

Adicciones a medios Tecnológicos



2020

Psicología

PROPUESTA DE LINEAMIENTOS PARA UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
ADICCIÓN A LOS MEDIOS TECNOLÓGICOS DIRIGIDA A LOS ADOLESCENTES EN EL
CONTEXTO COLOMBIANO

Trabajo de grado para optar el título de Especialista en Adicciones

Rosa Marisol Ortiz Molano
Brian David Rios Molano

Docente
Olena Klimenko

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGO
ESPECIALIZACIÓN EN ADICCIONES
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
BOGOTÁ
PSICOLOGÍA
2020

Agradecimientos:

Marisol Ortiz

*Doy gracias a Dios por permitirme un logro y escalafón más en mi vida, tanto a nivel personal,
como profesional por la especialización.*

*Dedico con todo cariño este trabajo a mi bello hijo por su paciencia y espera de las largas
trasmochadas y tiempos que le deje de brindar*

*A mi esposo y acompañante de lucha y apoyo incondicional que con plena sabiduría y paciencia
emprender este camino conmigo.*

*Deseo reconocer a mi amigo David durante el desarrollo de esta tesis de análisis y discusión y
apoyo mutuo y motivante de manera constructiva.*

David Ríos

*Gracias de primera mano a dios por permitirme convertir esto que un día fue un sueño, hoy en
día es una realidad a mi madre y tía por apoyarme día en la construcción de mis sueños con
todo su amor, a mis hijas por ser mi motor emocional a mi compañera de estudio por sus
aportes desde su saber y finalmente a mi pareja por sus palabras de aliento y su amor para
poder cumplir esta meta.*

Resumen

El presente trabajo de investigación pretende brindar respuesta a una nascente problemática asociada al uso inadecuado a los medios tecnológicos de una creciente población juvenil a través de la creación de una propuesta de línea de prevención frente a un fenómeno que tiene un bajo nivel de investigación dando una posible aplicación en la praxis en un contexto colombiano.

Asimismo, el objetivo de trabajo se fundamenta en el diseño metodológico de una propuesta de lineamientos para un programa de prevención y rehabilitación de un comportamiento adictivo a los medios virtuales creciente en la población juvenil en el contexto colombiano del cual nace como pregunta de investigación ¿Cuáles son los elementos constitutivos de un programa de prevención de adicción a los medios virtuales en la población adolescente en el contexto colombiano?

Dicha pregunta de investigación se responde demostrando que el comportamiento adictivo a los medios tecnológicos crea una relación muy similar a una adicción con sustancia, es por esta razón que se indagara de forma exhaustiva toda la documentación posible de orden nacional e internacional frente a este nuevo fenómeno llamado a nivel científico adicciones no químicas o adicciones comportamentales de esta forma se brindaran recomendaciones importantes de como poder identificar la conducta y poder abordarla desde un modelo de prevención y rehabilitación desde tres áreas específicas la individual, social y familiar.

Así mismo nace la discusión sobre la cantidad de investigación presente para dicho fenómeno ya que es baja en relación la cantidad de documentos consultados en el presente trabajo de investigación que crece exponencialmente en nuestra población juvenil que crece en el seno de la realidad colombiana donde es importante realizar énfasis de forma inicial en modelos de rehabilitación con una estructura fuerte y con la suficiente evidencia científica para aplicar en la praxis de un ambiente clínico y finalmente y demasiado importante en modelos de prevención que abarquen el nacimiento de este fenómeno en el contexto colombiano.

Palabras clave:

Adicciones, Tecnología, Cerebro, Internet, Familia, Individuo, Comportamiento, Repetitivo, Colombia.

Abstract

The present research work aims to provide a response to an emerging problem associated with the inadequate use of technological means of a growing youth population through the creation of a proposal for a line of prevention against a phenomenon that has a low level of research giving a possible application in practice in a Colombian context.

Likewise, the objective of the work is based on the methodological design of a proposal of guidelines for a program of prevention and rehabilitation of an addictive behavior to the virtual media in the growing youth population in the Colombian context.

This research question is answered by demonstrating that addictive behavior to the technological media creates a relationship very similar to an addiction to a substance. For this reason, all possible national and international documentation on this new phenomenon, scientifically known as non-chemical or behavioral addictions, will be exhaustively investigated.

Likewise, the discussion on the amount of present research for this phenomenon is born since it is low in relation to the amount of documents consulted in the present work of research that grows exponentially in our youth population that grows in the heart of the Colombian reality where it is important to emphasize initially in rehabilitation models with a strong structure and with the sufficient scientific evidence to apply in the practice of a clinical environment and finally and too important in prevention models that include the birth of this phenomenon in the Colombian context.

Keywords

Addictions, Technology, Brain, Internet, Family, Individual, Behavior, Repetitive, Colombia

Tabla de Contenido:

1. Planteamiento del problema.....	8
2. Justificación.....	16
3. Objetivo.....	20
3.1. Objetivo General.....	20
3.2. Objetivos Específicos.....	20
4. Metodología.....	21
4.1. Enfoque cualitativo	21
4.2 Nivel descriptivo.....	22
4.3. Método: bibliográfico.....	23
4.4. Población y muestra.....	23
4.5. Técnicas e instrumentos.....	24
4.6. Aspectos éticos.....	26
5. Revisión de literatura.....	33
5.1. Bases neurobiológicas.....	33
5.2. Circuito recompensa cerebral.....	36
5.3. Sistema de recompensa.....	37
5.3.1. De qué factores.....	40
6. Adicción y medios.....	42
6.1. Factores de riesgo.....	44
6.2. Factores de protección.....	46
6.3. Estudios sobre la adicción Nac.....	47
6.4. Estudios sobre la adicción Int.....	54
6.5. Programas y estrategias.....	56
7. Propuesta de lineamientos	61
7.1. Metodología.....	62
7.2. Ejes de abordaje.....	65

7.2.1. Escolar.....	65
7.2.2. Familiar.....	66
7.2.3. Individual.....	68
7.3. Prevención conducta.....	71
7.3.1. Prevención escolar.....	72
7.3.2. Prevención familiar.....	73
7.3.3. Prevención social.....	73
7.4. Detección	74
7.5. Manejo	77
Referencias.....	80

Introducción

La evolución de la humanidad es proceso dinámico, nunca estático por ende conlleva un proceso integral en todas las áreas del conocimiento de esta forma es importante resaltar que una de las áreas que desarrolla con más poder e influencia es el desarrollo tecnológico el cual participan en perfeccionamiento de la vida con mayor influencia en momento de suplir necesidades, es importante resaltar que la evolución humana en cualquier punto dentro de la línea de tiempo que cruza nacen condiciones negativas y positivas.

Es por esta razón, el aumenta el uso de las nuevas tecnologías y por ende la ausencia de control de las mismas por entes gubernamentales y la falta de marcos normativos estrictos que regulen la evolución de los acorde a esto si lo observamos desde el área de la salud nacen las primeras condiciones patológicas asociadas, a posibles daños psicológicos asociados usos abusivos de medios tecnológicos (internet, videos juegos etc....), como cuadros depresivos severos, condiciones psiquiátricas, daños orgánicos (cardiacos), despersonalizaciones de orden mental y muchas más condiciones patológicas que podríamos mencionar de las cuales se evidencia que la población de mayor de riesgo se encuentra en el ciclo de vida de juventud.

Dentro de este marco expuesto surge la necesidad de formar una línea de investigación a un fenómeno naciente que mantiene una baja investigación en un contexto colombiano el cual surge como propuesta para construir a través análisis tanto cualitativo como descriptivo de cada uno de los hallazgos encontrados dentro de la metodología usada la cual consiste en realizar una una revisión documental profunda en escenas nacionales e internacionales de las adicciones comportamentales asociadas al uso de medios tecnológicos siempre teniendo presente el objetivo principal de dicha investigación el cual es diseñar una propuesta de lineamientos para un

programa de prevención de adicción a los medios tecnológicos en la población adolescente en el contexto colombiano.

De esta forma se desea demostrar, la relación que existe entre la adicción y los diferentes medios tecnológicos dentro del comportamiento de los jóvenes creando una relación muy similar a una adicción con sustancia.

Acorde a lo expuesto anteriormente, algunos de los principales resultados que se evidencian es el daño generado por la adicción comportamental en el área neurobiológica afectando diferentes áreas del cerebro y el sistema nervioso central adicionalmente se desprende posibles cambios a nivel cognitivo, emocionales con cambios comportamentales importantes con mayor importancia en la conducta repetitiva de acción y de compulsión la cual se abordara con profundidad en el documento esto hablando de un plano únicamente neuropsicológico si retomando un plano psicológico el más evidente es la dependencia adictiva, depresión y aislamiento social , dentro de un daño orgánico la dependencia física, daño neurológico, obesidad etc.. Es importante resaltar que dichos daños se presentan de forma integral.

En resumen, es necesario poder determinar condiciones y determinantes del individuales, familiares, sociales importantes dentro identificación de la conducta y de esta forma poder abordarla desde un modelo de prevención y rehabilitación (si es necesario) desde tres áreas específicas la individual, social y familiar.

1. Planteamiento del problema.

El término de adicción química está determinado por una idea repetitiva de comportamiento que genera una dependencia física y psicológica, adicionalmente genera un daño en las áreas de ajuste individual, social y cultural del individuo. La adicción se define como un trastorno crónico y recurrente caracterizado por la búsqueda y el consumo compulsivos de la droga a pesar de sus consecuencias negativas. Se la considera un trastorno cerebral porque genera cambios funcionales en los circuitos del cerebro que participan en la recompensa, el estrés y el autocontrol.

Esos cambios pueden durar mucho tiempo después de que la persona deja de consumir drogas (NIDA, 2018). Este tipo de adicciones se refiere a las adicciones químicas generadas por algún tipo de sustancia capaz de generar una dependencia en el individuo. Es importante resaltar que, cuando se habla de adicción, ello se refiere a dos grandes grupos de trastornos, las adicciones tóxicas o químicas (a sustancias psicoactivas) y las adicciones no tóxicas o comportamentales: adicción a la tecnología, relacionada con la de los instintos, como también con el trastorno de control de impulsos (ludopatía, oniomanía y sexo) (Botina, Lopera, Jaramillo, 2015).

En cuanto a las adicciones comportamentales, estas tienen lugar cuando un comportamiento o hábito cotidiano y normalizado (trabajar, realizar compras, navegar por internet o comunicarse a través de redes sociales) pierde su sentido original y pasa a ser una forma de evasión de la realidad, o un comportamiento compulsivo que interfiere en otras áreas de la vida (González, De Miguel, & Díaz, 2018, p. 121).

Es allí donde se puede llegar a experimentar el síndrome de abstinencia el cual son los deseos fuertes de querer consumir una sustancia con la finalidad de volver a experimentar dichas sensaciones, respecto al síndrome de abstinencia, en ambos tipos de adicciones hay una pérdida de control. Una posible diferencia es que en las drogas con una dosis se controla el síndrome de abstinencia; en las adicciones psicológicas, por el contrario, el paciente –un jugador patológico o un adicto a las compras, por ejemplo– puede pasar horas, incluso días, jugando o comprando sin que ello ponga fin a su abstinencia (García-Andrade, 1993).

Es importante revisar el componente histórico del comportamiento adictivo del ser humano se enmarca en el uso del entorno como medio de supervivencia de esta forma surge el primer comportamiento adictivo del uso de un objeto (droga) y evolucionando así de esta a una conducta adictiva a un diferente objeto (tecnología), de esta forma podemos resaltar cuatro aspectos importantes en la historia de la conducta adictiva dentro de cuatro líneas importantes la primera la línea religiosa y/o chamanico haciendo un repaso muy corto podemos resaltar que las antiguas culturas de Europa y América solían consumir hongos alucinógenos para provocarse estados excepcionales, con fines adivinatorios.

Mencionamos las drogas inhalantes, las hierbas como el cannabis (que aparece tempranamente citado en textos antiguos de la Biblia, por ejemplo, en la tumba del rey Salomón), el tabaco y el peyote como drogas presentes en las culturas americanas (Rossi, 2012).

La segunda línea que podemos resaltar dentro del comportamiento adictivo es la línea del uso medicinal la cual es importante revisar de manera breve según como lo describe en su revisión histórica científica Rossi (2012, p45.):

De la medicina babilónica (5000 A.C.) datan tempranas referencias al uso anestésico del láudano y el opio, prescripto en tablillas de arcilla para soportar intervenciones quirúrgicas. Se conectan religión, astrología, alquimia y medicina: los mapas astrológicos del cielo, los supra-lunares, con los cinco elementos alquímicos y sus sustancias, impronta simultáneamente los grabados médicos del cuerpo, vigentes hasta la Edad Media tardía. En Egipto, medicina y teología también formaban un saber único, organizadas ambas en torno a la preocupación por la muerte, la que, concebida como viaje, obligaba a la momificación del cuerpo para el regreso. Vencer la muerte en el cuerpo, invitaba a provocarla. La cultura egipcia es famosa por su especialización en venenos.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente se evidencia la relación del ser humano con un determinado objeto y dentro de su uso, el nacimiento de las conductas adictivas en relación a los usos del mismo, por otra parte, la tercera línea nos habla de los diferentes usos de orden social que se le empezó a dar a estos objetos (drogas) ciertamente como la manifiesta la doctora Rossi (2012, p.):

El vino era el centro de las fiestas dionisiacas, donde festejar significaba tomar en exceso (dosificado y mezclado tenía uso medicinal). En las reuniones de hombres, los grupos de guerreros se organizaban alrededor del vino. Este ayudaba a vencer el miedo, a desafiar al rival, con él aparecían iniciativas y actos heroicos impensables. Nuevos espacios sociales, las Tabernas, dieron sede a reuniones para comer alrededor de una mesa latina, costumbre que se prolongó en la Edad Media. El Renacimiento muestra una serie de usos sociales cotidianos que se van abriendo paso en la cultura. Según cuenta Shakespeare en sus obras, en las tabernas renacentistas se servía cerveza tibia con mandrágora rayada.

Como se puede inferir del texto anterior el uso social al objeto (droga) permite el nacimiento de nuevas conductas adictivas, en efecto este uso socio-cultural ligado a un crecimiento económico, social y tecnológico permite la entrada al análisis científico de la conducta adictiva ya que empieza a hacer un daño de orden público, con la entrada del nuevo siglo el crecimiento tecnológico de los medios de información nace las conductas de riesgo asociadas al uso de los medios tecnológicos.

Acorde a lo expuesto anteriormente, dentro de un plano de evolución tecnológica se evidencia dentro de los comportamientos cotidianos de los seres humanos síntomas de orden desadaptativo al internet, al móvil, medios de comunicación, asociados a grupos de riesgo con alto impacto retomando nuevamente la relación de objeto e individuo expuesto en este documento.

De estos estudios realizados por Sánchez-Carbonell et al. (2008), se puede extraer que el uso excesivo de las nuevas herramientas de comunicación empieza a representar diferentes trastornos de orden mental de tipo adictivo que puede afectar sobre todo a personas con necesidades emocionales especiales, a jóvenes y adolescentes. Entre las aplicaciones específicas de herramientas comunicativas aumenta la posibilidad de adicción se centra en el uso de aplicaciones sincrónicas como chats y juegos de rol en línea porque permiten la comunicación hiper personal, el juego de identidades, las proyecciones y la disociación sin consecuencias en la vida real.

Además, Internet podría jugar un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de otras adicciones como el juego patológico y la adicción al sexo. A diferencia de Internet, el uso desadaptativo del móvil puede llegar a ser un abuso, pero no una adicción, porque no se

producen ni las alteraciones emocionales rápidas ni el juego de identidades que pueden producirse en chats y juegos de rol en línea (Sánchez-Carbonell et al., 2008).

De igual manera se hace importante resaltar de antemano que el desarrollo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) ha configurado la sociedad en la que vivimos, y su empleo protagoniza buena parte de las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana. La utilización generalizada de las TIC ha originado, también, críticas que advierten de los riesgos y peligros que su uso inadecuado puede generar, especialmente entre los jóvenes y adolescentes que han nacido cuando ya existían las tecnologías digitales y que han tenido acceso a ellas desde su infancia. Se puede considerar que existen ciertos factores sociales (fracaso en la socialización, carencia o pérdida de afecto, cohesión familiar débil,) y personales (edad, características personales, vulnerabilidad, insatisfacción personal,) que hacen que una persona pueda llegar a tener en algún momento de su vida más posibilidades de sufrir adicción a las TIC.

Por lo general, los riesgos que mayor preocupación generan son aquellos que tienen una naturaleza social, es decir, los que pueden tener un fuerte impacto en la vida social, emocional y física de la persona evidenciando así de esta forma el riesgo que puede generar las poblaciones en el ciclo de vida la juventud en generar comportamientos adictivos (Hermosilla, Torre, 2012).

De esta forma evidenciando la clara necesidad de iniciar programas de prevención inicialmente con énfasis en población juvenil de los cuales se podría generar la aplicación de los tres modelos de aplicación de prevención que recientemente aprobados por la organización mundial de la salud: universal, selectiva e indicada, propuesta inicialmente por Gordon (1987) y aceptada por el NIDA en tres diferentes escalas del ámbito de aplicación individual, grupal y familiar en las cuales se determinara por grupo de atención.

La prevención universal se refiere a aquella que puede dirigirse a todas las personas, sin distinción, beneficiándolos a todos por igual. Son perspectivas amplias, menos intensas y menos costosas que otras que se orientan a conseguir cambios de comportamiento duraderos. Se incluyen aquellos programas preventivos escolares que tratan de fomentar habilidades y clarificar valores para este modelo aplicados en el ámbito familiar.

El segundo modelo de prevención selectiva la cual se dirige a un subgrupo de personas que tienen un riesgo de generar conductas adictivas, mayor que el promedio de los de su edad; se dirigen, por lo tanto, a grupos de riesgo y finalmente la indicada que va dirigida a un subgrupo concreto de la comunidad que suelen ser individuos con una conducta adictiva ya definida con problemas de comportamiento.

Es importante resaltar que este estudio está dirigido a revisar el contexto colombiano en el cual se puede evidenciar, que dentro de las dinámicas de orden individual han venido creciendo exponencialmente las conductas adictivas de orden comportamental generando así desviaciones en el uso del mal tiempo, deterioro en las relaciones personales hábitos de vida con mayor importancia en el sueño y modificando así de esta forma su estructura cotidiana de vida convirtiéndose así en un malestar, generando daños importantes a nivel personal, familiar, social y económico dentro del uso adictivo de las tecnologías.

Cabe aclarar, que en la actualidad la mirada está centrada, rigurosamente en el manejo de sustancias de orden químico con exploración básica en las adicciones comportamentales dejando atrás los nuevos trastornos de orden adictivo que no cuenten con una característica de uso específico de una sustancia química y/o orgánico, que surgen con los cambios de orden social que se presentan en relación con el crecimiento tecnológico de Colombia.

Dicho lo anterior, es importante revisar el surgimiento de estos nuevos trastornos de orden psicológicos en Colombia, del cual nace toda esta investigación, es importante resaltar que la revisión frente a programas diseños o metodologías de orden teórico con relación a la prevención de las adicciones comportamentales con fundamento en el uso de las nuevas tecnologías dentro de un contexto colombiano es mínimo ya que los estudios son de orden empírico, se iniciara tomando como referencia distintos estudios de orden comparativo desde las realidades de otros países han abordado este tipo de problemáticas en sus diferentes contextos de esta forma se evalúa la necesidad de la creación de un protocolo en Colombia con la finalidad de aplicar y dar a conocer el protocolo con sus beneficios para la población en nuestro país con el fin de evidenciar los posibles cambios positivos frente a las conductas adictivas comportamentales en el uso no adecuado de los medios tecnológicos.

Las prácticas saludables ocurren en contextos que las facilitan u obstaculizan, y según estructuras que la misma persona ha internalizado a partir de la experiencia acontecida en tales contextos. Hablamos entonces de actitudes, de creencias, de predisposición a actuar de un modo u otro.

El sociólogo francés Pierre Bourdieu, desarrolló el concepto de “habitus” que ayuda a comprender esta complejidad. El define el “habitus” como: “sistemas de disposiciones a actuar, percibir, valorar, sentir y pensar de una cierta manera más que de otra, disposiciones que han sido interiorizadas por el individuo en el curso de su historia. Sistema de esquemas generadores de prácticas y de percepciones de prácticas. La noción elaborada por Bourdieu tiene elementos en común con la de representación social (autor). Para abordar el tema de la prevención, con fines didácticos tomo estas nociones y las simplifico con la denominación “Lentes de Beleaves”, (Richard, 2008)- (en adelante L.B.), es decir las “lentes hechas con las creencias” que cada sujeto

tiene, mediante las cuales interpreta la realidad, y en consecuencia desarrolla su particular modo de estar en el mundo el que a la vez condiciona la evolución de LB propias y ajenas.

Por eso se hace importante en nuestro trabajo hablar sobre la prevención y promoción de la salud con la finalidad de disminuir las adicciones tanto químicas como no químicas es así que cuando la prevención se practica y se sostiene en el tiempo la conducta es saludable y es posible comprobar que la prevención ha sido efectiva.

De esta forma se evidencia como necesidad fundamental, tener como objetivo mantener la base de la investigación enmarcada en un modelo de prevención, así mismo, de esta forma contribuir de manera oportuna hacer un acercamiento del paso a paso de una línea de prevención y rehabilitación, y poder culminar respondiendo la pregunta: ¿Cuáles son los elementos constitutivos de un programa de prevención de adicción a los medios virtuales en la población adolescente en el contexto colombiano?

2. Justificación

En la sociedad actual constantemente están apareciendo diversas afecciones, y tanto los medios audiovisuales como parte de la comunidad científica, acuñan nuevos términos para nombrarlas. Desde hace algunos años, se habla de las llamadas adicciones comportamentales y a todos resultan familiares supuestas enfermedades como la adicción al trabajo, a las compras, al ejercicio, etcétera.

Con la llegada de las nuevas tecnologías, la avalancha de enfermedades se ha incrementado aún más. Se habla de adicción a videojuegos, al móvil, a internet y ya en los últimos años, a las redes sociales, entre otras; sin embargo, hasta qué punto se trata de verdaderas adicciones, es un tema de profundo debate, toda vez que no están reconocidas como enfermedades en las clasificaciones oficiales vigentes.

Es objetivo de esta revisión, aportar nuevos elementos al tema de las adicciones tecnológicas, según las clasificaciones vigentes en salud mental, acerca de la repercusión de las nuevas tecnologías en la conducta de las personas, y desde la perspectiva de la creciente polémica de considerarlas patológicas o sencillamente conductas

El caudal de conocimientos que el ser humano acumuló a lo largo de siglos de evolución ha traído consigo inmensos beneficios. Se dispone no solo de una gran capacidad cognoscitiva, sino de avances tecnológicos cada vez más innovadores. En la sociedad moderna la estrecha relación existente entre ciencia y tecnología, que la mayoría de los autores denominan tecnociencia, ha dotado al hombre de un enorme poder para conocer y transformar el mundo, ejerciendo una influencia cada vez mayor en las personas. La ciencia y la tecnología son procesos sociales y, como tal, ejercen gran impacto en la humanidad, dicho impacto puede ser

bueno o malo, dependiendo de la manera en que las personas utilicen los avances que la tecnología provee.

Se ha señalado la necesidad de entender el profundo enraizamiento social de la ciencia y la tecnología, que ineludiblemente están moldeados por una serie de circunstancias económicas, políticas, culturales, educativas, técnicas y sociales, que en gran medida determinan sus usos, riesgos y beneficios. Si bien es evidente que todo este desarrollo científico-técnico tiene un fin, que es el bienestar del ser humano, muchas veces se utiliza incorrectamente, ya sea porque su verdadera función es mal entendida o porque se espera todo de él, en la creencia de que el camino a la felicidad está en el confort material, confundiendo comodidad con realización personal.

Vivimos el periodo de la tercera revolución industrial, caracterizada por el liderazgo de las tecnologías de la información y la comunicación, el protagonismo de la biotecnología y la búsqueda de nuevas formas de vida.

En este escenario también se ha modificado la forma en que el ser humano gestiona la información; ya no se trata de la antigua comunicación unidireccional desde el experto científico hasta el gran público, ahora existe un aprendizaje recíproco por parte de todos los involucrados, cada interesado se convierte en un igual en el proceso de evaluación de la innovación científica y tecnológica.

Podría citarse múltiples ejemplos de impactos beneficiosos o perjudiciales al hombre, derivados de este desarrollo de la tecnología, en esta investigación se interesa específicamente en las enfermedades mentales y en especial, las adicciones comportamentales. Ha sido concebido

con un enfoque cognitivo-conductual, nexo indisoluble entre tecnología, conocimiento y capacidad adaptativa del ser humano.

Es objetivo de esta investigación, aportar nuevos elementos al tema de las adicciones tecnológicas, según las clasificaciones vigentes en salud mental acerca de la repercusión de las nuevas tecnologías en la conducta de las personas, y desde la perspectiva de la creciente polémica de considerarlas patológicas o sencillamente conductas adaptativas dentro de la población adolescente.

Por eso a su vez el tema de la prevención también juega acá un papel muy importante en este trabajo debido a que se deben tener herramientas de prevención para que los adolescentes disminuyan los riesgos asociados a generar adicciones a los diferentes medios tecnológicos, los cuales se socializaran a raíz del desarrollo de este trabajo.

Nos proponemos entonces a investigar algunos de los motivos de porque los adolescentes pueden llegar a generar este tipo de adicciones enfocadas hacia las adicciones con la finalidad de que se generen estrategias de afrontamiento para que las familias desarrollen con sus hijos y no permitir que sus hijos desarrollen dependencias o adicciones.

Los motivos que nos llevaron a investigar los efectos del uso regular de la tecnología en los adolescentes se encuentran en mayor vulnerabilidad de población expuesta que el resto de la sociedad a los riesgos que puede implicar la utilización continua de los aparatos electrónicos en cada uno de los contextos donde se desenvuelve el joven tanto a nivel, personal, social, familiar, escolar, debido a sus hábitos culturales. Pretendemos entonces ayudar a alertar acerca de estos

peligros, así como generar conocimientos que ayuden en el tratamiento de los efectos producidos por el abuso en el uso de ésta tecnología.

El consumo de drogas es uno de los problemas más grandes de salud pública al cual se le ha prestado mediana atención, pero en cuanto a las adicciones no químicas es poco los trabajos desarrollados frente a esta área la cual va a tener un auge muy grande debido a que ya empieza a generar en nuestra sociedad daños tanto a nivel orgánico y funcional.

En este sentido la presente investigación lejos de aspirar a crear un modelo teórico que explique íntegramente el consumo de drogas no químicas, pretende también confirmar la existencia de factores de riesgo y factores de protección que afectan y actúan sobre esta conducta y de cómo ayudar a esas familias o jóvenes que pasan por este tipo de problemáticas y vaya más allá y se sume al planteamiento de hipótesis sobre las interacciones entre los factores de riesgo y los factores de protección dentro del contexto, todo ello guiado por un marco teórico que dé sentido a los fenómenos observados.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General:

Diseñar una propuesta de lineamientos para un programa de prevención de adicción a los medios virtuales en la población adolescente en el contexto colombiano.

3.2 Objetivos Específicos:

3.2.1 Identificar elementos constitutivos que conforman programas de prevención de la adicción a los medios virtuales a nivel internacional.

3.2.3 Contrastar la información sobre la adicción a medios virtuales en la población adolescente presente en los estudios a nivel nacional.

3.2.3 Plantear ejes constitutivos y estrategias psicopedagógicas correspondientes para el programa de prevención de adicción a medios virtuales en población adolescente en el contexto colombiano.

4. Metodología

Esta propuesta explora las acciones ejecutadas hacia un programa de prevención de adicción a los medios tecnológicos, dirigida a los adolescentes en un contexto colombiano a través de una revisión minuciosa de unos lineamientos tanto nacionales como internacionales, en los cuales se puede evidenciar que se ha hecho hasta el momento frente a la prevención o exposición de los medios virtuales a los jóvenes, en el cual se realizara un análisis tanto cualitativo como descriptivo de cada uno de los hallazgos encontrados sobre métodos realizados para el control de estos tipos de comportamientos en los jóvenes frente a las adicciones a medios tecnológicos como factor predisponente a una adicción no química, lo cual generan los medios tecnológicos cuando se usan de forma indiscriminada, de lo cual se desea contrastar los resultados de propuestas nacionales e internacionales con la finalidad de mirar las recomendaciones vistas desde diferentes puntos que ayuden a dar unos criterios puntuales a la investigaciones en cuanto a los programas de prevención se refiere, tanto los que ya está establecido, como lo que falta por establecer.

Para denominar los factores identificados, se hizo una revisión de la literatura especializada y se contemplaron los síntomas de adicción de los cuales se describen desde los diferentes autores.

4.1 Enfoque : cualitativo

El enfoque cualitativo se encarga de estudiar la asociación o relación entre variables en contextos estructurales y situacionales. La investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica,

produciendo datos que comúnmente se los caracteriza como más “ricos y profundos”, no generalizables en tanto están relación con cada sujeto, grupo y contexto, con una búsqueda orientada al proceso. Aunque no es una discusión cerrada, para muchos se inicia como un proceso investigativo a finales del siglo XIX y sobre todo en el comienzo del siglo XX.

El constructivismo es tal vez su máximo representante, postulando que la realidad es edificada socialmente por las múltiples construcciones mentales de los sujetos sobre las cosas y las acciones. Desde este lugar no existiría una verdad única y demostrable, sino que los significados de lo real varían según los que en los construya. (Fernando Palazzolo, 2001).

En este orden de ideas nuestro estudio se basará en una serie de investigaciones a través de diferentes fuentes bibliográficas las cuales nos permitan buscar una información adecuada sobre la realidad de los adolescentes junto con la adicción no química que contrae el uso inadecuado de estos medios tecnológicos y sus posibles daños adversos, ante el uso inadecuado de la mismos.

4.2 Nivel: descriptivo

Se dirige a lograr descripciones detalladas de los fenómenos estudiados. La mayoría de estas investigaciones pone el acento en la utilización práctica de la investigación. Algunos ejemplos de investigaciones cualitativas son la investigación participativa, la investigación - acción, investigación - acción participativa, investigación etnográfica, estudio de casos, investigación histórica, entre otros (Cauas, 2015).

Cada uno de estos niveles implica diversos grados de profundidad y, en consecuencia, diferentes exigencias y dificultades metodológicas, Este estudio se dirige fundamentalmente a la descripción de fenómenos sociales o educativos en una circunstancia temporal y especial

determinada. Los diferentes niveles de investigación difieren en el tipo de pregunta que pueden formular.

En este caso de la investigación se realizara una revisión histórica de los fenómenos sociales acorde a las dependencias físicas y psicológicas que pueden generar las adicciones químicas o no químicas en los adolescentes a los cuales y a lo que es relevante describir también su entorno familiar y de que riesgos y factores protectores se presentan tanto a nivel personal, social y familiar, así como la importancia del control parental como pilar fundamental de la estrategia de solución a las dificultades.

4.3 Método: bibliográfico

Se realizara un estudio de carácter de revisión documental de acuerdo a revisar minuciosamente las diferentes definiciones de que es una dependencia no química, sus bases neurológicas, población a la que va dirigida la investigación, causas de las adicciones a medios tecnológicos y del uso no adecuado, además de mirar en diferentes fuentes bibliográficas y las diferentes problemáticas que está causando en algunos adolescentes y por ende en todo el sistema familiar, siendo este una problemática a nivel social a través de la revisión documental.

4.4 Población y muestra:

La población a la cual va dirigida el siguiente estudio está fundamentada en población adolescente con un posible riesgo de iniciar una posible conducta adictiva con orientación en el uso de medios tecnológicos. Ya que es un estudio de cualitativo se retoman estudios de orden local, nacional y mundial algunos estudios tomados en cuenta para efectos de esta investigación son:

Agustina, J. R. (2013). ¿Cómo prevenir conductas abusivas y delitos tecnológicos en la empresa? Estudio interdisciplinar sobre políticas de uso de las TIC, prevención y gestión de «conflictos» en una muestra de empresas españolas. IDP. Revista de Internet, Derecho y Política, (16), 7-26.

Finquelievich, S., Seguir, M. L., & Vercelli, A. H. (2002). Internet y redes ciudadanas para la seguridad urbana: el Plan Alerta del barrio Saavedra. Línea]. Buenos Aires: Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires. (IIGG Documentos de Trabajo, N° 32). Disponible en la World Wide Web:< <http://www.foci.uba.ar/docs/dt/dt32.Pdf>.

Jordán, J. (2009). Políticas de prevención de la radicalización violenta en Europa: elementos de interés para España. Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología, 11, 1-25.

Clavijo, C. A. D. (2006). Políticas de seguridad informática. Entramado, 2(1), 86-92.

Las Heras, J. (2012). La adicción de los adolescentes a Internet: ¿La incipiente epidemia del siglo 21? Claves de Políticas Públicas, 8.

Estos estudios iniciales permitieron revisar un plano político y social dentro una mirada de prevención a población adolescente en el uso de los medios de tecnología.

4.5 Técnicas e instrumentos:

Para efectos de la indagación como técnica realizaremos un análisis de intra e intertextual con los documentos encontrados que se fundamenta que consiste en:

En la literatura, la intertextualidad consiste en la relación de dos textos, a través de la presencia o incorporación de elementos pertenecientes a un texto distinto del que se está leyendo.

En otras palabras, ya sea en narrativa, género lírico o dramático, una obra intertextual es aquella que utiliza imágenes, expresiones, temas, rasgos, citas, personajes, recreaciones, referencias, ironías o alusiones de cualquier tipo de cualquier otro texto. Se habla de intertextualidad cuando dos o más textos comparten elementos en común y se relacionan entre sí estableciendo un diálogo que puede superar las barreras de tiempo y espacio, que genera un lenguaje cómplice dentro del mundo literario y en el que un texto, a partir de otro, es capaz de transformarlo y de crear algo nuevo (Villegas, M. 1993).

Y finalmente intratextualidad, es la relación entre textos escritos por el mismo autor. Un autor crea textos con elementos o caracteres pertenecientes a otras obras propias, haciendo una especie de auto referencia, o reutilizando tal vez temas, personajes, motivos, ideas, etc. (Villegas, M. 1993).

Por su parte, Genette (1982) menciona la transtextualidad o transcendencia textual del texto, es decir, todo lo que lo opone en relación manifiesta o secreta con otros textos. El mismo autor establece cinco tipos de relaciones transexuales:

- a. La intertextualidad, definida como una relación de presencia entre dos o más textos o la presencia de un texto en otro. La forma más explícita y literal de intertextualidad es la citación y la menos explícita es el plagio o también la alusión.
- b. El para texto, ordenamiento del texto o el borrador del mismo (pre-texto).
- c. La metatextualidad, comentario que une un texto con otro, sin necesariamente citarlo, en una relación más bien crítica.
- e. La hipertextualidad, relación de un texto con un texto anterior o hipotexto.

d. La architextualidad, relación absolutamente muda que articula cuando mucho una mención paratextual. Constituye un conjunto de categorías generales o trascendentales.

4.6 Aspectos éticos:

Acorde a estos aspectos necesarios, de aplicación ética manifestamos los siguientes aspectos los cuales son necesarios para la aplicación de dicha investigación fundamentados en el estudio F. L. González Rey en el año 2000 el categoriza los aspectos éticos en la investigación cualitativa;

Valor social o científico. Para ser ética una investigación debe tener valor, lo que representa un juicio sobre la importancia social, científica o clínica de la investigación. La investigación debe plantear una intervención que conduzca a mejoras en las condiciones de vida o el bienestar de la población o que produzca conocimiento que pueda abrir oportunidades de superación o solución a problemas, aunque no sea en forma inmediata. El valor social o científico debe ser un requisito ético, entre otras razones, por el uso responsable de recursos limitados (esfuerzo, dinero, espacio, tiempo) y el evitar la explotación. Esto asegura que las personas no sean expuestas a riesgos o agresiones sin la posibilidad de algún beneficio personal o social.

Validez científica. Una investigación valiosa puede ser mal diseñada o realizada, por lo cual los resultados son poco confiables o inválidos. La mala ciencia no es ética. En esencia, la validez científica de un estudio en seres humanos es en sí un principio ético. La investigación que usa muestras injustificadas, métodos de bajo poder, que descuida los extremos y la información crítica, no es ética porque no puede generar conocimiento válido. La búsqueda de la validez científica establece el deber de plantear: a) un método de investigación coherente con el

problema y la necesidad social, con la selección de los sujetos, los instrumentos y las relaciones que establece el investigador con las personas; b) un marco teórico suficiente basado en fuentes documentales y de información; c) un lenguaje cuidadoso empleado para comunicar el informe; éste debe ser capaz de reflejar el proceso de la investigación y debe cultivar los valores científicos en su estilo y estructura; d) alto grado de correspondencia entre la realidad psicológica, cultural o social de los sujetos investigados con respecto al método empleado y los resultados.

Selección equitativa de los sujetos. La selección de los sujetos del estudio debe asegurar que estos son escogidos por razones relacionadas con las interrogantes científicas. Una selección equitativa de sujetos requiere que sea la ciencia y no la vulnerabilidad – o sea, el estigma social, la impotencia o factores no relacionados con la finalidad de la investigación – la que dicte a quién incluir como probable sujeto. La selección de sujetos debe considerar la inclusión de aquellos que pueden beneficiarse de un resultado positivo.

Proporción favorable del riesgo-beneficio. La investigación con las personas puede implicar considerables riesgos y beneficios cuya proporción, por lo menos al principio, puede ser incierta. Puede justificarse la investigación sólo cuando: a) los riesgos potenciales a los sujetos individuales se minimizan; b) los beneficios potenciales a los sujetos individuales y a la sociedad se maximizan; c) los beneficios potenciales son proporcionales o exceden a los riesgos. Obviamente, el concepto de “proporcionalidad” es metafórico.

Las personas habitualmente comparan los riesgos y beneficios por sí mismas para decidir si uno excede al otro. Este requisito incorpora los principios de no-maleficencia y beneficencia, por largo tiempo reconocidos como los principios fundamentales en la investigación clínica.

Condiciones de diálogo auténtico. La posición central del diálogo en la investigación cualitativa hace necesario atender específicamente este aspecto particular en la evaluación de proyectos e investigaciones ya realizadas. La idea de “la esfera pública” en el sentido de Habermas es un recurso conceptual que puede ayudarnos aquí. Define un escenario de las sociedades modernas en el que la participación política se realiza por medio del hablar. Es el espacio en el que los ciudadanos deliberan sobre sus asuntos comunes, por lo que se trata de un espacio institucionalizado de interacción discursiva.

Las esferas públicas no sólo son espacios para la formación de opinión discursiva. Además, son sitios para la formación y promulgación de identidades sociales. Esto significa que la participación no es simplemente el ser capaz de expresar contenidos propositivos que son neutros con respecto a la forma de expresión. Más bien, la participación significa ser capaz de hablar “en la propia voz de uno”, simultáneamente construyendo y expresando la identidad cultural propia, por medio del lenguaje y el estilo.

Es más, las esferas públicas mismas no son espacios culturales de cero grados que acogen igualmente cualquier posible forma de expresión cultural. Son instituciones culturales específicas. Estas instituciones pueden entenderse como lentes retóricos culturalmente específicos que filtran y alteran las expresiones que enfocan.

Pueden acomodar algunos modos de expresión y no otros. Esta observación tiene connotaciones especiales en el caso de Guatemala. En principio, quien se oriente por la ética discursiva reconocerá a los demás seres dotados de competencia comunicativa – y a sí mismo – como personas, es decir, como interlocutores igualmente facultados para participar en un diálogo sobre normas, problemas o intereses que le afectan. Estará por lo tanto, dispuesto a participar en

los diálogos que le afecten y a fomentar la participación en ellos de todos los afectados, como también a promover tales diálogos; se comprometerá a respetar la vida de los afectados por las normas y a evitar que se les fuerce a tomar una posición en los debates con presiones físicas o morales, como también a asegurar el respeto de cuantos derechos – expresión, conciencia, reunión – hacen de los diálogos procesos racionales en busca de entendimiento; se empeñará en la tarea de conseguir la elevación material y cultural de las personas de modo que puedan discutir en condiciones de simetría y los diálogos no sean un sarcasmo.

Evitará tomar decisiones que no defiendan intereses universalizarles, lo cual significa que no sólo se orientará por sus intereses individuales; se empeñará en sentar las bases de una comunidad idea del habla.

Evaluación independiente. Los investigadores tienen potencial de conflicto de intereses. Estos intereses pueden distorsionar y minar sus juicios en lo referente al diseño y la realización de la investigación, al análisis de la información recabada en el trabajo de campo, así como su adherencia a los requisitos éticos.

Una manera común de reducir al mínimo el impacto potencial de ese tipo de prejuicios es la evaluación independiente, es decir, la revisión de la investigación por personas conocedoras apropiadas que no estén afiliadas al estudio y que tengan autoridad para aprobar, corregir o, dado el caso, suspender la investigación. Una segunda razón para la evaluación independiente es la responsabilidad social. La evaluación independiente del cumplimiento con los requisitos éticos da a la sociedad un grado mayor de seguridad que las personas-sujetos serán tratadas éticamente y no como medios u objetos.

Consentimiento informado. La finalidad del consentimiento informado es asegurar que los individuos participan en la investigación propuesta sólo cuando ésta es compatible con sus valores, intereses y preferencias; y lo hacen voluntariamente con el conocimiento necesario y suficiente para decidir con responsabilidad sobre sí mismos. Los requisitos específicos del consentimiento informado incluyen la provisión de información sobre la finalidad, los riesgos, los beneficios y las alternativas a la investigación – y en la investigación –, una debida comprensión del sujeto de esta información y de su propia situación, y la toma de una decisión libre, no forzada sobre si participar o no.

El consentimiento informado se justifica por la necesidad del respeto a las personas y a sus decisiones autónomas. Cada persona tiene un valor intrínseco debido a su capacidad de elegir, modificar y proseguir su propio plan de vida. En Guatemala, es necesario buscar alternativas confiables para garantizar que las personas aceptan la participación en la investigación con todas las condiciones mencionadas. La presencia de testigos idóneos y el uso de grabaciones son medidas que pueden complementar, o sustituir en ciertos casos, al consentimiento firmado por escrito.

Respeto a los sujetos inscritos. Los requisitos éticos para la investigación cualitativa no concluyen cuando los individuos hacen constar que aceptan participar en ella. El respeto a los sujetos implica varias cosas: a) el respeto incluye permitir que el sujeto cambie de opinión, a decidir que la investigación no concuerda con sus intereses o conveniencias, y a retirarse sin sanción de ningún tipo; b) la reserva en el manejo de la información debe ser respetada con reglas explícitas de confidencialidad; c) la información nueva y pertinente producida en el curso de la investigación debe darse a conocer a los sujetos inscritos; d) en reconocimiento a la contribución de los sujetos debe haber un mecanismo para informarlos sobre los resultados y lo

que se aprendió de la investigación; y e) el bienestar del sujeto debe vigilarse cuidadosamente a lo largo de su participación y, si es necesario, debe recibir las atenciones necesarias incluyendo un posible retiro de la investigación.

Adicionalmente a lo expuesto anterior mente el documento fundamentara en las normas Apa, N. (2017). Normas Apa. Obtenido de Normas Apa: <http://normasapa.net/2017-edicion-6>. Apa, según como indica el docuemtno expuesto anterior mente el cual el cual el manual APA no regula de forma estricta el contenido de un trabajo académico, sin embargo, apela a la comunicación eficaz de las ideas y conceptos. Las Normas APA 2017 invitan a la eliminación de las redundancias, ambigüedades, generalidades que entorpezcan la comprensión. La extensión adecuada de un texto es la rigurosamente necesaria para decir lo que deba ser dicho.

Procedimiento:

Dentro de las bases de rastreo documental se evidenciaron como inimportantes las bases entregadas en la base documental de la universidad:

- a. La base de EBSCO host DATA BASES.
- b. Digitalia
- c. Sage Knowledge

De acuerdo a lo expuesto las palbras claves de búsqueda las categorizamos en:

- a. Adicciones conmportamentales
- b. Prevención de las conductas adictivas

- c. Adicciones no químicas
- d. Comportamiento cerebral de las adicciones no químicas
- e. Investigaciones en prevención y rehabilitación de conductas adictivas.

Acorde a estas palabras claves de identificación surgen la clasificación y anexo de los soportes bibliográficos.

5. Revisión de literatura: estado del arte en el tema de adicción a medios virtuales y su prevención

5.1 Bases neurobiológicas del comportamiento adictivo a adicciones no químicas.

Desde la aparición del ser humano, la búsqueda de plantas medicinales curativas, el deseo de modificar el nivel de conciencia y la necesidad de obtener sustancias enteógenas para los ritos iniciáticos, debieron ser los principales factores que contribuyeron a que se experimentara con una gran variedad de sustancias psicoactivas.

En aquellas culturas primitivas existía una limitación y socialización del uso de estas sustancias que quedaba prácticamente restringido a prácticas sanadoras o rituales religiosos, por lo que su consumo debía estar muy restringido. Las preparaciones psicotrópicas, de origen vegetal o animal, probablemente presentaban una muy pequeña concentración de principio activo, al ser los métodos de obtención disponibles muy precarios, con lo que el consumo, realizado preferentemente por vía oral, daba lugar a una absorción lenta y progresiva que facilitaba su metabolización y eliminación por parte del organismo.

Así mismo el consumo generalizado llegó con las sustancias fermentadas las cuales generan bebidas alcohólicas; esto, a su vez, tuvo una gran importancia y rápida aceptación, pero estas primeras sustancias empezaron a plantear amplios y graves problemas a nivel social relacionados con su consumo y abuso del consumo de alcohol, junto con los alcaloides de la adormidera y los derivados del cannabis.

Por consiguiente a mediados del siglo XIX y con el descubrimiento de la jeringuilla hipodérmica hizo posible la administración directa de todo tipo de sustancias al torrente circulatorio, lo que unido a los grandes avances de la química, que permitió depurar la obtención y elaboración de todo tipo de psicótopos, facilitó que las denominadas drogas pudieran llegar con más rapidez y en mayor cantidad al cerebro, dando lugar a la aparición, ya en el siglo XX, de los graves problemas relacionados con su consumo masivo en amplias grupos de población adolescente (García y Landabaso, 2009).

Como se puede inferir para poder comprender cuales son los elementos y ejes de intervención frente a un programa de prevención de adicción a medios virtuales, se hace relevante mirar los aspectos neurobiológicos que subyacen al desarrollo del comportamiento adictivo.

La dependencia de sustancias es una enfermedad que afecta el sistema nervioso central (SNC), debido a una disfunción neurobiológica de estructuras cerebrales mesencefálicas, límbicas y corticales y de circuitos cerebrales implicados en la motivación y la conducta, así mismo el alcohol y otras drogas son sustancias químicas, que modifican el funcionamiento de determinados sistemas de neurotransmisión y circuitos cerebrales, produciendo cambios cognitivos, emocionales, motivacionales y conductuales. Su administración aguda produce cambios transitorios, que revierten cuando analiza su efecto farmacológico (Guardia, 2015).

Su consumo crónico puede dejar una importante huella en la memoria emocional y puede remodelar las conexiones y vías neuronales, produciendo cambios de larga duración en el funcionamiento cerebral y dejando la persona más vulnerable hacia el reinicio de su consumo. El alcohol y otras drogas activan el circuito de la recompensa cerebral, que incluye determinadas estructuras del sistema límbico (sistema amígdala-accumbens e hipocampo), utilizando los

misimos mecanismos fisiológicos que los reforzadores naturales (agua, comida, conducta sexual). (Guardia, 2015).

Al respecto cuantos más fuertes hayan sido los efectos reforzadores de una determinada sustancia más insistente va ser también los recuerdos relacionados con ella y más imperiosa la necesidad o el deseo (craving) de experimentarlos de nuevo.

Un deseo imperioso que puede dispararse en determinadas situaciones y que también puede poner en marcha comportamientos automáticos de búsqueda y consumo de dicha sustancia.

A este respecto el consumo reiterado de sustancias va creando una dependencia un “estado de necesidad” el cual se va adquiriendo predilección sobre otros intereses y aficiones y, a la vez, va afectando a nivel de deterioro progresivo de la capacidad de autocontrol sobre su auto administración y esto a su vez afecta y produce cambios en la forma de pensar, opiniones, actitudes y motivaciones relacionados con las sustancias de abuso de que la persona consume o depende, en ese orden de ideas la persona tiene unas actitudes cada vez más favorables hacia el consumo de la sustancia de la cual le ha generado de alguna manera cierto grado de dependencia y por ende, además de convertirse en adicto fisiológico se convierte también en adepto psicológico, se convierte también en adepto (psicológico), anticipando en las posibles ventajas y adjudicando efectos positivos del consumo de la sustancia y otorgándole que cualquier ocasión puede ser apropiada para consumir la sustancia o las sustancias, hasta tal punto de que la persona puede llegar a ser irracional frente a sus pensamientos y emocionalmente intenso.

En ese orden de ideas del consumo reiterado de sustancias y a crear un estado de necesidad y en la que el cerebro va creando un circuito de recompensa cerebral de allí que se hace importante que mencionemos el uito de recompensa cerebral.

Tabla 1. Factores neurobiológicos implicados en las conductas adictivas
1. Circuito de recompensa cerebral
2. Efecto reforzador y sistema dopaminérgico
3. Efecto reforzador negativo

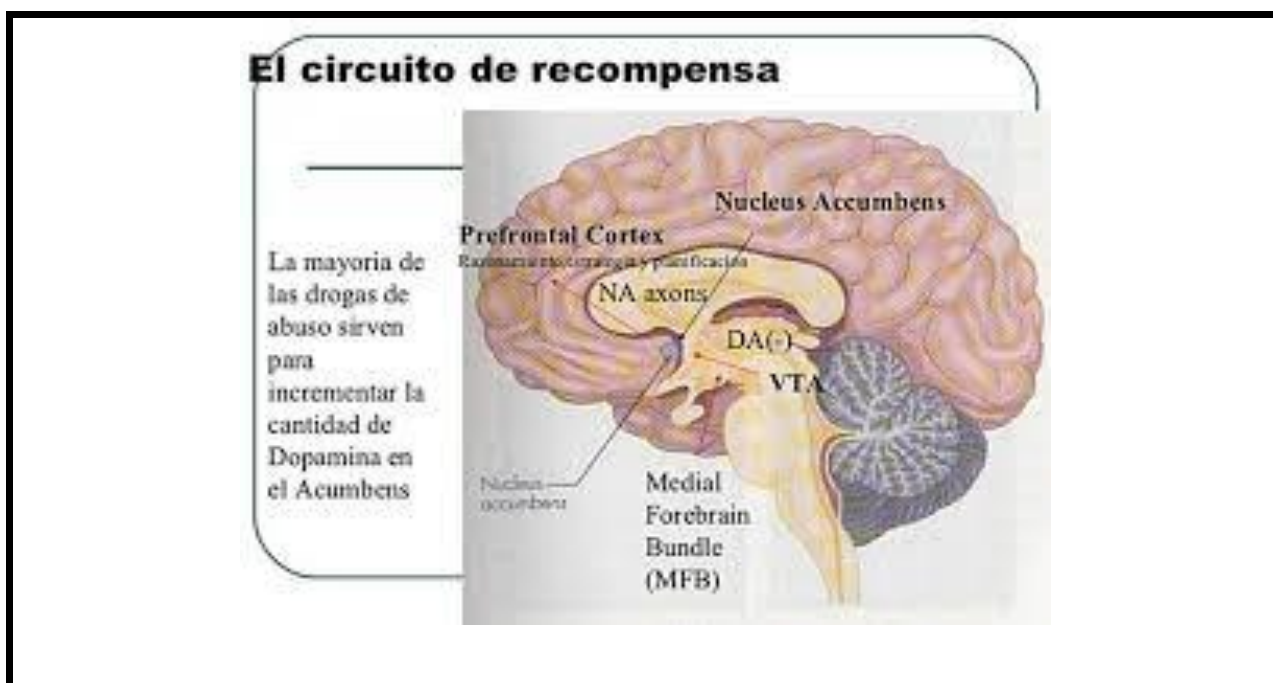
5.2. Circuito recompensa cerebral

Los estudios con animales han evidenciado que los efectos reforzadores del alcohol y las otras drogas tienen un sustrato neurobiológico común que es el efecto de liberación de dopamina (DA) en el núcleo accumbens (NAc). Las neuronas DA, que provinentes del área tegmental ventral (ATV) se proyectan hacia estructuras límbicas y de la corteza frontal, presentan una activación fásica en respuesta a los estímulos reforzadores primarios, como son comida, agua o estímulos relacionados con la conducta sexual, es decir, aquellos que tienen una importancia capital para la supervivencia (del individuo, o bien de la especie), y que juegan un papel decisivo en el aprendizaje motivacional, tanto de las conductas apetitivas de aproximación, como de las consumatorias (Guardia, 2015).

Las ideas antes expuestas hacen relación a que el hecho de que se generen ciertas sensaciones está también basado en el sistema de recompensa que se va a mencionar a continuación.

5.3. Sistema de recompensa

El sistema de recompensa es el conjunto de vías neuronales que permiten el flujo de información entre las estructuras involucradas en el procesamiento de las recompensas. Las neuronas dopaminérgicas del área ventral tegmental modulan el flujo de información a través de proyecciones al núcleo accumbens, la amígdala, el hipocampo, la corteza prefrontal y el pálido ventral. Cada uno de estos sistemas tiene proyecciones superpuestas al Núcleo Accumbens, donde todo se integra bajo la influencia moduladora de la dopamina.



(Figura 6) (Grace et al, 2007).

El sistema de recompensa está formado un conjunto de estructuras en el cerebro, las cuales son responsables de generar la sensación subjetiva de placer y la obtención de la recompensa. Este sistema tiene el objetivo de conseguir que el individuo quiera repetir una serie de comportamientos para asegurar la supervivencia. Gracias a la sensación placentera que

recibimos al realizar acciones tales como mantener relaciones sexuales o comer algo delicioso, buscamos repetirlas y así conseguimos asegurar la supervivencia mediante la reproducción y el consumo de alimentos (Valenzuela, 2016).

Además de activarse ante comportamientos básicos, el sistema de recompensa también actúa en otras acciones que nos hacen sentir bien y nos aportan placer, como es el caso de los videojuegos, los deportes de riesgo o el consumo de ciertas drogas (este sistema está muy ligado a las adicciones, ya que generan placer sobre la persona adicta) (Valenzuela, 2016).

El principal neurotransmisor que actúa en este sistema es la dopamina (aunque también participan otros). El sistema de recompensa también recibe el nombre de sistema mesolímbico dopaminérgico, ya que conecta el mesencéfalo con el sistema límbico, comenzando desde el área ventral tegmental y finalizando en el núcleo accumbens, conectándose con otras estructuras tales como la corteza prefrontal, el hipocampo y la amígdala. Además de las neuronas dopaminérgicas, se pueden observar también neuronas GABAérgicas y glutamatérgicas, que liberan GABA y glutamato respectivamente (Nair-Roberts et al, 2008).

Por tanto, el sistema de recompensa no se encuentra ubicado en una única zona cerebral, sino que está formado por un conjunto de estructuras situadas en diferentes zonas del cerebro e interconectadas entre sí.

Las dos estructuras más importantes son el Área Ventral Tegmental (VTA) y el Núcleo Accumbens (NAc), pero participan otras como el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala, la corteza prefrontal, el pálido ventral y la glándula pituitaria (Hikosaka et al, 2008) (Figura 1).

El sistema de recompensa del cerebro es el encargado de mediar la sensación de placer en el organismo. Este sistema se activa frente a estímulos o acciones que generan placer en el

individuo. Principalmente, este sistema tiene una función adaptativa, ya que genera placer en el individuo cuando este realiza actividades relacionadas con la supervivencia, tales como comer alimentos deliciosos o mantener relaciones sexuales; aunque también actúa frente a otras acciones gratificantes como jugar a videojuegos, ir de compras o hacer deporte. En muchos casos se activa incluso al pensar en la recompensa que se pretende obtener.

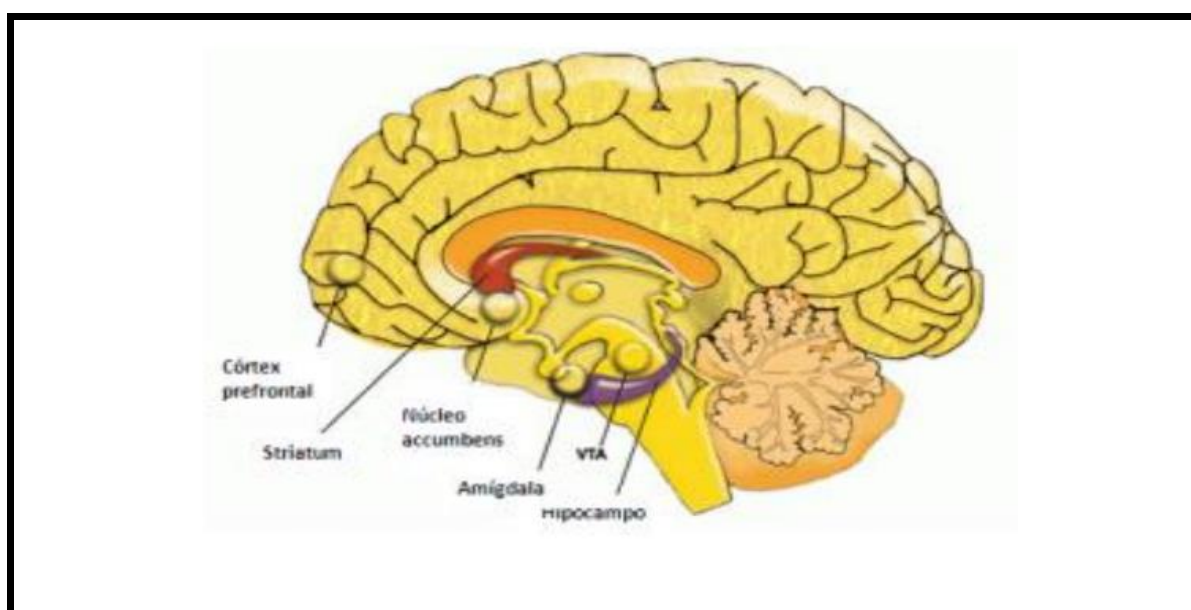


Figura 1: Esquema general de las áreas del sistema de recompensa. Tomado de Braidot, 2017.

El Área Ventral Tegmental (VTA) es un núcleo semicircular que se encuentra a lo largo de la línea media en el mesencéfalo, alberga una población heterogénea de neuronas que contienen múltiples neurotransmisores, entre ellos la dopamina (Oades y Halliday, 1987). El Sistema dopaminérgico del área ventral tegmental ha sido implicado en recompensa de estimulación cerebral, recompensa de alimento, estimulación psicomotora, aprendizaje y

formación de memoria (Popescu et al, 2016) y comportamiento dirigido a objetivos (Grace et al, 2007).

Otra zona importante en el sistema de recompensa es el cuerpo estriado. Diversos estudios demuestran que la exposición a estímulos primarios tales como gustos o sonidos agradables, o secundarios como juegos monetarios genera un aumento de la actividad estriatal (Blood y Zatorre, 2001).

El cuerpo estriado está compuesto por el estriado dorsal y el estriado ventral. El Estriado Dorsal está formado por la zona dorsal del núcleo caudado y por el núcleo lenticular (que a su vez incluye al globo pálido y a la zona dorsal del putamen). El Estriado Ventral está compuesto fundamentalmente por el bulbo olfatorio y tres núcleos: el núcleo accumbens y la zona ventral de los núcleos caudados y putamen. Entre ellos, el que tiene mayor importancia dentro del sistema de recompensa es el núcleo accumbens (Haber y McFarland, 1999).

Así mismo el Hipotálamo componente fundamental del sistema límbico, como circuito neuronal el cual controla el comportamiento emocional y los impulsos de la motivación. El hipotálamo tiene una posición clave dentro del sistema límbico y a su alrededor se encuentran otras estructuras subcorticales pertenecientes a este sistema, entre ellas los núcleos septales, el área paraolfatoria, los núcleos anteriores del tálamo, ciertas porciones de los ganglios basales, el hipocampo y la amígdala (Hall, 2011).

5.3.1. ¿De qué factores depende la recompensa?

La recompensa puede variar según diversos factores, como son la magnitud, la probabilidad, la incertidumbre, el retraso y el esfuerzo. La activación del núcleo accumbens aumenta proporcionalmente a la magnitud de la recompensa prevista (Cohen et al, 2009). La

probabilidad se refiere a la posibilidad de que ocurra una recompensa anticipada. Los individuos generalmente valoran las recompensas con alta probabilidad. La probabilidad suele estar relacionada con la incertidumbre, ya que una probabilidad moderada puede generar un estado de incertidumbre máximo, por ejemplo, una probabilidad del 50% es poco informativa acerca de si un resultado dado ocurrirá o no (Cooper y Keutson, 2008).

La actividad de las neuronas dopaminérgicas depende también de la expectativa de recompensa. Estudios recientes muestran que estas neuronas envían una señal de error de predicción de recompensa que refleja la discrepancia entre el valor real de recompensa obtenido y el valor esperado (Cohen et al, 2012).

Esto puede ser a su vez un ejemplo claro, frente al uso de sustancias no químicas, debido a que la capacidad adictiva del ser humano va más allá de las drogodependencias, abarcando una amplia gama de conductas adictivas, pero debería uno preguntarse cuáles son las neuronas del placer que se encuentran inmersas en el momento de sentir placer, para eso se hace importante realizarnos la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las neuronas del placer?

Dentro de estas áreas implicadas en la recompensa podemos encontrar principalmente neuronas dopaminérgicas, GABAérgicas y glutamatérgicas. Las neuronas dopaminérgicas (del sistema dopaminérgico mesocorticolímbico) son las más importantes y las que se encargan fundamentalmente de mediar la recompensa en estos centros, por lo que son las que podría considerarse como las neuronas del placer (Nair-Roberts et al, 2008).

6. Adicción a medios virtuales

El uso de nuevas tecnologías de la información TIC's, actualmente ha ido en aumento de manera exponencial, debido al aumento de la tecnología en los diferentes medios ya sea los celulares, uso de internet, video juegos, redes sociales, debido a sus múltiples funciones, la facilidad para acceder y la facilidad de usarlos en cualquier lado, hace que estos objetos o medios sean ser de tipo atrayente, para usar en cada sitio donde nos desplazamos.

Al igual que ocurre en el caso de las drogodependencias, esta mayor accesibilidad y generalización de su uso han propiciado el caldo de cultivo en el que aparecen usos problemáticos de estas TIC's (Echeburúa, 1999; Soto, 2013), entre los que se encuentra lo que hoy conocemos como adicción a nuevas tecnologías.

Cabe la pena aclarar que nos referimos al uso de unas tecnologías y dispositivos normalmente útiles y productivos y que los riesgos, al hacer uso de este tipo de medios, se asocian es a un mal uso hasta se llega a comparar con un arma letal. Esto es común a lo que conocemos como adicciones psicológicas o comportamentales, que tienen lugar cuando un comportamiento o hábito cotidiano y normalizado (trabajar, realizar compras, navegar por Internet o comunicarse a través de redes sociales) pierde su sentido original y pasa a ser una forma de evasión de la realidad, o un comportamiento compulsivo que interfiere en otras áreas de la vida (Echeburúa 1999; Echeburúa y Corral, 2010; Soto, 2013).

En el panorama actual podemos constatar que las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) han modificado nuestro modo de relacionarnos. Internet, teléfono móvil y videojuegos ocupan un espacio importante en el proceso de socialización, influyendo en comportamientos y actitudes (Levis, 2002; García-Oliva, 2017).

A este respecto entran las TIC's en una gran paradoja por sus dos factores que son al parecer contradictorios, entonces en ese orden de ideas encontramos que actualmente estamos evolucionando constantemente lo que resulta más difícil ver con claridad definir entre los límites normales de cuando se le da un buen uso o un mal uso de estos medios tecnológicos, en donde lo que también puede ayudar a generar un cierto nivel de atracción y por lo tanto de adicción sea la fascinación por lo atractivo y a ciertos novedosos y es allí donde el hecho de que deberíamos hacer una analogía, el uso de estas tecnologías, por su fácil acceso en el diario vivir y el uso de las drogas legales como lo es el consumo del tabaco y el alcohol de lo cual entre la primera y la segunda analogía, podemos resumir que ambas situaciones tanto como el uso de continuo de estos tipos de medios electrónicos como; el uso del tabaco y el alcohol pueden llegar a pasar, por ser conductas normalizadas y esto puede hacer que no se distinga adecuadamente cuando es un uso controlado y cuando pasa a ser un uso indiscriminado o una conducta adictiva.

El problema de las adicciones a internet, móviles, videojuegos y actualmente a redes sociales, ha generado mucho interés entre diferentes comunidades de profesionales de la salud, pero también en instituciones sociales, laborales y educativas.

Los comunicadores y periodistas realizan con más frecuencia reportajes con los que sensibilizan a la población – especialmente a los padres de familia– sobre las consecuencias de estas nuevas adicciones; igualmente, el tema es analizado en diferentes foros (El Foro

Económico Mundial, trata este problema en Davos, Suiza, 2010), en eventos académicos como el reciente XX Seminario Internacional de Psicología: Adicciones Psicológicas, organizado por la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres en 2013; o, en diferentes congresos de médicos, psicólogos, etc.

Esto en razón de que, en diferentes contextos de nuestro medio, las consecuencias de los «comportamientos adictivos» ya se dejan ver como problemas que afectan la salud en general, el rendimiento en el trabajo o en la escuela, las relaciones sociales-amicales, la familia, las relaciones de pareja, etc. (Blas, 2014)

Al hacer diferentes tipos de revisiones frente al uso de los medios tecnológicos aún no está verificado a nivel científico ni académico y, así mismo, no aparece tampoco en el Manual de los trastornos mentales en el DSM, de hecho, algunos estudios casi niegan que pueda haber conductas adictivas asociados al mal uso de estos.

De hecho, algunos estudios y revisiones dudan o niegan su existencia como trastorno adictivo (Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner, y Beranuy, 2007; Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012).

Para lo cual se hace relevante mencionar cuales son los factores de riesgo y los factores protectores asociados a este tipo de comportamientos adictivos, tanto a nivel nacional como internacional:

6.1 Factores de riesgo

A un nivel demográfico, los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más

familiarizados con las nuevas tecnologías (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst, 2008).

Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción (Becoña, 2009; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2006; Labrador y Villadangos, 2009).

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes.

Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad - timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo- o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas.

A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, TDAH, fobia social u hostilidad) aumentan el riesgo de engancharse a Internet (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005).

Otras personas muestran una insatisfacción personal con su vida o de algo que les hace falta, de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles). En estos casos Internet o los

aparatos de última generación actúan como una fuente de placebo que les genera cierto bienestar tanto fisiológico como psicológico.

6.2 Factores de protección

El uso de las TIC y de las redes sociales impone a los adolescentes y adultos una responsabilidad de doble dirección: los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades; los padres, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida (Echeburúa, 2018).

Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas, supone (Ramón-Cortés, 2010):

- a. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador.
- b. Fomentar la relación con otras personas.
- c. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- d. Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- e. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
- f. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia. La limitación del tiempo de conexión a la red en la infancia y adolescencia (no más de 1,5-2 horas diarias, con la excepción de los fines de semana), así como la ubicación de los ordenadores en lugares comunes (el salón, por ejemplo) y el control de los contenidos, constituyen estrategias adicionales de interés (Mayorgas, 2009).

Si una persona se mantiene alejada de la adicción durante un período prolongado (1 o 2 años), la probabilidad de recaída disminuye considerablemente. A medida que aumenta temporalmente el control de la conducta y que se es capaz de hacer frente con éxito a las diversas situaciones presentadas en la vida cotidiana, el sujeto experimenta una percepción de control, que aumenta la expectativa de éxito en el futuro (Echeburúa, 1999).

6.3 Estudios sobre la adicción a medios virtuales a nivel nacional

Realizando un estudio, minucioso de los diferentes estudios encontramos diferentes alcances teóricos y científicos en relación a la adicción a los medios virtuales un importante es realizado por el profesional en formación Mack Jonathan Ruiz Alquichiere de la universidad de Antioquia acerca de la problemática del impacto de las redes sociales sobre población adolescentes ha sido abordada en los últimos años desde diferentes perspectivas y disciplinas, entre estas últimas se encuentra las áreas de las ciencias humanas que tiene en cuenta aquellos cambios presentados con la implementación y difusión de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs) en la cotidianidad humana.

Antes que todo, para darle mayor claridad a esta problemática de la era digital, de esta forma poder analizar el impacto de las redes sociales Facebook e Instagram en los estudiantes adolescentes del grado octavo de un colegio de la ciudad de Cúcuta, Colombia. (Ruiz, 2016)

Algunos de los objetivos dentro es poder identificar y analizar los factores sociales, culturales y educativos que influyen sobre los estudiantes adolescentes a crear perfiles en las redes sociales de internet; describir las influencias de Facebook e Instagram sobre estos estudiantes y determinar el impacto que genera el uso de estas dos redes virtuales.

Es necesario recalcar que algunas de las variables más importantes tenidas en cuenta en este estudio la presencia de trastornos o enfermedades, las influencias de las redes sociales y la vulnerabilidad a delitos informáticos en dinámicas de los estudiantes y realizar un acercamiento más profundo a dichos comportamientos asociados al uso de las nuevas tecnologías.

Acorde a lo expuesto anteriormente podemos inferir una el nacimiento de nuevos comportamientos asociados al uso de las nuevas tecnologías respecto a los factores que pueden influir sobre los estudiantes a crear perfiles en las redes sociales se encuentran de tipo social, pues surge la necesidad de estar en contacto con otras personas y así intercambiar ideas, opiniones, posturas, entre otras; todo esto orientado a crear espacios de socialización, en donde en individuo encuentra apoyo tanto social como emocional.

No cabe duda que esta acción de relacionarse virtualmente trae consigo múltiples aspectos positivos y negativos, esto depende del uso que se le dan a las redes sociales, adicionalmente, cabe mencionar factores culturales en la creación de perfiles en redes sociales, pues con la expansión de la globalización y con ello las TICs ha surgido un mundo digital o una cultura virtual, en la que se hace obligatorio en la actualidad poseer una identidad virtual a través de las redes sociales, y así poder difundir los pensamientos u opinión personales acerca de un determinado tema. A partir de esto, se puede afirmar que efectivamente estamos atravesando por una era digital, en donde todas las dimensiones humanas son influenciadas por la tecnología y el facilismo.

Asimismo, resaltan los factores educativos o académicos, pues los estudiantes, de acuerdo a todo lo analizado, consideran a las redes sociales un instrumento fundamental para el proceso de aprendizaje, por ello es importante crear un perfil virtual que optimice y facilite la búsqueda

de información y asimismo que dicha red sirva de medio para estar actualizado de noticias recientes (Terán Prieto A.2019)

Por otra parte, podemos evidenciar dentro de un estudio adicional la relación con los medios tecnológicos como afectan el desarrollo de la personalidad como lo evidencian dentro del estudio realizado por Cielo Mar Guzmán Ortiz y colaboradores en el año 2014 donde la relación que existe entre la identidad del ser y la tecnología configura la ciber identidad. Esta se construye en un ambiente virtual que se da de manera fluida y en donde se generan nuevas formas de identidad en el ser humano (Guzmán Ortiz, León López y Vélez Díaz, 2014)

Los usuarios de las redes sociales virtuales emplean parte de su tiempo en actividades lúdicas como videojuegos, caricaturas o la comunicación online; donde el usuario tiende a pasar la mayor parte de su tiempo y presta atención a las personas que interactúan en este mismo medio, siendo la internet la “brecha tecnológica” con un otro de un campo físico a uno virtual, recreando emociones, sentimientos y modos de comunicación, formando así una ciber identidad.

Facebook y las redes sociales están cambiando los espacios virtuales, allí es posible encontrar a los ciudadanos en lo cotidiano, quienes en función de normas análogas o digitales modifican sus maneras de comunicarse y dialogar, transformando su actitud frente a lo que otros expresan en el día a día. En estos espacios se da por hecho que la monotonía no existe, pues en la red cada segundo hay miles de publicaciones que esperan ser comentadas, likeadas o compartidas.

En consecuencia, un usuario de la red siempre estará involucrado con un otro en aras de narrarse y representarse. Las redes sociales fomentan la sociedad de consumo o del espectáculo, en ellas el cuerpo se exhibe, la subjetividad renuncia a la intimidad y tiende a exponerse, pero

siguiendo siempre las normas que el entorno le muestra. Son espacios que potencian el uso de tendencias en la moda: vestidos o accesorios, reforzando en las mujeres el estereotipo cultural de belleza. Sin embargo, también hay resistencias a la tecnología como agente que mantiene esos estereotipos.

Como resultado de lo expuesto anteriormente podemos inferir que el ser humano necesita alcanzar un nivel de satisfacción general en la vida. Normalmente, éste se obtiene repartido en diversas actividades áreas de ajuste la familia, el trabajo, la pareja, la comida, las aficiones, el deporte, etc. Según señala Bertrand Russell en la conquista de la felicidad, un mayor número de aficiones e intereses de una persona está en relación directa con una mayor probabilidad de ser feliz. (Russell, 2015).

De este modo, las carencias en una dimensión pueden compensarse, en cierto modo, con las satisfacciones obtenidas en otras (Echeburúa, 1999). Por el contrario, si una persona es incapaz de diversificar sus intereses o se siente especialmente frustrada en una o varias de estas facetas, puede entonces centrar su atención en una sola. El riesgo de adicción en estas circunstancias es alto.

De este modo, la adicción constituye una afición patológica que, al causar dependencia, restringe la libertad del ser humano (Alonso-Fernández, 1996). En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio, fatiga,

etc.) como psíquicos (disgustos, preocupaciones, responsabilidades, etc.); y la búsqueda exagerada de sensaciones nuevas. (Echeburúa, 1999)

Puerta-Cortés y Carbonell (2014), en la investigación denominada El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos, trabajaron con una población de 411 sujetos y concluyeron que el 9,7% de estudiantes mostraron un uso problemático a Internet, con predominando significativo de varones respecto a las mujeres.

Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad de baja autoestima, por ejemplo, un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. Otras veces se trata de personas que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con sustancias químicas (drogas, alcohol o tabaco) o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o trabajo). Lo que falta a estas personas es el cariño, que llena de sentido nuestra vida y contribuye de forma decisiva a nuestro equilibrio psicológico.

El estudio de las adicciones tecnológicas se ha convertido en un área de creciente interés en los últimos años; sin embargo, en la temática adicción también ingresan diferentes medios tecnológicos como pueden ser el Facebook haciendo una búsqueda intensiva en documentación en Colombia se ha encontrado que el uso indiscriminado de las redes sociales como Facebook y entre otras también pueden desencadenar un abuso de sustancias no químicas, cuando se hace uso de este tipo de tecnologías de manera indiscriminada. Las redes sociales son las aplicaciones en línea de mayor popularidad entre la sociedad de la información; permiten a los usuarios forjar nuevas relaciones y mantener las existentes, a través de una variedad de funciones de gestión de

la interacción, como crear un perfil, gestionar contactos, compartir información social, intercambiar mensajes privados y expresar apoyo social (Chai et al., 2019; Chen, 2019).

De otro lado, para Oberst, Wegmann, Stodt, Brand & Chamarro (2017) el uso de las redes sociales se ha extendido a todos los grupos etarios, pero son más populares entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Algunas características en su diseño y sus contenidos interactivos estimulan el compromiso, y fomentan el uso constante y duradero (Zhang, Li, Wu & D. Li, 2017). También, son atractivas porque sirven como medio para construir la identidad social, al controlar el perfil y expresar la autopresentación que se desea (Oberst, Renau, Chamarro & Carbonell, 2016). De igual forma, permite mejorar las comunicaciones interpersonales y fortalecer las relaciones (Chen, 2019), aumenta la autoestima (Choi & Lim, 2016) y satisface la necesidad de pertenecer a una sociedad dominada por la tecnología (Oberst et al., 2016). Interactuar en una red social tiende a ser apasionante, e incluso adictiva para algunos usuarios, lo que afecta su bienestar (Chai et al., 2019).

En Colombia, la actividad que más realizan los usuarios en la web es el uso de las redes sociales; Facebook, con 15 millones de cuentas, y Twitter con 6 millones, son las más destacadas; les sigue Instagram, que ha tenido el mayor crecimiento (MinTic, 2018; Observatorio eComerce, 2018). Debido al número de usuarios y a las dinámicas que se desarrollan este estudio se ha interesado en la red social Facebook.

Según Wu, Chang & Yuan (2015) en Facebook las imágenes, para el perfil, son elegidas con el propósito de obtener impresiones positivas de los amigos; la visibilidad de la imagen mejora en algunos casos las redes relacionales, cambia la percepción acerca de sí mismo y sus interacciones con el otro, involucra decisiones emocionales, cálculos y estrategias. Sin embargo,

el mensaje que los jóvenes quieren reproducir en Facebook es superficial, se aleja de la realidad y la imagen es el elemento central de las interacciones; influye aceptar solicitudes de amistad, siempre que resulten atractivas para aumentar en cantidad (Linne, 2014).

De otro lado, para Almansa, Fonseca & Castillo (2013) la interacción en Facebook permite presentar la imagen de un adolescente que se construye y reconstruye fácilmente según las situaciones de la red, lo que provoca diferentes auto-comprensiones en el usuario, confusión acerca de quién es verdaderamente; ello porque en esta etapa del desarrollo definen lo que son y lo que los demás quieren ver de ellos. Algunos usuarios de Facebook tienen una opinión baja de sí mismos, dificultades para socializar y en la red ganan confianza, sin tener que interactuar cara a cara, tal y como lo afirman Herrera, Pacheco, Palomar y Zabala (2010); además, se ha encontrado que el mayor uso de Facebook se asocia con la necesidad de pertenencia y de popularidad (Beyens, Frison & Eggermont, 2016).

Según lo anterior se puede deducir que según las retroalimentaciones que se escuchan de los jóvenes cuando hablan de lo que se observan en las redes sociales pueden ser retroalimentaciones positivas o negativas a su vez influyendo en la construcción de identidad y el auto concepto que puede aumentar o disminuir al interpretar la retroalimentación como negativa, así como pocos amigos o pocas solicitudes de amistad aceptadas generen depresión, cambios de humor repentinos, baja autoestima, disminución en el apetito y en las horas de sueño y en casos más graves, ideas e intentos suicidas (Arab y Díaz, 2015; Chalco, Rodríguez y Jaimes, 2016). Así las cosas, se puede deducir que el auto concepto en este caso puede llegar a ser un factor de riesgo en problemas de conducta entre estos como la adicción.

6.4 Estudios sobre la adición a medios virtuales a nivel internacional

Realizando una revisión bibliográfica se identifica que a nivel mundial aún se observan estudios que profundizan sobre este tipo de adicciones no químicas, pero no en un alto porcentaje a pesar del auge tan alto de adicciones que se ha ido incrementando.

Sin embargo, hay estudios como el de Caplan en el (2010) donde operacionalizo un modelo con cuatro componentes centrales a los cuales denomino preferencia por la interacción social en línea, la regulación del ánimo a través de internet, deficiente autorregulación y consecuencias negativas. En primer lugar, la preferencia por la interacción social online se refiere a la creencia de que las relaciones a través de Internet son más seguras, cómodas y eficaces, y menos amenazantes que la interacción cara a cara, lo cual estaría a su vez asociado con un mayor uso problemático de Internet (Caplan, 2003; Caplan y High, 2011). De estas evidencias encontramos la preferencia por la interacción social en línea el cual refiere a la creencia de que relaciones que se tienen por internet son más seguras, cómodas y eficaces, y menos amenazantes que la interacción cara a cara, lo cual estaría a su vez asociado con un mayor uso problemático de Internet (Caplan, 2003; Caplan y High, 2011). Según estudios se dice que las personas muestran escasas habilidades sociales, ansiedad social o aislamiento y que estas personas pueden presentar un mayor nivel de riesgo debido al uso inadecuado que le pueden dar al internet.

Igualmente, en segundo lugar, está la regulación del estado del ánimo este hace referencia que las personas hacen uso del internet para reducir la ansiedad, sensación de aislamiento o los sentimientos negativos. De esta manera, tal uso actúa como un regulador emocional disfuncional (LaRose, Lin y Eastin, 2003; McKenna, Green y Gleason, 2002; Spada, Langston, Nikčević y

Moneta, 2008). De hecho, se ha informado que los individuos que hacen un uso excesivo de Internet se conectan con más frecuencia para aliviar sentimientos de tristeza, ansiedad o soledad que quienes hacen un uso normal (Muñoz, Fernández y Gámez, 2010) y en un tercer lugar podemos encontrar que la autorregulación deficiente es conceptualizada como un constructo que incluye dos componentes que se diferencian pero que a su vez se encuentran estrechamente relacionados: la preocupación cognitiva y el uso compulsivo de Internet (Caplan, 2010). La preocupación cognitiva se refiere a patrones de pensamiento obsesivo en relación con el uso de Internet; por su parte, el uso compulsivo alude a la incapacidad para controlar o regular la conducta de conexión a Internet (Griffiths, 2000; Young, 2005). Estudios previos han encontrado que ambos componentes de la autorregulación deficiente son aspectos fundamentales de la adicción a los medios tecnológicos en este caso al internet.

Finalmente, el modelo señala la importancia de la aparición de consecuencias negativas. Este componente denota la medida en la cual un individuo experimenta problemas personales, sociales, académicos o laborales como resultado de un uso disfuncional de la red. En el nivel empírico, numerosos estudios han encontrado que la adicción a Internet está asociada con consecuencias negativas en la vida personal, como por ejemplo el deterioro o ausentismo académico y laboral, problemas familiares o interpersonales, abandono de las actividades sociales offline o problemas físicos o de salud (Morahan-Martin, 2007; Young, 2005).

Por otra parte, según Ruiz-Olivares et al (2010), en el estudio científico sobre Análisis de comportamientos relacionados con el uso/ abuso de internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios, centró su análisis en los comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en universitarios, concluyó que las mujeres tienen menor propensión de adicción al internet y al juego que los varones.

Se destaca que la adicción a Internet constituye una problemática en crecimiento a nivel mundial y en Perú no se cuenta con muchos estudios (Lescano, 2014).

6.5. Programas y estrategias para padres sobre la prevención de adicción a medios virtuales de sus hijos

Algunos de los estudios en relación a la prevención a la adicción a los medios virtuales o TICS, es en relación al ámbito familiar el cual podemos inferir que lo primero que deben es el ámbito familiar que no hay una receta específica para prevenir el riesgo de adicción a Internet, el WhatsApp o las redes sociales, sino la misma receta general que se utiliza para educar a los hijos, con algún ingrediente añadido, específico para mantener alejados los riesgos que puede provocar el uso inadecuado uso de las TIC. (Sánchez Pardo, Crespo Herrador, Aguilar Moya, Bueno Cañigral, Aleixandre Benavent, & Valderrama Zurián, 2014)

Los padres ocupan un papel clave en la prevención de los problemas relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación, dado que la prevención es en esencia un proceso educativo, mediante el cual los padres y otros agentes sociales (profesores, etc.), facilitan a los hijos los conocimientos, las destrezas y las habilidades que les ayudarán a enfrentarse con mayor o menor éxito a los retos y dificultades de la vida cotidiana.

Si los padres son capaces de desarrollar con sus hijos un modelo educativo de apoyo, sensible a las necesidades cambiantes que los hijos van planteando a lo largo de su desarrollo, habrán dado un paso enorme en la prevención, tanto de las conductas adictivas relacionadas con las TIC, como de cualquier otra conducta desajustada.

Un modelo educativo de apoyo se basa en el establecimiento de normas que regulen la convivencia familiar (que deben ser explicadas y argumentadas a los hijos), donde queden claros los roles de los padres y de los hijos, así como las responsabilidades que les corresponden a cada uno de ellos, que apueste por priorizar el refuerzo y la motivación frente al castigo, que favorezca la existencia de un clima familiar relajado, con diálogo y comunicación entre padres e hijos y donde los hijos se sientan aceptados y queridos.

Los esfuerzos de los padres para prevenir los comportamientos adictivos relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación deben dirigirse en una doble dirección: reducir la influencia de ciertos factores que favorecen el uso excesivo o problemático de las TIC y potenciar una serie de aspectos que reducen la probabilidad de que sus hijas e hijos puedan verse implicados en conductas adictivas.

Estas son algunas sugerencias para lograrlo y lograra impactar en la conducta de adolescente inicialmente establezca, de acuerdo con el núcleo familiar, normas razonables y claras que regulen la vida familiar, detallando las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia, los horarios, etc. (Sánchez-Carbonell, Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro & Oberst, 2008).

Es necesario explicar sus hijos las razones por las que fijan estas normas y, una vez establecidas, procure que sean cumplidas. Fije normas regulando los espacios y los tiempos donde será posible el uso del móvil o de Internet, del mismo modo que lo hacen, por ejemplo, respecto de la televisión. Acostumbre a sus hijos a que no utilicen el móvil, ordenador portátil, etc., durante las comidas o los espacios que comparte toda la familia, destacando la importancia que estos tiempos en común tienen para mantener unida a la familia.

Dentro del discurso que mantiene con el adolescente determine un diálogo coherente con lo que dice a sus hijos y evite usar el móvil mientras que esté con sus hijos, salvo que sea imprescindible (puede poner el dispositivo en posición de silencio o vibración si está pendiente de alguna llamada urgente).

Dentro de su comportamiento como padre es importante mantener, mantenga una supervisión “discreta” acerca del uso que sus hijos realizan de las tecnologías de la información y la comunicación. Pregúnteles a qué redes sociales pertenecen, quienes son sus “amigos”, para que las utilizan, etc. Evite “registrar” las conversaciones de sus hijos a través del móvil, en las redes sociales o los historiales de búsqueda en Internet. Lo único que logrará será perder la confianza de sus hijos y que dejen de contarle que hacen con estos dispositivos y aplicaciones (Terán Prieto A.2019)

Es necesario estructurar actividades diarias (estudios, amigos, etc.), a interesarse por sus problemas, a discutir sobre temas de actualidad.

Es importante resaltar el dialogo dentro de los adolescentes, conozca sus opiniones, acostúmbrese a razonar con ellos, hágales saber sus argumentos frente a las diversas cuestiones, entre otras los riesgos que pueden derivarse de un uso inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación. De esta forma fomente en sus hijos valores sociales positivos como el cuidado de la salud, la libertad, la amistad, la solidaridad, el apego a la familia o el esfuerzo personal (Terán Prieto, 2019).

En el momento la orientación explique la importancia que para un adecuado desarrollo personal y social tienen actividades como practicar deporte, leer, salir con los amigos y amigas, estudiar, seguir las noticias del mundo, etc. Dialogue y orienta a sus hijos desde pequeños a que

planifiquen su tiempo para que puedan hacer muchas y variadas actividades. Dentro las orientaciones brindadas refuercen el campo de la autoestima y la confianza en sí mismos de sus hijos.

Estar pendiente como padres de su hijo si se reciben quejas en relación con el uso de la Red o del celular de alguien cercano, como los docentes, cuidadores, hermanos o familiares cercanos.

Dentro de los discursos que usted mantiene resalte que pueden lograr muchas de las metas que se propongan. Contribuya a que sus hijos se valoren y acepten como son, reconozca los esfuerzos y progresos que realicen, con ello favorecerá a su equilibrio emocional y a que mantengan una actitud positiva para superar las adversidades cotidianas. Ayude a sus hijos a superar sus problemas de timidez o para relacionarse con los demás (Terán Prieto, 2019).

Oriente desde un discurso constructivo que muchas de las cosas o situaciones que les provocan inseguridad no tienen razón de ser. Anímelos a que se muestren tal y como son, a expresar sus ideas, sentimientos, deseos, aspiraciones, a iniciar y mantener conversaciones con los demás. Enseñe a sus hijos a manejar las situaciones que les provoquen tensión o estrés (exámenes, conflictos con iguales). Sugiera que se centren en una actividad (la más prioritaria o urgente), que realicen ejercicios de relajación o practiquen alguna actividad física y que no se obsesionen con situaciones que suelen resolverse de forma natural,

Enseñe a sus hijos a tomar decisiones, a analizar las ventajas e inconvenientes de cada una de las opciones posibles, a sopesarlas y a mantenerse firmes una vez tomada la decisión.

Dialogue y sostenga una comunicación constante con sus hijos, mantenga el hábito de preguntarles por lo que realizan cuando están en otros contextos a nivel de estudios, con los amigos o si desea contarle algo diferente.

Es importante escucharlos, saber lo que piensan, dejarlos que opinen y además aproveche cuando él le cuente sobre sus intereses o lo que le desee contar y acostúmbrese a razonar con ellos y hágale saber lo que usted piensa y sus argumentos y aproveche esos espacios para hablar sobre los riesgos del uso inadecuado de los medios tecnológicos de la información y la comunicación.

7. Propuesta para el programa de prevención de adicción a medios virtual en adolescentes en el contexto colombiano.

Se puede identificar que las adicciones comportamentales dentro de su uso no adecuado e indiscriminado están generando dificultades en las personas y en algunos adolescentes, sin que ellos los perciban como un problema y esto a su vez generan adicciones comportamentales, sin sustancia, como resultado de nuestra sociedad tecnológica, como la adicción a Internet, al teléfono móvil, y diferentes dispositivos electrónicos los cuales pueden llegar a generar determinadas conductas que pueden llegar a ser adictivas.

Acorde a lo expuesto anteriormente, abordaremos una propuesta de construcción de lineamientos, el cual se expondrá un paso a paso para la ejecución de una propuesta de prevención de orden universal el cual brindará una guía de aplicación en población de ciclo de vida juventud referente al uso de medio tecnológicos en una realidad y contexto de orden colombiano, el cual determinará el contenido teórico y científico y la validación respectiva al documento.

La dirección de propuesta está encaminada en la prevención de la adicción a medios virtuales en adolescentes en un contexto colombiano teniendo en cuenta que las secuelas a nivel comportamental que esta generado en la actualidad el uso no adecuado de los medios tecnológicos, llegando a ser un factor de riesgo para una problemática de salud pública y de cómo estas conductas pueden afectar a los adolescentes sobre su desarrollo a nivel cognitivo, comportamental, social y a futuro en las relaciones en las cuales ellos se desenvuelven.

7.1 Metodología

En efecto es importante reconocer que herramientas de abordaje se utilizaran para el desarrollo de dicha propuesta lo estará anclada al contexto donde se desarrolle el material contenido en este documento acorde a su recorrido investigativo documental.

Algunas de las herramientas de abordaje se expondrán a continuación.

Una de las herramientas de abordaje principal para la ejecución del mismo son los talleres de orden pedagógico, el cual es una estrategia didáctica busca la construcción del conocimiento desde una perspectiva horizontal, ya que permite que las personas aporten una cantidad de información de gran valor como insumos para la interpretación y el análisis Valverde y Vargas (2015).

Es importante resaltar que es un espacio para hacer, para la construcción, para la comunicación y el intercambio de ideas y experiencias...es ante todo un espacio para escuchar, es ante todo, un espacio para acciones participativas. Utilización de diversidad de técnicas, elaboración de material y otros. Además, puede concebirse como el espacio que propicia el trabajo cooperativo, en el que se aprende haciendo, junto a otras personas al tiempo que pone énfasis en el aprendizaje, mediante la práctica activa, en vez del aprendizaje pasivo (MEP, 1993: 9-10).

En este mismo contexto abordaremos como técnica el cine-pedagógico como técnica dentro sus posibilidades en los procesos de crítica y reflexión pedagógica. También algunos cineastas han sido reiterativos en asumir la temática educativa como pretexto para postular miradas y críticas frente a la sociedad y a los sistemas educativos que las sustentan.

Así, para el caso de esta experiencia, el mayor plus que puede ofrecer una película desde la cual se analizan y se reflexionan las problemáticas educativas es la libertad y originalidad con la que se aborda el acontecer educativo, sea en Estados Unidos, en Argentina, en Francia o en Arabia Saudita en este caso específicamente para el contexto de Colombia desde la perspectiva de la patología asociada al uso de tecnologías y/o adicciones.

La identificación de variables frente a los componentes pedagógicos que se evidencian en los componentes de cine no permite reflexionar sobre el aprendizaje que arrojan una serie de películas seleccionadas previamente no permite abordar el objetivo principal del este documento y dirigirlo dentro de una dinámica correlacionar entre cine y pedagogía.

Dicho de otro modo, si un filme no posibilita la identificación de al menos un componente pedagógico, no es viable que se incluya en la lista de largometrajes que se analizan en el de las diferentes actividades pedagógicas que permitan el desarrollo temático de dicho estudio.

Igualmente, dentro del plano más personal es pertinente también incluir herramientas que permitan generar estrategias de abordaje enmarcado en el cambio y la pedagogía orientada en contenido teórico y científico que propone dicho documento;

Una herramienta que podemos usar para hablar también de las adicciones no químicas en un plano clínico es la terapia breve la cual es de tiempo limitado y corta duración la cual tiene como máximo cinco sesiones de cuarenta y cinco a sesenta minutos.

Algunas de las consideraciones más importantes de la terapia breve se centran particularmente en el presente más que en la historia lejana de la persona. Si bien tiene en cuenta el pasado como dato referencial, enfatiza en el presente y se orienta hacia el futuro, donde

realmente se va a desempeñar el individuo. El pasado es importante, pero es algo que ya pasó; es en el presente y en el futuro donde se pueden aplicar los cambios logrados.

Adicionalmente podríamos contemplar que la terapia breve pretende incrementar la motivación y disponibilidad hacia el cambio en este caso las conductas inapropiadas al uso de tecnologías en ciclo de vida de los adolescentes. Los consultantes deben motivarse hacia el logro de diferentes metas, esto incrementa su sentido de autoeficacia. Las creencias acerca de la eficacia personal tienen un papel importante en el proceso de cambio comportamental.

La finalidad es que los consultantes no solo logren controlar su ambiente, sino sentir el control de sus vidas, es decir, desarrollar un sentido de dominio personal o eficacia. Dicho control se inicia con la formulación de sus propias metas, que no son impuestas por el terapeuta, sino definidas y propuestas por el consultante. Una vez empieza a experimentar éxito en uno o dos aspectos de su vida, el consultante puede plantear expectativas de autoeficacia en otras áreas (Maddux, 1995; Bannink, 2007).

Algunas de las consideraciones para abordar dentro de la terapia breve trabajan la cognición y la emoción para lograr el cambio. Se reconoce que las valoraciones, las expectativas y otros constructos cognitivos desempeñan un papel clave en la emoción; por tanto, se promueve la comprensión de la relación entre los procesos cognitivos y los problemas emocionales, pues está demostrado que los estados anímicos influyen sobre las percepciones que las personas tienen de sí mismas y de los demás (Eich, Kihlstrom, Bower, Forgas & Niedenthal, 2003; Vogel, Wade & Hackler, 2008).

De esta manera, a través de la modificación cognitiva, la terapia breve pretende producir cambios emocionales y superar las dificultades internas que interfieren en la disposición de las personas para hacer frente con éxito a sus problemas, exigencias y tensiones de la vida diaria. 5.

A modo de concluir la terapia breve tiene como objetivo la toma de decisiones y el inicio del cambio comportamental algo muy importante en el modelo que propone dicho trabajo. Se lleva al consultante a analizar los pros y los contras de su comportamiento, también las posibles formas de actuar para lograr la meta propuesta dentro del trabajo clínico.

En ese mismo contexto podemos abordar algunos instrumentos de intervención de orden familiar, propuesto Salvador Minuchin para realizar trabajo con un contexto familiar dentro del cuestionamiento del síntoma, la realidad familiar y la estructura familiar asociado al uso inadecuado de medios tecnológicos.

7.2. Ejes de Abordaje:

Es importante determinar los ejes de aplicación para el desarrollo de los aspectos científicos y teóricos del mismo, resaltar la importancia de cada escenario ya que esto determina el cumplimiento del objetivo del presente trabajo.

A continuación, se describirán los aspectos relevantes de la construcción de los ejes de aplicación de los respectivos ejes de aplicación.

7.2.1. *Escolar*

En los programas de prevención de adicciones y las escuelas de familia que tradicionalmente se trabajan en centros escolares, entidades locales, asociaciones, etc., ha ido emergiendo, cada vez con más fuerza, la demanda de información por parte de padres y

educadores en cuanto a cómo debe ser el uso que niños y adolescentes hacen del móvil, Internet, redes sociales, etc. Paradójicamente, como se ha expuesto al principio, esta preocupación por los hábitos de uso de las TIC's de los más jóvenes va acompañada de una baja percepción de los riesgos que estos entrañan, de manera que la mayoría de las veces dicha preocupación no se traduce en actuaciones decididas para controlar dichos hábitos. . (Antonio Soto 2018).

Por otra parte, también se detecta que algunos pacientes que acuden a tratamiento por consumo de estupefacientes, ludopatía y otros trastornos del comportamiento, presentan un historial de mal uso de nuevas tecnologías, previo al de consumo de sustancias y probablemente relacionados. En estos casos, los problemas familiares, sociales y académicos, que a menudo han comenzado antes del consumo de drogas, resultan muy similares a las que presentan los adictos a TIC's. (Antonio Soto, 2018).

Desde esta experiencia, aunque aún son pocas las personas que llegan a completar un proceso de tratamiento por adicción a nuevas tecnologías (Echeburúa y Corral, 2010), consideramos que existe un importante caldo de cultivo en el mal uso y abuso de las TIC's, que genera sinergias en otros trastornos adictivos, además de poder llegar a ser un problema de adicción por sí mismo.

Por todo lo anterior, considerando que los trastornos relacionados con el mal uso de las nuevas tecnologías puedan estar infradetectados y poco tratados, se abre un proceso de planificación y puesta en marcha de nuevos servicios con los que atender esta realidad.

7.2.2. Familiar

Se ha tratado que ciertos entornos familiares no resulten adecuados o propicios frente a la adquisición de pautas de conductas sanas y socialmente adaptadas. De allí que, por ejemplo, los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, propician el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE PREDISPOSICIÓN
Variables de personalidad
Impulsividad
Búsqueda de sensaciones
Autoestima baja
Intolerancia a los estímulos displacenteros
Estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades
Vulnerabilidad emocional
Estado de ánimo dismórfico
Carencia de afecto
Cohesión familiar débil
Pobreza de relaciones sociales

Tomado de: Echeburúa y Requesens, 2012

El aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar al adolescente a engancharse a Internet o a las redes sociales. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno o a compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue modular los impulsos del adolescente (Echeburúa y Requesens, 2012).

Como se puede inferir una persona que presente una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil o poco estructurada y que se caracteriza por unas relaciones sociales débiles y pobres corren el riesgo de generar adicción si cuenta con un hábito de recompensas

inmediatas, debido a que cada vez tiene el objeto de la adicción a mano, además de que siente unas presiones externas de presión por el grupo y esto a su vez hace que la persona se sienta sometido a circunstancias de estrés como, fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad, o de vacío enfocado hacia el existencialismo además de llegar a presentar rasgos como aislamiento social o falta de objetivos o metas para alcanzar; Pero este es también el prototipo de muchas personas que abusan del alcohol y de las drogas.

En Consecuencia, más que un perfil del adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de personas propensas a sufrir adicciones. La elección de un tipo u otro de adicción va a ser en muchos casos una cuestión de oportunidad.

7.2.3. Individual

Dentro de la atención individual en el fenómeno de las adicciones sin sustancia psicoactiva o comportamentales como el juego patológico, la adicción a las compras, el sexo o las nuevas tecnologías, un hábito de conducta aparentemente inofensivo puede convertirse en adictivo e interferir gravemente en la vida de las personas afectadas. Este tipo de adicciones presentan características clínicas similares a aquellas con sustancia psicoactiva, como la pérdida de control, la excitación excesiva antes de realizar dicha conducta y el alivio en el momento de realizarla.

El objetivo del tratamiento debe centrarse en el reaprendizaje del control de la conducta y el cambio en el estilo de vida. Las terapias más contrastadas son las de tipo conductual, cognitivo y cognitivo-conductual, así como los grupos de autoayuda; el uso de psicofármacos se reserva para el tratamiento de los trastornos comórbidos.

Adicionalmente a esta propuesta de tratamiento podemos adicionar la terapia cognitivo conducta cuando ya existe una conducta adictiva la cual podemos evidenciar en diferentes ramas;

Terapia de Aceptación y Compromiso

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), iniciada por Steven Hayes hace tres décadas, se basa en, primero, el contextualismo-funcional y en, segundo, la Teoría de los Marcos Relacionales. Parte de la idea de que el foco de los problemas humanos viene dado por:

Conceptos Básicos del desarrollo de la terapia de aceptación ;
1. La fusión cognitiva. 2. La evitación experiencial. 3. Estar sujetos a un pasado y sí mismo verbalizados. 4. Ausencia de metas y valores. 5. Ausencia de conductas dirigidas a esas metas.

De esta forma se puede evidenciar, de forma general, que el tratamiento está basado en la educación sobre estas ideas, ejercicios de mindfulness y la difusión cognitiva. Se discuten con el paciente sus valores y objetivos y se le apoya y refuerza de cara a que modifique su repertorio conductual con la intención de cumplir sus metas vitales en consonancia con sus valores, en lugar de meramente llevar a cabo conductas emocionalmente gratificantes o evitar experiencias desagradables en el caso de conductas comportamentales adictivas transformar el hábito lograr el cambio conductual.

Mindfulness, explicado más adelante, ayuda en ACT a la difusión cognitiva, haciendo al paciente consciente del aquí y ahora y del torrente automático de pensamientos que aparecen en su cabeza. El paciente aprende así a desvincularse de los pensamientos, dándose cuenta de que no son mandatos que ha de cumplir ni verdades absolutas. Son, simple y llanamente, pensamientos que no reflejan lo que somos. Pensar que eres un desastre no significa que lo seas.

En resumen, consiste en aceptar el flujo de pensamientos, desvinculándose de ellos, y comprometerse a los valores y objetivos propios, dejando a un lado la evitación experiencial. Un ejemplo podría ser querer participar en un proyecto nuevo de la empresa, y por miedo a adquirir nuevas responsabilidades, nos negamos, alejándonos de nuestro objetivo que es ascender y crecer profesionalmente.

Psicoterapia Analítica Funcional

La Psicoterapia Analítica Funcional (FAP, por sus siglas en inglés) es otra gran conocida dentro de la tercera ola. Su idea principal es hacer lo inespecífico, específico. La relación paciente-terapeuta, que históricamente ha contribuido al efecto inespecífico de todas las terapias, es aquí objeto de estudio y herramienta central de la terapia.

Esta terapia considera que la interacción entre terapeuta y cliente, es la base del cambio terapéutico. Y no porque haya transferencias y contratransferencias como defiende el psicoanálisis, sino porque es una interacción en la cual el cliente puede ver reforzadas o no las conductas con las que se relaciona en su vida en general. En este caso, el terapeuta funciona como un agente de reforzamiento y extinción de conductas. De esta forma, va moldeando la conducta del cliente hasta llegar a una conducta adaptada y funcional.

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness

La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés), usa el mindfulness como elemento clave para hacer consciente al paciente de que está experimentando pensamientos y emociones que pueden ser, o no, reflejo de la realidad externa. En términos de la ACT, podríamos compararlo con la difusión cognitiva.

El mindfulness, como técnica en sí, viene inspirada por las técnicas de respiración y prácticas del Este asiático, solo que despegada de posibles ideas místicas o religiones. Kabat-Zinn, autor de esta técnica, inspirado en las prácticas ancestrales de meditación, las ha engranado en un programa de intervención y las ha puesto al foco del análisis científico.

El objetivo principal de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness es eliminar las recaídas en depresión. Parte de la idea de que cuanto más recae una persona, más se vulnerable se hace. Ante un estado de tristeza, las antiguas conductas y pensamientos como, volverán y facilitarán la recaída en la espiral depresiva.

Sin embargo, si enseñamos a las personas a que esos pensamientos sobre uno mismo son sólo eso, pensamientos, y que puede observar cómo van y vienen sin tomar ninguna decisión por ellos, podemos evitar que la persona vuelva a incurrir en conductas depresivas asociados al aislamiento social que producen las conductas adictivas comportamentales.

Orientación y planificación de línea técnica desde la aplicación teórica y científica.

Acorde al desarrollo del trabajo desprenderemos los diferentes puntos determinados en el mismo el trabajo.

7.3. Prevención de una posible conducta adictiva en relación a los medios tecnológicos.

A manera de prevención se recomienda disminuir la exposición a las horas a usar los medios tecnológicos. Establecer con el adolescente, las reglas, las normas y los límites que regulan la vida familiar, detallando, el rol de cada integrante de la familia. Fijar normas y horarios de uso del medio tecnológico, del mismo modo que se hace con la televisión. Si se detecta algún síntoma de alarma empiece a tomar los adecuados correctivos ya sea a través de corregir el acto puede ser de la conducta de exposición adictiva para disminuir los riesgos de adicción a estos medios tecnológicos.

7.3.1. Prevención ámbito escolar

Las TIC han venido a la escuela para quedarse. No podemos concebir una escuela actual en la que los dispositivos electrónicos y la conectividad a Internet no formen parte del ecosistema escolar. Si la sociedad es con TIC, las escuelas deberían ser con TIC. Sin embargo, este escenario imparable necesita de cierto conocimiento y determinadas condiciones para constituir un verdadero beneficio para la educación y la formación de nuestros niños y jóvenes. Para introducirnos en este mundo debemos, de entrada, adoptar una mirada reflexiva.

En primer lugar, entender que la omnipresencia de ordenadores y conectividad no debe desenfocar el hecho de que la escuela es un lugar de formación y la educación integral de las personas es su objetivo principal. La adquisición de competencias digitales no debe ser confundida con la proliferación acrítica de dispositivos ni de aplicaciones. A la escuela se va a aprender de la tecnología y con la tecnología. Se va a adquirir nuevos conocimientos y las competencias digitales son uno de ellos. La tecnología debe estar al servicio del aprendizaje (Roca, 2015). En segundo lugar, se necesita criterio pedagógico y didáctico para sacar todo el

partido posible a las TIC y a los buenos usos de la tecnología. Determinar en qué medida enriquecen las buenas prácticas pedagógicas o, en un escenario de mayor madurez tecnológica, de qué manera nos invitan a replantearlas.

Esto atañe a los profesionales de la educación y a la administración, pero también a la sociedad y a las familias. Como veremos, las tecnologías se encuentran en el entorno escolar y familiar, así que es necesaria una gran complicidad y criterios compartidos para hacer un buen uso de los entornos digitales para aprender.

Cuando se afirma en los dos párrafos anteriores que a la escuela se va a aprender de la tecnología y con la tecnología, esto no quiere decir a su vez que valla a aprender a la escuela y que no se abuse del uso indiscriminado de la tecnología, sino que esta educación debe ser dirigida por los docentes y orientadores y padres de familia para que sea utilizada estos medios educativos con la mayor responsabilidad y supervisión que amerita el uso de las mismas.

7.3.2. Prevención ámbito familiar

Es imprescindible que los padres proporcionen una adecuada supervisión y control estableciendo unos límites y un horario de uso. Hablar con el menor sobre las ventajas y los posibles riesgos asociados al uso del móvil, proporcionándoles información completa sobre el tema; una buena educación en Aproximaciones preventivas y de intervención y valores, así como desmitificar algunas creencias erróneas acerca del uso inadecuado a los medios tecnológicos y proporcionar alternativas de ocio y recreativas incompatibles con su uso. Además, también se puede recurrir a los diferentes medios para el control parental. (Salas, Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de Salud, 2014)

7.3.3. *Prevención en el ámbito Social*

A nivel social el tema de la prevención, se hace importante debido a que en algunos casos en los jóvenes han formado relaciones la mayoría basadas en la comunicación por medio del internet, Facebook, twitter, whatsapp, entre otros, por medio de mensajes de textos, los chats virtuales, dibujos, entre otros, medios de comunicación, disminuyendo la verdadera importancia de la comunicación directa y efectiva, haciendo que estos jóvenes creen dependencia a todas estos medios tecnológicos como el computador, el celular, las consolas de juegos, y el resto de medios tecnológicos y virtuales por los que se comunican los jóvenes y es allí donde los padres y/o familiares deben empoderarse, frente a establecer y crear horarios de juego y hábitos en pro del bienestar físico y emocional de los adolescentes y disminuir a su vez también los tiempos de exposición a todos estos medios tecnológicos, además de fortalecer un vínculo afectivo seguro y de comunicación con el adolescente, y el manejo adecuado del tiempo libre para disminuir lo que los jóvenes llaman comúnmente estar aburridos por no tener nada que hacer, además de prevenir en los adolescentes conductas de aislamiento social, asociado a la dependencia que crean todos estos medios virtuales.

7.4. Detección de una posible conducta adictiva en relación a los medios tecnológicos.

El surgimiento de internet en 1969, el uso cada vez más popular de las computadoras, y principalmente el advenimiento a partir de los 90' de la World Wide Web, marcan pauta en este sentido. Aparecieron los correos electrónicos, las páginas web, los blogs, los videos de YouTube, iPods; se imponen a nivel global los teléfonos móviles con aplicaciones cada vez más diversas; los video-juegos se han vuelto más sofisticados y se prefieren los juegos de roles y los juegos en

línea; a esto se suman las archiconocidas redes creadoras de comunidades virtuales, como MySpace, Facebook, LinkedIn y Twitter.

La enorme popularidad de Facebook hizo que algunos autores hablaran en su comienzo de uso problemático de la red y desarrollaran instrumentos para evaluar su potencial adictivo, lo que fue criticado convenientemente en la comunidad científica (MD, 2012). Se han realizado varias investigaciones en todo el mundo sobre el uso excesivo de estas redes y sus aplicaciones por parte de adolescentes y adultos jóvenes fundamentalmente y se han descrito relaciones significativas con los trastornos del sueño, aislamiento social, bajo rendimiento académico y problemas de autoestima; sin embargo, las redes sociales online no constituyen una amenaza para la construcción de la identidad de los jóvenes, por el contrario, es un entorno que influye positivamente en el proceso de formación identitario al validar procesos propios de interacción social, donde los perfiles que se crean no son estáticos, por lo que se genera una identidad más flexible y ajustada a la sociedad (Renau V, 2012).

Considerar que una conducta puede ser adictiva en el mismo sentido que lo son las sustancias psicoactivas, se debate profundamente en la actualidad. Para muchos las adicciones no se limitan a aquellas generadas por el consumo incontrolable de sustancias (cannabis, anfetaminas, cocaína, opiáceos, cafeína, nicotina o alcohol), sino que existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

Al decir de muchos estudiosos de la conducta, cualquier actividad normal que resulte placentera para un individuo, puede convertirse en una conducta adictiva. Lo esencial del trastorno es que el enfermo pierde el control sobre la actividad elegida y continúa con ella a

pesar de las consecuencias adversas de todo tipo que ella produce. Una adicción sin droga, para ellos, es toda aquella conducta repetitiva que produce placer y alivio tensional, sobre todo en sus primeras etapas, y que lleva a una pérdida del control de esta, perturbando severamente la vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social, a medida que transcurre el tiempo. Para Griffiths, cualquier comportamiento que cumpla los siguientes seis criterios, será definido operacionalmente como adicción: (MD, 2010).

1. Sapiencia: La conducta adictiva se convierte en la más importante en la vida de la persona y domina sus pensamientos, sentimientos y conductas.

2. Cambios de humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

3. Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos positivos que se tenían antes.

4. Síndrome de abstinencia: Efectos desagradables que ocurren cuando la conducta adictiva es interrumpida o repentinamente reducida.

5. Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto personal) que están involucrados con la conducta adictiva.

6. Recaída: Es la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

De los muchos argumentos de algunos sobre el peligro de estos avances, el del uso de las nuevas tecnologías introduce formas de comunicación menos controladas, más frías, solitarias y distantes, y es tema recurrente en la literatura científica que las redes sociales pueden contribuir a sentimientos de depresión o aislamiento social.

Según varios autores la dependencia de las redes sociales seguiría un patrón de uso excesivo asociado a una pérdida de control, síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, tolerancia (necesidad creciente de más tiempo de conexión) y repercusiones negativas en la vida cotidiana.²¹ Se han desarrollado instrumentos para evaluar el potencial adictivo de estos medios, pero realmente no existen estudios concluyentes (MD, 2010).

Se han descrito incluso rasgos de personalidad relacionados con este patrón, a saber: personas narcisistas; sentimientos de soledad y aburrimiento; extraversión, neuroticismo y apertura a la experiencia, asociados positivamente con la frecuencia de uso; alto grado de extraversión junto a un bajo grado de responsabilidad. Para estos autores, las personas más vulnerables a un uso problemático de Facebook tienen baja estabilidad emocional, son extravertidos y poco responsables.

7.5. Manejo de una posible conducta adictiva en relación a los medios tecnológicos

En la actualidad todavía no existen protocolos de tratamiento de adicción al móvil que hayan sido validados científicamente. Las intervenciones que se están llevando a cabo por parte de los servicios y unidades de conductas adictivas, así como en la práctica clínica consisten en adaptaciones de los tratamientos existentes para la adicción a sustancias y otras adicciones

conductuales, especialmente el juego patológico. A pesar de las diferencias entre los diversos tipos de adicciones, todas ellas tienen algo en común que constituye su aspecto nuclear, nos referimos a la pérdida de control de la conducta. Como consecuencia, las vías de intervención propuestas hasta la fecha son muy similares en todas ellas. Si bien es cierto, desde un punto de vista terapéutico, el tratamiento se debe orientar a las características específicas de cada una de ellas (Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010).

Contribuya a que sus hijos se valoren y acepten como son, reconozca los esfuerzos y progresos que realicen, con ello favorecerá a su equilibrio emocional y a que mantengan una actitud positiva para superar las adversidades cotidianas. Ayude a sus hijos a superar sus problemas de timidez o para relacionarse con los demás (Terán Prieto A.2019).

En la práctica clínica, ya se considera de hecho este tipo de adicciones, independientemente si han sido o no reconocidos por los manuales de la especialidad. De modo tal que se diseñan y enseñan a nivel universitario programas de tratamiento y de prevención (Salas, Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de Salud, 2014)

Hace unos años se disparó la alarma social de un nuevo fenómeno, nos referimos a la adicción a los medios tecnológicos lo ha cautivado el interés de los investigadores, que no tardaron en arrojar estudios sobre esta materia. Los medios de comunicación comenzaron a divulgar la noticia, y expertos (y no tan expertos) empezaron a proporcionar información más o menos fiable ya expresar sus opiniones y creencias, de este modo, se iba gestando el recelo de proteger a los niños y a los adolescentes de este “nuevo” mal, la adicción a las adicciones tecnológicas. Tal es su impacto en la sociedad que actualmente, a través del buscador Google, podemos encontrar aproximadamente muchísimas páginas Web que contienen la expresión

“adicción a la tecnología”. Sin embargo, desde nuestro punto de vista, es necesario, más bien, una concienciación social sobre el tema, desmitificar falsas creencias, sensibilizar y proporcionar información validada y contrastada sobre la problemática en cuestión, así como promover pautas de uso adaptativo desde la familia, la escuela y la comunidad (Chóliz et al., 2009).

Si bien las adicciones psicológicas todavía no han sido clasificadas en conjunto como trastornos psicológicos por los manuales de clasificación y diagnóstico, existen muchas evidencias empíricas que demuestran que el problema existe y que cada vez se hace más relevante estudiarlo, prevenirlo y tratarlo (Salas, 2014).

Parece relevante que para manejo de una posible conducta adictiva en relación a los medios tecnológicos se puedan usar algunas herramientas o técnicas para la solución de problemas específicos son las siguientes: como técnicas de distracción cognitiva para el control del craving -ansia por implicarse de nuevo en la conducta adictiva. - Ejercicios de respiración y relajación mental y/o progresiva y muscular para el control de la ansiedad. Programación de actividades lúdicas y ejercicios para eliminar pensamientos automáticos (negativos) para el control de estados de ánimo negativos depresión, manejo inadecuado del tiempo libre y soledad, habilidades sociales o técnicas de comunicación para el control de los conflictos interpersonales, creación de un nuevo estilo de vida promover alternativas de ocio saludable y gratificante.

Referencias

- Antonio Soto, N. d. (2018). *Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación*. Madrid.
- Apa, N. (2017). *Normas Apa*. Obtenido de Normas Apa: [http://normasapa. Net/2017-edicion-6](http://normasapa.Net/2017-edicion-6).
- Barzabal, L. T., & Rodríguez, J. M. H. (2012). El papel de la Educación en el tratamiento de la adicción a la tecnología. *Hekademos: revista educativa digital*, (12), 73-82.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4161960>
- Becoña Iglesias, E., & Cortés Tomás, M. (2016). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Editor; Socidroalcohol; Martín Impresores, S.L. Pintor Jover, 1. 46013
Valencia; <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/270.pdf>
- Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo: Nova Galicia Edicions.
- Bernal, I. M. (1999). Emoción, Recompensa y castigo. *Arbor*, 162(640), 523-532.
- NIDA. (2018).
- Blas, E. S. (2014). *Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud*. Lima, PERU.
- Botina, Lopera, Jaramillo, M. (2015). *Prevención y Tratamiento de las adicciones desde lo psicosocial de las adicciones desde lo psicosocial*. Medellín: FUNLAM.
https://fundacionamigo.org/wp-content/uploads/2016/04/books_gratis-Prevencion-Tratamiento-Adicciones-Psicosocial.pdf
- 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*, 12(1), 19-26, <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182->

[articulo-prevenir-adicciones-tecnologias-informacion-comunicacion-S1575097310700064](#)

Carlos García-Oliva, J. A. (2017). Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alcantinos. *Salud y Drogas*. vol. 17, núm. 2, 2017, pp. 189-200; <https://www.redalyc.org/pdf/839/83952052018.pdf>

Cauas, D. (2015). *Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación*. Bogotá

Coacalla, G. Z. (2013). *Uso problemático de internet en adolescentes atendidos en consulta externa del Hospital Hermilio Valdizán en el periodo 2009-2011* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Mayor de san Marcos).

<https://sid.usal.es/idocs/F8/ART9889/atenciondeadolescentes.pdf>

De Gialdino, V. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa, 42-50.

<http://jbposgrado.org/icuali/investigacion%20cualitativa.pdf>

Dimidjian, S., Dobson, K. S., Kohlenberg, R. J., Gallop, R., Markley, D. K., Atkins, D. C., Hollon, S. D., Schmalings, K. B., Addis, M. E., McGlinchey, J. B., Gollan, J. K., Dunner, D. L., y Jacobson, N. S. (2006). Randomized Trial of Behavioral Activation, Cognitive Therapy, and Antidepressant Medication in the Acute Treatment of Adults With Major Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 74(4), 658 – 670.

<https://psycnet.apa.org/record/2006-09621-003>

E. Emanuel. ¿Qué Hace Que la Investigación Clínica Sea Ética? Siete Requisitos Básicos.

Investigación en Sujetos Humanos: Experiencia Internacional. Ed. Por A. Pellegrini Filho y R. Macklin. Programa Regional de Bioética.

Echeburua E ,(2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*.Pag:435;447

https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

<http://m.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>

Egea, R. P. (2010). Estimulación cerebral profunda: posibles aplicaciones en los trastornos adictivos. *Trastornos adictivos*, 12(4), 144-147.

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872018000500562

F. L. González Rey. (2000). *Investigación Cualitativa en Psicología. Rumbos y desafíos*. International Thomson Editores. México, DF.

Genette, G. (1983). *Narrative discourse: An essay in method* (Vol. 3). Cornell University Press.

González, F. E. (2010). Comunidades web como herramienta para la promoción de la salud y prevención de enfermedades. *Rev Esp Com Sal*, 1(1), 3-8.

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:oMCWr4VbsiAJ:https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/download/3421/2072+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>.

Guardia J, Surkov S, Cardús M. Neurobiología de la adicción. En: Pereiro Gómez C, (Ed.). *Manual de adicciones para médicos especialistas en formación*. Madrid: DGPNSD; 2010. p. 37-130. <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/243.pdf>.

Guzman Ortiz , C. M., Leon Lopez, C. V., & Velez Diaz, D. (2014). *Construccion de Indentidad De los Jovenes en las redes virtuales*. Bogota.Dc: Universidad Piloto de Colombia.

Hewitt Ramírez, N., & Gantiva Díaz, C. A. (2009). La terapia breve: una alternativa de intervención psicológica efectiva. *Avances en psicología Latinoamericana*, 27(1), 165-176. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/10>

https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=5Cs1BQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=terapia+familiar+minuchin&ots=CkPzAbzCex&sig=oDAfXkKevt2_3zwgv4YkrTU77k#v=onepage&q=terapia%20familiar%20minuchin&f=false

J de Sola Gutiérrez, J., Valladolid, G. R., & de Fonseca, F. R. (2013). La impulsividad:¿ Antesala de las adicciones comportamentales?. *Salud y drogas*, 13(2), 145-155. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83929573007.pdf>

Larocca, F. E. La neurociencia, la epigenesis y el entendimiento del ‘Sistema de Recompensa del Cerebro’: sus aplicaciones en las adicciones y en los trastornos del comer. <https://www.monografias.com/trabajos92/epigenesis-y-sistema-recompensa-cerebro-adicciones/epigenesis-y-sistema-recompensa-cerebro-adicciones.shtml>

Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción. Retrieved from

Marinkovich, J. (1998). El análisis del discurso y la intertextualidad. *Boletín de filología*, 37(2), ág-729. <https://core.ac.uk/reader/46545320>

Martínez Martínez, K. I., & Medina-Mora Icaza, M. E. (2013). Transferencia tecnológica en el área de adicciones: El programa de intervención breve para adolescentes, retos y

- perspectivas. *Salud mental*, 36(6), 505-512. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=47570>
- Melamud, A., Otero, P., Nasanovsky, J., Stechina, D., Goldfarb, G., Svetliza, J., ... & Ringuelet, L. (2007). Los niños, sus padres, Internet y los pediatras. *Arch Argent Pediatr*, 105(4), 368-371. <https://www.sap.org.ar/docs/profesionales/consensos/v105n4a15.pdf>
- Méndez Díaz, M., Ruiz Contreras, A. E., Gómez, B. P., Romano, A., Caynas, S., & Próspero García, O. (2010). El cerebro y las drogas, sus mecanismos neurobiológicos. *Salud mental*, 33(5), 451-456. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=27169>
- Mínguez, F. M., Segal, H. D., & Quintero, J. (2015). Protocolo de tratamiento de las adicciones sin sustancia psicoactiva. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 11(86), 5157-5160. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541215002346>
- Minuchin, S. (2001). *Familias y terapia familiar*. Editorial Gedisa.
- Montalvo, J. F., Vélez, A. P., & Irazabal, I. (2015). Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (44), 113-120. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4904448>
- Papeles del Psicólogo / *Psychologist Papers*, Vol. 39(2), pp. 120-126 <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2867.pdf>
- Pita Fernández, S., & Pértegas Díaz, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad Aten Primaria*, 9, 76-78. <https://31343ca0-a-62cb3a1a-s->

sites.google.com/site/edgarivanarizmendigomezab/classroom-news/asignaciondetareavirtualopsecuixtapansabado15dejunio/cuanti_cuali2%20fern%c3%a1ndez.pdf?attachauth=anoy7cp5gihirzc7fatsuoahdrdqrrk5_t14hrmc5bpp6yo98eijkujmlyy5wbv69srh4lv1j6-qmzoxltfw8yqwycaxtnsyex4mxwnnuidbkmlga6sum3lv4sxn8ql-lggjq5ifjzhprsnvaxdzfoqm5kpuohzsf5ab-vkuvvapau8ycnaltvi_ib6yenedplfznu7z5cus5ixs7sowtpui9wvu8c5oi1g9jqbe psumtm11yxi ajg8tgzk6-9xemsw oahsvv7-tafwobbon5-pwjg3hicsu2jgv6-hu-l1fp6cs92l2gurlijoo0h_qcia9fxjdfnqaiyea_yzovgjfke8wr mhpjx94zwyfhgc3mgk6ee%3d&attredirects=0

- Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en psicología latinoamericana*, 31(3), 620-631. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/2231/2207>
- Rossi, L. (2012). Revista Electrónica de la Facultad de Psicología de la UBA. *Revista Electrónica de la Facultad de Psicología de la UBA*, 20-22. Año 2 – Número 3 – Junio de 2012; http://intersecciones.psi.uba.ar/revista_ed_n_3.pdf
- Ruiz, M. (2016). Impacto de las redes sociales virtuales en estudiantes adolescentes de la ciudad de Cúcuta, Colombia. *Revista Digital Caleidoscopio*, 30-46.
- Ruiz, V. R., Oberst, U., & Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de psicología*, 43(2), 159-170.
- Roca, G. (2015). Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97029454002.pdf>
- Rull, M. A. P., Velasco, A. B., Meraz, J. H., Estrada, F. Q., Terrazas, M. J. V., & Yunes, C. (2013). Uso problemático de las nuevas tecnologías de la información en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 16(4), 1119. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol16num4/Vol16No4Art3.pdf>
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Red de Revistas*

- Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1-13. Adicciones, vol. 20, núm. 2. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122057007.pdf>
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro*, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1-13.
- Sandoval Casilimas, C. A. (1996). Investigación cualitativa; Programa de especialización en Teoría, Métodos y Técnicas de Investigación Social. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/2815/1/Investigaci%C3%B3n%20cualitativa.pdf>
- Soto, A., de Miguel, N., & Díaz, V. P. (2018). AN APPROACH TO ADDICTION TO NEW TECHNOLOGIES: A PROPOSAL FOR PREVENTION IN THE SCHOOL ENVIRONMENT AND REHABILITATION TREATMENT. *PAPELES DEL PSICOLOGO*, 39(2), 120-126. <http://www.papelesdelpsicologo.es/Espanish/2867.pdf>
- Terán Prieto A. (2019). *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías* (NTIC). En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p. 131-141. https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf
- Turel O, H. Q. (2014). Examination of neural systems sub-serving Facebook "addiction". *Psychol*.
- Ulloque, R. A. (1999). Sistema cerebral del placer y de la drogodependencia. *Biomédica*, 19(4), 321-30. <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/download/1037/1152/0>

- Valencia-Ortiz, R. C.-A. (2019). La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano. *Health and addictions*, 154. Vol. 19, No.2, 149-159;
<https://ojs.haa.j.org/index.php/haa.j/article/view/460>
- Valverde, A. A., & Vargas, M. B. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. *Perspectivas*, (10), 81-146.
<https://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/El%20taller%20pedag%c3%b3gico,%20una%20herramienta%20did%c3%a1ctica.pdf>
- Villegas, M. (1993). Las disciplinas del discurso: hermenéutica, semiótica y análisis textual. *Anuario de psicología*, 59(1993), 19-60.
<https://core.ac.uk/download/pdf/39050092.pdf>
- Vivas, G. P. M., & Torres, F. C. (2011). Internet y pánico moral: revisión de la investigación sobre la interacción de niños y jóvenes con los nuevos medios. *Universitas Psychologica*, 10(3), 855-865. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v10n3/v10n3a17/>