

REVISIÓN DESCRIPTIVA: ADICCIÓN A INTERNET Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL CONTEXTO LATINOAMERICANO

(DESCRIPTIVE REVIEW: INTERNET ADDICTION AND MENTAL HEALTH IN
UNIVERSITY STUDENTS OF THE LATIN AMERICAN CONTEXT)

Kendy Liseth Gamboa Mancilla.¹

Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium

Facultad de Salud - Programa de Psicología

Resumen

Objetivo: este artículo de revisión pretende identificar si hay influencia de la adicción a internet en la salud mental de los estudiantes universitarios latinoamericanos, a partir de la revisión sobre la evidencia actual con relación a las categorías de “salud mental” “estudiantes universitarios en países latinoamericanos” y “adicción a internet”. Las publicaciones se analizaron según los contextos de acuerdo con los factores de riesgo en el funcionamiento familiar, académico y personal, planteando algunas consecuencias en el desarrollo de estilos de vida saludables para los estudiantes universitarios. Metodología: se llevó a cabo un estudio de investigación teórica descriptiva tipo documental, no experimental de corte transversal; el procedimiento implicó que se consultaron 30 investigaciones a nivel nacional e internacional publicadas entre el periodo 2013 - 2021. La evidencia científica se consultó usando bases de datos como Scielo, Google académico, Dialnet, Redalyc, Adicciones, International Journal of Developmental and Educational Psychology, CASUS, EBSCO, PubMed, Elsevier, etc. Los hallazgos señalaron la importancia de seguir aportando en futuras investigaciones e indican la necesidad de enfatizar en la salud mental como un aspecto fundamental para la prevención de la adicción en el uso de la internet.

¹ Kendy. Gamboa. Estudiante de noveno semestre en la Facultad de Salud del Programa de Psicología en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium. Santiago de Cali, Colombia. kenlygama35@gmail.com
Este artículo de revisión se elabora como opción de grado en el marco de desarrollo de la modalidad de Seminario internacional virtual psicología clínica y de la salud.

Palabras clave: Adicción a internet, salud mental, estudiantes universitarios, Contexto latinoamericano, calidad de vida.

Abstract

Objective: this review article aims to identify if there is influence of internet addiction on the mental health of Latin American university students, based on the review of the current evidence in relation to the categories of “mental health” “university students in countries latin americans” and “internet addiction”. The publications were analyzed according to the contexts according to the risk factors in family, academic and personal functioning, raising some consequences in the development of healthy lifestyles for university students. **Methodology:** a cross-sectional, non-experimental, documentary-type descriptive theoretical research study was carried out; The procedure implied that 30 national and international researches published between the period 2013 - 2021 were consulted. The scientific evidence was consulted using databases such as Scielo, Academic Google, Dialnet, Redalyc, Addictions, International Journal of Developmental and Educational Psychology, CASUS, EBSCO, PubMed, Elsevier, etc. The findings pointed out the importance of continuing to contribute to future research, and indicate the need to emphasize mental health as a fundamental aspect for the prevention of addiction in the use of the Internet.

Keywords: Internet addiction, mental health, university students, Latin American context, quality of life.

Introducción

La globalización y el uso diario de la tecnología han ido posicionando generacionalmente al internet como una herramienta que brinda acceso constante a plataformas digitales: juegos, información, redes sociales, vídeos, grupos sociales y colectivos, entretenimiento, espacios de encuentro laboral e interpersonal; es decir que el tiempo de uso en la internet permite acceder de manera diversificada a múltiples opciones de contenido, bienes y servicios; lo interesante aquí, es como esa oportunidad de vinculación digital requiere de un individuo que invierte su tiempo, adquiere hábitos y conoce personas, se relaciona social y personalmente a una o múltiples redes de manera virtual haciendo uso de sus gustos, formas de pensamiento, intereses, y habilidades sociales (Echeburúa, E; y De Corral, P., 2010) (García, A., 2013) (Echeburúa, E. 1994).

Lo anterior permite señalar como la internet se ha convertido en uno de los servicios públicos más necesarios en la sociedad, ya que las personas puedan acceder a la adquisición de productos de forma inmediata, dinámica y rápida en

diversos lugares a nivel mundial. Según la Real Academia Española (2020), el internet es definida como una red mundial de información, la cual se conforma por conexiones entre computadoras mediante procesos especiales de comunicación.

En ese sentido la internet ha generado grandes avances en la sociedad (crecimiento, progreso, innovación social y educativa), estos beneficios facilitan la comunicación. Sin embargo, con el tiempo de uso en exceso, por la tendencia constante y reiterativa de acceder al medio tecnológico, se han desarrollado problemáticas que afectan la condición de bienestar y calidad de vida de la persona, es decir que hay consecuencias en la salud mental del individuo y en su rendimiento en las dimensiones de su vida (social, emocional, educativa, etc.)

Algunos estudios de Griffiths (2013) y Valerio y Serna (2018) evidencian que, ante una adicción a el internet, los factores de riesgo y los síntomas emergen para generar comportamientos de malestar y enfermedad como: impulsividad, decaimiento, cambios en las formas de interacción con los otros en lo presencial y/o ciberespacio, distanciamiento o descuido propio o de las obligaciones a

realizar, es decir un deterioro en el desarrollo (García, 2013).

De acuerdo con Dentzel, Z (2020) algunos individuos se sumergen en la internet por escapar de la realidad en la que se encuentran, como una forma de ocio o de actividad a desempeñar, y esto puede conllevar a la persona a un tipo de adicción.

Santos (citado en Gavilanes, 2015) planteaba que las características de una adicción a internet son el no poder controlar ni medir las horas de uso de navegación, es decir que aparece una sensación o búsqueda constante de gratificación por encajar desde el mundo virtual que genera una relación de dependencia (Orange, 2018) y a su vez, como lo menciona Echeburúa y De Corral (2010) la búsqueda de aprobación, validación, genera consecuencias negativas en la vida personal, ya que se deja de lado la realización de sus actividades escolares, pasan poco tiempo en familia, descuidan sus estudios o experimentan síntomas como la ansiedad, decaimiento o irritabilidad si se les limita el uso. Por otro lado, los estudiantes universitarios en toda Latinoamérica usan la internet como una herramienta de gran

utilidad social desde distintos ámbitos y necesidades a nivel educativo, por negocios, y dinámicas de relación social.

En ese sentido, si el estudiante presentará una adicción, cambiaría no solo su estado anímico sino su comportamiento y experiencias con el mundo, afectando un su salud mental (Gismero, 2000); se podrían presentar conductas evasivas utilizadas con el fin de sustraerse de la realidad, y dicho en otros términos la adicción es una enfermedad donde la persona siente que se necesita de algo concreto para estar bien, es decir que se percibe un deseo desmedido de buscar la gratificación por consumo, (en este caso digital), y cuando la persona no lo tiene le produce un malestar o irritabilidad, caracterizada por una compulsión por seguir conectado por horas, bloqueando sus emociones y causándose así mismo un daño en su salud tanto físico como mental.

Por otro lado, es necesario también resaltar que el internet ha impactado los distintos ámbitos de la vida y más en los estudiantes, dado que les facilita y permite la adquisición y fortalecimiento de aprendizajes por medio de búsquedas de información para complementar sus conocimientos, vinculación a grupos

sociales y de interés personal. De igual manera, lo señala Dentzel (2020) cuando indica que el internet se utiliza desde la educación básica hasta la superior, y que por ese medio las personas pueden crear y compartir conocimientos, desarrollar nuevas estrategias de enseñar y aprender, herramientas académicas para mejorar la motivación, el rendimiento escolar y mejorar la atención estimulando la imaginación de los estudiantes.

Ahora bien, revisando distintos abordajes teóricos sobre adicción a internet, Echeburúa y Corral (2010) señalan que es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses, los autores mencionan que los síntomas de una adicción conductual son:

- Intenso deseo, ansia o necesidad imparable de concretar la actividad placentera.
- Pérdida progresiva del control sobre la misma, hasta llegar al descontrol.
- Descuido de las actividades habituales previas, tanto las familiares, como las académicas, laborales o de tiempo libre.

- Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con descuido o abandono de los intereses y relaciones previas, ajenos a la conducta adictiva.

- Irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de concretar el patrón o secuencia adictiva (abstinencia) e imposibilidad de dejar de hacerlo, pasado un corto período (p. 211-212).

En otro orden de ideas, Como refiere Block (2008), preliminarmente se sugieren cuatro criterios principales para el diagnóstico del trastorno de adicción a internet: (1) uso excesivo, asociado con la pérdida del sentido del tiempo; (2) retraimiento, que abarca sentimientos de enojo, tensión y/o depresión cuando no se tiene acceso al equipo; (3) tolerancia, incluyendo un mejor equipo y más horas de uso; y (4) consecuencias negativas para el individuo.

Teniendo en cuenta las distintas definiciones, que se generan debido a los comportamientos y conductas que se observan en las personas, es necesario aclarar que la adicción es una problemática para la persona, puesto que se genera un deterioro a nivel personal, social y familiar.

Por lo cual, se debe tener en cuenta los riesgos psicosociales que existen frente a la problemática, autores como Rojas et al. (2018) difieren que existen factores de riesgo a nivel individual, familiar y social, pues se encuentran cuestiones como la autoestima, la timidez, baja modulación de impulsos y el manejo del estrés, o dificultades en la imagen corporal y las habilidades sociales, además del apego inseguro y los conflictos familiares regulares. Estudios científicos señalan que la adicción a internet deteriora la calidad de vida, el contacto social y genera cambios negativos en la personalidad y estados anímicos (Xu et al., 2014) (Chang et al., 2014) (Orosz et al., 2016).

Ahora bien, desde una perspectiva geográfica los estudiantes de Latinoamérica, pasan mucho tiempo dentro del internet, ya sea realizando investigaciones sobre sus trabajos, como en las redes o la web; navegando en las diversas ofertas de Internet, lo cual, ha impactado específicamente a las personas jóvenes de diferentes niveles socioculturales y educacionales; cada vez hay mayor conectividad en los diferentes países, proporcionando beneficios tales como la descentralización del conocimiento y la superación de límites en

tiempos y espacios, y a su vez, provocando consecuencias negativas según el uso dado, ya que con la diversificación de acceso, no se orienta sobre los cuidados o riesgos del bienestar individual y familiar ante los posibles problemas emergentes (Camelo et al, 2013).

Es necesario tener presente que, en términos de la Psicología de la Salud, hay una preocupación y búsqueda de la mitigación de la enfermedad desde la prevención y acción en pro del bienestar; esto permite poner en cuestión que la salud mental de los estudiantes que se encuentran en los países Latinoamericanos, requiere de estudios como este, que describen la adicción a el internet, analizando factores de riesgo que deben tenerse en cuenta en los hogares e instituciones educativas. Y así, visibilizar que, ante la no acción preventiva de la adicción a internet, se puede incurrir en una problemática social, pérdida de habilidades y deterioro en la salud mental. Debido a lo mencionado el objetivo de esta investigación se centra en identificar si hay influencia de la adicción a internet en la salud mental de los estudiantes universitarios latinoamericanos, por tal motivo, la pregunta que se genera desde la problemática es ¿Cómo se genera el uso

adictivo a la internet en los estudiantes Latinoamericanos? Con el propósito de entender las conductas problemáticas que puede proporcionar el internet y como se pueden orientar para brindar un manejo de la adicción.

Metodología

El presente artículo se constituye como una revisión descriptiva la cual consiste en poder conocer que se ha investigado en relación de un tema específico, de acuerdo con este artículo, se trabajara sobre la adicción de internet en estudiantes de Latinoamérica. Para esta revisión se utilizaron documentos científicos y teóricos los cuales fueron buscados en las bases de datos Scielo, Google académico, Dialnet, Redalyc, Adicciones, International Journal of Developmental and Educacional Psychology, CASUS, EBSCO, PubMed, Elsevier, etc. En el periodo entre 2013 y 2021.

Sumado a lo anterior, los criterios que se tuvieron en cuenta para la búsqueda se centraban en las edades de 13 a 35 años, preferiblemente que estuvieran dentro de los países latinoamericanos y no existiera ninguna distinción de sexo, por otra parte, se utilizaron palabras claves como adicción a internet y adicción en

estudiantes, al realizar la búsqueda se preseleccionaron 30 artículos los cuales se centraban en los países de España, Argentina, México, Perú, Chile, Ecuador, Brasil y Colombia.

Resultados

A continuación, se expondrán los estudios investigativos que se obtuvieron durante el proceso de búsqueda que permitieran ampliar la información relevante y tener bases científicas sobre la temática de adicción a internet en estudiantes, en consecuencia, se escogieron 30 investigaciones compuestas por artículos e investigaciones académicas, que fueron desarrolladas a nivel nacional e internacional, así pues, estos artículos se verán reflejados por los distintos territorios.

Hablar de adicción a internet requiere de distintas perspectivas, pues se genera una discusión sobre el significado adicción, existen hallazgos que desde las diferentes perspectivas que tienen las personas justifican que a lo que se le llama adicción a internet es un uso excesivo a estas herramientas.

Por consiguiente, Cabero et al. (2019) en su estudio “La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en

el contexto latinoamericano” encuentra que las redes sociales online han tenido una significación muy grande y han logrado entrar al contexto educativo, en el cual se utilizan para distintas formas de trabajo y sobre todo de comunicación, estos autores fijan su investigación en los países latinos como Chile, Colombia, México, Perú y República Dominicana, y se halla que los distintos jóvenes asumen una creencia de la cual expresan no tener adicción a este medio de comunicación, pero si se encuentra un exceso y abuso de estas, generando una satisfacción por estar activos y en constante revisión de los distintos mensajes que pueden llegar al móvil, por ello muchos de los estudiantes refieren que sus padres presentan estar en desacuerdo con la constancia en que están conectados a el internet.

Es necesario tener en cuenta que las distintas percepciones no siempre son realistas, pues muchas veces existe la posibilidad de tener poca aceptación por las diversas conductas que se presentan y no son notorias por la persona, siendo así y mencionado anteriormente, existen entes externos que generan preocupación por los comportamientos excesivos que presentan los individuos. En Perú, distintos autores encuentran un pequeño porcentaje con

adicción en la comunidad estudiantil quienes demuestran tener menos habilidades sociales dificultándose la expresión de sus sentimientos y pensamientos ya que mantienen en las redes sociales, por otra parte, se puede evidenciar que hay estudiantes que cuentan con una buena habilidad social, debido a que tienen la destreza para generar comunicación verbal y dejar de lado el uso de las redes sociales, claro está que el uso constante de estas tienden a alejarlos un poco de compartir con sus familias y amistades, lo que puede determinar que se produzca un alejamiento total y alteración en el exceso de las mismas (Ccopa y Turpo, 2019; Encinas Torres 2021; Domínguez y Bañez, 2016).

Siguiendo la misma línea, este alejamiento que genera una ausencia de los individuos en sus hogares, no es marcado por los padres a través de los límites como lo sugieren (Zeleya 2019 & Roque y Corrales 2018) pues encuentran que la atención y límites que pueden marcarse en el hogar tienen efecto para bajar estos niveles de adicción en estos adolescentes, el poder compartir tiempo y crear diversas dinámicas que conlleven al alejamiento de estas redes es esencial para que puedan aplicar un buen manejo de las mismas, al

igual que el control de sus habilidades sociales. Sin embargo, estos hechos se deben adaptar desde temprana edad, puesto que, los adolescentes encuentran una búsqueda de estrategias para seguir navegando en la red, a diferencia de la edad temprana que tiene más probabilidad de adaptarse a la reglas y normas que existan en el hogar.

Por otra parte, la adicción a internet o el uso constante que se genera a esta red, se facilita para identificar diversas problemáticas en estudiantes, se pudo apreciar que la gran mayoría de alumnos cuentan con una percepción sobre sí mismo regular, lo que influye en su autoestima, pues se logra identificar que cuando este uso aumenta la autoestima decrece, afectando el bienestar psicológico de los adolescentes, se debe reforzar su autoestima en la cual será necesario fortalecer las conductas y así mismo mejorar las percepciones para que no existan estas carencias (Alcántara y Tello 2021). Aún más cuando es la salud mental en relación a la baja autoestima se puede ver afectada, pues se puede considerar como un detonante para que estas personas se conviertan en agresores por medio de las redes sociales, las formas de agresión se pueden generar por los usos excesivo

pueden dar pie a una problemática como el ciberbullying, pues autores encuentra una total relación de esta problemática con la adicción a internet, pues, es una red que facilita la comunicación y las personas deciden si su uso es de forma positiva o negativa, no se puede invisibilizar que por medio de las redes los adolescentes reflejan su forma de comunicarse y demás (Chávez y Pérez 2021).

Pues la sociedad muchas veces genera prejuicios donde se refleja a los hombres como agresores, al pasar el tiempo existe la constancia donde hombres como mujeres tienen la capacidad para crear formas de ataques contra otras personas, ya que, diversos autores constatan que en cuanto a mujeres como hombres se les ha encontrado una nivelación en temas de agresividad, cabe destacar que muchas veces las formas de agresión se dan de distinta manera, los hombres tienden a ser más agresivo de forma física, mientras que las mujeres lo son de forma indirecta y verbal (Yarleque et al. 2013). Pues se debe tener presente que en tanto hombres como mujeres generan un uso de la red en internet, y desde ahí es complejo lanzar prejuicios donde se invisibilicen estos actos en cuanto a sexo.

De acuerdo con Leon (2014) y Araujo (2019) manifiestan que, de acuerdo al sexo, las mujeres muestran pasar más tiempo en las redes siendo muy prevenidas con el manejo de las mismas, por el contrario, los hombres pueden tener más tendencia a caer en adicción, debido que se encuentra más expuestos a entrar en conflictos interpersonales que los puede conllevar a un deterioro en la salud mental.

Desviando la investigación de Perú, y pasando a investigaciones del territorio ecuatoriano de la investigación de Gavilanes (2015), se encuentra que a mayor adicción al internet existe mejor adaptación a la tolerancia y el tiempo, por lo que estos estudiantes responden a la adaptación de conductas, lo que puede ser influido por la edad ya que se encuentran en esa etapa de adaptación de comportamientos que los conllevan a su madurez mental. De la misma manera, las conductas se pueden entender a través de la adicción al internet que conlleva a la pérdida de control manteniendo alteraciones que terminan siendo preocupantes ya que se puede afectar la integridad de la persona, según la edad tiende a existir un mayor grado de exceso de internet, incluyendo que también se usan para fines académico (García 2017).

De tal forma que resalta la necesidad de reconocer cuando los actos son totalmente adictivos para el internet, puesto que, los estudiantes que usan el tiempo para distraerse en las redes pueden afectar el ámbito social y las habilidades sociales. Sin embargo, los colegios terminan siendo influyentes en el cambio de estas conductas, Yanchaguano (2019) identifica que estudiantes cuentan con perspectiva saludable en cuanto a su imagen y control de sus habilidades sociales, pues muestran un uso constante, pero buen dominio en las redes, debido a ello se logra observar que los colegios también tienen gran influencia y aún más cuando se imparte a darle atención a estas problemáticas, a través de talleres.

En cuanto al rendimiento académico los estudiantes debido a el tiempo constante de estar en los sitios web tienden a realizar actividades que no les genera ningún esfuerzo mental, lo que termina ocasionando una afectación en el desempeño de sus carreras profesionales, pues mucho de estos estudiantes terminan procrastinando la realización de sus obligaciones y encontrando satisfacción en estar conectados a actividades que requieran de la parte tecnológica (Ramos et al. 2017). Pues es perceptible que

muchos estudiantes solo desean obtener una buena nota sin tener en cuenta la forma en que se consigue esta, se observa que en la actualidad los estudiantes buscan buen resultado frente a la calificación y no frente al conocimiento.

Ahora existen cuestiones donde se refleja cada vez las afectaciones constante que hay sobre lo psicosocial, en México diversos autores expresan encontrar que los estudiantes tienen preferencias por construir amistades a través de redes sociales, pues la comunicación e interacción son comportamientos básicos que se esperan ver en una persona, sin embargo no se encuentran, pues lleva a suponer que existe carencias en tanto a la comunicación e inseguridades de sí mismo, logrando la pérdida de capacidad de escucha y relacionarse con un otro (Peña et al. 2019; Barros et al. 2017).

Por otra parte, las percepciones que tienen los profesores sobre los estudiantes, se enfocan en la creencia de que los alumnos cuentan con adicción por la constancia de horas que pasan en los celulares, sin embargo, como ya se ha mencionado antes estos no solo pasan horas en las redes sociales, video juegos, chats o demás, sino que también es utilizado con otros fines

(Valencia et al. 2021). No obstante, se pueda identificar que el tipo de personalidad no tiene relación a la adicción, puesto que los estudiantes demuestran que durante el exceso del manejo de internet no dejan de ser extrovertidos, ya que la relación social para ellos no se debilita por estos motivos, al igual, que las personas introvertidas las cuales suelen actuar de este modo debido a que se consideran personas cautelosas o reservadas de alguna forma, y el internet no incide de ninguna manera en ello Muñoz y Ramírez (2016).

Se encuentra en España, que los estudiantes expresan que no cuentan con rasgos que los puedan definir o encerrar en la categoría de adicción a internet, y mucho menos siente que esta afecta su vida social, ni educativa significativamente (Marín et al. 2015). A pesar de las creencias y percepciones que se brindan sobre sí mismo ante la problemática, se necesita que los estudiantes puedan tener un manejo y capacidad de la adicción a internet o este exceso de su uso, pues se observa que autores como Soto et al. (2018) crean una propuesta de prevención contra las conductas adictivas al internet en niños y jóvenes, desde un sistema integral que los

beneficie, se tienen en cuenta las escuelas de familias, que permite conocer el uso adecuado de estas tecnologías, al igual que se integran las intervenciones en crisis en los adolescentes y demás, todo esto con el objetivo que se logre incrementar una enseñanza desde los padres y escuelas y así no solo se trata desde la intervención en crisis si no que se logra prevenir estas situaciones.

Así mismo, Dalamaria et al. (2020) destacan que los estudiantes adolescentes en Brasil, cuentan con una prevalencia al uso de internet baja, pues las nuevas políticas a internet que han existido en el país han permitido que se incremente el uso de las mismas. Ahora teniendo en cuenta lo expresado anteriormente se pudo hacer una comparación entre escuelas públicas y privadas, en lo que se puede evidenciar que las escuelas públicas tienen mayor consistencia en el uso del internet, sin embargo los estudiantes de las escuelas privadas tienen sus espacios donde elevan su uso a comparación de la pública y estos refieren no tener límites impuestos por sus padres mientras en las públicas manifestaron todo lo contrario, además, estos estudiantes refieren tener beneficio en ciertas áreas de la vida social por el uso de las mismas Alves et al. (2018).

En Bolivia, Mendoza (2018) encuentra, que tanto hombres como mujeres le dan un uso a las redes sociales, además de comunicarse con familiares y amigos estos aprovechan estas redes para la consumación en lo académicos, donde ellos puedan conseguir un buen conocimiento, pues este medio les ha facilitado la conexión a sus clases y a la información necesarias, al igual, que se tienen en cuenta estos beneficios en las mujeres, ya que muestran tener un rendimiento académico más alto que los varones, pero aun así, no se puede negar que entre más tiempo se encuentren en las redes sociales generan un menor rendimiento académico en ambos géneros.

Desde la posición de Britos (2017) se refleja, que en Paraguay el internet interfiere significativamente en las actividades diarias del estudiante como lo es el ámbito laboral, familiar y el académico, un factor psicológico que influye en estos procesos son las emociones, pues como se mencionan las personas buscan escapar de ellas, más aun cuando son displacenteras, pues debido a ello se terminan refugiando en ellas, no obstante, la ansiedad en estos estudiantes no tendría mayor relación al tiempo que dedican al internet, si no que se asocian a

distintas situaciones que los conlleva a el uso prolongado.

Debido a lo que sucede en la actualidad, autores como Fontemachi (2014) realiza una propuesta de prevención en Argentina sobre el internet, videojuegos y celular similar a España, pues debido a programas de igualdad han facilitado que los niños y adolescentes cuenten con tecnología, a los docentes se les ha generado una problemática al momento de realizar las clases, pues a raíz de ello, se busca poder sensibilizar a los estudiantes sobre la gran problemática que existe en el abuso de estas. Pues es necesario involucrar a familiares y docentes para obtener avances en ello, pues son personas que los medios digitales terminan influyendo mucho en la vida de ellos.

Para finalizar se da lugar a los artículos nacionales donde Redondo et al. (2016) primordialmente inicia resaltando que se llega identificar el uso abusivo del internet al igual que se encuentra que no existen diferencias entre hombres y mujeres en el uso adictivo del mismo, como se logró evidenciar en algunos países ya mencionados en esta investigación, siguiendo por esta misma línea, Vega et al. (2021) encuentran en su estudio que

gran parte de los estudiantes tienen una auto percepción que consiste en tener un buen uso del internet, pues se observa que la edad termina siendo un factor determinante, ya que los grupos que se encuentra en edades de 16 a 18 años presentan mayor problemática en este factor, que los estudiantes con más edad, también, se logra evidenciar que la autopercepción que tienen estos estudiantes sobre sí mismo, incluyendo los factores sociales y emocionales tienen una alta relación con la adicción al internet pues esto es debido a que el constante uso incita a los problemas interpersonales en estas personas.

Por otra parte y no menos importante, es la salud frente a esta temática desde el ámbito físico y mental, pues se observa un desgaste en estas personas, logrando evidenciar signos físicos de dolores en los dedos lo cual indica que a mayor uso se presenta mayor dolor en ellos, siguiendo con los trastornos de depresión y ansiedad, no obstante, existe una concordancia con otros referentes, los cuales expresan que debido a las sintomatología estos buscan refugiarse en esta herramienta (Cañon et al, 2016). Por último, Castano y Páez (2019) detectan, que los estudiantes presentan difusiones familiares los cuales

inciden en el exceso de las redes sociales, sin embargo, estas personas refieren tener mucho afecto de parte de sus parentales, además, llama mucho la atención que las personas que consumen algún tipo de sustancias no tienen una significación en el internet.

Discusión

La recolección de información y los datos presentados en el anterior apartado permiten visualizar la adicción a internet en los adolescentes, la cual visibiliza el exceso y abuso de la red, el artículo tenía como objetivo identificar si hay influencia de la adicción a internet en la salud mental de los estudiantes universitarios latinoamericanos, por ende, se muestra que existe un exceso de utilidad.

Se logra identificar que los estudiantes latinoamericanos de acuerdo a sus diversas actividades escolares tienden a estar horas dentro de la red, sin embargo, no se puede ignorar que además de ser una herramienta que brinda información para fortalecer el conocimiento, también es utilizada como una forma de generar un escape de la realidad y de emociones. Algo adicional es que las personas adictas, suelen no reconocer estos comportamientos, pues muchas de las investigaciones están

centradas desde la percepción y se logra identificar que, aunque existe un uso excesivo son pocos los alumnos que se identifican como abusadores del tiempo en la red.

Ahora las habilidades sociales, la autoestima, la salud mental y física, tienen un papel crucial, pues muchos logran perder estas habilidades como la comunicación y empatía con el otro, pues sus largas horas de uso generan que las personas se encierren en el mundo tecnológico alejándose de la sociedad y de las familias. Debido a ello a medida que el tiempo avanza los familiares y profesores de estas personas generan incomodidad por el distanciamiento que tienen por esta herramienta, pues se puede deducir que estos comportamientos son reforzados ya que no se toman medidas que puedan descentralizar a los individuos de este medio, si no que se da un reforzamiento indirecto a estos comportamientos, como permitir que se encierren en la habitación y no generar o crear límites para el pro de sí mismo.

Algo que está muy conectado a lo dicho anteriormente son los riesgos sobre todo los psicosociales como lo expone Rojas et al. (2018) Como ya se había mencionado

antes, los factores de riesgo están a nivel individual, familiar y social, abarcando la autoestima, baja modulación de impulsos y el manejo del estrés, así como los conflictos familiares, las cuales se presentan en los estudiantes que tienen un uso en exceso del internet

Debido a ello nace la necesidad de establecer estrategias que conlleven a la población estudiantil al manejo del internet, evitando caer en la adicción de ella. Pues se logra observar que esta problemática necesita una atención de manera integral, pues no se puede definir que los estudiantes se encuentran en una adicción, pero sí que están propensos a hacerlo, el tratamiento se enfoca a tener en cuenta a escuelas tanto a padres para la concientización de la problemática como lo ha expuesto Soto et al. (2018).

Conclusión

A modo de conclusión se puede decir que el incremento del uso de internet va en aumento sin una concientización de parte de muchas de las personas que están en el

Pues es así, que se evidencia que no existe un manejo prudente para la adicción al internet, o más bien al uso excesivo, ya que se carece de concientización sobre la problemática que va en crecimiento,

además se evidencia que existe muy poca investigación que conlleven a la acción preventiva para manejar esta situación en los estudiantes, ya sea en el hogar como en el contexto educativo.

De esta forma, no se permite demostrar la atención suficiente a los riesgos psicosociales que se presentan a raíz del inadecuado manejo del internet, que se relaciona con un deterioro en la salud mental, pues se demuestra que se estas capacidades sociales del ser humano van en constante disminución, pero no siempre se conoce la raíz de la situación, y como consecuencia se encuentra un fortalecimiento de estos comportamientos mediáticos.

Por último, se señala la importancia de seguir aportando en futuras investigaciones e indicar la necesidad de enfatizar en la salud mental como un aspecto fundamental para la prevención de la adicción en el uso del internet, puesto que se evidencian pocas estrategias que vayan en pro del cuidado y buen manejo de esta herramienta, tanto en el contexto estudiantil como familiar.

Referencias

- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Perú. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10 (2), 48-58.
<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Barros, S.; Hernández, Y.; Vanegas, O.; Cedillo, M.; Alvarado, H.; y Cabrera, J. (2017). Adolescentes De Básica Superior con Adicción a Internet y Redes Sociales y Relaciones Interpersonales. Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 20, (3), 42-68.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173d.pdf>
- Britos Esquivel, M. (2017). Uso de Internet y Ansiedad en Adolescentes Escolarizados de una Institución Educativa Gubernamental, año 2016. *Revista Científica de la UCSA*, 4(3), 34-47.
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2409-87522017000300034&lang=eshttp://scielo.iics.una.py/scielo.php
- Cabero, A. J., Martínez, P. S., Valencia, O. R., Leiva, N. J., Orella, L. M., y Harvey, L. I. (2019). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93519/Adiccion%20de%20os%20estudiantes%20a%20las%20redes%20sociales%20on%20line.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Camelo, L., León, A., & Salcedo, C. (2013). Adicción a Internet: Aproximación a una perspectiva latinoamericana desde una revisión bibliográfica. *Tercer Milenio*, 31-38.
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/370>
- Cañón, C.; Hoyos, C.; Leal, R.; Sánchez, E.; Urueña, S. (2016). Uso de internet y su relación con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas-Colombia), 2015-2016.

- Universidad de Manizales,
Colombia. *Redalyc 16* (2) 312-325
<https://www.redalyc.org/journal/2738/273849945010/html/>
- Chávez, P. J. (2021). Adicción a las redes sociales y cyberbullying en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo. [Tesis de pregrado] Universidad Privada Antenor Orrego. Perú
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7994/1/REP_JEVENIN.CH%c3%81VEZ_ADICCI%c3%93N.A.LAS.REDES.SOCIALES.pdf
- Castaño, J. J y Páez, C. M. (2019). Funcionalidad familiar y tendencias adictivas a internet y a sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios. Universidad de Manizales, Colombia. *Revista Psicología desde el Caribe*, 36 (2): 177-206.
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v36n2/2011-7485-psdc-36-02-177.pdf>
- CCOPA, C. V. y Turpo, N.G. (2019). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional del Altiplano de Puno. Perú.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13628/Ccopa_Carmen_Turpo_Gilma.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Dalamaria, T., Pinto, W., Santos, E. y Florencio, O. (2021). Internet addiction among adolescents in a western Brazilian amazonian city. *Revista Paulista de Pediatria* 39.
<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2019270>
- Davidoff, A. F., Scatena, A., Monezi, L. A., Micheli, D. (2018) Evaluación de la adicción a Internet y la calidad de vida de adolescentes brasileños de escuelas públicas y privadas. SciELO Brasil.
<https://doi.org/10.1590/1982-02752018000200008>
- Dentzel Z. (2020) El impacto de internet en la vida diaria España: Ensayos clave sobre cómo internet está cambiando nuestras vidas.
<https://www.bbvaopenmind.com/ar>

- [tículos/el-impacto-de-internet-en-la-vida-diaria/](#)
- Domínguez, V. J. y Ybañez, C. J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693203>
- Echeburúa, E. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*. 5(3), 251-258
- Echeburúa, 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*, 4, 435-48.
- Echeburúa, E; de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2),91-95.
- Encinas, S. B. (2021). Adicción A Las Redes Sociales Y Habilidades Sociales en estudiantes De Una Institución Educativa Estatal – Trujillo. [Tesis de pregrado]. Universidad Privada Antenor Orrego. Perú. http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7711/1/REP_P_SIC_SHIRLA.ENCINAS_ADICCION%c3%93N.REDES.SOCIALES.HABILIDADES.SOCIALES.ESTUDIANTES.INSTITUCION%c3%93N.EDUCATIVA.ESTATAL.TRUJILLO.pdf
- Fontemachi, M.A. (2014). Prevención De Adicciones Tecnológicas en Adolescentes Argentinos.[Tesis Doctoral]. Universitat De València. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=1%2BHztFI21r0%3D>
- Galarza, Carlos, Jadán-Guerrero, Janio, Paredes-Núñez, Lorena, Bolaños-Pasquel, Mónica, & Gómez-García, Antonio. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos. SciELO. (Valdivia)*, 43(3), 275-289. <https://www.scielo.cl/scielo.php?sc>

- ript=sci_arttext&pid=S0718-07052017000300016&lang=es
- García, A. (2013) “Adicciones Tecnológicas: El Auge De Las Redes Sociales Salud Y Drogas”.
- García, E. (2010). Materiales Educativos Digitales. Blog Universia.
<http://formacion.universiablogs.net/2010/02/03/materiales-educativosdigitales/>
- García, U. A. (2017). Comportamiento mediático digital en estudiantes universitarios. Revista Inclusiones. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
<http://www.archivosrevistainclusiones.com/gallery/6%20vol%205%20num%20esp%20%202018%20en%20marzo%20rv%20inclusiones.pdf>
- Gavilanes Gavilanes, G. M. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la Adaptación conductual en los adolescentes. Disertación (Psicóloga Clínica) - Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Escuela de Psicología.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1137>
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211- 218.
- Gismero, E. (2010). Manual de la Escala de Habilidades Sociales (3ra ed.). Madrid: Ediciones, S.A.
- Instituto de Investigación de Drogodependencias Alicante, España. 13(1), 5-13.
- Leon, L. W. (2014). Adicción a internet en estudiantes de un Instituto Tecnológico. ISSN 2313-7878. *Revista Hamut’ay*. 1(2), 17- 23.
<http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/694/552>
- Marín, D.V.; Sampedro, E. B.; y Muñoz, J.M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? Universidad de Córdoba. *Revista Complutense de Educación* (26). 233-251.
<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/46659/45941>
- Mendoza, Juan. R. (2018). "Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en

- estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA". *Educación Superior*, 5(2), 57-70. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008&lng=es&tln_g=es.
- Peña, G.; Ley, P. Castro, B.; Madrid G.; Apodaca, C.; y Aceves, M. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información RITI*, 7 (13) 83-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7107358>
- Real Academia Española. (2019). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.3 en línea]
- Redondo Pacheco, J., Rangel Noriega, K., Luzardo Briceño, M. & Inglés Saura, C. J. (2016). Experiencias relacionadas con el uso de internet y celular en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 49, 7-22. <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/795/1315>
- Rojas-Jara, C., Ramos-Vera, J., Pardo-González, E., & Henríquez-Caroca, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior (histórico)*, 3(2), 267-281. <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/DAB/article/view/2876>
- Roque, L. E., Corrales, B. A. (2018). Riesgo de adicción a redes sociales y los estilos de crianza, en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa privada de Lima, 2018. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1708/Elquin_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=yhttps://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1708/Elquin_Tesis_Licenciatura
- Soto, A., Miguel, N. y Perez, Diaz. V. (2018). Abordaje De Adicciones A Nuevas Tecnologías: Una Propuesta De Prevención En Contexto Escolar Y Tratamiento De Rehabilitación. Consejo

- General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77855949007/77855949007.pdf>
- Valencia, O.R; Cabero, A.J; Garay, R.U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos percepciones de discentes y docentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, ISSN 2444-250X, ISSN-e 2444-2887, N°. 19, 2021, págs. 103-122.
- Vega, G E.; Muñoz, G.; Acevedo, Z. (2021). Uso problemático de internet por estudiantes universitarios de Colombia. *Universidad Nacional Abierta y Distancia. [Monographic] Digital Education Review (39)* 121-140, ISSN-e 2013-9144.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8090169>
- Yanchaguano, Z. E. (2019). Adicción al internet y autoestima en adolescentes: Unidad Educativa Fiscomisional “La Inmaculada”. .[Tesis de pregrado] Universidad Central del Ecuador.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19139/1/T-UCE-0007-CPS-149.pdf>
- Yarlequé, L. A., Alva, J. L., Nuñez, R. E., Navarro, L.L., Matalinares, L.M (2013). Internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. *Dialnet: Horizonte de la Ciencia*, 3, (4). 103-110. ISSN 2304-4330, ISSN-e 2413-936X.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5420508>
- Yu, S., Sze, A., & Agaloos, I. (2016). Cognitive and psychosocial health risk factors of social networking addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(4), 550-564.
<https://doi.org/10.1007/s11469-015-9612-8>
- Zeleya, J. E. (2019). adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la Institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos.[Tesis de pregrado] Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Perú
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4565/T-RABSUFICIENCIA_ZELAYA_EDER.pdf?sequence=1&isAllowed=y