

CIBERPSICOLOGÍA

Relación entre Mente e Internet



Dr. Juan Moisés de la Serna

Juan Moisés De La Serna

Ciberpsicología

«Tektime S.r.l.s.»

Serna J.

Ciberpsicología / J. Serna — «Tektime S.r.l.s.»,

Содержание

CIBERPSICOLOGÍA	6
Relación entre Mente e Internet	7
PREFACIO	8
AGRADECIMIENTOS	10
AVISO LEGAL	11
CAPÍTULO 1. CIBERPSICOLOGÍA: LA NUEVA PSICOLOGÍA	12
CAPÍTULO 2. LOS RIESGOS DE INTERNET	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

CIBERPSICOLOGÍA#A

Relaci3n entre Mente e Internet

Dr. Juan Mois3s de la Serna

www.juanmoisesdelaserna.es

Copyright 3© 2015 Juan Mois3s de la Serna

PREFACIO

En este libro se aborda la nueva rama denominada la CiberPsicología, que estudia cómo se ha producido un cambio en la relación persona-tecnología, analizando cómo afectan los nuevos desarrollos al día a día de la persona, así como a la salud mental de sus usuarios. Todo ello avalado por una extensa bibliografía sobre las últimas investigaciones realizadas en este ámbito.

Las redes sociales, Internet y todo el avance tecnológico de los últimos años ha cambiado la forma de ver el mundo y de comportarnos, un cambio en muchos casos radical, que no podía pasar desapercibido a la Psicología, la ciencia del estudio del comportamiento humano.

El invento y manejo de útiles como el hacha o la aguja, primero, y máquinas como el coche o la computadora, con posterioridad, han revolucionado la forma de relacionarse con uno mismo y con los demás.

Para hablar con un familiar o amigo, basta con conectarse mediante Skype y que la otra persona esté disponible, independientemente del lugar donde se encuentre. Han sido muchos y muy rápidos los avances tecnológicos que se han sucedido en las últimas décadas, lo que ha obligado a que las personas, los usuarios de esa tecnología, se adapten a la misma para poder aprovecharla.

En este libro se aborda cómo se ha producido ese cambio, y cómo afectan los nuevos desarrollos al día a día de la persona, así como a la salud mental de sus usuarios. Todo ello avalado por una extensa bibliografía sobre las últimas investigaciones realizadas en este ámbito.

Objetivo:

El objetivo del libro es servir como primera aproximación a la rama emergente de la psicología denominada CiberPsicología.

Para ello se tratan los temas más relevantes ofreciendo resultados sobre las últimas investigaciones desarrolladas en los últimos años a lo largo del mundo sobre esta materia.

Todo ello explicado con un lenguaje claro y sencillo, alejado de los tecnicismos, explicando cada concepto, de forma que pueda servir como una verdadera guía de iniciación.

Destinatarios:

- Profesionales de la salud que se tienen que enfrentar a una clínica cada vez más compleja por los recientes casos provocados por el uso y abuso de internet y las nuevas tecnologías.

- A profesores que tratan de estar al día sobre los cambios que van observando en su alumnado.

- A padres preocupados por el beneficio o el perjuicio que las nuevas tecnologías pueden tener en la vida de sus hijos.

- A cualquier persona interesada en saber cómo la tecnología está incidiendo en la sociedad actual, transformando la forma en que se relaciona.

Temática

A continuación, se detallan cada uno de las temáticas principales de esta obra:

- Los Riesgos de Internet: Donde se analiza los nuevos fenómenos, síndromes y trastornos relacionados con la tecnología, que se están haciendo cada vez más presentes en la clínica

- Las Oportunidades de la Red: Abordando cómo está cambiando las relaciones sociales, pero especialmente las relaciones laborales, y cómo hay que estar preparado para ello.

- La Identidad Digital y los mundos virtuales: Donde se aborda cómo relacionarse en el mundo virtual, que a veces puede parecer tan alejado al que se conoce, pero en el que no se suele comportar tal y como se hace en la realidad, todo ello planteado desde la perspectiva de los últimos resultados de estudios obtenidos alrededor del mundo.

- La Psicología de las Redes Sociales: Las redes más populares como Facebook o Twitter, se han convertido en fuente de información que están empezando a ser analizadas por los investigadores, en este apartado se ofrece los primeros resultados de estos estudios novedosos.

- PsicoTecnologÃa: En donde se diseÃ±a e implementan nuevas herramientas orientadas a mejorar tanto el diagnostico como el tratamiento de las diferentes psicopatologÃas. Lo que incluye el uso de la robÃ³tica y la terapia online entre otros.

Table of Contents

[CAPÃ#TULO 1. CIBERPSICOLOGÃ#A: LA NUEVA PSICOLOGÃ#A](#)

[CAPÃ#TULO 2. LOS RIESGOS DE INTERNET](#)

[CAPÃ#TULO 3. LAS OPORTUNIDADES DE LA RED](#)

[CAPÃ#TULO 4. EL AVATAR Y LA IDENTIDAD DIGITAL](#)

[CAPÃ#TULO 5. LA PSICOLOGÃ#A DE LAS REDES SOCIALES](#)

[CAPÃ#TULO 6. PSICOTECNOLOGÃ#A](#)

[CONCLUSIONES](#)

[SOBRE JUAN MOISÃ#S DE LA SERNA](#)

Tenemos tecnologÃa

que nos puede ayudar

pero andemos con ojo

nos puede perjudicar.

Solos estamos a veces

cuando estamos conectados

pero nos creemos otros

al hÃ;blale al teclado.

FantasÃas trasmitimos

como no nos pueden ver

a los otros les contamos

lo que nos gustarÃa ser.

Limites hay que tener

y siempre asegurarnos

que esa tecnologÃa

no vaya a apresarnos.

Horarios descontrolados

no nos deja ni comer

siempre estar enganchado

no lo debemos de hacer.

AMOR

Dedicado a mis padres

AGRADECIMIENTOS

Aprovechar desde aquí para agradecer a todas las personas que han colaborado con sus aportaciones en la realización de este texto, especialmente al Dr. David Lavilla Muñoz, Profesor Titular de Comunicación Digital y Nuevas Tendencias de la Universidad Europea; a la Dra. Djalila Rahali, Psicóloga clínica especializada en CyberPsychology, consejero del ex ministro a cargo de la comunicación electrónica y profesora de la Universidad de Orán 2 - Mohamed Ben Ahmed-Oran (Argelia) y a D^{ña} Daniela Galindo Bermúdez, Presidente de Hablando con Julis: la solución para la comunicación y el aprendizaje de personas con discapacidad.

AVISO LEGAL

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a C.E.D.R.O. (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con C.E.D.R.O. a través de la web www.conlicencia.com o por el teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Juan Moisés de la Serna, 2015

Primera edición: diciembre del 2015

Texto Revisado: mayo del 2016

Colección: CiberPsicología

ASIN: B019H5AQFC

Depósito Legal: COI-157-2015

CAPÍTULO 1. CIBERPSICOLOGÍA: LA NUEVA PSICOLOGÍA

La CiberPsicología es una de las ramas más jóvenes de la psicología, surgido de la necesidad de entender cómo afecta la tecnología a los individuos y de cómo van cambiando estos en función de un uso más o menos extensivo de los nuevos desarrollos.

Si bien, en muchas universidades no existe un programa sobre esta materia, es innegable la necesidad de analizar y comprender el comportamiento humano cuando se relaciona con la tecnología, ya sea que lo usemos para el ocio o para el trabajo.

La CiberPsicología por tanto incorpora el elemento tecnológico como eje central de su análisis, sin perder de vista que es la persona la que interactúa de una forma u otra. Describir y comprender los hábitos, usos y abusos de esa tecnología se ha convertido en el objeto de estudio de la CiberPsicología.

Hay que tener en cuenta, que, junto con las neurociencias, esta es de las ramas de la Psicología que más cambian, ya que ambas permiten ofrecer un mejor conocimiento a medida que los instrumentos de evaluación y observación son cada vez más sensibles y permiten ofrecer detalles que antes eran impensables.

Mucho se ha dicho sobre los efectos negativos del uso de Internet en el mantenimiento de relaciones sociales saludables, pero ¿Es esto así en todos los casos?

Los medios tecnológicos como el ordenador o los teléfonos inteligentes permiten estar ahora estar conectado con todos los amigos y conocidos, e incluso con antiguos compañeros de estudio gracias a aplicaciones de internet como Facebook en este mundo cada vez más globalizado.

Pero hasta ahora se consideraba que un uso excesivo en número de horas de estos, o de otras dirigidas al ocio como ver la televisión, o escuchar música fomentaban el aislamiento social y con ello favorecían la aparición de la depresión.

Otros estudios en cambio consideraban que encerrarse en sí mismo, evitando el contacto humano, más allá del que proporciona la pantalla del ordenador o del móvil era consecuencia de un estado depresivo previo que lo originaba.

Algo que puede parecer contradictorio con los nuevos resultados, y con la idea de que los medios de comunicación como Internet que permiten estar más conectado y no aislado, entonces ¿Cómo alguien puede aislarse del mundo estando conectado a través de las redes sociales con tantas personas al otro lado de la pantalla?

Para resolver esta cuestión se ha llevado a cabo una investigación por parte la Universidad de Nueva Inglaterra (Australia) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica Open Journal of Depression.

En el mismo se evaluó a cuarenta y un adolescentes en dos momentos diferentes con una separación de un año, donde se emplearon varias medidas para examinar tanto el estado de ánimo, como el uso social de las redes a través de Internet donde se tenía en cuenta no sólo el tiempo invertido sino también la calidad de las comunicaciones.

Los resultados a pesar de apoyar una relación entre el estado de ánimo deprimido y el uso masivo de los medios de comunicación a través de Internet, establece que esta relación es de tipo positivo, es decir, las personas van a encontrar el apoyo necesario con los que interactúa para sobrellevar sus situaciones personales negativas, convirtiéndose así en una herramienta de prevención de la depresión.

La diferencia con los resultados anteriores puede estar en que en este estudio no se tiene en cuenta sólo el número de horas diarias invertidas en la comunicación masiva, que se ha

demostrado estar relacionado con personas con tendencia a la depresión e incluso que puede ser determinante para un problema de adicción a las nuevas tecnologías, sino que también se ha evaluado la calidad de la misma, observando que una comunicación de calidad, es decir, donde se interaccione con personas significativas, que pueden servir de modelo o de ejemplo o simplemente sepan escuchar y apoyar cuando hace falta, es suficiente para ayudar a las personas a no caer en depresión.

A pesar del escaso número de participantes del estudio, las conclusiones parecen explicar los contradictorios resultados anteriores introduciendo un nuevo factor no tenido en cuenta hasta ahora, la calidad de la comunicación, siendo éste el determinante para que la relación tecnología-salud mental sea positiva o no.

A continuación, se presenta una serie de investigaciones sobre qué es lo que se está estudiando actualmente en este ámbito y qué conclusiones se han extraído hasta el momento; para ello se presentan los resultados agrupados según su temática de estudio, el mundo virtual con sus avatares; las redes sociales más usadas, como Facebook o Twitter; y los softwares específicos para la neurorrehabilitación.

Son muchas las demandas que recibe esta joven rama de la psicología, para poder contestar a las cuestiones que los profesionales de la salud e incluso los padres van planteando como, por ejemplo, ¿Qué riesgos entraña la tecnología en los jóvenes?

CAPÍTULO 2. LOS RIESGOS DE INTERNET

Una de las mayores preocupaciones de los padres es con respecto al correcto manejo de las nuevas tecnologías por parte de los menores. Todo el mundo puede entender que la tecnología ofrece grandes beneficios, sobre todo en el ámbito laboral, e incluso en el doméstico, así las casas pueden disponer de una lavadora, microondas, hornillo eléctrico todos ellos avances importantes que liberarán un tiempo que con anterioridad podía ocupar buena parte del día.

En cambio, en la casa hay otros aparatos orientados casi en exclusiva al ocio, por ejemplo, la televisión, la radio o la computadora. Quitando el uso educativo y de aprendizaje que se pueda hacer de los mismos, por ejemplo, seguir un curso de idiomas a través de CDs, ver los documentales de la televisión o preparar las tareas con la computadora, aparte de ello, a los padres siempre les queda la duda sobre las consecuencias en los menores del abuso de estos aparatos orientados al ocio.

Aunque ya lo decían los pediatras, psicólogos infantiles y educadores, y así lo corroboraban algunas investigaciones al respecto, el informe del Public Health England no deja lugar a dudas sobre la influencia nociva de la televisión sobre la salud de los pequeños.

El informe recoge un estudio realizado en el que participaron cuarenta y dos mil menores ingleses, con edades comprendidas entre los 8 a 15 años, analizando las consecuencias nocivas del consumo excesivo de horas delante de la televisión, cuyas conclusiones no dejan lugar a dudas, informando que los que más tiempo pasan son los que obtienen una mayor deficiencia en los resultados académicos obtenidos por estos, además va más allá, y atribuye una relación directa del abuso de las horas delante del televisor con una baja autoestima y con el padecimiento de enfermedades del estado de ánimo como depresión y ansiedad.

A pesar de los beneficios que puedan atribuirse al proporcionar información y entretenimiento, cuando el tiempo dedicado a la televisión excede de las cuatro horas diarias va a producirse además un retraimiento en otras actividades ya sean académicas o de esparcimiento, facilitando con ello el aislamiento de su medio social.

Si bien es cierto, que el informe presentado no establece una relación causa-efecto, dejando abierto a nuevas investigaciones, el descubrir cómo se da esta influencia, encontrándose entre las explicaciones posibles, que a mayor tiempo delante del televisor, menor tiempo dedicado a la interacción social con sus semejantes.

Como el tiempo es limitado, tanto para los pequeños como para los adultos, por lo que cuando dedicamos buena parte del día a consumir programas televisivos, necesariamente estamos desatendiendo otras actividades que podríamos desarrollar.

En la etapa infantil son importantes las relaciones sociales, ya que éstas sirven para ir configurar a las personas, a la vez que se desarrollan habilidades comunicativas, y se forma la identidad mediante la comparación con otros y la pertenencia a grupos de iguales.

El cultivo de la amistad, es una actividad fundamental en esta etapa de la vida, que requiere de mucho tiempo, y que se ve mermada en la medida en que se dedique este tiempo a la televisión, aunque sea para ver programas educativos.

El aislamiento y la falta de establecimiento de relaciones de compañerismo y amistad, con todas las experiencias que ello conlleva, tanto positivas como negativas; podrá estar detrás de por qué estos pequeños presentan unos niveles más bajos de autoestima, ya que no están desarrollando habilidades sociales y de interacción que otros, a su edad, ya manejan perfectamente.

Quizás lo más preocupante de este informe, es que se ha observado una relación entre el tiempo delante de la televisión y determinadas patologías psicológicas. Si bien es cierto, que con anterioridad se habían relacionado ciertas conductas como el sedentarismo y la mala alimentación, con problemas de salud como la obesidad, y en algunos casos, con la aparición de diabetes temprana.

Relación que en principio puede afectar a cualquiera independientemente de su edad, pero que es especialmente preocupante cuando se produce en menores.

Los Trastornos de Depresión Mayor o el de Ansiedad, son las consecuencias más graves sobre la salud psicológica del menor que se informan en este estudio, al pasar demasiado tiempo aislados delante de la pantalla de la televisión o del ordenador.

Con lo que se va a ir configurando un cuadro clínico de consecuencias, tanto físicas como psicológicas alrededor del menor que va a arrastrar durante la vida adulta, si no pone él o sus progenitores los medios necesarios para superar dicha situación.

Una vez conocidas las conclusiones del informe presentado por el Public Health England, sólo queda reflexionar sobre el papel de los progenitores o cuidadores, a la hora de dejar al pequeño a solas delante del televisor, sabiendo que a partir de las cuatro horas de estar viendo la televisión, el pequeño va a tener mayores probabilidades de sufrir baja autoestima, y con el tiempo estar más expuesto a padecer depresiones y trastornos de ansiedad, cuadros clínicos que van a requerir en el futuro de tratamiento adecuado por parte del especialista.

La Ciberadicción:

Pero los peligros para la salud estos jóvenes consumidores no quedan ahí, y aunque la tecnología es una herramienta y como tal depende del uso o del abuso que le demos, que pueda tener mayor influencia sobre la vida y las relaciones.

Actualmente, es difícil encontrar un estudiante que no use habitualmente Internet para sus labores o para ocio, por ello puede sufrir adicción a Internet.

Cada vez la incursión de las nuevas tecnologías se realiza a más temprana edad, prácticamente desde los primeros años de vida, los hijos ahora disponen de tabletas, y con unos años más tienen su propio Smartphone, con acceso a Internet.

Hoy incluso en las escuelas se fomenta el uso de las nuevas tecnologías, a través de las tabletas en sustitución de los libros, además de que el profesor usa su pizarra electrónica todo ello conectado a Internet, donde se diseñan materiales de consulta específicos para las clases.

Pero cuando uno empieza con Internet, no existe limitación en su uso, sobre todo cuando se adentra uno en los juegos o en las redes sociales, una actividad que cada vez va requiriendo de mayor tiempo, hasta que sin saber cómo se puede llegar a desarrollar una adicción.

Uno de los riesgos más destacados en este ámbito es el de la adicción a la tecnología, ya que hay que tener en cuenta que cualquier sustancia o actividad humana se puede convertir en adictiva siempre que se den las siguientes condiciones:

- Pérdida de control de la voluntad.
- Usar excesivo tiempo en dicha actividad quitándose de otras ya sean relaciones laborales o sociales.
- Cierta nivel de aislamiento, a menos que sean "adicciones sociales"
- Con consecuencias negativas tanto económicas, emocionales como familiares, debido a dicha dependencia.
- Con "inclusiones" de pensamientos, haciéndose difícil no pensar en ello, y provocando una elevación de la ansiedad y del desasosiego cuando está un tiempo sin acceder a dicha adicción.
- Con consecuencias negativas en el desempeño académico.
- En algunos casos además conlleva cierta desatención personal que se puede mostrar con desaliño y falta de higiene.

Todo ello explicado por los mismos mecanismos neuronales que permite tender a repetir conductas. dado por sus consecuencias agradables y positivas facilitando así el aprendizaje.

Igualmente sucede con el uso de las nuevas tecnologías, las cuales, si dejan de ser útiles para el trabajo o la vida cotidiana, y pasan a ser "necesarios" o "imprescindibles" puede que se está dando origen a una adicción tecnológica, ya sea al uso "excesivo" de nuevos terminales, teléfonos

inteligentes, Smartphone o tabletas, así como del uso intensivo y "descontrolado" de servicios de mensajería instantánea, como Messenger, Whatsapp, Twitter o Tuenti.

Esto ha provocado la aparición de fenómenos novedosos que no existían con anterioridad, por lo que se han tenido que crear nuevos términos para contemplarlo, como es el caso del F.O.M.O. (Fear Of Missing Out), o miedo a perderse lo último, es decir, la necesidad de estar pendiente de la redes sociales en todo momento para no perderse el último dispositivo móvil que ha salido o el último vídeo de su cantante favorito, identificado por la Universidad de Essex (Inglaterra) junto con la Universidad de California y la Universidad de Rochester (EE.UU.) publicado en la revista científica *Computer in Human Behaviour*.

Por su parte desde la Universidad Villanova (EE.UU.) se ha descrito por primera vez un nuevo fenómeno denominado "Sleep Texting", que se refiere al fenómeno de no tener un sueño regular, al producirse constantes interrupciones para leer los mensajes recibidos y mandar nuevos mensajes. Este fenómeno da cuenta de una disminución de la cantidad y calidad del sueño entre los jóvenes, que son los principales usuarios que lo padecen.

En este sentido se ha realizado por un estudio por parte de la Universidad de Washington y la Universidad Lee (EE.UU.) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Psychology of Popular Media Culture*.

En el mismo se analiza la influencia del uso de M.S.N. (siglas en inglés de textos por mensajería) en la salud de los universitarios. En este estudio participaron ochenta y tres estudiantes, donde se analizaron la calidad de salud mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index, el cual proporciona información sobre tres índices: el agotamiento, los problemas de sueño y las relaciones sociales.

Se quería estudiar el efecto en estos tres índices en función del número de mensajes que se recibían y enviaban durante el día, encontrando que se veían afectados negativamente los tres índices a medida que crecía el número de mensajes que tenían que "administrar", pero donde mayores efectos se encontraron fue con respecto a los problemas de sueño, donde a partir de unos niveles "moderados" de mensajes ya empezaban a provocar altos niveles de ansiedad y con ello dificultades para conciliar el sueño.

La menor cantidad y calidad del sueño va a traer consecuencias en la "vida diurna", con una menor capacidad retentiva y de atención entre los estudiantes, y si esta situación se mantiene en el tiempo, puede llegar incluso a afectar en la salud.

De ahí la importancia de "educar" a los jóvenes en el uso de estos dispositivos electrónicos, ya que como se ha indicado, estos pueden generar problemas de desempeño y concentración, además de afectar en las relaciones sociales y lo más grave de todo, puede afectar a su salud, debido al mantenimiento de elevados niveles de estrés y a la falta de un sueño de calidad.

Y todo ello suponiendo que la persona, es "dueña de su voluntad", es decir, que todavía no ha caído en una adicción tecnológica, lo que acarrearía aún mayores efectos negativos. El principal problema de la detección de este tipo de situaciones, es que los padres no saben valorar hasta qué punto es algo normal o ya ha pasado la raya de lo adecuado y se ha convertido en insano.

Igualmente, la persona que lo sufre, a pesar de darse cuenta de las dificultades y consecuencias nocivas que le acarrea, es incapaz de reconocer que tiene un problema y que requiere de ayuda de los demás para superarlo, incluso que puede precisar de un especialista para superar su adicción.

Como se puede observar en el resultado anterior, la tecnología puede provocar graves dificultades en el día a día de la persona, tanto que puede poner en riesgo su salud, como en el caso de perjudicar la calidad y cantidad del sueño para tener que contestar los m.s.n. que se reciben.

Hoy en día es difícil pensar que un joven no conozca y tenga cuenta en Facebook, Twitter o Tuenti entre otros, ya que han nacido en la era de las redes sociales, considerándose unos "nativos

digitales", es decir, aquellos que nacieron tras la década de los ochenta y que tuvieron desde pequeños acceso a las nuevas tecnologías.

Los que tienen unos años más, aquellos que nacieron antes de los años 80, tienen que hacer un esfuerzo por mantenerse informado y formado con esto de las redes sociales, y es a lo que se denomina "inmigrantes digitales", es decir, personas que nacieron sin estas posibilidades y que ahora tienen que adentrarse en este mundo, a veces confuso y otras veces desconcertante, pero en todo caso útil y necesario.

Igual que con anterioridad se solicitaba para algunos puestos de trabajo tener el carnet de conducir y un nivel educativo mínimo, ahora se requiere que los candidatos tengan unas destrezas suficientes en el manejo del ordenador y de las redes sociales. A raíz de estas nuevas herramientas han surgido empleos impensables hace unos años, como el de Community Manager, responsable de foros y comunidades virtuales, o los técnicos encargados de la promoción de los sitios web como los consultores S.E.O. y S.E.M., que buscan lograr una mayor visibilidad en las redes sociales y en Internet de una determinada marca o empresa.

Los jóvenes por su parte han ido incorporando las herramientas que ofrece esta nueva tecnología dentro de su vida, tanto académica como de ocio, ya son muchas las universidades que imparten parcial o totalmente su docencia on-line, pudiéndose conectar desde cualquier dispositivo fijo o móvil, como tabletas, iPads, o teléfonos inteligentes. Teniendo los docentes una doble función, la de organizar y grabar las clases a impartir y la de la tutorización virtual, para resolver las dudas que hayan podido surgir de las mismas.

Esto ha posibilitado abrir las puertas de las universidades a estudiantes de todo el mundo, con el único requisito que tengan las destrezas lingüísticas necesarias para seguir las clases, y eso sí, un dispositivo con conexión a Internet.

A este respecto, lo único que no se ha podido solventar ha sido a la hora de la realización de los exámenes, los cuales se exigen que sean presenciales, bien en la propia universidad o en un centro concertado en el país del estudiante. De forma que se da veracidad de que el estudiante que se presenta al examen conoce adecuadamente la materia de la que se examina.

En mi caso particular, tras llevar varios años impartiendo docencia presencial en distintas universidades, tuve que realizar un curso de capacitación para poder continuar con mi labor docente, pero esta vez a través de las redes sociales, para lo que tuve que adaptar las herramientas tecnológicas que con anterioridad empleaba a las nuevas demandas, incluyendo la familiarización de plataformas de formación como Moodle, o el uso programas de videoconferencias para impartir la docencia on-line, lo que me permitió poder dictar las clases en España, tanto en la Península como en las Islas, a la vez que eran seguidas desde Iberoamérica.

Pero existen riesgos de Internet que surgen cuando el ocio juvenil se convierte casi en exclusiva en el uso intensivo de esta tecnología, perdiendo el contacto social y a veces, el contacto con la propia realidad. Son muchos los estudios que se están realizando al respecto, a raíz de esta nueva modalidad, en donde cada día se detectan nuevos casos de ciberadictos, es decir, personas que son incapaces de desconectarse de la red, facilitando el aislamiento social, y el descuido de la higiene mental y personal, asociado además a una alimentación impropia, todos estos riesgos de Internet producidos por una inadecuada educación sobre el uso correcto de la tecnología.

Se ha realizado un nuevo estudio por parte de la Universidad Médica Kaohsiung y el Hospital Hsiao-Kang (Taiwán), cuyos resultados han sido publicados en la revista científica J.A.M.A. Pediatrics donde se ha realizado un seguimiento a dos mil doscientos noventa y tres jóvenes durante 2 años, evaluados a los 6, 12 y 24 meses.

El objetivo de este estudio era encontrar los factores predictores del padecimiento de adicciones a las nuevas tecnologías, para lo cual se evaluó el nivel de adicción a través de la escala estandarizada denominada C.I.A.S. (Chen Internet Addiction Scale), además de los niveles de depresión mediante la versión china del C.E.S.-D. (Center for Epidemiological Studies Depression

Scale), el déficit de atención con hiperactividad evaluado mediante el A.D.H.D.S. (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Self-rated Scale), la fobia social mediante el F.N.E. (Fear of Negative Evaluation Scale) y la hostilidad de los participantes mediante el B.D.H.I.C.-S.F. (Buss-Durkee Hostility Inventory - Chinese Version - Short Form).

Los resultados informan que aquellos jóvenes varones que tenían altos niveles de hostilidad mostraban mayores niveles de adicción después de los 2 años, convirtiéndose así en el mejor predictor de esta psicopatología. En cambio, las adolescentes que participaron en el estudio, mostraron que el mejor predictor de la adicción futura se relaciona con padecer un trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Tanto en chicos como en chicas, no resultaron relevantes los niveles previos de fobia social ni de depresión, a la hora de predecir una futura adicción a las tecnologías. El estudio, además, ofrece un dato "revelador" en cuanto que, en solo 2 años, más del 10% de los participantes se vieron afectados por la adicción a Internet, siendo insignificante la diferencia en el número de casos entre los "adictos" masculinos y femeninos.

De ahí la importancia de estos estudios, que muestran los riesgos de Internet en los jóvenes. Estudios necesarios para poder crear programas específicos para prevenirlo, haciendo especial hincapié en la educación, como factor determinante de la autorregulación en el manejo de las nuevas tecnologías, esto es, con una correcta educación cabe esperar que el joven sea capaz de usar adecuadamente la tecnología y no abusar de ella.

Además de lo anterior, y en el caso concreto de los jóvenes, esta educación tecnológica debe de ir acompañado de un programa de intervención en cuanto al correcto manejo de la hostilidad, y en las jóvenes en el diagnóstico y tratamiento del trastorno por déficit de atención con hiperactividad, con lo que evitar futuras complicaciones de adicción a Internet.

Los jóvenes pueden estar expuestos a esta ciberadicción, lo siguiente que deberíamos de conocer sería, ¿Es posible detectar la adicción a Internet en jóvenes?

Esto es precisamente lo que tratan de analizar desde la Universidad Payame Noor (Irán) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *International Journal of Behavioral Research & Psychology*.

En el estudio participaron trescientos ochenta estudiantes, ciento noventa y cuatro chicas y el resto chicos, todo ellos cursando en el instituto.

Se plantearon tres objetos de estudio, el primero, determinar hasta qué punto los jóvenes estudiantes sufren adicción a Internet, el segundo, comprobar si esa presencia de adicción se relaciona con el nivel de sinceridad que expresa dentro de la familia, y por último si existen diferencias entre género en las dos anteriores.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.