FOMO genera déficit en el bienestar y la regulación de las satisfacciones psicológicas, que son caracterizadas por la prevalencia del contacto en línea y la ausencia de contacto directo. esta situación impide a los jóvenes reconocer sus propias emociones y las de los demás, y a tener un comportamiento insensible, hacia quienes se encuentran del otro lado de la red (Sgalla y Giannini, 2018) citado en Varchetta, y otros. 2020. Estas situaciones sitúan a los y las jóvenes, en un estado de vulnerabilidad en línea, con efectos negativos para su bienestar psicológico, en

muchas ocasiones se presentan estados depresivos, que incluso pueden llegar a la ideación suicida o al desarrollo de comportamientos potencialmente letales (Patchin y otro 2010, citado en Varchetta, (2020). Otros estudios realizados establecen la comorbilidad en usos adictivos a las redes sociales, distinguiendo básicamente la depresión, el déficit de atención e hiperactividad y los comportamientos suicidas, citado en Molina MJ., Restrepo D (2020), incluso plantean que el uso excesivo de estas, por parte de los y las jóvenes, puede constituirse en un factor de riesgo para el desarrollo de conductas suicidas

3.3.1.2 Problemáticas de Estima e Identidad.

Algunos estudios demuestran la correlación entre los problemas de estima y/o la construcción de identidad entre los jóvenes, a raíz del uso de las redes sociales. Uno de ellos por ejemplo afirma que “existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a Facebook y la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales” (Harfuch, et al. 2010). Otros como Arab y Díaz, (2015) observan que “el feedback virtual puede ser perjudicial para algunos adolescentes, ya que se pueden expresar desde el anonimato, con un distanciamiento afectivo y con un bajo nivel de empatía”. Esta baja constante de autoestima y de relaciones interpersonales ha generado una serie de situaciones particulares las cuales anteriormente no se presentaban, por ejemplo, la influencia de la información que se socializa a través de las redes sociales en función de implantar estilos de vida, e incluso la asimilación de diferentes personalidades, que los jóvenes desarrollan e incorporan como parte de su identidad; con respecto a esto el construccionismo social de Kenneth Gergen, el Self, que podría traducirse como identidad, se constituye como tal en las interacciones sociales que mantenemos, ya que se trata de un self flexible y múltiple, que se genera a partir de una síntesis dialéctica entre el individuo y la sociedad. (Gergen, 1982). En este sentido, el construccionismo social tiende a develar la importancia de los otros, en la generación de la propia identidad, apartándose de otros postulados que sitúan el desarrollo de los procesos identitarios, en los procesos internos e íntimos del ser humano. Gergen (1997) expone que no existe un

self verdadero, auténtico y personal, sino que el self es una construcción relacional, en la que el “yo” es el producto de las relaciones entre seres humanos, sin embargo, esta relación se ha visto altamente afectada por la interacción en internet y no personalmente.

3. Metodología.

Este estudio de enfoque cualitativo, permitió analizar y evaluar el fenómeno de la adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías, desde la experiencia del individuo, retomando los respectivos testimonios, a través de las narrativas personales e historias de vida, con sus significados, sentidos y valores; este enfoque nos permitió analizar a los/las participantes, en un contexto de interacción continua con los otros y otras, y con su propio mundo simbólico. A través de la metodología de estudio de caso, se logró un ejercicio de escucha, de registro y análisis de la conducta de los y las estudiantes universitarios que hicieron parte de este estudio.

3.1 Instrumentos.

3.1.1 Entrevistas a profundidad:

Esta investigación contó con un diseño de enfoque cualitativo. Se utilizó la entrevista como herramienta principal, para la obtención de información acerca de las características, usos e influencias, de las redes sociales en los estudiantes universitarios que participaron en este estudio. Para tal efecto, se utilizó una guía de preguntas abiertas con unos temas claves a trabajar, se siguió un modelo conversación informal, flexible con los participantes, procurando generar un dialogo entre iguales, de donde surgieron preguntas y necesidades de información, enlazando un tema de respuesta con otra pregunta y así sucesivamente; de tal modo que se obtuvo información acerca de cómo cada participante interpreta y vive las experiencias de conexión al mundo de las R.S, identificando subjetividades, creencias y opiniones de las y los participantes sobre el tema en cuestión, haciendo contacto con sus historias de vida, en relación con la tecno dependencia y las adicción a las redes sociales.

(Anexo N0 1)

3.1.2 Revisión de Estudios Empíricos:

Con el fin de realizar un análisis comparativo, se revisaron algunas investigaciones empíricas del tema en cuestión, y que fueron realizadas entre los años 2010 a 2021, en esta se encontró temáticas relacionadas con las palabras claves de este estudio. Tales como: Redes sociales, Adicciones comportamentales; intervención Psicosocial, FOMO, Cognitivo -conductual, Estudiantes Universitarios. La búsqueda de información se realizó en bases de datos académicas, entre las que están: Scielo, Science Direct, Dialnet y Redalyc.

3.2 Participantes:

Para este estudio fueron seleccionados/as 8 estudiantes universitarios, pertenecientes a universidades privadas, de las ciudades de Bogotá, Medellín y Bucaramanga. (2 casos por cada integrante del equipo). Los/las estudiantes seleccionados/as, fueron escogidos bajo el criterio estricto de que han experimentado dificultades para limitar los tiempos de exposición a las redes sociales y a las nuevas tecnologías, y expresaron preocupación por su comportamiento adictivo. (anexo 3)

3.3 Aspectos Éticos:

Según el código de psicología colombiano, los psicólogos están regidos por varios fundamentos éticos como lo son: integridad, responsabilidad, respeto, evitación del daño, secreto profesional, entre otros; por esta razón, la investigación que se llevará a cabo estará supervisada por un tutor de la Universidad Politécnico Gran Colombiano, el cual se encarga de examinar que la investigación cumpla los parámetros establecidos, sin que ésta incurra en la transgresión de algún aspecto correspondiente a la ley 1090 del 2006, donde se especifican los principios generales, la responsabilidad, la competencia, el bienestar del usuario y las relaciones profesionales, entre otras.

3.3.1 Consentimiento Informado:

Para efectos de garantizar la privacidad y el respeto de la información brindada por los participantes, se les propone firmar un consentimiento informado con el compromiso explícito, de hacer un manejo privado a la información, procedente de la entrevista. En este se aclara a los participantes que la información, producto de la entrevista, será de absoluta reserva y que no se utilizarán los nombres propios y los datos personales. Así mismo quedará establecido que los datos obtenidos a través de las sesiones de trabajo serán exclusivamente para uso de carácter académico. (Anexo N0 2).

4. Sistematización y Análisis de Información

4.1 Resultados.

4.1.1 Edad y Momento de Inicio.

En general los participantes de esta investigación, argumentan que la etapa de inicio de su conducta adictiva, tiene una edad promedio en la que se empieza a tener contacto tecnológico constante y con redes sociales es entre los 9 y 18 años, en general estuvo ligada a situaciones familiares ya sea que les regalaron un dispositivo de conexión o estaban en una etapa de cambio tanto emocional como físico, y se refugiaron en las interacciones por medio de las redes sociales o conexión en línea a juegos y actividades similares.

En el caso de D.R, la etapa de inicio adictivo, coincide con la adquisición de tecnologías, que las familias les regalaron: S.G: *dice “después de los 15 años me regalaron un celular más avanzado donde empecé a conocer otras actividades en internet como Facebook, WhatsApp e Instagram, me empezó a gustar ingresar para tratar con amigos y conocidos”*

4.1.2 Tipo de Entretenimiento y Conducta Adictiva:

El tipo de actividad con la que incursionan los jóvenes en el mundo de la virtualidad y de las redes sociales, en su mayoría, son los videojuegos, en principio con el uso de tecnologías como celulares, tabletas, pc, y consolas, que proponen un salto cualitativo en las formas de juegos infantiles y juveniles, donde los chicos jugaban con amigos de barrio, en un salón de casa; pasando a jugar batallas campales de tipo virtual; nuevas

tecnologías de juegos en línea que involucran a cientos de jugadores de todo el mundo, donde su único requisito es disponer de la consola respectiva; Este tipo de video juegos, empieza por priorizar el tipo de relacionamiento virtual.

4.1.3 Redes Sociales y Tecnologías.

Los jóvenes entrevistados expresaron su versatilidad y manejo de todas las tecnologías que tienen a su alcance, normalmente hacen uso diferenciado de cada tecnología de acuerdo a la actividad y mayor conectividad, utilizando en primer lugar, el celular porque pueden acceder a todas las aplicaciones y distintos usos, hasta ver videos de todo tipo, en segundo lugar, los PC básicamente para recibir clases universitarias y hacer tareas, y por último, las Tablet, que son utilizadas para leer y estudiar documentos y en ocasiones para conexión a las RS. Para algunos el celular se ha convertido en una herramienta insustituible, una herramienta de organización y motivación, que le permite crecer no solo en el plano académico, sino social y recreativo.

Los jóvenes universitarios tienen muy claro las razones por las que utilizan y les gustan más unas redes sociales que otras, en primer lugar resalta que las redes que más frecuentan en orden de uso, son Instagram, WhatsApp, YouTube, Facebook y Tik Tok; entre otras razones argumentan que sus preferencias se relacionan con que éstas son gratuitas, en segundo lugar porque permiten el contacto inmediato con todos sus amigos/as, y algunos expresaron razones más personales: por ejemplo, que las redes les permiten ver cómo viven los otros y de algún modo expresarse como esos otros; C.M lo dice: *“untarse un poquito de la vida de los demás”* Lo que en últimas se traduce en la asimilación de estilos de vida, que les permite sentirse parte de una comunidad virtual, que comparte estilos de vida juveniles.

D.R: Actualmente sigo 230 cuentas en Instagram entre esas hay personas del común, amigos, marcas y personajes famosos e influencers (44 cuentas en este caso) y algunas cuentas impersonales que son solo para publicaciones de memes y videos. Otros en cambio buscan conectarse con el buen humor, desde las distintas cuentas, que siguen. C.M dice: “me identifico con memes o frases porque me han pasado situaciones similares o porque me producen buen humor, o frases que lo ponen a uno a reflexionar.

4.1.4 Vida Cotidiana y Tiempos en las Redes Sociales:

La mayoría de los y las participantes en este estudio expresaron que se mantienen permanentemente conectados y revisando las nuevas publicaciones en las redes, según lo expresan algunos de ellos, por lo menos cada media hora revisan sus redes, incluso explican que interrumpe cualquier actividad, en función de actualizarse en las nuevas publicaciones; otros/as más sofisticados agregan que alternan el tiempo de conexión a las redes con las actividades académicas. En todos los casos estudiados se evidencia la importancia, que adquiere para los y las jóvenes conectarse rutinariamente, ya sea en función de la comunicación o interacción con otras personas, o para socializar los distintos tópicos de vida, que se van tejiendo alrededor del mundo de las RS.

En varios de los casos analizados, la familia y particularmente la madre, han cumplido un rol de contenedor de los tiempos que los jóvenes dedican al uso de aparatos digitales, celulares, videojuegos etc. Cuentan algunos jóvenes que cuando eran menores de edad, los niveles de control se relajaban en los periodos de vacaciones, sin embargo, su deseo estaba puesto en mantenerse conectados, de hecho, expresaron, algunos jóvenes, que, si no fuera por la vigilancia de la madre, se conectarían todo el día.

4.1.5 Vida Universitaria y Redes Sociales:

Según el escenario que describen algunos de los entrevistados, la vida universitaria, actualmente tiende a reducirse al mundo virtual. por razones de pandemia deben pasar un promedio de 8 horas diarias conectados únicamente para las clases, sin embargo sus conexiones pueden llegar a ser hasta 14 horas con el tiempo dedicado a juegos, videollamadas, videos y validando la R.S; los y las participantes, expresaron que sus tiempos de conexión, dependen de las dinámica y los periodos académicos, ya que, requieren más tiempo de conexión cuando se reciben las clases virtuales; de acuerdo a lo expresado por los participantes, ellos/as revisan constantemente el celular mientras están en clases virtuales. Además, los aparatos digitales tienen unas aplicaciones que les permite medir el tiempo promedio día/semana, en cada una de las redes sociales. Por

ejemplo, uno de los estudiantes arrojó la siguiente información en un periodo de exámenes finales del semestre: J.P “*En Instagram el promedio es una hora y media al día. En WhatsApp 1 hora. y 3 horas en YouTube videos*”, lo que, en este caso, equivale a 6 horas por día. sin contabilizar los tiempos de conexión para actividades académicas; que en el caso del estudiante C.M, sumando los tiempos de estudio, la universidad y redes, equivale a 14 horas diarias. En consecuencia, este ritmo de conectividad, va creando una línea muy delgada y difusa entre ser estudiante universitario y ser una persona con problemas de adicciones tecnológicas.

La generalización de estrategias virtuales, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ha impactado significativamente, las formas y las dinámicas de los procesos educativos, resulta impensable la formación universitaria, desconectada del mundo de las nuevas tecnologías digitales, del internet, y de las redes sociales; lo que se evidencia en el testimonio de uno de los estudiantes entrevistados. S.G expresa que “*Durante el horario de clases en la universidad utilizó las redes sociales constantemente, ya que todos los temas y apuntes los anotó en las diversas redes*”.

4.1.6 Las Relaciones Familiares y Redes Sociales.

En cuanto a lo relacionado con el entorno familiar no se evidencia una marcada afectación o relación que conduzca a pensar que buscan escapar de una realidad familiar, puesto que manifiestan tener una adecuada relación, que a su vez no se ve afectada por el uso de las R.S. En general los/as jóvenes universitarios parecen tener claro y ser conscientes de que el tiempo que pasan conectados/as a la tecnología y a las RS, son un punto problemático que contribuye a debilitar la comunicación al interior de la familia y en consecuencia dificulta la presencia de relaciones armoniosas al interior de las familias; quizá por ello, en la mayoría de los casos estudiados los/las participantes expresaron que se pueden controlar, cuando están en familia, y en ese sentido su conexión a redes no ha implicado problemas sustanciales y de largo alcance en las relaciones familiares. *D.R dice:” En ocasiones cuando estoy compartiendo con la familia, me conecto con el celular y al tiempo estoy con ellos, en ese caso mi papa, me reclama, pero pienso.... lo*

único o lo peor que puede pasar es que diga que me desconecte". Con la implementación de estrategias virtuales de educación, durante de la pandemia 2020 parece que las familias relajaron un poco sus restricciones, frente al uso excesivo de internet, y tecnologías, con otro modo de interpretar el hecho de que los y las jóvenes permanezcan conectados, y en ese sentido han disminuido las confrontaciones familiares, originadas por razones de tecno dependencia. S.J dice Ellos piensan que la conectividad que tengo está bien, ya que es con fines educativos, de aprendizaje y de interacción sana con otras personas de mi edad y entorno.

4.1.7 Relaciones Sociales y Redes:

Los jóvenes participantes de este estudio, argumentan que prefiere las relaciones con sus amigos/as por contacto físico, no muestran dificultad en el manejo de sus relaciones sociales, como consecuencia de mantenerse conectados/as al internet y al mundo de las RS, aunque gran parte de sus encuentros presenciales transcurren alrededor de los mensajes que ven en la R.S, incluso se los reenvían entre ellos, estando presentes, lo que muestra su marcada preferencia por la interacción que estas les permiten. Asimismo, los y las jóvenes participantes de este estudio, explican que, en tiempos de pandemia, ellos y ellas se vieron obligados a priorizar los encuentros y las relaciones virtuales, como forma de relacionamiento social.

J.P Expresa: No tengo pareja, pero cuando estoy compartiendo con los amigos, nos ponemos a ver redes sociales e interactuamos con las personas con las que estamos, sobre el contenido de redes sociales, y nos compartimos imágenes y contenidos. Sobre todo, cuando se pausa o cuando no tenemos tema de conversación.

Aunque algunos/as jóvenes manifiestan que tiene pareja y comparten físicamente con sus amigos, queda entredicho, si esta conducta representa sus prioridades, teniendo en cuenta que el tiempo que dedican a las R.S es significativamente alto, partiendo del hecho de que pasan más de 6 horas, compartiendo en las R.S, y otras horas más, en sus deberes académicos, en consecuencia los encuentros físicos son secundarios, y cada vez más distantes, desplazando con ello, sensaciones y experiencias humanas, que solo se logran mediante el contacto físico.

4.1.8 Sentimientos Emociones y Adicciones

4.1.8.1 Buscando una Emoción, Sentimientos y Redes Sociales:

Resulta interesante analizar las respuestas de los estudiantes sobre el propósito de sus inmersiones en el mundo de las R.S, algunos de ellos/as enfatizan en revisar las cuentas que les producen la emoción del buen humor y/o que les permitan analizar situaciones que están experimentando en algún momento de su vida. Parece que quieren despertar en sí mismos el buen humor, ellos explican que el buen humor les ayuda a escapar de la realidad que le toca vivir, que en ocasiones califican de complicada y “aburrida”. *D.R dice ... me conecto a Instagram para reírme un poco, y por eso sigo publicaciones de humor, incluso de las 230 cuentas que sigo, más o menos 80 de ellas son de humor.* Algunos/as estudiantes evidencian que su incursión en las redes tiene como propósito ser reconocidos, aceptados e incluso convertirse en referentes o iconos entre sus pares y acentuar el mensaje simbólico que pretende mostrar en cada publicación. *S.J. “dice Ingreso para interactuar con otros y para validar mis publicaciones y para distraerme un poco” Resulta interesante analizar el sentido que los y las jóvenes universitarios, le otorgan a las distintas RS, ellos/as lo expresan con más claridad, en las publicaciones que siguen: D.R: “En el caso de WhatsApp me conecto básicamente para interactuar con otras personas, e Instagram o YouTube es para entretenerse y no estar aburrido”*

4.1.8.2 Rutina Emocional y Conducta Adictiva.

Para la gran mayoría de participantes suele ser difícil desligarse de las tecnologías, especialmente del móvil, ya que, necesitan estar al tanto de lo que sucede en las R.S, es un deseo latente, máxime cuando no están conectados; sin embargo, ellos/as continúan afirmando que poseen el control sobre su conducta frente al uso de tecnologías y a las R.S, en consecuencia, niegan el nivel de tecno dependencia y justifican la inmersión excesiva al mundo de las R.S, en ocasiones argumentando necesidades académicas, o personales, y negando la necesidad que tiene de interactuar continuamente con el mundo virtual, sumergiéndose en una realidad devoradora de los tiempos y los proyectos de vida de la juventud.

Al respecto S.J dice: *“Reviso mis notificaciones de redes sociales, correo, WhatsApp, frecuentemente, 107 veces al día” pero yo tengo control sobre el uso y tiempo destinado a las redes sociales. “Todas las actividades que realizó dependen de las redes. Lo único que dejó de hacer es salir fuera de casa y hacer otras actividades fuera de lo curricular”.*

Haciendo un análisis de todas las respuestas de los y las entrevistados, se evidencia un nivel de dependencia sustancial a mantenerse conectado a las redes sociales, que inician al levantarse cada día en un acto automático de revisión de las nuevas publicaciones, pasando luego entre 6 y 14 horas diarias conectados/as a las RS y al finalizar el día, cuando se disponen a dormir, realizan la última revisión del día, en un acto casi ritual, con el que se duermen y quizá con el que sellan su dependencia con el mundo de las R.S. Frente a la pregunta por sus emociones cuando se encuentran desconectados ellos expresan, sentimientos y emociones, que muestran un grado de ansiedad, provocada al encontrarse desconectado de las redes, se siente mal, incómodos, solos, y ansiosos.

J.C *“Cuando no estoy conectado a las redes sociales e internet, siento desesperación porque no sé qué está sucediendo y a veces tranquilidad porque me libero un poco de trabajos, pero a la vez se acumulan aún más”*

4.2 Discusión.

4.2.1 Adicción o Rutina:

Para el mundo contemporáneo, tal y como funciona la academia y lo laboral, están estrechamente unidos al uso de las nuevas tecnologías, de la virtualidad y de la digitalidad, suele ser muy complejo establecer un límite que permita diferenciar, cuando un individuo se conecta 15 horas del día, para responder a las exigencias del medio en que se encuentra inmerso, o cuando está conectado respondiendo a un deseo o una emoción. En el ámbito universitario no se establecen máximos, quizá te exigen unos horarios mínimos, de tiempos virtuales de conectividad para efectos académicos; el límite lo establece las necesidades y prioridades que el mismo estudiante define; acaso esto no se constituye en un dilema ético para el sistema de educación, que constantemente le

exige al estudiante control y manejo de los tiempos virtuales, y que hoy funciona, fundamentalmente bajo estrategias digitalizadas. Según la información que arrojan los resultados de esta investigación, es muy complejo poner un límite a los tiempos de dedicación y contacto con la virtualidad y con las redes sociales, ya que, todo parece “confabular”, las universidades, por razones de pandemia, (al menos por ahora), virtualizaron los procesos de enseñanza, en un principio al cien por ciento, y ahora quizá en porcentajes menores; lo que deja en entredicho si el joven universitario de hoy, está en un proceso de integración de nuevos paradigmas de enseñanza aprendizaje o si simplemente quedará imbricado en el mundo de las redes humanas, que se tejen desde la virtualidad (Turkle (2011), y con ello podría, dejar de asistir al desarrollo de una humanidad, en la forma que la conocemos, donde la clásica manera de hacer relaciones humanas, es a través del contacto físico con el otro, u otra. La población mundial, no solo los estudiantes universitarios, están frente un cambio sustancial en la forma de relacionamiento humano, que, en teoría, los y las jóvenes pueden vivir, sin mayores traumas y comparaciones, ya que nacieron y crecieron dentro de escenarios y rutinas de vida, ajustados a la digitalización.

4.2.2 Desarrollo identitario, Autenticidad o Imitación de Personajes.

Se puede afirmar que el fin único y último de las redes sociales, más frecuentadas como Facebook, Instagram, WhatsApp y YouTube es la interacción y la comunicación con otros/as. A través de estas, los jóvenes motivados por nuevos fenómenos como (Fear of missing out) miedo a perderse las experiencias vividas por otros” FOMO”, buscando fundamentalmente saber lo que otros hacen, identificar, validar, confrontar o aceptar la forma como otros piensan o sienten respecto al mundo, y a las rutinas que conforman la cotidianidad de las personas que siguen. Según la Teoría del interaccionismo simbólico (Blúmer 2011), “las personas definen su actuación según el significado que le otorgan a las cosas o su relación con ellas, en este caso, los jóvenes universitarios participantes en esta investigación, muestran que han desarrollado un nivel de identidad significativo, con el estilo de vida, y las formas de interactuar, común a todas las juventudes del

mundo, que involucra un contenido que se modifica de acuerdo con los intereses del involucrado y sus proceso de construcción de identidad, permitiéndose una especie de evaluación y discernimiento de la información obtenida a través de las redes sociales, desde donde se origina una necesidad permanente de estar en conexión con otros/as y de estar al tanto de lo que sucede a través de las redes sociales. Lo evidente es que los/as jóvenes universitarios, transmiten sus intenciones comunicativas a través de las redes sociales, de alguna manera atestadas de símbolos que los representan y creando deliberadamente nichos simbólicos, donde se exponen no solo sus identidades, sino sus necesidades, intereses y gustos como productos de sus experiencias personales, y además, como producto de las experiencias de otros/as; en palabras de Mead (1934) “las personas construyen su conciencia, partiendo de la forma como actúan los demás, utilizando símbolos entorno a los intereses, tomando elementos de sí mismos y de otros lo que conduce a la producción del yo o self”, sin embargo, puede conducir a la estructuración de un Yo o Self que pierde autenticidad e individualidad, cuando se adentra en la lógica e interacción de las redes sociales.

4.2.3 Redes Sociales Positivas o Negativas para la Población Joven Universitaria:

El uso excesivo de las redes sociales y de las nuevas tecnologías puede ser altamente adictivo y nocivo para el desarrollo de personalidad de un individuo joven, en general diferentes investigaciones, (Sánchez, 2018), coinciden en señalar que las conexiones excesivas a las redes sociales, pueden generar en los jóvenes universitarios un deterioro significativo en el desempeño cognitivo, detrimento de sus obligaciones académicas, deterioro de sus relaciones sociales e incluso descuido en la presentación e imagen personal. Sin embargo, desde la óptica de Mead (1934), “debemos ser los otros si queremos ser nosotros mismos” podemos interpretar que la experiencia en las redes sociales es un proceso de interacción, que busca transmitir a otros, los propios significados, a través de símbolos que involucran la experiencia y la realidad. Lo deja explícito el joven C.M “*es una forma de untarse un poquito de la vida de los demás,*”. Este énfasis podría traducirse en una corriente que propone el acceso controlado a redes y

tecnologías, mediante la implementación de estrategia de educación emocional que garantice el desarrollo de las habilidades sociales del individuo desde temprana edad y que a su vez permite la incursión en el mundo de las redes sociales, como una herramienta significativa para la formación del individuo, convirtiéndose el vasto mundo de las R.S y tecnologías digitales, en una fuente importante y sistemática de información, entretenimiento y aprendizaje, para finalmente generar beneficios significativos para el desarrollo cognitivo de la persona.

4.3 Conclusiones:

Los estudiantes entrevistados experimentan niveles importantes de tecno adicción, básicamente a las RS, ya que, estos tienen integrado a sus rutinas de vida diaria más de 6 horas de conexión a las R.S, han normalizado un estilo de vida, conectados constantemente con el mundo digital, argumentando, ya sea razones académicas, de socialización, y/o integración con sus pares y el entorno, según ellos compartir en las R.S, contribuye a evitar el aislamiento y el rechazo social, al que pueden ser sometidos por parte de sus pares, si se encuentran por fuera del mundo web. En consecuencia, los jóvenes presentan niveles significativos de resistencia a aceptar que no son capaces de modular los tiempos de ingreso y permanencia, navegando en las distintas R.S, es decir que no admiten que son tecno dependientes; aunque simultáneamente expresen que no pasan media hora sin revisar las R.S, que tienen el ritual de revisar al despertar en la mañana y acostarse en la noche, etc. En síntesis, reconocen que su comportamiento frente a las RS, les ocasiona dificultades y desequilibrio en su vida personal, sin embargo, no asumen la problemática, ni expresan necesidad de ayuda para controlar su adicción a las R.S y a internet.

Basados en los resultados obtenidos en esta investigación, el uso permanente en los procesos de interacción y los tiempos excesivos de conexión a las R.S, por parte de los jóvenes universitarios, tiene efectos negativos que promueven diferentes manifestaciones y comportamientos adictivos en los participantes de este estudio. Entre los más visibles,

se encontró que el fenómeno genera una disminución significativa del afecto en las relaciones familiares y sociales, asimismo, una disminución en el alcance o consecución de las metas, con una incidencia importante en la baja del rendimiento académico, y el desplazamiento o no realización de actividades e intereses personales. Simultáneamente, los estudiantes muestran alteraciones de orden cognitivo y psicológico donde se evidencian estados de ansiedad, aislamiento social y alteraciones fisiológicas del sueño y de la alimentación, y lo más complejo es la no aceptación de que tienen un problema de adicción comportamental, todos estos factores confirman la presencia de conductas adictivas que afectan la vida de los y las jóvenes.

Finalmente, el estudio muestra una generación de estudiantes universitarios que combinan y alternan su vida, entre las realidades que le provee el mundo virtual y las experiencias del mundo físico; con una alta tendencia a focalizarse en las experiencias que le genera la virtualidad, que incluye una rutina diaria, entre conectarse a las R.S, con horarios de estudio y de clases, pero que pueden excluirlos de experiencias del mundo físico que lo definen como un ser humano perteneciente a una cultura y a una sociedad. Cabe preguntarse si bajo este ritmo de conexión a redes y tecnologías, los/as participantes logran una adecuada formación profesional, que ya no depende de las estrategias universitarias, sino de las habilidades del estudiante para manejar equilibradamente los tiempos y la motivación, el desarrollo de los talentos, mientras alternan sus estudios profesionales con el mundo de las RS.

4.4 Recomendaciones:

- A raíz del análisis de resultados se evidencia la necesidad de realizar estudios de investigación científica más específicos con el fin de profundizar en los antecedentes, y aspectos clínicos relacionados con las adicciones comportamentales, derivadas del uso excesivo de R.S y de tecnologías, que permitan visualizar efectivamente cuales son los usos que la población joven hace de las redes sociales, mostrando las motivaciones inconscientes que subyacen en

la compulsión a conectarse permanentemente; de otro lado, estudios que muestren los efectos puntuales de las adicciones comportamentales, en variables como, rendimiento académico, estados emocionales, y cambios fisiológicos. Asimismo, al analizar las herramientas terapéuticas utilizadas para el tratamiento de adicciones, se considera la importancia de diseñar estudios que permitan establecer las causas de la tecno dependencia, para orientar las intervenciones psicosociales y en consecuencia contribuir a la reducción de la problemática

- Sería importante el diseño de políticas públicas, y que desde el sistema educativo se promueva la implementación de estrategias de prevención y educación emocional, que garanticen los factores protectores y el desarrollo de las habilidades sociales del individuo desde temprana edad y que a su vez, se estimule el acceso controlado a redes y tecnologías, utilizándolas como una herramienta significativa de información, entretenimiento y aprendizaje, donde prevalece el beneficio del desarrollo cognitivo e integral del individuo, por encima de las motivaciones inconscientes que éste pueda tener.
- Para efectos de lograr un mayor grado de precisión en el diagnóstico y medición de conductas tecno dependientes, en tiempos de educación focalizada en el desarrollo de estrategias virtuales, es necesario el diseño de herramientas especializadas que permitan medir los niveles de adicción comportamental, derivado del uso excesivo de las R.S, diferenciándola de una conducta repetitiva de inmersión por razones de tipo académico o laborales, y que a su vez le permita evaluar a los estudiantes, en este caso universitarios, si están dentro de los límites de una experiencia adictiva o si el exceso en los medios digitales obedece a necesidades estrictamente académicas.

Referencias

- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. larepublica.co (2019).
- Becoña, E. (2001). Tratamiento psicológico de las conductas adictivas. En J. M. Buceta, A. M. Bueno y B. Mas (Eds.), *Intervención psicológica y salud: Control del estrés y conductas de riesgo* (pp. 423-462). Madrid: Dykinson.
- Bedoya Cardona, L. M. y Herrera Rivera, O. (2020). Intervención psicosocial en crianza contemporánea. Universidad Católica Luis Amigó. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/poligran/174727?page=35>.
- Berner G, Juan Enrique, & Santander T, Jaime. (2012). Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 50(3), 181-190. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272012000300008>
- Blumer, H. (1982). Interaccionismo simbólico: Perspectiva y método. En H. Blumer, *La Sociedad Como Interacción Simbólica* (Vol. 40, 94 pág. 164). Barcelona, España: Gráficas Porvenir. Lisboa, 13.
- Díaz García, M. I. Ruiz Fernández, M. D. L. Á. y Villalobos Crespo, A. (2017). Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales. Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/poligran/127910?page=88>.
- Echeburúa, Enrique, Salaberria, Karmele, & Cruz-Sáez, Marisol. (2014). Aportaciones y Limitaciones del DSM-5 desde la Psicología Clínica. *Terapia psicológica*, 32(1), 65-74. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000100007>.
- Gárciga Ortega, Octavio. (2013). Las conductas adictivas desde un enfoque social *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 12(4) Recuperado en 23 de febrero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2013000400020&lng=es&tlng=en.

- Gergen, K. J. (1982). From self to science: What is there to know. *Psychological perspectives on The self*, 1, 129-149.
- Gergen, K.J. (1997). *El yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós.
- Harfuch, M. F. H., Murguía, M. P. P., Lever, J. P., & Andrade, D. Z. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Holguín Osorio, H. Holguín Osorio, H. y Calderón Vallejo, G. A. (2016). *Representaciones sociales sobre las adicciones comportamentales en el Valle de Aburrá: una mirada desde profesionales*. Medellín, Colombia: Universidad Católica Luis Amigó. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/poligran/71121?page=29>
- Kimberly Young. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use Rec. <http://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addictionrecovery/dr.-kimberly-young-s-biography/>. 2015.
- La República. (2019) Colombia es el cuarto país en donde más horas al día se navega en internet. [online] disponible en: <https://www.larepublica.co/internet-economy/colombia-es-el-cuarto-pais-en-donde-mas-horas-al-dia-se-navega-en-internet-2881830> [Recuperado 21 ABRIL. 2021].
- Martínez, Fátima. (2020). Informe Usuarios Redes Sociales 2020 We Are Social y Hootsuite. tomado marzo de 2021, de <https://fatimamartinez.es/2020/02/04/usuarios-redes-sociales-2020/>
- Mead, G. (1934). *Mind, Self and Society: from the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago, EEUU: University of Chicago Press. Recuperado el 22 de Julio de 2018.
- Meik Magazine. (2020). Redes sociales ¿uso responsable? tomado el 10 de abril del 2021 <https://meikmag.com/redes-sociales-uso-responsable>. | 12 marzo 2020
- Pérez del Río, Fernando. (2011) Las adicciones sin sustancia en estos últimos 40 años. *Norte de salud mental*, 2011, vol. IX, nº 40: 47-56.

- Mora Mínguez, H. Dolengevich Segalb, y J. Quintero. (2015) Protocolo de tratamiento de las adicciones sin sustancia psicoactiva. Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitario Infanta Leonor. Madrid. España. Fundación Psi formación. Madrid. España. Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitario del Henares. Coslada. Madrid. España. Pag 5156-5160.
- Pinargote-Baque, K., y Cevallos-Cedeño, A., (2020). El uso y abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 517-532.
Recuperado de:
<https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1297>
- Sánchez, Hervás; Gradoli, T (2001). Intervención psicológica en conductas adictivas *Trastornos Adictivos* Volume3, Issue 1, 2001, Pages 21-27.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1575097301700049>
- Sherry Turkle, (2011). *Alone Together. Why we expect more from technology and less from each other.* Basic Books, New York 2011. 360 p. ISBN: 978-0-465-01021-9. recuperado el 15 de abril del 2021 de
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5652774.pdf>.
- Simón Onieva, J. E. (2016). *Gabinetes de Comunicación Universitarios y Redes Sociales: estudio del uso de las redes sociales por las Universidades Públicas Andaluzas.* Almería, Spain: Editorial Universidad de Almería. Recuperado de
<https://elibro.net/es/ereader/poligran/44557?page=195>.
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>.
- Yasso José Luis, López Fuensanta; Díaz Rolando. (2017) Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil *Rev. Acta de Investigación Psicológica*. Volumen 7 Issue 3, December 2017, Pages 2832-2838.

ANEXO No 1

Entrevista semiestructurada, a profundidad

Tema: La Adicción a Redes sociales y a las Nuevas Tecnologías

En esta entrevista se brindará una orientación a los y las participantes, respecto al tema de conversación Adicción a Redes sociales y a las Nuevas Tecnologías, dando a conocer nuestro interés académico en el tema, y mostrando empatía por conocer la experiencia de cada participante con relación a la temática. Así mismo se le aclara la importancia de nuestros compromisos con el manejo de la información procedente de la entrevista y la importancia, de asumirlo como secreto profesional, y en consecuencia se le propone firmar un consentimiento informado.

Datos Generales:

- Nombre:
- Edad:
- Estudios universitarios:

Guion: Saludo al participante y explicarle que este momento es importante para su propia reflexión del tema en cuestión. Recordar nuevamente que la información es confidencial generando seguridad para que tenga tranquilidad de expresar todos sus sentimientos y emociones. Para iniciar abordaremos el contexto familiar:

- ¿Con quién vive? ¿Quiénes integran su familia? ¿Qué profesión estudia? ¿Dónde estudia? ¿Qué semestre cursa?, ¿Desde qué edad se vinculó con las redes sociales? ¿A través de qué tecnologías?

Momento de Inicio a la Adicción:

- ¿Desde qué momento descubrió que no podía controlar el tiempo que pasa navegando en internet, en redes sociales, juegos etc.?
- ¿Qué acontecimientos relevantes se presentaban en ese momento en su vida? como era la relación con la familia?

De Redes sociales y Tecnologías:

- ¿Cuál es la tecnología que más utiliza para conectarse a redes?
- ¿Cuál es su preferencia de uso de las aplicaciones que presentan las redes sociales (¿Facebook, Instagram, WhatsApp, etc.?)
- ¿Cuánto tiempo de conexión al día tiene aproximadamente?
- ¿Cuántas veces revisa sus notificaciones de redes sociales, correo, WhatsApp, etc. al día?
- ¿Qué actividades interrumpe frecuentemente para ingresar a las redes?
- ¿Realiza simultáneamente varias actividades mientras está en las redes?
- ¿Con qué frecuencia usa redes sociales durante el horario de universidad?

Estado de las Relaciones familiares y Sociales:

- ¿Cómo es su relación con la familia cuando está conectado y cuando no lo está?
- ¿Qué piensan de su forma de conectarse con las redes sociales?
- ¿Tiene pareja? si tiene pareja en qué momentos comparte con ella y si habla de su actividad en redes sociales?
- ¿Cuándo está conectado a redes sociales interactúa con otros usuarios?
- ¿Ingresa a redes sociales para interactuar con otras personas o únicamente valida sus publicaciones?
- ¿Se siente identificado con las publicaciones realizadas por otras personas?
- ¿Puede nombrar algún tipo de publicación con la que se identifica mayormente?

Emociones y Adicciones:

- ¿Qué sensación experimenta cuando piensa que no tiene conexión disponible?
- ¿Qué emociones le producen en su vida y su personalidad ver las publicaciones realizadas por otros usuarios?

- Que haces cuando sales de un lado para otro, donde te obliga a estar desconectado:
- Que haces cuando te levantas
- ¿Qué prefieres compartir con las personas directamente o a través de las redes sociales?
- Cuando esta solo en que prefiere utilizar el tiempo:
prefiero estar conectado, como sea y en lo que sea, lo prefiero a leer o hacer cualquier otra actividad.
- ¿Deja de hacer algunas actividades por estar en redes sociales?
- ¿Considera usted que necesita de algún tipo de tratamiento profesional?,
- ¿Tiene algún tipo de estrategia para manejar las redes sociales?

Anexo Ni 2

Consentimiento Informado

Yo _____, identificado(a) con C.C. número _____ de _____, he sido informada por la estudiante de psicología _____, Sobre el interés de realizar una entrevista, cuyo objetivo es el de conocer e investigar sobre el fenómeno de la dependencia a las redes sociales y a las nuevas tecnologías, y que tiene fines estrictamente académicos.

Certifico que la estudiante de psicología me ha explicado la naturaleza y el propósito y el fin de su realización, además me ha notificado que la información brindada por mí será de absoluta reserva y confidencialidad; de igual forma estoy dispuesto a brindar información verídica.

Confirmando que he leído y comprendido perfectamente el anterior enunciado, por lo que autorizo al estudiante de psicología para que realice dichas entrevistas.

ATENTAMENTE,

C.C

PARTICIPANTES	EDAD	ESTUDIOS UNIV	UNIVERSIDAD	CIUDAD
D. Restrepo	18	Segundo semestre <u>ingeniería civil</u>	Eafit	Medellín
C. Monsalve	18	Primer semestre <u>Ingeniería</u> Sistemas	Eafit	Medellín
J. Pastor	19	Cuarto semestre <u>ingeniería industrial</u>	Los Andes	<u>Bogotá</u>
G. <u>Hernandez</u>	19	Cuarto semestre <u>Relaciones internacionales</u> y <u>Administración de empresas</u>	Javeriana	<u>Bogotá</u>
S. Garzón	19	Quinto semestre de <u>Derecho</u>	U. Militar Nueva Granada	Bogotá
G. Pérez	18	Primer semestre <u>Enfermería Superior</u>	Universidad Cooperativa de Colombia	Santa Marta
N. <u>Rodriguez</u>	24	Cuarto semestre <u>Diseño Gráfico</u>	Universidad Nacional de Colombia	Bogotá
JC. Santana	22	Quinto semestre <u>Fisioterapia</u>	Universidad de la Sabana	Bogotá