

UNA PROPUESTA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN PARA EL TRASTORNO DE ADICCIÓN POR INTERNET

Jorge Hernández Contreras¹ y Adriana Castañeda Barajas¹

Universidad de Guadalajara¹

E-mail: jorgeh@lagos.udg.mx y addyc_15@hotmail.com

Resumen

El uso excesivo de internet puede llegar a desencadenar una adicción, y son los adolescentes y adultos jóvenes quienes corren mayor riesgo de generar una adicción a internet, puesto que están en la etapa en donde su personalidad se va formando, y suelen ser más vulnerables a los cambios, sin embargo, no solo puede generarse el problema de adicción, sino que también pueden enfrentarse a innumerables riesgos como son el caer en manos de personas que puedan poner en peligro su estilo de vida. Considerando que el uso excesivo de internet propicia alteraciones en la vida familiar, social, laboral y escolar, en este artículo se señalan algunas estrategias de prevención e intervención en función del uso inadecuado de Internet. Es por ello que requiere especial atención en generar estrategias de prevención e intervención que ayuden a detectar y combatir este problema. Es necesario que los padres tengan conocimiento sobre lo que es la adicción a internet, sobre sus síntomas y consecuencias, para que así estos puedan detectar si sus hijos tienen algún problema con el uso de internet o si ya están presentando señales de una posible adicción.

Palabras clave: Trastorno, Adicción, Internet, Prevención, Intervención.

Abstract

Excessive use of Internet can trigger an addiction, and are adolescents and young adults at highest risk of generating an Internet addiction, as they are at the stage where his personality is formed, and are generally more vulnerable to changes, however, not only can generate the problem of addiction, but may also face numerous risks such as falling into the hands of people who might

jeopardize their lifestyle. Whereas excessive Internet use fosters changes in family life, social, work and school, this article identifies some prevention and intervention strategies based on inappropriate use of Internet. That is why special attention needs to generate prevention and intervention strategies to help detect and combat this problem. Parents need to be aware of what is internet addiction, its symptoms and consequences, so that they can detect if their children have a problem with the use of internet or are presented as signs of possible addiction.

Keywords: Disorder, Addiction, Internet, Prevention, Intervention

INTRODUCCIÓN

Hoy en día las tecnologías de la información y comunicación, están en constante crecimiento lo cual obliga a los usuarios de las mismas a actualizar sus conocimientos sobre éstas en forma constante, sin embargo, esto ha generado numerosos cambios sociales y culturales que repercuten principalmente en los estilos de vida de los adolescentes y adultos jóvenes, es por ello que los profesionales de la conducta deben realizar investigaciones a fin de prevenir las problemáticas derivadas del uso de Internet, es decir, realizar investigaciones que permitan identificar cuáles son las señales de alarma, así como los factores de riesgo que intervienen en la formación de una adicción.

La adicción a Internet, tiene diversas modalidades entre las que se destacan, la adicción a la búsqueda de información, a redes sociales, a juegos "online", a las compras compulsivas y al Cibersexo (Basile, 2006), estas conductas son generadas con el fin de obtener una satisfacción inmediata usándolas como un escape y son los jóvenes quienes tienden a hacerse más fácilmente adictos (Echeburúa, 1999).

Por otra parte, la participación de los padres y educadores en el uso de Internet es sumamente necesario para que los adolescentes puedan obtener el máximo beneficio de esta tecnología y así limitar sus riesgos (Carbonell, Graner, &

Quintero, 2010), es decir, estos dos juegan un papel muy importante en la prevención e intervención de la adicción a internet.

Es por ello que se pretende diseñar estrategias de prevención e intervención en función del uso inadecuado de Internet. Y para lograr el objetivo planteado se hará uso del modelo cognitivo conductual, para que el adolescente logre controlar los impulsos que lo llevan a conectarse a la red durante varias horas, afectando su salud física y mental.

ADICCIÓN A INTERNET

A fines del siglo XX gracias a la globalización y al avance de los medios de comunicación surge Internet como un éxito rotundo, debido a su facilidad de empleo y versatilidad, traspasando las fronteras de lo inconcebible en un periodo corto y así mismo adquiriendo una considerable cantidad de usuarios que se subscriben a la red y se favorecen de su gran diversidad de funciones.

Según los resultados obtenidos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2010) el número de usuarios de Internet tuvo un incremento del 20.6% entre julio de 2009 y mayo de 2010, al pasar de 27.2 a 32.8 millones de personas.

“La mayor parte de quienes utilizaban Internet, se concentró en los jóvenes de 12 a 34 años, con una participación del 66.8%.el 29.8% de los hogares del país cuenta con una computadora, lo cual representa un incremento del 13.2% con respecto al 2009. Asimismo, el 22.2% de los hogares cuenta con una conexión a Internet, es decir, el servicio más característico de las TIC, a mostrando un crecimiento del 22.9% respecto al 2009”. (INEGI, 2010)

La adicción a Internet ha aumentado considerablemente, esto se debe al mal uso que se le está dando por la falta de control personal (una persona puede durar horas y horas frente a la computadora perdiendo la noción del tiempo). Esta adicción se presenta sin distinción de raza, género, edad o condición social, es decir cualquier persona está expuesta o puede ser vulnerable a desarrollar el Trastorno de Adicción por Internet.

Sin embargo, de acuerdo a Chóliz M. (2012) en su artículo de “Adicción a internet y redes sociales” menciona que “los adolescentes son los que tienen mayor riesgo de caer en esta adicción, ya que son más vulnerables, usan más las tecnologías, a las que sacan todas las funciones, y para ellos es fascinante porque pueden utilizarlas para las relaciones personales”. (Citado en Toro, 2012).

¿Qué es el Internet?

Internet no es simplemente una red de computadoras, es decir, unas cuantas computadoras conectadas entre sí, se trata de una asociación de miles de redes conectadas entre sí, todo ello da lugar a la “Red de Redes”, en la que una computadora de una red puede intercambiar información con otra situada en una red remota.

En gran medida el impresionante auge del internet es debido a su simplicidad y sencillez en su funcionamiento, así mismo cada vez tiene más oportunidades y nuevos servicios que impulsan al segmento joven, tal es el caso de las redes sociales, la descarga de música y películas, así como los juegos en línea, todo esto formando parte fundamental para los jóvenes.

“Según el Consejo Federal de Red (FNC, Por sus siglas en inglés). Se refirió al término Internet como un sistema global de información que comenzó como una creación de un pequeño grupo de investigadores para convertirse en un éxito comercial. Este sistema se ha convertido en un servicio de fácil acceso para cualquier usuario, debido a la amplia adopción de la tecnología Word Wide Web (www), que permite a los usuarios encontrar rápidamente la información distribuida alrededor del mundo”. (Andres & Rueda Jaimes, 2007)

En la actualidad, internet es un componente fundamental de las telecomunicaciones, los negocios, la educación y el entretenimiento, que va en aumento con millones de usuarios y se ha convertido en la segunda tecnología más usada en todo el mundo, después de la tecnología móvil. (Andres & Rueda Jaimes, 2007)

Debido a la gran aceptación de esta tecnología, así como el gran desarrollo y éxito que tiene en los jóvenes, de pronto surgió el uso constante y excesivo por parte de los mismos que se le denominó como Adicción a Internet (AI) según el psiquiatra Estadounidense Iván Goldberg en 1995 quien fue el primero en utilizar este término. (Andres & Rueda Jaimes, 2007)

¿Qué es la Adicción al Internet?

La palabra Adicción se utiliza comúnmente para describir los problemas o complicaciones que causan las sustancias químicas como el alcohol, el cigarrillo y las drogas ilegales. Sin embargo, hoy en día se ha difundido también para otras conductas, como el sexo, las compras, el ejercicio o el juego, y actualmente el Internet; estas conductas son conocidas como “Adicciones comportamentales” (Cabra, 2006) ya que los adolescentes y/o jóvenes invierten mucho tiempo en el uso de los mismos, dejando a un lado sus actividades recreativas y cuando estos no están en línea les genera un malestar o una necesidad imperiosa de querer pasar su tiempo frente a la computadora. (Andres & Rueda Jaimes, 2007)

A partir del avance, la aceptación y el desarrollo exponencial que ha tenido el Internet han surgido también los primeros casos de psicopatología relacionados con el uso excesivo de la red. Internet ahora conocido como un trastorno de dependencia de la red, se le ha destacado con diversos nombres según diferentes autores: Goldberg en 1995 lo definió como desorden de adicción a Internet o Internet Addiction Disorder (IAD), Morahan-Martin y Schumacker, en 1997 como el uso compulsivo de Internet, o bien desde la perspectiva de Young y Rodgers, 1998 como el uso patológico de Internet (Pathological Internet Use (PIU)) (Citado en Madrid Lopez, 2010).

“La Adicción al Internet surge cuando las personas que emplean demasiado tiempo navegando en Internet generan un estado de excitación cuyos resultados serán pocas horas de sueño, hiporexia durante largos periodos y poca actividad física, con lo cual desencadenarán problemas en la salud física y mental. Estos usuarios de Internet tienden a estar menos tiempo con las personas y, por lo tanto, tendrán dificultades para relacionarse”, (Young, 1998).

En consecuencia, Young definió el uso patológico de Internet (UPI) como un trastorno del control de impulsos, puesto que presenta las características de los trastornos por dependencia, pero no está relacionado con la intoxicación por alguna sustancia.

La Adolescencia y la Adicción a Internet

La adicción a Internet está estrechamente relacionada con la Adolescencia. El perfil más frecuente suele ser el de varón joven con baja autoestima y fobia social (timidez), aunque hoy en día hay muchos jóvenes de características diversas. (Citado en el Centro de Psicología de Bilbao, S/F)

De acuerdo al Centro de Psicología de Bilbao, España; algunos síntomas que se pueden presentar en los Adolescentes y/o Jóvenes para poder descubrir una adicción a Internet en ellos, son los siguientes:

- Modifica sus actividades de la vida diaria para pasar mayor tiempo frente a una computadora.
- Manifiesta pérdida de sueño o dormir menos horas de las habituales.
- Realiza el abandono de sus actividades físicas y/o recreativas.
- Evita realizar cualquier otra actividad, por pasar más tiempo en la computadora.
- Existe una pérdida de relaciones interpersonales (Cara a Cara).
- Muestra Enajenamiento en la computadora.
- Le genera Irritabilidad cuando es interrumpido por los demás cuando esta frente en la computadora.

Algunos investigadores han hecho una diferencia entre el uso que le dan al internet los jóvenes y los adolescentes, en primera parte se encuentran los jóvenes los cuales hacen uso del Internet de forma adecuada, es decir, para fines académicos y laborales utilizando el correo o búsqueda de información enfocándose cien por ciento a dichas actividades, mientras que el uso que le dan los adolescentes es más lúdico, ya que lo utilizan como un medio para comunicarse y socializar, usando las salas de Chats o paginas sociales, durando horas frente a la computadora sin descanso alguno. Además de esto, la extensa gama de ventajas u oportunidades que ofrece Internet es un gran

beneficio tanto para los jóvenes como para los adolescentes que están inmersos en el mundo del Internet. (Citado en Gengler, 2007).

La llegada a la adolescencia, está marcada por un cambio físico y psicológico, donde se caracteriza por el periodo del cambio de la niñez a la vida adulta (Haudenschild, 2006), los adolescentes empiezan a cambiar su pensamiento y las diversas formas de ver el medio que los rodea, tienen un cambio de actitudes o bien empieza a forma su carácter, así mismo implica también la separación de las figuras parentales, aquí el individuo busca su propia identidad y conserva su individualización, según Bloss, en 2003. (Citado en el Centro de Investigación y Atención en Psicoterapia Latinoamericano, S/F)

La "individualización adolescente" se concibe como un proceso de cambios no sólo Físico sino también a nivel psíquico, donde las representaciones de los padres ya quedan en segundo plano, y las opiniones de ellos son cuestionadas, ya que los adolescentes ponen de manifiesto sus propios pensamientos e ideas; conductas propias de la adolescencia (Bloss, 2003); ello conlleva a un estado constante de indecisión psíquica, enunciando un desarreglo emocional difícil de controlar o manejar, ya que en esta etapa los adolescentes se encuentran en un periodo donde son espontáneos, creativos y su vida está llena de ilusiones y deseos de modificar lo que les desagrada; dichas conductas antes mencionadas pueden ser consideradas inadaptativas por parte de los padres o educadores según Bloss, 2003; Carvajal, 1993. (Citado en el Centro de Investigación y Atención Psicoterapia Latinoamericano, S/F)

Internet se considera como un medio de comunicación de fácil acceso para los jóvenes ya sea para buscar información, contactar con otras personas y entablar vínculos amistosos con personas de otros países, así mismo al buscar o contactar con cualquier persona lo realiza de forma inmediata, además genera un bajo costo ya que puedes tener acceso a internet en cualquier lugar, (Castells, 2001). Este fácil acceso permite que cada día más jóvenes se unan a este medio de comunicación, ya sea para chatear con sus amigos o bien actualizar sus blogs y/o paginas sociales. (Citado en el Centro de Investigación y Atención en Psicoterapia Latinoamericano, S/F)

En opinión de los adolescentes expresan que el Internet es el espacio o sitio para conocer personas, aunque no llegue a tener un encuentro personal con las personas que se encuentran atrás de una computadora, además comentan que se les facilita experimentar diversos sucesos como: amistades, contacto, vínculo con el sexo opuesto, afirmación sobre diversos temas, etc.; según De Gasperin, 2000. (Citado en el Centro de Investigación y Atención Psicoterapia Latinoamericano, S/F)

Depresión

Uno de los factores que persuade a la adicción es que el internet puede servir de escape a la vida real, donde el adolescente se encarga de diseñar su propio espacio donde podrá gozar de la otra vida que él idealiza. Cuando el adolescente no está conectada al Internet y nota que en su vida real continúan los problemas, intensifica su búsqueda de esa vida de la cual tiene control en el Internet lo cual genera una dependencia psicológica al medio. (Citado en G. Martinez, S/F).

De acuerdo a la Doctora Catriona Morrison las personas que permanecen mucho tiempo en Internet están más propensas a sufrir de depresión, según un estudio reciente de la Universidad de Leeds y publicado en la revista *Psychopathology*.

Los investigadores realizaron un cuestionario en línea de 1319 personas entre las edades de 16 a 51 contratados a través de enlaces en los sitios de redes sociales. Se les preguntó sobre la cantidad de ellos que utiliza el Internet y con qué propósito. Además, se les aplicó una serie de preguntas del Inventario de Depresión de Beck para evaluar los signos y síntomas de la depresión. (Citado en University of Leeds, 2010).

“Los jóvenes tienden a ser más propensos a ser adictos a los usuarios de mediana edad, que no es sorprendente, ya que muchos jóvenes han crecido con la Internet juega un papel muy importante en la vida cotidiana. Los hombres también fueron más propensos a mostrar tendencias adictivas que las mujeres”. (Citado en Morrison, 2010)

De acuerdo a los puntajes obtenidos por los sujetos al responder el inventario de Depresión de Beck se clasificaron de la siguiente manera: los que utilizan con más frecuencia el internet tienden a ser los más deprimidos que los que no son considerados como adictos

La puntuación obtenida de la depresión media del grupo de adictos a Internet fue cinco veces mayor, colocándolos en la categoría de moderados a severos niveles de depresión. (Citado en University of Leeds, 2010)

La *depresión* se define como un estado de ánimo donde está presente la tristeza, el desánimo, la pérdida de la autoestima y la pérdida de interés por realizar sus actividades habituales, siendo este último uno de los síntomas principales de la depresión. Si la depresión no es tratada incluye una predisposición hacia las conductas adictivas. (Citado en MedlinePlus, S/F)

La Dra. Morrison también dice que la investigación no pudo determinar cuál fue la primera, la adicción a Internet o la depresión. El equipo tiene la intención de investigar la relación causa-efecto aún más.

Tomando en cuenta que la adicción a internet es un problema reciente del cual no se tiene mucha información, y que no se cuenta con un diagnóstico en específico, para fines de esta investigación se retomó el cuestionario de veinte ítems con criterios del juego patológico que la Dra. Young propuso. Dicho cuestionario se aplicó en el 2011 en el Centro Universitario de los Lagos (CULAGOS) de la Universidad de Guadalajara, tomando una muestra de 263 alumnos, de los cuales 150 son mujeres y 113 son hombres, donde como parte de sus resultados se encontró que un total de 5.36% presenta una fuerte posibilidad de presentar algún tipo de adicción. Es por ello que requiere especial atención en generar estrategias de prevención e intervención que ayuden a detectar y combatir este problema.

PROPUESTAS DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN

Hoy en día los adolescentes y jóvenes están expuestos a innumerables peligros provenientes de la red que pueden dañar su integridad física y moral, por ello se recomienda a los padres y educadores tomar las medidas

necesarias para prevenir estos riesgos o bien apoyar al individuo si es que ya existes problemas relacionados con el uso de Internet (Carbonell, Graner, & Quintero, 2010), para lograr esto, es conveniente dotar a los jóvenes y adolescentes de herramientas que les permitan enfrentar de manera adecuada y oportuna las situaciones reales que les provoquen estrés, ansiedad u algún otro tipo de emoción negativa que le haga vulnerable ante las adicciones derivadas de Internet.

A continuación se exponen algunas estrategias de prevención e intervención tomando como base el modelo cognitivo conductual para la intervención y la prevención de la adicción a Internet.

Propuestas de Prevención

Los jóvenes están inmersos en diversos entornos sociales, en los cuales desempeñan distintos roles (amigo, estudiante, compañero, hijo, novio o pareja) y al sentirse presionado por el grupo de amigos o el estar atravesando por situaciones de dificultad en la familia u otras circunstancias de estrés (como el escolar), les hace presa fácil de las adicciones desencadenantes de Internet.

A fin de prevenir estos riesgos es necesario que los padres de familia, educadores y sociedad en general tomen en cuenta las señales de alarma que según Young (1998 citado en Echeburúa & De Corral, 2010) serían las siguientes:

- 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.
- A medida que el adolescente experimenta mayor grado de ansiedad en relación con el uso de Internet y el tiempo destinado, tiende a descuidar otras actividades importantes como son la convivencia o contacto familiar. También, las relaciones sociales se ven afectadas pues se descuida a los amigos y se deja de asistir a eventos con el único fin de estar aun más tiempo frente a la computadora, esta conducta lo absorbe

tanto que afecta en gran medida sus actividades académicas, laborales y/o familiares, así como su salud física y mental.

- Los padres, amigos y educadores, al percatarse de esto expresan su preocupación al adolescente de manera constante, sin embargo, el no es consciente de los riesgos y problemas derivados de este, por lo que es común que haga uso de mentiras sobre el tiempo real que pasa en Internet y las actividades que realiza durante esta.
- Es frecuente que traiga a su mente, pensamientos relativos a Internet aun y cuando no se encuentra conectado, lo cual le genera irritabilidad y ansiedad y experimenta sentimientos de euforia y activación cuando se encuentra frente a la computadora. Al notar esto el adolescente intenta limitar el tiempo de conexión, mas sin embargo, llega a perder la noción de este.

Una vez identificadas estas señales de alarma, es importante que los adultos intervengan a fin de prevenir un Trastorno de Adicción por Internet tomando en cuenta los aspectos ya antes mencionados. Según Ramón Cortés (Citado en Echeburúa & De Corral, 2010) algunas estrategias que pueden ser de gran utilidad para disminuir el tiempo de conexión y por tanto prevenir la adicción son las siguientes:

- Es importante que los padres y los hijos le otorguen un gran valor a la comunicación y convivencia familiar. De igual forma que se establezcan horarios de uso de Internet y computadora, limitados a la realización de actividades académicas.
- La programación y promoción de actividades lúdicas y recreativas, es de gran ayuda para prevenir problemas derivados del uso intensivo de Internet tales como deportes, lectura, cine, baile, entre otras actividades culturales.
- El hecho de que estas actividades se lleven a cabo en compañía de otros, fomenta el fortalecimiento de las relaciones interpersonales del adolescente.

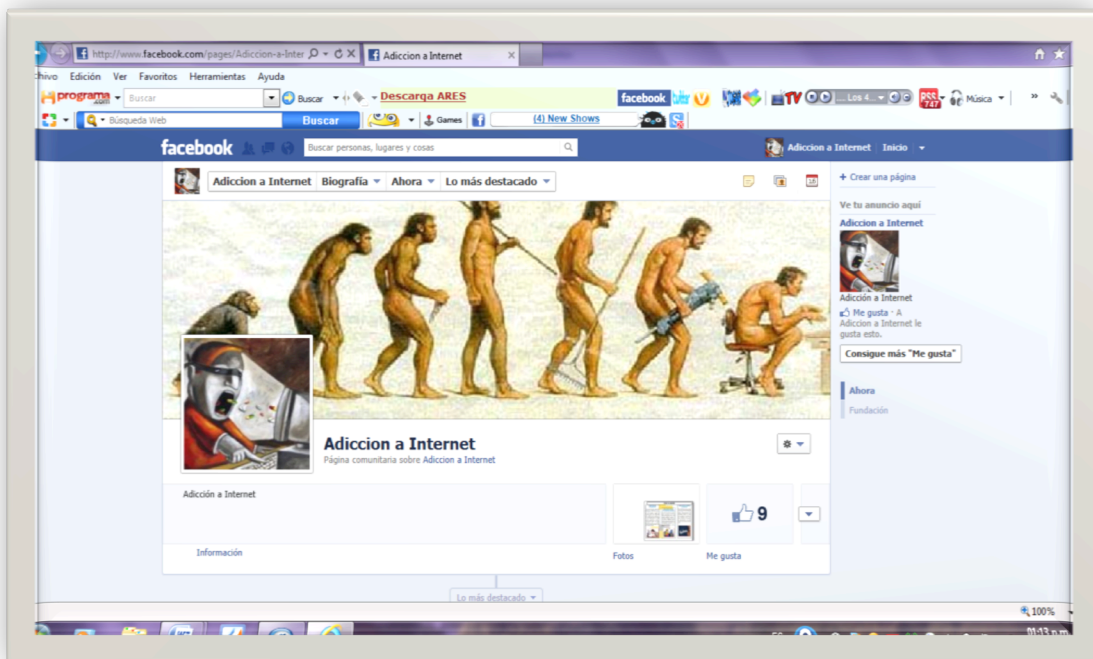
Además de esto resulta conveniente adoptar ciertas estrategias de seguridad que permitan un mejor empleo de Internet, aminorando los riesgos consecuentes (García, 2008):

- Es importante que los padres tengan el conocimiento de las diversas aplicaciones de Internet, así como de los riesgos y consecuencias que pueden generarse a través de estas. Es deber de estos, establecer normas de uso de la computadora tales como el tiempo máximo de conexión (2 horas parecen ser muy recomendables para concluir con las actividades escolares), y la ubicación de la computadora, pues esta debe estar en un lugar concurrido por la familia, evitando su instalación en la habitación del adolescente.
- La protección y selección de sitios web a los que se denegará o permitirá el acceso a los adolescentes, ayudara a los padres a prevenir riesgos, tales como la violencia, pornografía, extorsión etc., pero también es importante que se explique a los menores el porqué no se les permite la entrada a estos sitios e infórmalos de lo peligroso que puede resultar el dar información personal a través de la red.
- Los padres y educadores deben estar alerta de los cambios en el comportamiento físico, emocional y social de los adolescentes y si observan anomalías en este, debido al uso de Internet se debe considerar la posibilidad de que exista riesgo de adicción a internet o bien de algún otro problema generado a partir de este.

Lo anterior mencionado servirá a los padres y educadores para prevenir la adicción a Internet y los riesgos que le siguen a esta, por ello es de suma importancia que estos, estén al pendiente de los cambios emocionales y conductuales de sus hijos y alumnos y ante cualquier anomalía, buscar la manera de solucionarla.

Con el objetivo de concientizar a los padres y adolescentes, de las consecuencias del uso de Internet se tomo como medida preventiva la difusión de información a través de trípticos (elaborados con apoyo de estudiantes del programa Delfín), por lo que se diseñaron tres de ellos: 1. Tríptico para padres de familia, 2. Tríptico para adolescentes y 3. Tríptico de Información General

del TAI (Ver anexo 1), y a fin de que esta información llegue a un mayor número de personas se creó una página en Facebook (<http://www.facebook.com/pages/Adiccion-a-Internet/469073363103014>), en donde se ha publicado de manera más detallada información respecto a este tema.



Propuestas de Intervención

Los niños, adolescentes y jóvenes adultos han aprendido de manera hábil el manejo de las computadoras, mas sin embargo, no son conscientes de los innumerables riesgos a los que se exponen tal es el caso de la exposición a material pornográfico, violencia, drogas, juegos de apuestas, abuso etc., para los adolescentes, esto puede ser un atractivo pues el acceso a estos contenidos es sumamente fácil y es posible acceder a él sin la necesidad de revelar la identidad dejándola en el anonimato (García, 2008).

Estallo (2001) señala que la adicción a Internet se establece cuando el sujeto deja de verse con sus amigos y se instala frente a una computadora con sus videojuegos, redes sociales u otros, es decir, que el adolescente presta más atención a su "Smartphone", tableta o computadora; que a su novia y no rinde en los estudios porque revisa obsesivamente su correo electrónico, lo cual interfiere de manera negativa en su vida cotidiana (Citado en Echeburúa & De Corral, 2010).

Considerando lo anterior, se estima que es de suma importancia la creación de estrategias de intervención que permita a los jóvenes que presentan problemas con el uso de Internet modificar su estilo de vida de una manera más positiva y funcional. Es por ello que a continuación se presenta un programa de intervención en donde se ofrecen estrategias cognitivo-conductuales para su tratamiento (Basile, 2006), las cuales se describen a continuación.

1. **Establecer un contrato de contingencias:** es decir, que el adolescente y los padres de familia se comprometan al cumplimiento de las actividades que a continuación se exponen, así como a las consecuencias que traigan consigo.
2. **Control de los estímulos vinculados a la adicción:** esta etapa pretende limitar el tiempo de conexión al margen de las obligaciones académicas, laborales y sociales, a no más de 2 horas diarias, al igual que tener un control con la aplicación o aplicaciones con las que se tiene problema, disminuyendo su uso de manera gradual hasta lograr el control de acceso a estas.

3. **Creación de un nuevo estilo de vida:** en donde incorporen actividades lúdicas y recreativas tales como el deporte, ejercicio, baile, arte etc., así como el control o establecimiento de buenos hábitos de salud, alimenticios, y de sueño, con esto se pretende motivar al adolescente a que duerma las horas debidas e ingiera sus alimentos en los momentos debidos en compañía de su familia o amigos, la convivencia con estos permitirá al adolescente establecer buenos lasos familiares y sociales, además de ayudarle a crear su personalidad de una mejor manera, alejándolo de los peligros que pueda correr en Internet.
4. **Practicar lo contrario a lo que comúnmente hacia cuando hacía uso de Internet:** para lograr esto es necesario evaluar los hábitos de uso de Internet, es decir, identificar cuándo, cuántas veces, dónde y por cuánto tiempo se produce la conexión, el objetivo en esta fase es romper con estos hábitos de conexión, es decir, evitar que haga uso de la aplicación con la que se tiene problema, siéndole permisible el uso de otras aplicaciones con las que no presenta problemas. Es importante que el adolescente sea consciente de cómo esta conducta le ha afectado a su vida académica (bajo rendimiento académico, problemas de conducta, incumplimiento de tareas etc.), laboral (problemas con los compañeros de trabajo, quejas, incumplimiento etc.) y social (aislamiento, pérdida de contacto familiar y con el grupo de pares etc.). Una vez que sea consciente de cómo el uso de la red, a perjudicado las diversas áreas de su vida, se sugiere que el adolescente adopte estrategias que le permitan mejorar su rendimiento académico y/o laboral, así como social, para esto se propone que en lugar de que haga las tareas escolares y/o laborales de información de la red los padres fomenten el uso de libros y la asistencia a bibliotecas para la realización de estas, en tanto que en el aspecto social se motive al adolescente a que ingrese a algún curso o actividad en grupo.
5. **Fijarse metas:** que le permitan tener el control de su tiempo y de sus actividades y de algún modo recuperar los hábitos que anteriormente le eran gratificantes y funcionales en su vida académica, laboral y social.

Con la modificación de estos hábitos se pretende **prevenir las recaídas**, pues se mantiene al adolescente ocupado, con el pensamiento en otras actividades a fin de impedir que tenga pensamientos relativos al Internet, y por tanto, que se enfrente a las situaciones de riesgo que ya han sido identificadas por el adolescente y que le generen ansiedad.

Por último, es relevante hacer mención que el abuso de tiempo frente a la computadora se produce por diversos problemas, entre ellos se encuentran problemas afectivos, como es la ausencia de los padres, debido a que están ocupados en cuestiones laborales, los padres prefieren que sus hijos en lugar de estar en la calle, pasen largas horas en un lugar que les agrada y les brinde seguridad, ya sea un cibercafé o su propia habitación, frente a una computadora (Basile, 2006). Por lo cual se propone que el trabajo de intervención y prevención se dé a la par con padres, adolescentes y educadores, lo cual permitirá la obtención de mejores resultados.

CONCLUSIONES

Es evidente que Internet, a pesar de su 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, 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 jóvenes y adolescentes, quienes al mostrarse vulnerables pueden ser presas fáciles de algunas de las consecuencias provenientes de Internet, ya que, si no se cuenta con la educación adecuada respecto al manejo de esta, puede concluir en una adicción ya sea a una o varias de las aplicaciones a las que se tiene acceso a partir de la red; por mencionar algunas, tenemos a las redes sociales

(Facebook, Hi5, Metroflog, Sónico etc.), juegos, compras, descargas y entre otros contenidos, 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, para que estos, estén informados de los riesgos a los que se enfrentan sus hijos y alumnos al ingresar a Internet.

Dado que es durante la adolescencia que la adicción a Internet es más propensa a desarrollarse se sugiere que se dote al adolescente de las herramientas necesarias para evitar problemas relacionados con el uso de la red, fomentado relaciones sanas tanto con los amigos como con la familia, y se le dé al adolescente el afecto que requiere, esto permitirá mejorar su estilo de vida y por tanto lo hará más resiliente ante estas cuestiones.

Por último, se recomienda realizar más investigaciones sobre las posibles estrategias que permitan disminuir los riesgos derivados del uso de Internet que actualmente ha causado gran deterioro en el ámbito personal, profesional, académico, y familiar, por lo cual resulta una patología emergente.

BIBLIOGRAFIA

Andres, N. M., & Rueda Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: Revisión Crítica de la Literatura. *Revista colombiana de Psiquiatría* , 693.

Basile, H. S. (2006). Adicción a Internet: Ciberadicción. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica* , 74-90.

Bilbao, C. d. (s.f.). *Adicción a Internet*. Recuperado el 03 de julio de 2012, de Adicción a Internet: <http://www.centro-psicologia.com/es/adiccion-internet.html>

Cabra, O. S. (2006). Adicciones Comportamentales. Conductas Socioculturales. *7o Congreso Virtual de Psiquiatría* , 1.

Carbonell, X., Graner, C., & Quintero, B. (2010). Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. *Trastornos Adictivos* , 19-26.

Centro de Investigación y Atención, L. (S/F). *Apuntes sobre adolescencia y el vínculo con la Internet*. Recuperado el 10 de Julio de 2012, de Apuntes sobre adolescencia y el vínculo con la Internet: <http://www.ciapla.com/adolescentes-en-internet.html>

Centro de Psicología, d. B. (S/F). *Adicción a Internet*. Recuperado el 03 de julio de 2012, de Adicción a Internet: <http://www.centro-psicologia.com/es/adiccion-internet.html>

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones... Sin drogas? las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. España: DESCLÈE de BROUWER S.A.

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). *Revista Adicciones* . Recuperado el 13 de Febrero de 2012, de Revista Adicciones : <http://www.adicciones.es/files/91-96%20editorial%20echeburua.pdf>

G. Martinez, K. (s.f.). *Adicción a Internet*. Recuperado el 05 de Julio de 2012, de <http://www.md.rcm.upr.edu/psychiatry/pdf/adiccioninter.pdf>

García, P. C. (2008). Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de Seguridad. *Acta Pediátrica de México* , 47-57.

Gengler, C. (2007). *Los adolescentes y el uso de Internet*. Recuperado el 03 de Julio de 2012, de Los adolescentes y el uso de Internet: <http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/00223.pdf>

G. Martinez, K. (S/F). *Adicción a Internet*. Recuperado el 05 de Julio de 2012, de Adicción a Internet: <http://www.md.rcm.upr.edu/psychiatry/pdf/adiccioninter.pdf>

Herrera, H. M., Pacheco, M. M., Palomar, L. J., & Zavala, A. D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Redalyc* , 6-18.

INEGI. (2010). *Usuarios de Internet en Mexico*. Recuperado el 28 de julio de 2012, de Usuarios de Internet en Mexico:

<http://www.inegi.gob.mx/est/contenidos/espanol/temas/Sociodem/notatinf212.asp>

Leeds, U. d. (03 de Febrero de 2010). *Uso excesivo de Internet está ligado a la depresión*. Recuperado el 10 de Julio de 2012, de Uso excesivo de Internet está ligado a la depresión:

http://www.leeds.ac.uk/news/article/707/excessive_internet_use_is_linked_to_depression

Madrid Lopez, N. (2010). *Adiccion a Internet*. Recuperado el 10 de Julio de 2012, de Adiccion a Internet: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>

MedlinePlus. (S/F). *Depresion en Adolescentes*. Recuperado el 10 de Julio de 2012, de Depresion en Adolescentes:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001518.htm>

Morrison, C. (03 de Febrero de 2010). *Excessive internet use is linkd to depression*. Recuperado el 05 de Julio de 2012, de Excessive internet use is linkd to depression:

http://www.leeds.ac.uk/news/article/707/excessive_internet_use_is_linked_to_depression

Toro, V. (26 de Marzo de 2012). *About.com Adolescentes*. Recuperado el 11 de Julio de 2012, de About.com Adolescentes: <http://adolescentes.about.com/b/2012/03/26/adiccion-a-internet.htm>