

## **TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA**

Concepción Fernández Moreno, Ángela Jiménez García, Montserrat Eugenia Granados Bolívar

1. Diplomada en Fisioterapia
2. Diplomada en Enfermería

[conchafdmoreno@hotmail.com](mailto:conchafdmoreno@hotmail.com)

Conducta adictiva. Internet. Redes sociales. Jóvenes.

### **RESUMEN**

**OBJETIVO GENERAL:** Explorar el uso que los jóvenes españoles hacen de las TICs y su posible relación con las tendencias adictivas a la misma. **METODOLOGÍA** Diseño: Observacional, descriptivo y transversal. Población diana: Jóvenes que hagan uso habitual de las TICs. Muestra: 44 participantes de 14 a 34 años. Instrumento: "Cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías". Evalúa el uso de las tecnologías, específicamente del internet y del teléfono móvil. Aspectos éticos: Uso anónimo y confidencial de los datos, solicitando consentimiento informado. **RESULTADOS:** De 44 encuestas, 30 son mujeres y 14 son hombres. La edad media son 23 años, estudios universitarios en el 59,1% de los casos. En la edad de inicio en las TICs, el 68,2% comienza su uso con menos de 15 años, las horas diarias dedicadas son 1-3 horas en el 36,4% y entre 3-6 horas el 29,5% de los casos. Adicción a internet: En la frecuencia de conexión, siempre están conectados el 20,5%, el 22,7% muy a menudo. Los estudios se ven afectados por el uso excesivo de internet en el 25% y es un medio para evadirse de los problemas en el 56,8% de los casos en diferentes grados. Solo el 38,6% opina que rara vez la vida sin internet sería aburrida, vacía y sin alegría. Uso del teléfono móvil: El 100% de los encuestados está pendiente del móvil. El 54,5% se ha sentido inquieto o irritable cuando ha intentado dejar de usar el móvil o lo ha dejado olvidado, el 43,2% utiliza el móvil como una manera de escapar de problemas o aliviar sentimientos de tristeza o agobio, arriesgando los estudios por su uso solo un 34,1% de los casos. **CONCLUSIONES:** Las conductas relacionadas con la adicción a las TICs deben ser objeto de acciones encaminadas a minimizar su impacto especialmente en las etapas más jóvenes. El uso excesivo de Internet y del móvil se observa como una estrategia de afrontamiento errónea de otros problemas.

# TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

## INTRODUCCIÓN

Entendemos por adicción el hábito de dejarse dominar por una conducta de consumo material o de tiempo respecto a sustancias o aficiones, que en general dañan al sujeto bien en su salud física, bien en su equilibrio psíquico o en su desenvolvimiento social. Si aplicamos el término al uso de Internet y de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), haríamos referencia a una utilización abusiva, en cuanto al número de horas dedicadas, o en cuanto a los contenidos que pueden afectar negativamente al desarrollo de la persona (pornografía, apuestas, juegos, violencia, etc.); si bien no es sólo la cantidad de tiempo utilizado, sino la pérdida de calidad de vida que supone, cuando se produce, el consiguiente deterioro de otras actividades.<sup>1</sup>

Existen ciertas conductas asociadas al uso de nuevas tecnologías (NT) que, dada su similitud con los síntomas de adicciones ya establecidas, parecen indicar que el uso de las NT puede generar adicción. Resalta en el caso del móvil, la conducta consistente en mirar con insistencia la pantalla para ver si hubo alguna llamada, SMS o whatsapp. Este tipo de conducta, aunque no tiene parecido con los síntomas de adicciones, puede ser un índice del nivel de dependencia del móvil.<sup>2</sup>

Uno de los atractivos de internet para los jóvenes es que se caracteriza por la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades, aspectos que pueden convertirse aversivos cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce ansiedad y le hace perder a la persona su capacidad de autocontrol.<sup>3,4,5</sup> Parece que el uso de ambas tecnologías, internet y teléfono móvil, es más problemático en la adolescencia y se normaliza con la edad, hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas.<sup>6</sup>

Es por ello que en este trabajo de investigación nos hemos propuesto como objetivo general explorar el uso que los jóvenes españoles hacen de las TICs y su posible relación con las tendencias adictivas a la misma, y como objetivo más específico evaluar el uso de las tecnologías, específicamente del internet y del teléfono móvil de los jóvenes entre 14 y 34 años.

## METODOLOGÍA

### Diseño

Estudio observacional, de corte descriptivo y transversal, realizado entre los meses agosto y septiembre de 2015.

### Población diana

Son jóvenes españoles que hagan uso habitual de las TICs.

# TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

## Muestra de estudio

Definida por los criterios de inclusión y exclusión está formada por 45 participantes que contestaron voluntariamente el "Cuestionario de adicciones a las nuevas tecnologías" con un muestreo probabilístico.

- Los **criterios de inclusión** son:

- Tener una edad comprendida entre 14 y 34 años y de ambos sexos.
- Saber utilizar las nuevas tecnologías.
- Aceptar su participación en el estudio mediante la realización del cuestionario.

- Los **criterios de exclusión** son:

- Ser analfabeto digital.
- No aceptar realizar el cuestionario.
- Exceder o no sobrepasar el rango de edad especificada.

## Instrumento utilizado

Se aplicó el "**Cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías**", validado y diseñado con objeto de descubrir la proporción de jóvenes que hacen un uso inadecuado de las TICs. Se divide en 2 subescalas, que evalúan el uso de las tecnologías, específicamente de internet y del teléfono móvil, así como otros aspectos esenciales que incluyen el estado emocional y la sociabilidad específicamente para los jóvenes entre los 14 hasta los 34 años de edad.

## Procedimiento

El "**Cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías**", fue insertado durante un día completo en la conocida red social Facebook, para ser contestado anónimamente y de forma aleatoria. De ellos 45 fueron correctamente contestados siguiendo los criterios de inclusión y exclusión, desestimando 8 por no cumplir dichos criterios o estar rellenos de forma incompleta.

## Análisis de los datos

Se realizó estadística descriptiva, variables cualitativas, cálculo de % y frecuencias.

## Aspectos éticos

Se informó a los participantes de las características del estudio y del uso estrictamente anónimo y confidencial de los datos, solicitando tácitamente su consentimiento informado mediante la realización voluntaria del cuestionario.

# TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

## RESULTADOS

Los cuestionarios contestados correctamente han sido 45, de ellos 31 corresponden al sexo femenino y 14 son del sexo masculino. La edad media de los participantes corresponde a los 23 años, con unos estudios universitarios en el 59,1% de los casos.

Gráfico 1: Representación del sexo en porcentaje

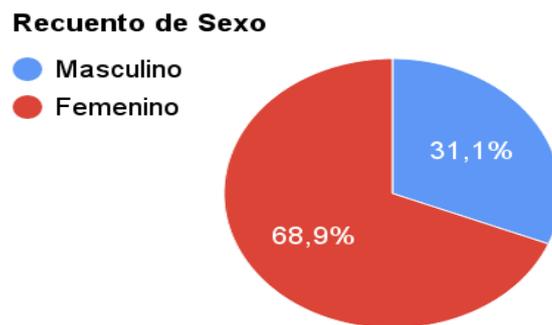
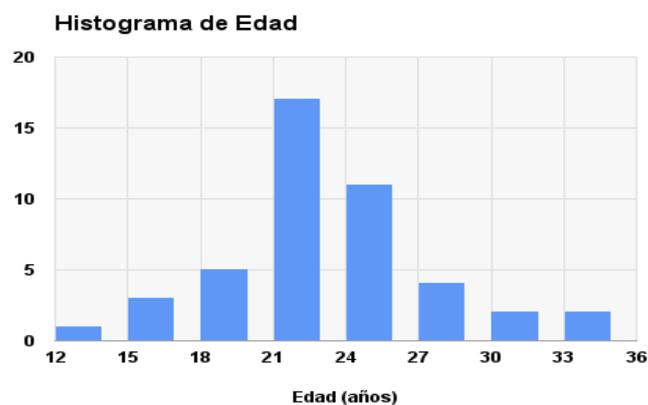


Gráfico 2: Recuento de la edad

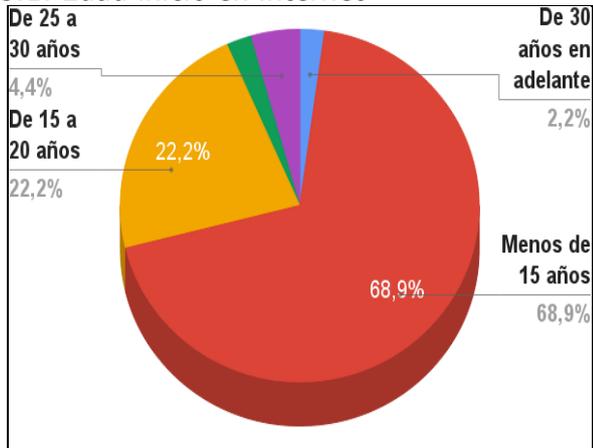


La edad está comprendida entre los 14 y los 34 años. La mayoría de los valores se sitúan en el extremo más bajo, siendo el valor medio los 23 años.

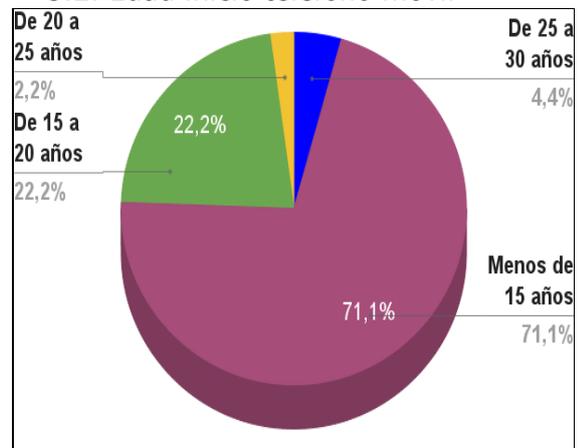
## TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICs EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

Gráfico 3: Edad de inicio en el uso en las TICs

### 3.1. Edad inicio en internet



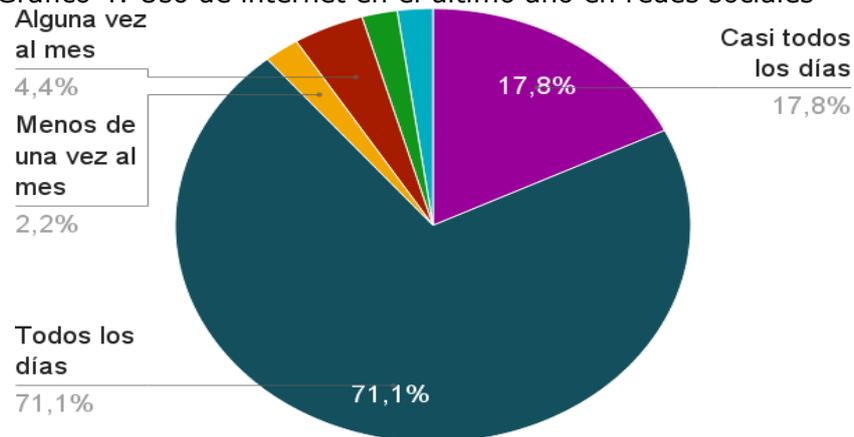
### 3.2. Edad inicio teléfono móvil



En cuanto al nivel de uso de las TICs, en el caso de internet tienen un uso avanzado un 55,65% de los casos, mientras que hacen un uso avanzado del teléfono móvil un 53,3% de los casos. En cuanto a las horas diarias dedicadas a la semana al uso de las TICs, gira en torno 1-3 horas en el grupo de mayor preponderancia con el 36,4% de los casos, y entre 3-6 horas el 29,5% de los casos.

Los jóvenes españoles utilizaron las TICs durante este último año para realizar actividades en redes sociales, chat, foros, hacer descargas, elaborar trabajos escolares y buscar diversa información o actividades de ocio.

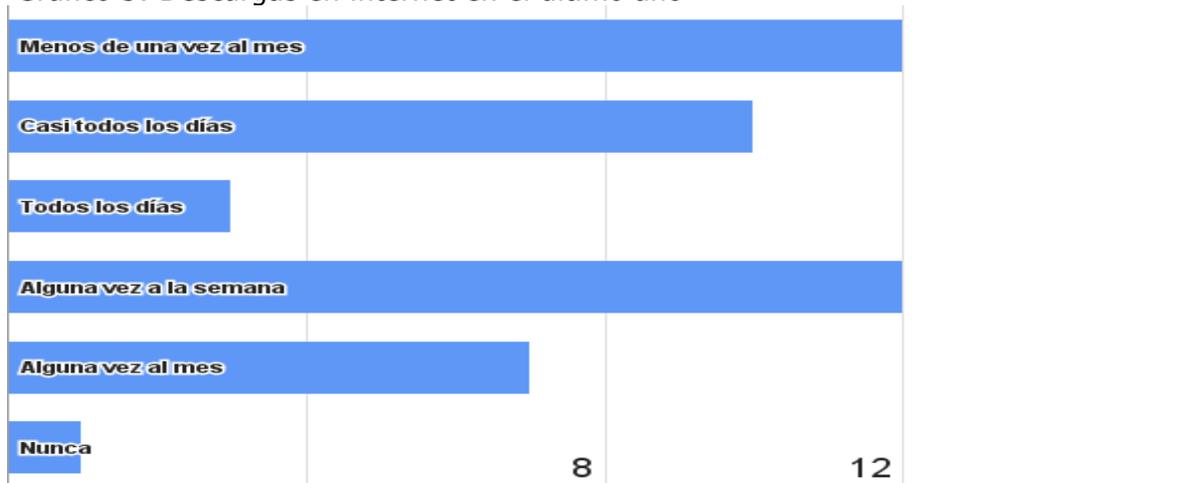
Gráfico 4: Uso de internet en el último año en redes sociales



Número de veces que se ha usado internet en el último año para realizar actividades tales como utilizar las redes sociales, mensajería instantánea, chats o foros (Tuenti, Facebook, Skype, Twitter, Instagram, Snapchat, etc.),

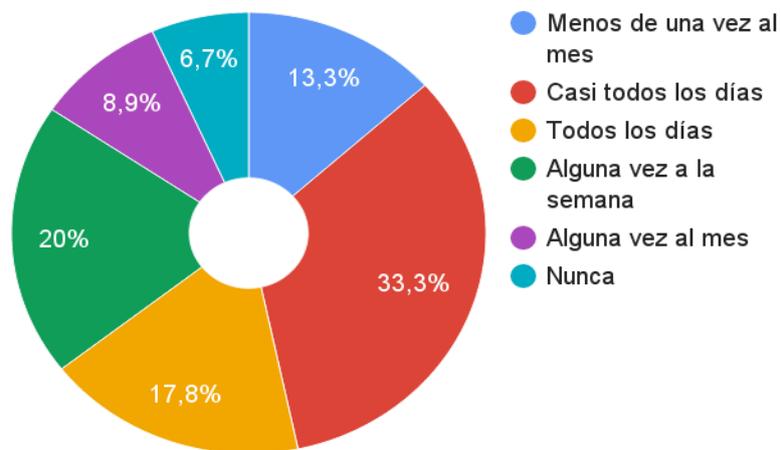
## TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

Gráfico 5: Descargas en internet en el último año



Recuento del número de veces que se ha usado Internet en el último año para actividades como descargar programas, películas, vídeos, música, juegos, cómics, etc.

Gráfico 6: Uso de internet en el último año para trabajos escolares

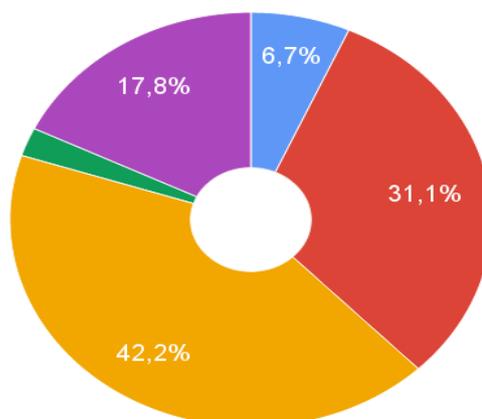


Recuento del número de veces que se ha usado Internet para las siguientes actividades escolares en el último año

## TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

Gráfico 7: Uso de internet en el último año para actividades de ocio

- Alguna vez al mes
- Casi todos los días
- Todos los días
- Menos de una vez al mes
- Alguna vez a la semana



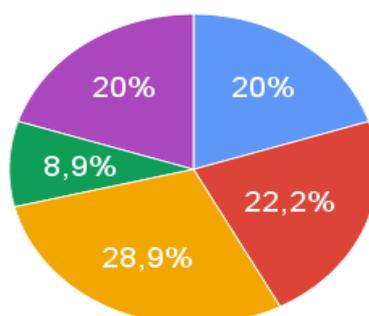
Recuento del número de veces que se ha usado Internet para las siguientes actividades en el último año: Búsqueda de información sobre aficiones y cosas de interés para los encuestados (música, cine, prensa, sexo, deporte, salud, etc.)

### En lo referente a la adicción a internet

Gráfico 8: Porcentaje de la frecuencia de conexión a internet

#### Frecuencia de conexión a Internet de más tiempo del propuesto

- Con frecuencia
- Muy a menudo
- A veces
- Nunca o rara vez
- Siempre

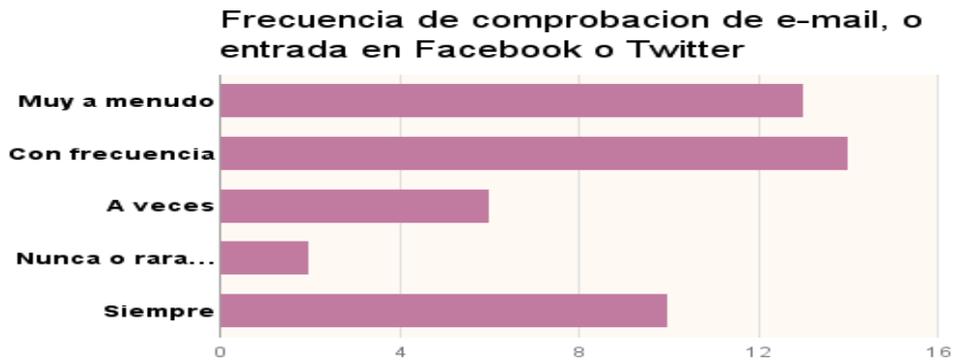


El gráfico muestra la frecuencia con la que los encuestados están conectados a internet más tiempo del que en principio se habían propuesto.

También manifiestan que los estudios se ven afectados por el uso excesivo de internet en el 25% de los casos, utilizando internet como un medio para evadirse de los problemas en el 56,8% de los casos, en diferentes grados. Solo el 38,6% opina que rara vez la vida sin internet sería aburrida, vacía y sin alegría.

## TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

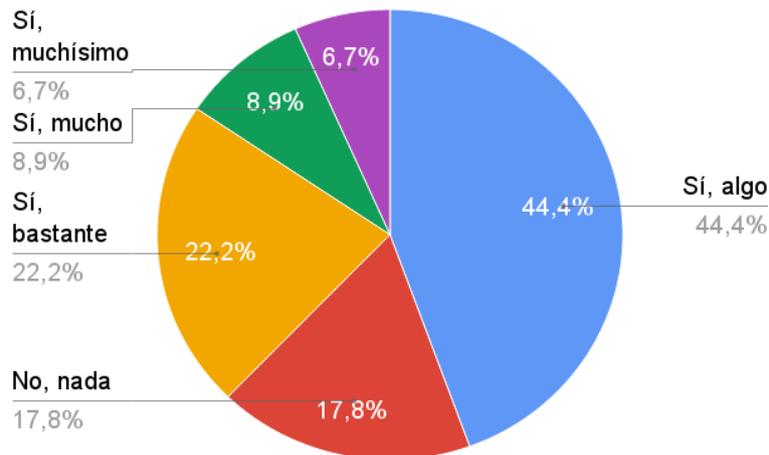
Gráfico 9: Representación de la frecuencia de acceso a las TICs



El siguiente gráfico muestra la frecuencia o insistencia con la que comprueban el e-mail o entran en Facebook o Twitter, etc., nuestros encuestados antes de hacer otras cosas que tienen que hacer.

### En lo referente a la adicción del teléfono móvil:

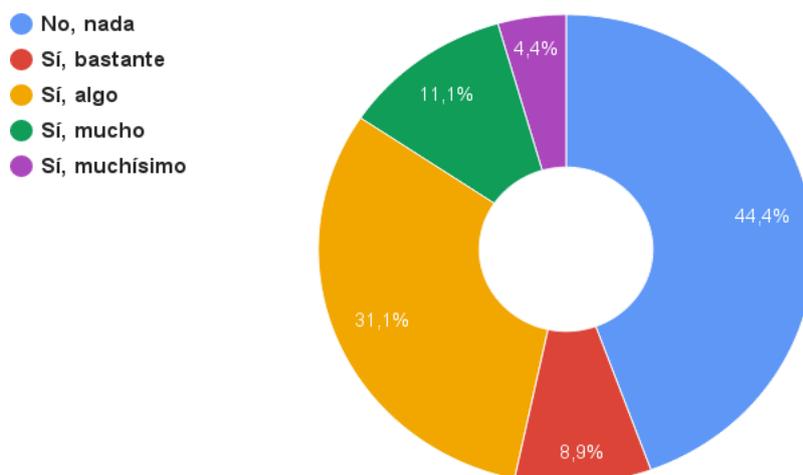
Gráfico 10: Grado de dependencia del teléfono móvil para cualquier uso



Sólo el 17, 8% de los encuestados no está pendiente del móvil, de la próxima vez que lo usara cuando no lo tiene a mano o no lo puede usar, el resto está pendiente del teléfono móvil en diferentes grados.

## TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

Gráfico 11: Grado de control del teléfono móvil



El 55,6% de los casos encuestados ha intentado sin conseguirlo, controlar, interrumpir o dejar de usar el móvil en diferentes grados. El 54,5% se ha sentido inquieto o irritable cuando ha intentado reducir o dejar de usar el móvil o lo ha dejado olvidado, siendo el 43,2% de los casos utiliza el móvil como una manera de escapar de problemas o aliviar sentimientos de tristeza o agobio, arriesgando los estudios por su uso en un 34,1% de los casos

### LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Una limitación importante es la escasa muestra disponible en el presente estudio, motivo por el cual continuaremos trabajando y profundizando para futuras investigaciones, sobre el uso que hacen los jóvenes de las TICs y su posible conducta adictiva.

### CONCLUSIONES

Los jóvenes españoles utilizan *a diario* las TICs para entrar en redes sociales, foros, chats, mensajería instantánea, buscar información sobre aficiones y cosas de interés, como la música, cine, prensa, sexo, deporte y salud; seguido por la realización de trabajos escolares con un uso de las TICs *casi a diario* y la realización de descargas con un uso de *alguna vez a la semana o menos de una vez a la semana*.

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. El uso excesivo de Internet y del teléfono móvil se entiende no tanto desde el punto de vista de una conducta compulsiva en el uso inadecuado de la red, sino como una estrategia errónea de afrontamiento de otros problemas. Las conductas relacionadas con la adicción a las

## TENDENCIA ACTUAL DEL USO DE LAS TICS EN LOS JÓVENES Y SU CONDUCTA ADICTIVA

TICs deben ser objeto de acciones terapéuticas encaminadas a minimizar su impacto y prevalencia, especialmente en las etapas más jóvenes.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Caro Samada MC, Aniso JM, Plaza J. La adicción a internet y la terapia familiar sistémica como propuesta para favorecer un buen uso de la red. En: III Congresso Internacional das TIC na Educação. Lisboa. Disponible en: <http://www.researchgate.net/publication/276273195>
2. Labrador Encinas FJ, Villadangos González SM. Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*. 2010; 22(2): 180-8.
3. Cruzado L, Matos L, Kendall R. Adicción a Internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica Herediana*. 2006; 17:196-205.
4. Echeburúa E, Corral P. Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad. En: Echeburúa E, Labrador FJ, Becoña E, editores. *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide; 2009. p. 29-44.
5. Niemz K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyber Psychology & Behavior*. 2005; 8:562-70.
6. Beranuy Fargues M, Chamarro Lusa A, Graner Jordania C, Carbonell Sánchez X. 'Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil'. *Psicothema*. 2009; 21(3): 480-485.