

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

ESCUELA DE PEDAGOGÍA

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y O.V.

TEMA:

“LA ADICCIÓN A LA INTERNET EN LOS ESTUDIANTES DE 12 A 18 AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010.

(Proyecto de tesis previo a la obtención de Licenciadas en Psicología Educativa y Orientación Vocacional).

AUTORAS:

Quiroz Tatamuez Janneth Patricia
Valles Andrade Norma Isabel

TUTOR:

Dr. Luis Braganza

Ibarra, 2011

DEDICATORIA

Durante estos años de lucha constante, de gratas vivencias, de momentos de éxitos y también de angustias y desesperanza para poder cumplir nuestros objetivos y así poder alcanzar uno de nuestros más grandes anhelos, culminar la carrera, los deseos de superarnos y de lograr metas eran tan grandes que logramos vencer todos los obstáculos y es así que:

Desde lo más sublime de nuestros sentimientos, y con la esperanza de todos los días, de encontrar un pueblo más fértil de conocimientos, con ideales de progreso y lucha incansable dedicamos este nuestro esfuerzo:

A Dios: Todopoderoso por permitirnos culminar con éxito una etapa más de nuestras vidas. Y a la vez por estar siempre en los buenos y sobre todo en los malos momentos.

A Nuestros Padres: Por habernos dado la vida y encaminarnos por un buen camino ya que cada día nos ayudan, nos dan fuerzas para seguir adelante y cumplir nuestras metas.

Y a todos los Maestros: Quienes con su sabiduría depositaron en nosotros los conocimientos, y supieron guiarnos de manera correcta.

Isabel - Janneth

AGRADECIMIENTO

Agradecemos principalmente a Dios, quien nos ha dado la vida, una familia, la salud, la oportunidad de salir adelante, de seguir luchando; y es por quien estamos aquí; a nuestros padres por brindarnos su apoyo incondicional, en todos los momentos de nuestras vidas, no solo estudiantil, sino a lo largo de ella.

Al Dr. Luis Braganza por habernos brindado su apoyo y guía para que este trabajo de investigación tenga el éxito esperado.

A la Universidad Técnica del Norte por la oportunidad de aprendizaje y superación profesional brindada.

Isabel - Janneth

ÍNDICE GENERAL

	PÁGINAS
CONTENIDO	
PORTADA	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	iv
Introducción	viii
CAPITULO I	
1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	5
1.3 Formulación del problema	6
1.4 Delimitación	6
1.4.1 Unidades de observación	6
1.4.2 Delimitación especial	6
1.4.3 Delimitación temporal	6
1.5 Objetivos	7
1.5.1 Objetivo general	7
1.5.2 Objetivos específicos	7
1.6 Justificación	7
CAPITULO II	
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1 Fundamentación teórica	10
2.1.1 Científica	10
2.1.1.1 Que es el correo electrónico	11
2.1.1.2 Tipos de juegos que existen en la internet	12
2.1.1.3 Adicción a la internet	12

2.1.1.4	Cómo detectar el problema	15
2.1.2	Fundamentación psicológica	17
2.1.2.1	Déficit de la personalidad	17
2.1.2.2	La autoestima	17
2.1.2.3	Baja autoestima	18
2.1.2.4	Déficit en las relaciones interpersonales: timidez y fobia social...	20
2.1.2.5	Tipos de fobias	24
2.1.2.6	Déficit cognitivos: atención dispersa y desplazada	25
2.1.2.7	Alteraciones psicopatológicas: depresión	29
2.1.3	Fundamentación social	33
2.1.3.1	La pornografía	33
2.1.3.2	Tipos de pornografía	41
2.1.4	Fundamentación tecnológica	46
2.1.4.1	Historia de la tecnología	48
2.1.4.2	La Tecnología de información	48
2.1.4.3	Cómo surgió la internet en el mundo y como llegó al Ecuador.....	49
2.1.4.4	Cómo llego la internet al Ecuador.....	52
2.1.4.5	Qué es la banda ancha?	53
2.1.5	Fundamentación pedagógica	55
2.2	Posicionamiento teórico personal	56
2.3	Glosario de términos	57
2.4	Interrogantes	63
2.5	Matriz categorial	64

CAPITULO III

3	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	65
3.1	Tipo de investigación	65
3.2	Métodos	65
3.3	Técnicas e instrumentos	67
3.4	Población	67

3.5 Muestra	68
-------------------	----

CAPITULO IV

4 Análisis e interpretación de resultados	70
---	----

CAPITULO V

5 Conclusiones y recomendaciones	90
5.1 Conclusiones	90
5.2 Recomendaciones	91

CAPITULO VI

6. PROPUESTA	93
6.1 Esquema de la propuesta	93
6.2 Guía de estrategias para el control de la adicción a la internet	94
6.3 Justificación e importancia	94
6.4 Fundamentación	101
6.5 Objetivos	106
6.5.1 General	106
6.5.2 Específicos	106
6.6 Ubicación sectorial y física	106
6.7 Desarrollo de la propuesta	107
6.8 Impactos	178
6.9 Difusión	178
Anexos	179
Bibliografía.....	190

RESUMEN

En los últimos años producto de la globalización y el avance de los medios de comunicación surge la internet aun más en el siglo XXI. Su facilidad de manejo y versatilidad en pocos años ha rebasado los límites de lo inimaginable, haciéndose cada vez mayor la cantidad de usuarios que acceden a la red y que se benefician de su enorme variedad de servicios. La gran cantidad de información a la que se puede acceder contiene casi todos los conocimientos y pasatiempos del que hacer humano, por ende se le ha denominado la gran biblioteca de la humanidad. Aunque en nuestro país no está tan difundido su uso en comparación de los países del primer mundo, se encuentra ya a disposición de las grandes mayorías a través de cabinas públicas que a un precio módico permiten acceder por horas al servicio. Debido a esto hace pocos meses se ha convertido en noticia el posible síndrome de dependencia de la Internet, La base teórica con que cuentan los defensores de entidades como el IAD (Internet Addiction Disorder) son algunos estudios descriptivos acerca de los patrones de uso de la internet, de los que quizá resulte aventurado deducir que el uso masivo de los recursos on-line sea preocupante. La investigación se realizó de la manera que se describe a continuación: antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación, objetivos tanto general como específicos y finalmente su justificación y a la vez también se incluyen los temas del marco teórico: ¿Qué es el correo electrónico?, Tipos de juegos que existe en la Internet?, ¿Adicción al internet?, déficit de personalidad, la autoestima, déficit en las relaciones interpersonales: timidez y fobia social timidez, tipos de fobias, déficit cognitivos: atención dispersa y desplazada, alteraciones psicopatológicas: depresión, La pornografía, Historia de la tecnología, La tecnología de información, cómo surgió la internet en el mundo y como llegó al Ecuador, cómo llegó la internet al Ecuador, Qué es la banda ancha. Ya en la parte práctica se realiza una investigación bibliográfica y documental que sustentará teóricamente el trabajo realizado, posteriormente se describe la metodología utilizada para esta investigación, se detalla el análisis e interpretación de resultados de las encuestas tomadas a docentes y estudiantes. Se puntualiza las conclusiones y recomendaciones. Para concluir con la estructuración de la guía de estrategias para el control de la adicción a la internet. Esta guía de estrategias está dirigida a adolescentes, madres y padres de familia y quienes están implicados en la educación integral de los jóvenes. Por ello emplea estrategias sencillas y ejemplos prácticos cercanos a la realidad. Tiene por objetivo la protección y orientación del adolescente mediante la reducción de las acciones en las que se ven involucradas, de forma activa o pasiva, en el uso de la internet. Se trata de una acción de información y de sensibilización. Lo que hay que tratar de hacer es reforzar las relaciones familiares con los hijos para guiarlos y enseñarlos a utilizar la computadora tan sólo como una herramienta de trabajo y no como una diversión.

SUMMARY

In recent years due to globalization and advancement of the media comes the Internet even in the XXI century. Its ease of use and versatility in a few years has exceeded the limits of the unthinkable, making an increasing number of users accessing the network and benefiting from its huge variety of services. The vast amount of information that can be accessed contains almost all the knowledge and pastimes that make human, therefore has been called the great library of humanity. Although our country is not as widespread use in comparison of the first world countries, is now available to the vast majority through public cabins at an affordable price allow access for service hours. Because of this a few months ago has become possible to notice the dependency syndrome of the internet, The theoretical basis that the defenders have entities such as the IAD (Internet Addiction Disorder) are some descriptive studies on patterns of use internet, which may be risky to infer that the massive use of online resources is of concern. The research was conducted in the manner described below: background, problem statement, problem formulation, demarcation, both general and specific objectives and ultimately its justification and may also include theoretical issues: What is the email?, types of games that exist on the Internet?, "Internet Addiction?", lack of personality, self esteem, deficits in interpersonal relationships: social phobia, shyness and timidity, types of phobias, cognitive impairment, attention dispersed displaced psychiatric disorders: depression, pornography, History of technology, information technology, how did the internet in the world and how he came to Ecuador, how did the internet to Ecuador, which is broadband. Already in the practice is carried out a bibliographic and documentary that will support the theoretical work, then describes the methodology used for this research, detailed analysis and interpretation of results of surveys taken for teachers and students. It points out the conclusions and recommendations. To conclude with the structuring of the strategy guide for the control of addiction to the Internet. This strategy guide is aimed at teenagers, mothers and parents and those involved in the education of youth. Therefore uses simple strategies and practical examples closer to reality. It aims at the protection and guidance of adolescents by reducing the shares in which are involved, actively or passively, in the use of the internet. It is part of an information and awareness. What you need to try to do is to strengthen family relationships with children to guide and teach them to use the computer only as a working tool and not as fun.

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta el incremento cada vez mayor de nuevas tecnologías que se van haciendo parte de la vida diaria, se hace imprescindible conocer de que manera su utilización va transformando la realidad y como esta nueva realidad afecta nuestra manera de ser en el mundo.

No obstante la "adicción a la internet" en sentido amplio puede ser patológica. De este modo hay personas que se sienten fascinadas al estar conectadas a la red.

Varias personas describen este tipo de adicción como un deterioro en su control y uso que se manifiesta en un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos.

Una adicción, es una dependencia hacia una actividad o relación que arrastra a la persona adicta lejos de todo lo demás que le rodea. Está representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos de las personas, y actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la cosa deseada o para comprometerse en la actividad deseada (comportamientos adictivos). La adicción es una consecuencia grave en la vida de las personas que deterioran afectan negativamente y destruyen relaciones salud (física y mental) y la capacidad de funcionar de manera efectiva.

Cada día nos enfrentamos con un sin número de problemas. La base de todos estos se puede hallar en la falta de comunicación. Es paradójico que un medio creado para promover las relaciones sea una causa principal de las destrucciones de éstas.

El tema de la adicción a la internet en la sociedad esta aumentando y esto se debe al mal uso que se le esta dando por la falta de control personal y esta adicción se ve en todas las edades y mayormente en los adolescentes. La familia se ve grandemente afectada por el uso excesivo de éste el cual fácilmente se vuelve una adicción.

Adicción a la internet resumiendo todas las distintas dadas en diversas fuentes de información seria: el uso descontrolado de la internet, el cual afecta tu vida y la de tus seres cercanos a ti.

La investigación se realizó de acuerdo al siguiente esquema:

El Capítulo I: Se describe los antecedentes, se formula el problema, se especifica la delimitación, se plantea objetivos tanto generales como específicos y finalmente su justificación.

El Capítulo II: Es una investigación descriptiva, propositiva y documental que sustentará teóricamente el trabajo realizado.

El Capítulo III: **Se** describe la metodología utilizada para esta investigación.

El Capítulo IV: Se detalla el análisis e interpretación de resultados de las encuestas tomadas a docentes y estudiantes.

El Capítulo V: Se puntualiza las conclusiones y recomendaciones.

El Capítulo VI: Estructuración de la guía de estrategias para el control de la adicción a la internet.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

La internet surgió de un proyecto desarrollado en Estados Unidos para apoyar a sus fuerzas militares. Luego de su creación fue utilizado por el gobierno, universidades y otros centros académicos donde cada día avanza más sus funciones.

Internet es a la vez una oportunidad de difusión mundial, un mecanismo de propagación de la información y un medio de colaboración e interacción entre los individuos y sus ordenadores independientes de su localización geográfica.

En el mundo y Latinoamérica hay miles de personas que hoy en la actualidad utilizan la internet para diferentes actividades como son: chat, mensajes, consultas, inquietudes etc.; donde algunas personas ya frecuentan a diario la internet para distracción personal.

La mayoría de usuarios aquí en el Ecuador utilizan la internet básicamente como un medio para enviar correos electrónicos de esta manera se evita menores costos a otros países que antes las llamadas les resultaba lento y costoso.

Teniendo en cuenta el incremento cada vez mayor de nuevas tecnologías y páginas que se van haciendo parte de la vida diaria de muchas personas, se hace imprescindible conocer de que manera su utilización va transformando la realidad y como esta nueva realidad afecta nuestra manera de ser en el mundo.

Aunque en nuestro país no está tan definido su uso en comparación de los demás países del primer mundo, se encuentra ya a disposición de las grandes mayorías a través de cabinas públicas que a un precio módico permiten acceder por horas al servicio donde algunas ocuparan por necesidad y otras por diversión.

Se ha podido comprobar empíricamente y a través de estudios hechos en el exterior la gran capacidad reconfortante de su uso, lo que está provocando un condicionamiento que hace cada vez mayor la necesidad de su utilización.

Debido a esto hace pocos meses se ha convertido en noticia el posible síndrome que está ocurriendo a nivel mundial sobre la dependencia de la internet.

El llamado síndrome de la adicción a la internet o (IAD) está suscitando polémica. El hecho que Internet se considere un medio de trabajo, de extraordinaria creatividad y una vasta fuente de información y otros recursos, pone en duda para muchos su carácter adictivo. Cuando es un nuevo usuario o se descubre un nuevo recurso en la internet se produce

una fase de encanto, que se caracteriza por elevar los tiempos de consumo y cierta obsesión.

Se especula con la existencia de un subgrupo de usuarios caracterizado por la timidez que encuentra en el ciberespacio la posibilidad de liberarse de la ansiedad producida por las relaciones sociales cara a cara, ganando en autoconfianza dado el relativo anonimato que la internet proporciona.

Las personas que navegan demasiado tiempo en la internet tienen la tendencia a sufrir desórdenes psicológicos, tales como la maniaco-depresión, según el estudio de algunos autores el tratamiento de tales desórdenes podría ayudarlos a combatir esa urgencia de querer estar en línea se investiga con unos chicos los diferentes comportamientos:

En cuanto a los sentimientos acerca de la red cabe destacar como los sujetos del grupo de investigación sintieron la necesidad de utilizar la Internet cuando no se hallaban conectados, tendieron a anticipar con más frecuencia su próxima conexión se sintieron más nerviosos cuando se bloqueaban o restringían su acceso.

Estos adolescentes tienden a dejar todo y preferir la internet donde les proporciona diferentes accesos curiosidad que tienen ellos, los chicos que acuden a estos sitios son personas que tienen algún problema ya sea en la familia, en el colegio, en la sociedad o en la mala distribución del tiempo libre.

Quizá ellos buscan un escape donde incluye huir de los sentimientos de soledad, evitar sensación de aburrimiento de la vida cotidiana y mantenerse en contacto con más gente evitando el aburrimiento.

También pueden acudir a estos sitios para relacionarse con amigos, conocer nueva gente e intercambiar información.

Internet es búsqueda de información, navegación por placer a través de los distintos buscadores, es herramienta de intercambio de investigación académica, es propio objeto de investigación, es chat, es comunicación por mail textual, visual, juegos, música, video games, internet es muchas cosas a la vez.

La red entre otras cosas provee de ciertos aspectos que la toman un objeto de fascinación lo que hace susceptible a la adicción. Las nuevas tecnologías de la información transforman los comportamientos sociales con una rapidez desconocida anteriormente en la historia de la humanidad. Esto provoca nuevos hábitos y disfunciones en los individuos. Las adicciones a la internet y los videojuegos se han convertido en un problema creciente en la última década, con la incursión cada vez mayor de la tecnología en la vida diaria.

Los internautas adictos reparten su tiempo en distintas actividades como ser vista a páginas pornográficas redes sociales virtuales, compras por internet, navegación y juegos en red siendo estos últimos los preferidos por los adolescentes.

Los verdaderos problemas con internet aparecen en el momento en el que el usuario sacrifica actividades rutinarias para permanecer conectado o bien robar horas al sueño, e incluso comienza a evitar las comidas. Los efectos de esta adicción son tan reales que van desde la pérdida del trabajo o la ruptura del matrimonio, empeoramiento del rendimiento académico, y hasta accidentes de tránsito para aquellos que no pueden

parar de enviar mensajes mientras conducen. Algunas personas han muerto después de estar varios días jugando sin descanso, generalmente por la coagulación de la sangre asociada al sedentarismo.

1.2. Planteamiento del Problema

La adicción a la internet es un problema actual por el cual están atravesando la mayoría de los estudiantes del Colegio Universitario "UTN" en diferentes lugares geográficos. El problema de la adicción a la internet es grave ya que este ocurre en todo momento situación y especialmente preocupa a toda la sociedad ya que cada vez hay más personas que atraviesan por esta realidad, un gran porcentaje de estudiantes son afectados en lo que se refiere al nivel escolar.

El tema de la adicción a la internet tiene trascendencia en la educación actual donde el propósito, la investigación es estudiar y analizar los altos índices de adicción a la internet en los adolescentes y a la vez las causas y los efectos del mismo.

Las causas que se investigó para obtener los siguientes resultados son problemas familiares, baja autoestima, bajo rendimiento escolar, ansiedad, vinculación social, sensación de ser escuchado, problemas sentimentales, necesidad de tener más amistades, sentimientos de soledad, son personas introvertidas. En cuanto a los efectos de la adicción a la internet tenemos los siguientes: bajo rendimiento académico, pérdida de interés por algunas actividades, afectación psicológica, déficit de atención entre otras.

Los aspectos anotados ayudarán a comprender de mejor manera el problema de adicción a Internet, esta investigación se realizará utilizando diferentes estrategias para un mejor rendimiento académico y a la vez una personalidad equilibrada.

1.2 Formulación del Problema

¿Cuáles son las principales manifestaciones de la adicción al internet en los estudiantes de 13 a 18 años del Colegio Universitario “UTN” en el año lectivo 2009-2010?

1.4 Delimitación

1.4.1 Unidades de observación

Estudiantes del ciclo básico y diversificado

1.4.2 Delimitación espacial:

Colegio Universitario “UTN” está ubicado en el sector de los Huertos Familiares, calle Luis Ulpiano de la Torre y Jesús Yerovi.

1.4.3 Delimitación temporal:

Esta investigación se realizó durante el año lectivo 2009 – 2010 para obtener una información con buenos resultados.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Determinar las manifestaciones de la adicción al internet de los estudiantes del Colegio Universitario “UTN”.

1.5.2 Objetivos específicos

- Determinar las conductas que adoptan los estudiantes que visitan la internet hacia el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Determinar los tiempos y mecanismos a través de los cuales los estudiantes visitan la internet.
- Desarrollar una guía de estrategias que le ayuden al estudiante a un buen manejo de la internet.
- Socializar la guía de estrategias a través de sesiones de trabajo.

1.6 Justificación

La presente investigación está presta a realizarse en la Provincia de Imbabura, en la ciudad de Ibarra, en la Institución secundaria del Colegio Universitario “UTN” Anexo a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, en los cursos del ciclo básico y diversificado durante el año lectivo 2009 – 2010.

Se seleccionó este tema porque es actual e interesante por el cual la sociedad está atravesando ya que de esta investigación se obtendrá excelentes resultados.

Las razones por las que se investigó este problema son varias:

Los adolescentes de hoy siempre están actuales aún más teniendo la tecnología en sus manos, porque por medio de ella pueden hacer maravillas, y es muy útil e indispensable para realizar varias actividades escolares, de trabajo etc, así como también en algunos adolescentes es perjudicial porque la mayor parte del tiempo pasan conectados a las diferentes páginas que tiene la Internet, que en muchos casos se vuelve adicción que es difícil de controlar, además esto provoca muchos problemas en la vida de los adolescentes sobre todo en lo personal, escolar y familia.

La mayoría de adolescentes ingresan a varias páginas que no tienen ningún valor significativo.

La estrategia es la siguiente:

Dialogar con los estudiantes que presentan este tipo de problemas y plantearles las cosas positivas y negativas con una sola razón, que ellos reflexionen ante esta situación que es perjudicial en su vida cotidiana y a la vez motivarles para que ellos miren las cosas de manera positiva y a la vez diferente.

Factibilidad:

Nuestro proyecto de investigación luego de realizar un análisis se a determinado que es factible, porque contamos con el personal humano para realizar esta investigación que son las dos investigadoras, además contamos con los recursos humanos del Colegio Universitario “UTN”, en el cual se realizó la investigación.

También se determinó la factibilidad económica, la cual será financiada en su totalidad por las dos investigadoras. Además contamos con el material didáctico a utilizar en esta investigación.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

2.1.1 Científica

Según el autor León Guanajuato define a la internet “como una red de redes es decir una red que no solo interconecta computadoras si no que interconecta redes de computadoras entre sí. Existe una conexión de redes a nivel mundial que permite a los ordenadores (y a las personas) comunicarse entre sí en cualquier parte del mundo. Esto nos permite tener acceso a información y personas que de otra forma no sería posible”.

www.cad.com.mx/que_es_internet.htm

La internet pese de ser una herramienta de investigación en las universidades y servicios de defensa se ha convertido en un instrumento imprescindible para cualquier actividad.

La internet es una herramienta a la que se le atribuyen innumerables ventajas para la educación, el comercio, el entrenamiento y en última instancia para el desarrollo del individuo.

2.1.1.1 ¿Qué es el correo electrónico?

Según el autor Nelson Horaco manifiesta que:” El correo electrónico o en inglés e-mail (electronic mail), es un servicio de red que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes rápidamente (también denominados mensajes electrónicos o cartas electrónicas) mediante sistemas de comunicación electrónicos. Por medio de mensajes de correo electrónico se puede enviar, no solamente texto, sino todo tipo de documentos digitales”.

www.comtf.es

El correo electrónico es quizá la herramienta más utilizada sirve para enviar mensajes con varias ventajas: rapidez, economía, fiabilidad y comodidad.

El nombre correo electrónico proviene de la analogía con el correo postal: ambos sirven para enviar y recibir mensajes, y se utilizan "buzones" intermedios (servidores), en donde los mensajes se guardan temporalmente antes de dirigirse a su destino y antes de que el destinatario los revise.

Los estudiantes que utilizan con bastante frecuencia el correo electrónico para buscar amistades, para entretenerse y ser más conocidos o populares y se escriben por un largo tiempo con personas que son incógnitas, sin veracidad alguna.

2.1.1.2 ¿Tipos de juegos que existe en la Internet?

- Aventuras
- Cartas
- Casinos
- Chicas
- Clásicos
- Coches
- Colorear
- Curiosidades
- Deportes
- Estrategia
- Habilidad
- Lucha
- Multijugador
- Música
- Naves
- Plataformas
- Ping pong 3D
- Mario
- Mini ping pong
- Mis juegos favoritos

Los chicos acuden a otras páginas en donde existen un sin número de juegos los cuales les entretienen mucho y allí se pasan varias horas las cuales se olvidan totalmente de las actividades que tenían que realizarlas esto menciona el autor:

Moreno Palos profesor del INEF de Madrid de la asignatura de juegos y deportes populares elaboró en 1992.

2.1.1.3 ¿Adicción a la internet?

Este problema de adicción a computadoras se ha mostrado más común en hombres, adolescentes y niños. La razón de porque su adicción es tan fuerte y es tan fácil caer en ella es por un estilo muy básico el cual Skinner (un psicólogo conductista del siglo XX que se destacó en el área experimental de la psicología) nos definiría como conducta y refuerzo. Es el típico condicionamiento clásico. La persona va buscando una información en la internet y al entrar en una página que no le interesa

mucho, pero en esa página, encuentra un hipertexto en la cual halla una página de su interés que le causa emoción. Esta recompensa de encontrar algo que te agrada te esta reforzando tu conducta vez tras vez y así sigue el ciclo vicioso del adicto a la internet.

Las personas con mayor riesgo de crear esta nueva pseudo identidad on-line son las que presentan baja autoestima, sentimientos de insuficiencia y miedo a la desaprobación de los demás. Estos rasgos también pueden conducir a otros trastornos como la depresión y ansiedad que pueden relacionarse con el excesivo uso de la internet.

En la internet pueden crearse personalidades muy diferentes a como uno es en realidad. Las persona que usan esta falsa identidad cultivan un cierto “mundo de fantasía” dentro de las pantallas del ordenador.

Estas comunidades virtuales crean un vehículo para escapar de la realidad y buscar formas de compensar las necesidades emocionales y psicológicas. En la internet, se puede ocultar el nombre real, edad, ocupación, apariencia y las características físicas. Los usuarios de la internet, sobre todo aquellos que están solos e inseguros en la vida real, aprovechan esta libertad y rápidamente vierten fuera sus sentimientos más fuertes, secretos más oscuros y los deseos más profundos.

Es muy difícil decir cuando una persona ha caído en la dependencia. Mucha gente utiliza los servicios de la internet en la vida laboral o para mantener el contacto con amigos y familiares dispersos por el mundo sin que se pueda hablar de dependencia. Existen sin embargo, una serie de

síntomas que podrían indicar adicción. Estos síntomas no deben ser considerados por aislado sino que deben verse en el diario vivir de cada persona. Si no puedes pasar varios días sin acceder a la red, sin mirar tu correo electrónico si dejas de lado otras actividades y tu única satisfacción proviene del uso de los servicios de la internet estás en zona de peligro.

Las recaídas son casi imposibles de evitar hay que considerarlas desde un punto de vista optimista y tratar de que el intervalo de tiempo entre recaída y recaída sea cada vez más largo y la duración de la recaída cada vez más cortó.

Según el autor Echeburúa y Corral (1994) cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo.

Por lo tanto lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar”.

www.solociencia.com/.../influencia-internet-sociedad-actual-adiccion-internet.htm.

En el país se calcula que entre el 5% y el 10% de los usuarios sufren de estos problemas a raíz de una utilización excesiva de la red, es muy importante la distinción entre "enfermedad" y "problema". Si la adicción a la internet llegara a reconocerse como trastorno psiquiátrico, se convertiría en causa legal de bajas laborales o de atenuante en conflictos legales. Los usuarios de la red que pueden llegar a depender de ella incluyen rasgos como la introversión, la timidez, la fobia social, la baja

autoestima, un alto nivel en la búsqueda de sensaciones, el miedo a la desaprobación de los demás, la depresión y la ansiedad.

2.1.1.4 ¿Cómo detectar el problema?

Hay diversos síntomas que nos muestran si la persona sufre de adicción a la internet. Estos síntomas dependen del ambiente en que la persona se encuentre.

Entre estos se encuentra:

El hogar.- Se nota adicción en el adolescente si se le hace difícil al padre separarlo de la computadora para que realice las labores académicas. Se detecta la adicción en el cónyuge si este rechaza las labores de su hogar y estar con su familia por estar conectado al net. El otro síntoma es si la persona se conecta a las 9:00 PM y al rato se da cuenta que ya esta amaneciendo y no se ha desconectado.

En el colegio.- El primer síntoma es que las notas del joven bajan y éste se esta quedando dormido en las clases. Un estudiante de secundaria se puede aislar de actividades sociales por estar constantemente comunicándose cada tarde con amigos, familiares entre otras personas por medio de internet.

En el trabajo.- El empleado empieza a retrasarse en su trabajo. Un trabajador de una corporativa a menudo se queda hasta tarde con la

excusa de que tiene que trabajar hasta tarde cuando realmente lo que hace es entrar a "sites" inapropiados como los de pornografía y apuestas.

Los síntomas psicológicos son tener un sentido de euforia o sobre satisfacción al estar en la internet inhabilidad para poder parar la actividad. Aumenta la necesidad de estar conectado en la computadora. Ya no te sacias con una o dos horas, ahora necesitas cuatro o cinco horas. Esta persona comienza a rechazar familia y amigos. Se siente vacío, deprimido e irritado al no estar en la computadora. Miente a sus amigos, familiares y compañeros de trabajos sobre el tiempo que le dedicas a dicha actividad. Esta persona sufre de problemas en el trabajo. Las personas que sufren de esta adicción a menudo sufren de síntomas físicos como "Carpa tunnel syndrom", ojos reseco, migrañas (dolores de cabeza), dolores de espalda, hábitos alimenticios irregulares (saltan comidas). Estas personas por estar tan envueltos en su adicción, descuidan sus hábitos de higiene y se perturban sus patrones de sueño.

Según el autor Goldberg I manifiesta la adicción a la internet ya ha sido aceptada por muchos profesionales como un desorden psicológico. Este es un tema a menudo tocado por los psicólogos de familia. En muchos colegios los consejeros están reportando más y más casos de estudiantes que sufren de adicción a la Internet. Ocurre mucho en estudiantes que se hospedan pues al sentirse lejos de su hogar tratan de llenar ese vacío hablando con sus viejos amigos y con familiares de su ciudad.

<http://www.guias.se/~oscar/adiccion/caos.htm>

2.1.2. Fundamentación psicológica

2.1.2.1. Déficit de personalidad

2.1.2.2. La autoestima:

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser de nuestra manera de ser de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores padres, maestros, compañeros, amigos, y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Según el autor Msc .Yagosesky Renny orientador de la conducta manifiesta que la autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores. www.monografias.com › Psicología

2.1.2.3. Baja autoestima:

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o des confirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta que la alientan o la denigran.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse es por la comparación con los demás destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad un

sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

La persona va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero la personalidad de cada uno no sólo se forma a través de la familia, sino también con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

Según el autor Marcuello García Ángel Antonio manifiesta que “la baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr”.

www.psicologia-online.com/.../autoestima/autosuperacion.shtml

2.1.2.4. Déficit en las relaciones interpersonales: timidez y fobia social.

Timidez.

Temeroso, encogido, apocado: Si comenzamos a analizar a nuestro alrededor quienes cumplen con estos requisitos, nos daremos cuenta de que son muchas esas personas temerosas, apocadas, encogidas y que no son precisamente tontas, ignorantes, nada que ver, son tímidas

Nos dedicaremos a hacer una reseña de cuáles son las características básicas para determinar que alguien es tímido, observando sus actitudes y comportamientos en sociedad, en familia, en su lugar de estudios, trabajo etc.

- a) El esfuerzo que realiza el individuo para pasar sin ser visto, en una reunión, permanece en un sitio aislado silencioso.
- b) Enrojece cuando se le pregunta inesperadamente.
- c) La que no acompaña el movimiento de sus manos con los gestos que realiza durante una conversación.
- d) La que se siente cohibida al enfrentarse a un diálogo y comienza a tartamudarse pierde en mitad de una frase y muestra una cara de sorpresa ante la torpeza de no poder continuar lo empezado.
- e) Siempre trata de que su físico no se vea enfrentado con las miradas ajenas, lo oculta bajo ropas amplias y muy discretas. Como conclusión al

saber que una persona tímida concuerda con estas características, nos atrevemos a decir que estamos frente a una persona gris, sin brillo, que permanecería ignorada (si fuera posible), y si debe exponerse ,está deseando un minuto, para desaparecer de la vista de los demás.

Según el autor Msc Yagosesky Renny, manifiesta que “la timidez es una estrategia de vinculación basada en el miedo, asumida por las personas cuando intentan evitar ser desaprobadas y proteger la imagen que tienen de sí mismas (autoimagen)”. La timidez puede ser muy nociva cuando:

- Impide la expresión libre de ideas y sentimientos.
- Bloquea el disfrute de las relaciones.
- Resta oportunidades sociales.
- Genera ansiedad, depresión, adicciones.
- Impide la defensa de nuestros derechos legítimos.

www.laexcelencia.com

Timidez genérica

Se sugiere que el factor género puede moderar los efectos de la timidez en encuentros diádicos iniciales. Por ejemplo, parece que las altas puntuaciones de timidez se relacionan más fuertemente a estados anímicos negativos en hombres que en mujeres. El concepto de socialización en roles sexuales sugiere que los hombres experimentan más expectativas sociales por ejecutar competencia en situaciones interpersonales ya que tradicionalmente el rol masculino enfatiza la toma de iniciativa en contactos sociales, por lo tanto, puede ser que el conflicto atracción- evitación experimentado por el tímido sociable puede ser

exacerbado en relación a la expectación más por los hombres que por las mujeres.

Para finalizar se presentan a continuación cuatro especificaciones respecto a la timidez. Primero es un estado afectivo transitorio. Segundo como estado afectivo puede ser percibido como un síndrome con procesos, experiencias y conductas todos factores consistentes entre ellos. Tercero estados de timidez ocurren en situaciones sociales que involucran un elevado nivel de ansiedad pero también afectos positivos, como interés en experiencias emocionales. Por último la timidez se caracteriza también por un elevado nivel de ansiedad, pero no por afectos positivos.

Timidez social.

La timidez social es aquella en que la presencia de otros implica para el sujeto incomodidad e inhibición las cuales derivan específicamente de la naturaleza interpersonal de la situación más que de otras causas de amenaza o angustia que no son esencialmente interpersonales, siempre que ellas ocurran en contextos sociales. Más personas experimentan el estado de timidez intermitentemente con extraños, en situaciones nuevas con el alto status de otros o en ocasiones formales. Las personas que presentan altas puntuaciones en escalas que miden ansiedad social, tienen pensamientos negativos acerca de sí mismos durante la interacción diádica particularmente si se encuentra involucrado el sexo opuesto. Dentro del mismo marco las personas tímidas parecen ser más preocupadas por sí mismas en relaciones interpersonales diádicas y se auto describen como inhibidos, torpes, inamigables e incompetentes.

Fobia social:

La fobia social es una timidez exacerbada y se caracteriza por un temor continuo e incontrolable a enfrentar determinadas situaciones sociales.

No se debe confundir a la timidez con la fobia social porque las personas tímidas experimentan un cierto temor a afrontar situaciones sociales pero no por ello se incapacitan pero en el caso de la fobia las situaciones sociales provocan ansiedad, angustia y pánico. Por lo que se comienza a evitar todo tipo de compromisos sociales inhibiendo la funcionalidad de las personas que la padecen.

La denominación de fobia complica las definiciones porque en rigor no se trata de una fobia pero esta es la denominación que utilizan los manuales de diagnóstico internacionales porque están basados en descripciones fenomenológicas.

Es así que según el manual de diagnóstico de los trastornos mentales la fobia social se enumera dentro de los “trastornos de ansiedad” y se define como el temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás.

Así la exposición a las situaciones sociales temidas provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad relacionada con la situación. El individuo reconoce que este temor es excesivo o irracional y las situaciones sociales o actuaciones en público temidas se evitan o bien

se experimentan con ansiedad o malestar intensos que interfieren con la rutina normal del individuo con sus relaciones laborales, académicas o sociales o bien producen un malestar clínicamente significativo.

El miedo no se debe a efectos fisiológicos de una sustancia y no puede explicarse por la presencia de otro trastorno. El manual aclara que se debe especificar si es generalizada (los temores son en la mayoría de las relaciones sociales), y que en los niños se debe dar entre otros niños de igual edad y debe prolongarse al menos 6 meses.

Según Barcelona. Masson: el DSM-IV (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales).

Las características principales serían:

- Miedo a ser evaluado negativamente en situaciones sociales.
- Miedo a actuar de un modo que sea humillante.
- Respuesta de ansiedad cuando la persona se expone a situaciones sociales temidas.

En la fobia social es importante que el adulto reconozca que sus temores son excesivos o irracionales. Al igual que en otros trastornos si la reacción emocional es congruente con el contexto no cabría pensar en que es un problema.

www.psicologia-online.com/.../fobia social/

2.1.2.5. Tipos de fobias

Las fobias se dividen en categorías de acuerdo con lo que la causa y la elusión.

Agorafobia:

La agorafobia es el temor a encontrarse en situaciones en las cuales la persona no puede obtener ayuda o no puede escapar. Casi siempre involucra el temor de cruzar la calle o de encontrarse en espacios abiertos o públicos particularmente si estos tienden a estar llenos. Algunos ejemplos son las tiendas, iglesias, elevadores o simplemente una calle concurrida.

Las personas con agorafobia suelen evitar las situaciones que temen llegando a veces al extremo de no dejar su propio hogar sin la compañía de un familiar o un amigo. Este trastorno puede entorpecer enormemente las actividades cotidianas.

Fobias específicas

La mayoría de las fobias específicas se desarrollan en la infancia pero con el tiempo desaparecen por sí solas, como en el caso del miedo a la oscuridad. Si una fobia continúa en la edad adulta, por lo general, la única solución es el tratamiento. Como en el caso de otras fobias, las fobias específicas pueden evitar que las personas lleven una vida normal. Pero el nivel de discapacidad casi siempre está determinado por cuan tan a menudo el objeto de la fobia aparece en la vida de la persona.

2.1.2.6. Déficit cognitivos: atención dispersa y desplazada

Los déficit de las funciones visuo-espaciales y ejecutivas se han manifestado en el trastorno obsesivo compulsivo. Investigamos su especificidad comparando la función cognitiva en el TOC el trastorno de pánico con agorafobia (PD/A) y un grupo de controles mediante una batería neuropsicología comprensiva.

Cincuenta y cinco sujetos (25 TOC, 15 PD/A, 15 controles) sin episodio depresivo actual experimentaron una entrevista clínica estructurada para el DSM-IV, la escala de obsesiones compulsiones de Yale Brown, la escala de ansiedad de Hamilton la escala de depresión de Hamilton. La batería neuropsicología determinó: las funciones ejecutivas, discriminación visual, memoria espacial y de aprendizaje, memoria verbal, funcionamiento intelectual general.

El déficit visual-constructivo y los déficits de la fluidez controlados parecen específicos, mientras que el déficit del aprendizaje espacial, compartido con los pacientes, no podría ser trastorno específico, pero relacionado con la ansiedad.

➤ **Atención dispersa**

Psicólogos del University Collage de Londres han creado el primer indicador científico de la distracción una distorsión de la atención poco conocida que frecuentemente origina problemas como accidentes graves o escaso rendimiento en el trabajo y los estudios. El indicador permite conocer el grado de distracción de los individuos al realizar ciertas tareas y servirá para “filtrar” con razones objetivas a aquellos aspirantes a trabajos que por seguridad, requieren una alta capacidad de

concentración. El indicador ha puesto de manifiesto asimismo que se puede reducir la tendencia a distraerse con ciertas actividades que reclamen toda nuestra atención un hecho que tendría aplicaciones también en la educación.

Psicólogos del University Collage de Londres (UCL han desarrollado el primer indicador científico del grado de distracción de los individuos una herramienta que podría servir como elemento de conocimiento de los aspirantes a ciertos tipos de trabajos en las secciones de recursos humanos de las empresas, en especial para aquellos oficios en los que las distracciones pueden provocar errores fatales.

La distracción se produce cuando el proceso de la atención es interrumpido por un estímulo que distrae al sujeto de la tarea que realiza. La psicología moderna considera la distracción como la señal de una atención que se orienta en un sentido diferente al esperado o al necesario. Este proceso es origen a veces de agujeros de memoria espectacular o habitual ya que una persona distraída se convierte en una persona no fiable.

Se deduce que en estas condiciones los estudiantes no podrían concentrarse lo suficiente para entender las clases y buscaran cualquier pretexto para salir y conectarse a la red.

Según el autor Espinosa Vega Iván “la distracción puede definirse como una falta de atención habitual o momentánea sobre las cosas de las que normalmente debería ocuparse.

El sujeto es absorbido en determinado momento por otro objeto. Por metonimia, la distracción puede designar asimismo un acto que refleja la inatención de aquel que lo realiza. Generalmente tiene un sentido peyorativo”.

www.edufuturo.com › Padres › Psicología

➤ **Atención desplazada**

La distracción es por tanto el resultado de un desplazamiento de la atención debido por lo general a dos factores: la fatiga o la ausencia de interés o de motivación sobre lo que se está haciendo. La distracción es siempre el fruto de un conflicto entre dos motivaciones una motivación consciente y una motivación inconsciente.

Por lo tanto, la distracción no es una falta de memoria sino el desarrollo de una memoria en otro lugar indeterminado una distorsión de la atención que no es bien conocida por la ciencia psicológica. De ahí que determinar científicamente el nivel de distracción de una persona y averiguar cómo mejorar los caminos de la atención, puede resultar de gran ayuda ya que las personas que se distraen con mayor facilidad tienen más riesgo de verse involucradas en accidentes señala un comunicado de la UCL.

Según explica la directora de la investigación, la profesora de psicología de dicha Universidad, Nilli Lavie” cuando nos distraemos con facilidad tendemos a hacer cosas que en determinados contextos pueden tener consecuencias e implicaciones muy serias. Por ejemplo mientras conducimos.

2.1.2.6. Alteraciones psicopatológicas: depresión

Estar deprimido es algo más que estar triste o que llorar mucho o aun más severo que estar cansado. Aun cuando los tres tipos de situaciones están presentes en las manifestaciones que tiene un enfermo que padece de depresión. Además se observan problemas para dormir: sueño inquieto y despertares frecuentes que hacen que el paciente se incorpore con frecuencia en la madrugada, siendo muy difícil el re-iniciar su sueño: presenta además fatiga y una sensación de pérdida de energía, que se manifiesta con una gran dificultad para empezar la mayoría de las acciones que habitualmente realizaba fácilmente.

El deprimido puede tener disminución importante en su apetito, lo cual lo lleva a bajar de peso, y también suelen tener problemas de concentración y memoria. Otro de los apetitos, que está de manera importante disminuido es el deseo sexual. Es común que las personas tengan deseo sexual y que esto los motive a la búsqueda de pareja y el realizar una relación sexual, o tener fantasías respecto a lo anterior. El enfermo con depresión está materialmente en ausencia del deseo sexual y por supuesto, esto puede tener cierto impacto en sus relaciones interpersonales principalmente en el área marital.

Un aspecto serio del problema del deprimido es que presenta constantemente ideas de muerte. Estas van desde ya no querer estar vivo, pidiéndole a Dios el que "los recoja" hasta la maquinación de su propia muerte que en ocasiones se llevan a cabo.

La depresión es una enfermedad común a la mayoría de los seres humanos. La experiencia de estar deprimido desde ligero a severo, se observa por lo menos una vez en la vida. Pero los enfermos con

depresión tienen la aparición de cuadros clínicos frecuentes a lo largo de sus vidas. Es decir, tienen depresión por más de dos semanas de manera repetida, con intervalos de bienestar relativo y re-aparición de la manifestación de depresión con duraciones cada vez más prolongadas.

Se ha calculado que el costo personal de un cuadro de depresión que llega a durar de seis a ocho meses, es más severo e incapacitante que la diabetes .

Estar deprimido no es algo que de pronto aparezca, habitualmente su inicio es poco claro y puede iniciar por síntomas corporales de los llamados somáticos que hacen pensar al deprimido, que está enfermo de algo diferente a la depresión. Dolores de cabeza, espalda, sensación de piernas y brazos pesados, fatiga, decaimiento, son datos iniciales de depresión.

Posteriormente pueden aparecer las ideas de tristeza, desagradables y embarazosas que se tuvo en el pasado, y entonces el paciente se aísla, se le dificulta el trato con los demás se torna irritable, sombrío, está constantemente con ideas de culpa por eventos del pasado o por situaciones en donde omitió tal o cual acción. Finalmente cuando menos espera está de nuevo deprimido.

Según el autor PhD Lyness D'Arcy, manifiesta que "la depresión (y el sufrimiento que acompaña a la depresión) es real. La depresión no implica que la persona esté "loca". Así como algo puede funcionar mal en otros órganos del cuerpo, también puede funcionar mal en el órgano más importante de todos: el cerebro. Afortunadamente la mayoría de los adolescentes que obtienen ayuda para su depresión logran llevar

adelante una adolescencia y una adultez feliz y satisfactoria; lo que más importante pueden disfrutar de la vida y sentirse mejor con respecto a sí mismos”.

kidshealth.org › Teens › Para adolescentes.

¿Por qué nos deprimimos?

En un sentido simplista se podría decir que la depresión es un extremo de la falla en los mecanismos de estrés. Cuando reaccionamos ante situaciones estresantes tenemos un estado de exceso de actividad nuestro corazón va más de prisa estamos con mayor riesgo sanguíneo al cerebro y músculos y nuestras pupilas están dilatados. Pero esta situación que en general se presenta de manera aguda se va atenuando, en la medida que la situación que nos induce estrés va disminuyendo. Pero si el estrés persiste de manera continua o eventualmente se agregan otros estímulos estresantes entonces el sistema decae y se produce la depresión.

La depresión es una enfermedad clínica severa que afecta al cerebro. Es más que sentirse "hundido" o "triste" por algunos días. Si usted es una de las más de 20 millones de personas en los Estados Unidos que tienen depresión esos sentimientos no desaparecen. Persisten e interfieren con su vida cotidiana. Los síntomas pueden incluir:

- Tristeza
- Pérdida de interés o placer en actividades que suele disfrutar
- Pérdida o aumento de peso
- Dificultad para dormir o sueño excesivo
- Pérdida de energía

- Sentimientos de desvalorización
- Ideas de muerte o de suicidio

La depresión puede tener una tendencia familiar y suele comenzar entre los 15 y los 30 años. Es mucho más común en las mujeres. Las mujeres también pueden tener depresión posparto después de dar a luz. Algunas personas tienen un trastorno afectivo estacional en el invierno. La depresión es una parte del trastorno bipolar.

Relación de la depresión con el uso de la internet

Entre los síntomas que indicarían un uso enfermizo de Internet se incluyen pasar mucho tiempo conectado (especialmente más de lo deseado), ser incapaz de reducir el tiempo dedicado a esta práctica sentir preocupación por las actividades 'on-line' y sufrir síndrome de abstinencia en forma de ansiedad, aburrimiento o irritabilidad tras unos días sin conexión.

Por otra parte sucesos como una serie de suicidios adolescentes pueden influir en el comportamiento de los usuarios y contribuir a los pensamientos depresivos y patológicos entre los jóvenes más vulnerables.

Los científicos llegaron a la conclusión de que algunos usuarios habían desarrollado una dependencia compulsiva de Internet que les había llevado a reemplazar las interacciones interpersonales de la vida real por la participación en chats 'on-line' y redes sociales.

Los adictos a la internet se encontraban significativamente más deprimidos que el grupo de los no adictos con una puntuación de depresión cinco veces mayor. La investigación indica que el uso excesivo de Internet está asociado con la depresión.

Los “adictos a la internet” pasan más tiempo navegando en sitios sexualmente gratificantes, sitios de juegos de apuesta y de comunidades virtuales. También muestran una incidencia más alta de sufrir depresión moderada a severa que los usuarios no adictos.

"El uso de internet disminuye las relaciones sociales y provoca: aislamiento social, soledad y depresión".

2.1.3. Fundamentación social

2.1.3.1. La pornografía

La pornografía de acuerdo a las definiciones universales de mayor consenso, es la exhibición de contenidos sexuales, en forma obscena, con la intención de excitar o promover la lujuria. La pornografía no es arte ni tampoco erotismo o sensualidad. La pornografía es cruda exhibición de genitales y actos sexuales de toda índole, donde abundan las imágenes sadomasoquistas, la pedofilia y otras aberraciones, individuales o en grupo.

Es explotación ruin de los seres humanos y sobre todo de la mujer. Los artistas se sentirían posiblemente ofendidos ante la pretensión de elevar

la porno a la categoría de arte o estética. La pornografía es más bien negación del arte y del amor.

En efecto la pornografía es una actividad comercial que deforma, enferma y empobrece la psiquis humana. Está bien documentada la correlación entre delitos de agresión sexual tales como violación, abuso de menores y hostigamientos y la afición a la porno en los criminales que los cometen. No hay un solo educador psicólogo o científico social, que argumente coherentemente acerca de los beneficios personales o sociales de la pornografía. Su impacto negativo se maximiza en las mentes menos formadas. ¿No conviene entonces dificultarle sus posibilidades de corromper a la niñez y a la juventud restringiendo su promoción comercial, como se hace con las drogas, mientras se educa al mismo tiempo sobre sus peligros?

En la televisión, películas, videos musicales e internet puede verse fácilmente todo tipo de escenas sexuales. A pesar de lo que dicen los defensores, la pornografía tiene grandes repercusiones en el comportamiento sexual de la gente así como en la visión del sexo. Los investigadores de "La fundación nacional para la investigación y educación de la familia" concluyen que quienes están expuestos a la pornografía tienen más probabilidades de desarrollar tendencias sexuales anormales.

Algunos investigadores afirman que la constante contemplación de material pornográfico puede inhibir el deseo del individuo de mantener con su pareja, e impedir que estas le satisfagan. Si no se le pone freno, lo que comienza de forma accidental conduce con el tiempo a pornografía

cada vez más dura y aberrante lo cual a veces lleva a conducta sexual anormal.

Los estudiosos del comportamiento humano concuerdan con esta teoría. El doctor Cline informa que así pueden surgir distintos tipos de desviación sexual que ningún sentimiento de culpa puede curar o corregir y con el tiempo el adicto quizá intente hacer realidad sus fantasías inmorales inspiradas en la pornografía y con consecuencias devastadoras.

El doctor Cline aduce que la adicción al sexo se produce de forma gradual e inadvertida como el cáncer, sigue creciendo y esparciéndose. Casi nunca se detiene y es muy difícil de tratar y de curar. Con frecuencia el adicto niega su problema o no quiere hacerle frente lo cual siempre termina en desavenencias con el cónyuge, a veces en divorcio y en ocasiones en ruptura de amistades íntimas.

Muchas personas no perciben el cuadro completo ni se percatan de los problemas que causa la pornografía. Algunos se dejan influenciar por quienes alegan que no hay prueba de que las imágenes eróticas perjudiquen a nadie. Al igual que un anuncio publicitario la pornografía trata ante todo de despertar apetitos que no existan. "la pornografía es simple y llanamente un negocio"

En este desenfrenado mercado cualquier cosa es vendible, sobre todo el cuerpo femenino y las relaciones sexuales. Algunos médicos sostienen que la pornografía crea a veces una adicción mucho más difícil de vencer que la adicción a las drogas. El tratamiento de un adicto suele comenzar

con la desintoxicación, cuyo objetivo es eliminar del cuerpo la sustancia tóxica, pero la adicción a la pornografía genera imágenes mentales que mediante ciertas reacciones químicas cerebrales se han implantado para siempre en la mente del adicto, por tanto los consumidores de pornografía pueden recordar vívidamente imágenes obscenas que vieron hace años. La pornografía es la primera sustancia adictiva de la que no es posible desintoxicarse.

La pornografía y el adicto sexual

La pornografía para muchos adictos sexuales combinada con la masturbación se constituye en una de las piedras angulares de su disfunción. A muchos adictos se les hace extremadamente difícil el alcanzar la sobriedad de este tipo de combinación. La pornografía con fantasías crea un mundo irreal en donde el adicto visita, primero en la etapa de la adolescencia y luego en otros niveles del desarrollo y crea una relación de objetualización que lo condiciona a depender de fantasías y objetos para alcanzar llenar sus necesidades emocionales y sexuales. Estos, cientos de veces antes de tener sexo con una persona real.

Sus efectos:

Muchas personas creen que si un individuo se "cría bien", o se "educa bien", o se "cría en la iglesia", la pornografía no lo puede afectar. De buenas a primeras esto parece tener un grado de lógica, pero estudios realizados en los Estados Unidos con relación a la memoria y a los recuerdos nos deben poner a pensar seriamente.

Si uno vuelve vez tras vez a exponerse a material de esa naturaleza (pornográfico), poco a poco llegará a tener una biblioteca pornográfica en su mente de la que no podrá librarse. Estará ahí, lista para recordarse, aún cuando usted no lo quiera. Existe una gran cantidad de evidencia en estos momentos que sugiere que los comienzos u orígenes de muchas desviaciones y perversiones sexuales son aprendidas, y una de las formas de aprendizaje es el exponerse a material pornográfico. Es difícil de olvidar, ya que la persona tiene dentro de sí una librería de material antisocial.

Se puede excitar solamente con las imágenes que ya tiene en su mente". Después de esta exposición inicial, si uno se expone a más material pornográfico, comienza un proceso de acondicionamiento. El Dr. Cline dice, que: En la medida en que he trabajado con personas enfermas, con este tipo de problemática sexual, especialmente hombres, siempre he encontrado cuatro situaciones presentes, y nunca he encontrado una variación.

La primera cosa es la adicción. Cuando los hombres se envuelven en esto se adicionan a este tipo de material. Hay una poderosa atracción, al igual que las personas se adicionan al alcohol y a las drogas. Están continuamente buscando más y más.

Luego ocurre lo segundo, lo que llamamos escalada, y es que aquello que excitaba en un principio, ya no lo hace. Tienen que comenzar a buscar material que sea mucho más crudo. Esta acción sigue escalando hacia materiales más perversos.

Luego ocurre una tercera cosa que llamamos de sensibilización. Esto significa que aquello que originalmente era chocante y terrible, aquello que ofendía la conciencia y producía culpa, de un momento a otro ya no

ofende, comienza a verse aceptable. Uno puede llegar a observar cosas realmente terribles, sea en libros, en la televisión, en el cine, en la calle y ya no sentir ningún tipo de repulsión.

Luego ocurre una cuarta cosa y es la actuación. Comienza la persona a actuar sobre lo que ya ha visto. Comienza a imitar la conducta aprendida". El Dr. Cline dice: "cuando uno se expone accidentalmente a algo lo mejor que puede hacer es rehusarse a dar una segunda mirada", y luego enfatiza, "no importa lo inteligente que usted sea o el nivel social en que se encuentre (aún personas religiosas se han adicionado a la pornografía). Todo el mundo está sujeto a las leyes de aprendizaje. Y nosotros los hombres en particular somos más vulnerables a este tipo de situaciones (adicción a la pornografía) que puede reducir aún el más fuerte.

Efectos psicológicos

El psicólogo Edward Donnerstein encontró que una breve exposición a formas violentas de pornografía pueden llevar a actitudes y comportamientos antisociales. Los espectadores varones tienden a ser más agresivos hacia las mujeres menos sensibles al dolor y al sufrimiento de las víctimas de violaciones y mucho más dispuestos a aceptar varios mitos acerca de la violación. Los investigadores han encontrado que la pornografía (especialmente la pornografía violenta) puede producir un conjunto de efectos indeseables, como la violación y la coerción sexual. Específicamente, encontraron que esta exposición puede llevar a un mayor uso de la coerción o la violación, un aumento de las fantasías acerca de la violación, y una de sensibilización ante la violencia sexual y una trivialización de la violación.

Dolf Zillman midió el impacto de ver pornografía en los puntos de vista de los sujetos acerca de lo que constituye una práctica sexual normal. El grupo que vio la mayor cantidad de pornografía dio estimaciones mucho más altas de la incidencia del sexo oral, el sexo anal, el sexo grupal, el sadomasoquismo y la bestialidad que los otros dos grupos.

Un estudio demostró que la pornografía puede disminuir la felicidad sexual de una persona. Los investigadores encontraron que las personas que estuvieron expuestas a la pornografía no violenta informaron una menor satisfacción con la apariencia física, el afecto, la curiosidad y el desempeño sexual de su pareja sexual. También estaban más inclinadas a asignar una mayor importancia al sexo sin un compromiso emocional.

Efectos sociales:

La Pornografía es una actividad comercial que de forma enferma empobrece la psiquis humana. Uno de los medios para acceder a la pornografía es a través de la muy concurrida internet donde presenta las "páginas pornográficas el número de los efectos psicológicos sociales a que conllevan; tanto a quien lo hace como a quién lo ve.

La pornografía es una distorsión de la sexualidad. Sus efectos negativos como lleva a un individuo a ser un adicto sexual.

Su diseño metodológico basado en investigaciones realizadas sobre el tema en su mayoría por medio de internet.

Puesto que la pornografía se ha convertido en algo tan común muchas personas no saben que pensar. En este momento ejerce una influencia en nuestra cultura mucho mayor que la música, la opera etc; la actitud de hoy día hacia la pornografía a veces se refleja en la ropa moderna que visten muchas famosas y que se presentan en videos musicales que contienen cada vez mas escenas sexuales así como en la publicidad que ha adoptado una estética porno.

Un mundo de posibilidades se abre ante los usuarios de internet, pues no existe una forma en que los programas puedan regular el acceso de menores de edad a páginas pornográficas o aquellas donde se exhiben casos de violencia no aptos para menores. Ante esta situación, los padres, el estado y los propietarios de los centros de navegación son los responsables directos de los contenidos a los que los adolescentes tienen acceso mediante la web además son quienes deben establecer mecanismos para controlar esta situación.

El doctor Bayón Estévez sitúa en un 30% que los adolescentes sufren riesgos de dependencia y en un 8,8 % que experimentan síntomas de "uso problemático". Estos síntomas pueden tener consecuencias tan negativas como el aislamiento social, el deterioro de las relaciones familiares, laborales y de pareja, el fracaso académico o pérdida de salud debido a la fatiga y a la falta de sueño.

Por otra parte son largas horas interminables que estos jóvenes pasan ante un computador en los cuales la Internet ofrece un elevado número de páginas pornográficas; aparentemente algunos en centros de navegación se han establecido algunas regulaciones como la división de espacios por

lo general habren las 24 horas y las horas nocturnas son sólo para adultos.

www.monografias.com › Computación › Internet –

2.1.3.2. Tipos de pornografía

El primer tipo de pornografía son las revistas para adultos:

Estas están dirigidas principalmente pero no exclusivamente, a un público masculino adulto. Las revistas de mayor difusión por ejemplo; Playboy no violan la norma Miller de obscenidad y por lo tanto pueden ser distribuidas legalmente. Pero otras revistas que sí violan estas normas están fácilmente disponibles en muchas librerías para adultos.

El segundo tipo de pornografía son los vídeos:

Estos se alquilan o venden en librerías para adultos y se han convertido en una industria en crecimiento para la pornografía. Hay personas que jamás entrarían a una librería o un teatro para adultos para ver una película pornográfica pero consiguen estos vídeos a través de librerías o por correo para verlos en la intimidad de sus hogares. En general, estos vídeos exhiben un alto grado de pornografía dura y actos ilegales.

El tercer tipo de pornografía son las películas:

Las normas de calificación se han ido flexibilizando y hay muchas películas pornográficas que se exhiben y distribuyen con una calificación de R son consideradas obscenas para los adolescentes.

Un cuarto tipo de pornografía es la televisión:

Como ocurre en las películas las normas para la televisión comercial han ido bajando continuamente. Pero la televisión por cable presenta una amenaza aún mayor. Hay personas que jamás irían a una librería para adultos que ahora pueden ver el mismo material sexualmente explícito en la intimidad de sus hogares, lo cual convierte a la televisión por cable en "el mejor envoltorio de papel común."

Un quinto tipo de pornografía es la "ciberpornografía":

Imágenes y películas de pornografía dura chats en línea y aun actos sexuales en vivo pueden ser bajados y vistos por prácticamente cualquier persona a través de Internet. Se pueden encontrar imágenes sexualmente explícitas en páginas web y en grupos de noticias que son demasiado fáciles de ver para personas de cualquier edad. Lo que sólo estaba disponible para una pequeña cantidad de personas dispuestas a ir al sector malo de la ciudad, ahora puede ser visto en cualquier momento en la intimidad del propio hogar.

Un tipo final de pornografía es la "audio pornografía":

Esto incluye las "porno llamadas" que son el segundo mercado de mayor crecimiento de la pornografía. Si bien la mayoría de los mensajes están dentro de la definición de obscenidad de Miller, estos negocios siguen floreciendo y a menudo son usados en gran parte por adolescentes.

Según Henry Boatwright (Presidente de la Junta Asesora de Problemas Sociales de Estados Unidos), aproximadamente el 70% de las revistas pornográficas que se venden terminan en manos de menores.

Muchos son los factores que influyen en cuanto a la decisión de un adolescente sobre el la adicción a la internet existe una gama tan impresionante de motivos o excusas que usan los adolescentes de nivel medio que sería imposible determinar un solo tratamiento para evitar que este mal siga creciendo.

Tal vez la mejor manera de prevenir esta adicción en los adolescentes debido a esta gama de factores que influyen en su decisión sería el de representar escenas comunes a las que se enfrentan los adolescentes.

Esta nueva forma de representar las vivencias en televisión de la vida de los adolescentes pretende desde un punto de vista de la cultura juvenil reforzar y desarrollar una actitud crítica hacia las adicciones informando y previniendo sobre los efectos o consecuencias de manejar mal la información de la internet.

Adicción a la internet, es un término amplio que cubre una variedad de conductas y problemas impulsivos. Este problema cubre cinco áreas específicas:

- ❖ **Adicción cibersexual** (adicciones a "chat " de adultos y pornografía cibernética).
- ❖ **Adicción a relaciones cibernéticas** (amistades hechas en línea como en "chat", la diferencia es que es privado) reemplazan las relaciones de amistades y familia.
- ❖ **Compulsiones en el net** (apuestas en-línea, comprar excesivamente en las subastas cibernéticas)
- ❖ **Adicción de sobre información** (los adictos de esta categoría sufren de buscar información en exceso, estos quieren instruirse todo el día y buscar nuevas bases de datos).

Este problema de adicción a computadoras se ha mostrado más común en hombres, adolescentes. La razón de porque su adicción es tan fuerte y es tan fácil caer en ella es por un estilo muy básico el cual Skinner (un psicólogo conductista del siglo XX que se destacó en el área experimental de la psicología) nos definiría como conducta y refuerzo. Es el típico condicionamiento clásico. La persona va buscando una información en el Internet y al entrar en una página que no le interesa mucho, pero en esa página, encuentra un hipertexto en la cual halla una página de su interés que le causa emoción. Esta recompensa de encontrar algo que te agrada te esta reforzando tu conducta vez tras vez y así sigue el ciclo vicioso del adicto a la internet.

Los motivos que nos llevan a caer en la dependencia son muy variados y a veces no somos conscientes de que existen. La soledad, la inseguridad, problemas sentimentales, de trabajo, el aburrimiento por falta de otras

actividades, desórdenes psíquicos como depresiones, complejos o neurosis son sólo algunas de las muchas causantes de la adicción no solo a internet.

Es muy difícil decir cuando una persona ha caído en la dependencia. Mucha gente utiliza los servicios de internet en la vida laboral o para mantener el contacto con amigos y familiares dispersos por el mundo, sin que se pueda hablar de dependencia. Existen, sin embargo, una serie de síntomas que podrían indicar adicción. Estos síntomas no deben ser considerados por aislado, sino que deben verse en el diario vivir de cada persona. Si no puedes pasar varios días sin acceder a la red, sin mirar tu correo electrónico, si dejas de lado otras actividades y tu única satisfacción proviene del uso de los servicios de internet estás en zona de peligro.

Las recaídas son casi imposibles de evitar. Hay que considerarlas desde un punto de vista optimista y tratar de que el intervalo de tiempo entre recaída y recaída sea cada vez más largo y la duración de la recaída cada vez más cortó.

El computador ya se volvió una parte importante en la vida de muchísimos jóvenes. Hasta ya se quedó en muchos cuartos.

Por esta razón, no pocos estudios se han hecho para tratar de adivinar el verdadero alcance de la internet en las vidas de los muchachos tanto positiva como negativamente. Si se mira desde el lado “bueno”, no podemos dudar que la Internet ha acortado las distancias entre la población juvenil manteniéndola en un contacto permanente y fortaleciendo si se quiere aceptar sus valores de unión e identificación. Sin embargo en esta como en las demás características de los sistemas computarizados hay un pero y es la entrada de información claramente

perjudicial para las mentes y corazones de los jóvenes: la pornografía, los videojuegos que promueven la violencia etc; son sólo algunos de los contenidos dañinos que abundan en el ciberespacio y han creado serios problemas en la bien llamada sociedad digital.

Aunque el uso de la internet ha logrado un mayor interés hacia la investigación tanto en niños como adolescentes causa en contraste una menor disposición hacia la lectura: la pantalla no ha podido todavía reemplazar al papel para divulgación de los textos. La internet también ha mejorado la creatividad y también los procesos de educación, que ya no deben ser aburridos ni muchos menos tradicionales como en años anteriores. Sin embargo ha generado por esto una enorme dependencia hacia los computadores que incluso han cultivado la pereza hacia la escritura el uso de la mano para el lapicero o el lápiz. Los trabajos que se dejan a los estudiantes desde hace unos diez años cuentan con el innegable apoyo de la internet lo que ha causado problemas de derechos de autor.

2.1.4 Fundamentación tecnológica

Ansiedad estrés y sentimiento de soledad. Estos y otros síntomas fueron padecidos por un grupo de estudiantes estadounidenses al pasar 24 horas sin internet y otras nuevas tecnologías.

Esta privación de acceso a la red formó parte de un estudio llevado a cabo por la Universidad de Maryland y reveló que un alto porcentaje de estudiantes tienen auténticos síntomas de adicción, que desembocan en graves problemas para socializar cuando no pueden usar las nuevas tecnologías.

El estudio dirigido por una profesora de periodismo, propuso a 200 estudiantes “intentar” desconectarse de las nuevas tecnologías durante 24 horas. Esto es sin internet. Una vez concluidas los estudiantes participantes podrían hablar sobre su experiencia. “Sin duda soy un adicto, y la dependencia es horrible”. La conclusión del estudio es que los jóvenes no es que no quieran es que ya “no pueden desconectarse”.

Aunque echaron de menos también la televisión lo más duro para la mayoría de estudiantes fue desconectar de lo que les permite conectarse con sus amigos: los chat y las redes sociales. “Escribir me proporciona una sensación de satisfacción permanente” comenta un estudiante “Cuando no tenía acceso a esos lujos me sentí muy solo y apartado de mi vida. A pesar de que voy a clase con miles de estudiantes, el hecho de no poder comunicarme con nadie a través de la tecnología era casi insoportable”.

La revolución tecnológica produce tal vez con cierta demora una revolución social paralela ya que tienen cambios tan rápidos que van creando problemas sociales mucho antes de que la sociedad sea capaz de encontrar soluciones.

2.1.4.1. Historia de la tecnología

El término “tecnología de información” vino alrededor de los años 70. Su concepto básico sin embargo, puede ser remontado atrás, incluso fomenta. A través del vigésimo siglo, una alianza entre las industrias militares y varias, ha existido en el desarrollo de la electrónica de computadoras y de la teoría de información. Los militares han conducido históricamente tal investigación proporcionando la motivación y financiándola para la innovación en el campo de la mecanización y de la computadora.

La primera computadora comercial era el UNIVAC I. Fue diseñada por John Presper Eckert y John William Mauchly para la oficina de censo de los EE.UU. En los años 70s se vio la subida de microordenadores, seguida de cerca por el ordenador personal en 1981. Desde entonces cuatro generaciones de computadoras se han desarrollado cada generación representó un paso que fue caracterizado por el hardware del tamaño disminuido y de capacidades crecientes. La primera generación utilizó los tubos de vacío segundos circuitos integrados de los transistores y los terceros. La cuarta (y corriente) generación utiliza sistemas más complejos.

2.1.4.2. La tecnología de información

Hoy la tecnología de información del término se ha expandido para abarcar muchos aspectos de computadora y de la tecnología y el término es más reconocible que antes. El paraguas de la tecnología de información puede ser absolutamente grande cubriendo muchos campos.

Los profesionales realizan una variedad de deberes que se extienden desde instalar usos a diseñar redes de ordenadores y bases de datos complejas de la información. Algunos de los deberes que los profesionales realizan pueden incluir:

Gerencia de datos

Establecimiento de una red de la computadora

Diseño de los sistemas de la base de datos

Diseño del software

Sistemas de información de gerencia

Gerencia de sistemas

2.1.4.3. Cómo surgió la internet en el mundo y como llegó al Ecuador

La guerra fría gobernaba el mundo, los Estados Unidos debían estar informados sobre los movimientos de la Unión Soviética, corrían los años 60 y la era de las telecomunicaciones comenzaba a desarrollarse. Los espías norteamericanos estaban esparcidos por todo el mundo y la necesidad de crear una red descentralizada se convertía en una necesidad.

A mediados de los sesenta la forma de comunicación de las computadoras era manual, a través de tarjetas perforadas o cintas magnéticas. Esto implicaba que una persona tomara la pila de tarjetas perforadas de la computadora A para leerlas en la computadora B y así sucesivamente.

Para la década de los 70 ya las empresas norteamericanas poseían en sus departamentos por lo menos una computadora y todos los de cada departamento se encontraban interconectados físicamente por un cableado. Esto recibió el nombre de red LAN (Red de Área Local, redes internas que sólo funcionan dentro del mismo edificio pero que no tienen conexión con ningún otro sistema de red fuera del mismo). Pero estas redes tenían el problema de que eran muy lentas respecto a la velocidad con que se comunicaban y además todas las computadoras debían funcionar para que la red funcionara si alguna se averiaba, inmediatamente la red dejaba de funcionar.

En conclusión la tecnología y el uso de redes LAN para esta época era poco confiable y difícil de manejar.

El Departamento de Defensa de Estados Unidos de América se interesó por esta tecnología de redes y el desarrollo de computadoras avanzadas, debido a que el ejército estadounidense dependía de la tecnología de cómputo, así que los avances en esta materia eran de vital importancia. Las redes que se venían usando demostraban gran vulnerabilidad así que para 1970, la Agencia de Proyectos de Investigación de Avanzada DARPA, miembros del Departamento de Defensa de Estados Unidos se tomó la tarea de desarrollar un nuevo tipo de red que funcionara a pesar de múltiples obstáculos así nació ARPANET.

ARPANET estableció múltiples objetivos que son parte fundamental de internet tales objetivos son:

- Funcionar aunque muchas de sus computadores o las conexiones entre ellas fallaran.
- Sin importar el hardware de cada computadora que hace parte de la red éstas deben comunicarse sin problemas es decir, sentó la base para el desarrollo de lo que más tarde se conocería como los protocolos de comunicación TCP/IP (Transfer Control Protocol / Internet Protocol) y que en un momento dado llegó a usarse hasta su desaparición.
- La red debe ser capaz de conducir el mensaje o información a su destino a pesar de que fallen sus componentes es decir, la red debe buscar el camino apropiado para que la comunicación sea exitosa.

Al principio ARPANET sólo era usada con objetivos militares pero más tarde se permitió el acceso a universidades y centros de investigación que realizaban estudios o trabajos sobre defensa comenzando a intercambiar información libremente.

Surgieron dos puntos muy importantes: aumentar la velocidad de comunicación y la estandarización del lenguaje de comunicación entre computadoras diferentes.

Una implicación importante es que la naciente internet dejó de ser controlada por el gobierno estadounidense en su totalidad y pasó a manos de iniciativas privadas, lo que permitió la comercialización y la privatización de internet.

El crecimiento de internet ha sido exponencial aunque solo un tercio de la población mundial se encuentra conectada sin embargo, la red ha estado en varias ocasiones a punto de colapsar por el exceso de tráfico esto ha obligado a los ingenieros, centros de investigación, y empresas en el negocio de la computación a mejorar y flexibilizar el protocolo TCP/IP, construir computadoras y supercomputadores con increíbles velocidades de procesamiento y actualmente la instalación de redes de fibra óptica donde los datos viajan a través de ellas a la velocidad de la luz.

Internet se ha convertido en una enorme gama donde se puede encontrar prácticamente todo lo que se quiera: centros comerciales virtuales ciudades o comunidades virtuales y hasta parejas virtuales (ya se han dado muchos casos de parejas que se han conocido por internet y se han casado).

En 1983 ARPANET se separa de la red militar que la originó de modo que ya sin fines militares se puede considerar esta fecha como el nacimiento de internet. En ese año sale la primera versión del Windows de Microsoft.

2.1.4.4. Cómo llegó la Internet al Ecuador

Ecuánex y Ecuánnet

En el Ecuador la primera institución en proveer acceso a la internet fue Ecuánex, un modo de internet establecido en 1991 por la Corporación Interinstitucional de Comunicación Electrónica, Intercom esta red forma parte de la red mundial del Institute for Global Communications/Alliance

for Progressive Communications (IGC/APC), que provee este servicio a organizaciones no gubernamentales y de desarrollo.

Un segundo modo Ecuonet, fue establecido en octubre de 1992 por la Corporación Ecuatoriana de Información, una entidad sin fines de lucro auspiciada por el Banco del Pacífico, la ESPOL la Universidad Católica Santiago de Guayaquil y otras entidades.

2.1.4.5. Qué es la banda ancha

El acceso a la banda ancha o internet de alta velocidad permite a los usuarios tener acceso a internet y los servicios que ofrecen a velocidades significativamente más altas que las que obtiene con los servicios de internet por “marcación”.

Además también se conoce como banda ancha en telecomunicaciones a la transmisión de datos en la cual se envían simultáneamente varias piezas de información con el objeto de incrementar la velocidad de transmisión efectiva.

¿Cómo funciona la banda ancha?

La banda ancha permite acceder a la información vía internet usando una de las varias tecnologías de transmisión de alta velocidad. La transmisión es digital que significa que el texto las imágenes y el sonido son todos transmitidos como “bits” de datos. Las tecnologías de transmisión que hacen posible el acceso a la banda ancha mueven estos “bits” mucho

más rápido que las conexiones tradicionales de teléfono o inalámbricas incluyendo el acceso a la internet.

¿Cuántos tipos de conexiones de banda ancha existen?

La banda ancha puede transmitirse en diferentes plataformas:

- Línea Digital de Suscriptor (DSL)
- Módem de cable
- Fibra óptica
- Inalámbrica
- Satélite
- Banda ancha por la línea eléctrica (BPL)

La tecnología de banda ancha que seleccione dependerá de una serie de factores como la forma en que se ofrece el acceso a internet junto con otros servicios (como teléfono de voz y entretenimiento residencial) precio y disponibilidad.

El término banda ancha comúnmente se refiere al acceso de alta velocidad a internet. Este término puede definirse simplemente como la conexión rápida a internet que siempre está activa. Permite a un usuario enviar correos electrónicos, navegar en la web, bajar imágenes y música ver videos unirse a una conferencia vía web y mucho más.

2.1.5 Fundamentación pedagógica

El construccionismo en pedagogía es una teoría del aprendizaje desarrollada por Seymour Papert que destaca la importancia de la acción es decir, del proceder activo en el proceso de aprendizaje. Se inspira en las ideas de la psicología constructivista y de igual modo que este último el construccionismo parte también del supuesto de que para que se produzca aprendizaje el conocimiento debe ser construido (o reconstruido) por el propio sujeto que aprende a través de la acción de modo que no es algo que simplemente se pueda transmitir.

El construccionismo considera además que las actividades de confección (construcción) de artefactos de diversa, sean estos el diseño de un producto, la construcción de un castillo de arena o la escritura de un programa de ordenador son facilitadores del aprendizaje. Se plantea que los sujetos al estar activos mientras aprenden, construyen también sus propias estructuras de conocimiento de manera paralela a la construcción de objetos. El construccionismo propone además que los sujetos aprenden mejor cuando construyen objetos que les interesan personalmente, al tiempo que los objetos construidos ofrecen la posibilidad de hacer más concretos y palpables los conceptos abstractos o teóricos y por tanto, los hace más fácilmente comprensibles.

Tomamos de las teorías constructivistas de la psicología el enfoque de que el aprendizaje es mucho más una reconstrucción que una transmisión de conocimientos.

Una estrategia adecuada para llevar a la práctica este modelo es "El método de proyectos", ya que permite interactuar en situaciones concretas y significativas y estimula el "saber" el "saber hacer" y el "saber ser" es decir, lo conceptual lo procedimental y lo actitudinal.

En este modelo el rol del docente cambia. Es moderador coordinador facilitador mediador y también un participante más. El constructivismo supone también un clima afectivo armónico de mutua confianza ayudando a que los alumnos y alumnas se vinculen positivamente con el conocimiento y por sobre todo con su proceso de adquisición.

El profesor como mediador del aprendizaje debe:

- ❖ Conocer los intereses de alumnos y alumnas y sus diferencias individuales (Inteligencias Múltiples)
- ❖ Conocer las necesidades evolutivas de cada uno de ellos.
- ❖ Conocer los estímulos de sus contextos: familiares, comunitarios, educativos y otros.
- ❖ Contextualizar las actividades.

2.2. Posicionamiento teórico personal

El constructivismo como corriente epistemológica y psicológica del aprendizaje orienta el presente trabajo de grado que pretende ayudar a salir a los estudiantes de la adicción a la internet especialmente a los jóvenes del Colegio Universitario "UTN" de la ciudad de Ibarra siendo esta una realidad por la cual se atraviesa actualmente.

Jean Piaget fue uno de los principales propulsores del constructivismo era un epistemólogo genético interesado principalmente en el desarrollo cognitivo y en la formación del conocimiento de las personas.

En lo pedagógico se basa en un enfoque prospectivo, con la seguridad de que se va a formar jóvenes para el futuro en este caso personas que sobresalgan de aquella adicción.

En lo psicológico se considera que la conciencia como capacidad para identificar lo bueno o lo malo que tiene que ver con la adicción a la internet ya que esto afecta a los adolescentes y en particular a la sociedad en su conjunto..

2.3. Glosario de Términos.

✓ **Agorafobia**

Temor angustioso y patológico de hallarse solo en grandes espacios abiertos

✓ **Antisocial**

Describe la conducta que ignora los derechos de los otros, y las prácticas y leyes de la sociedad.

✓ **Banda ancha**

Se conoce como banda ancha en telecomunicaciones a la transmisión de datos por la cual se envían simultáneamente varias piezas de información, con el objeto de incrementar la velocidad de transmisión efectiva.

✓ **Comorbilidad:**

Situación de padecer de dos o más enfermedades al mismo tiempo.

✓ **Computador**

Es una máquina electrónica que recibe y procesa datos para convertirlos en información útil.

✓ **Correo electrónico**

Es un servicio de red que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes rápidamente (también denominados mensajes electrónicos o cartas electrónicas) mediante sistemas de comunicación electrónicos.

✓ **Delinquir:**

Cometer delitos.

✓ **Denigran**

Ofender la opinión o fama de alguien decir cosas negativas en contra del buen nombre o moral de una persona.

✓ **Detrimento:**

Daño moral o material

✓ **Hostigamiento**

Acoso constante a una persona para lograr un fin

✓ **Inhibidos**

Decidir que un juez no prosiga en el conocimiento de una causa por no considerarla de su competencia.

✓ **Informática**

Es la ciencia aplicada que abarca el estudio y aplicación del tratamiento automático de la información, utilizando sistemas computacionales, generalmente implementados como dispositivos electrónicos.

✓ **Internet**

Internet es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolos TCP/IP, garantizando que las redes físicas que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial.

✓ **Internautas**

En esencia denomina a una persona que navega en Internet visitando páginas web y, por extensión, a cualquier persona que haciendo uso de una aplicación en una computadora obtiene información de Internet, o interactúa con otras personas: correo electrónico, compartir archivos, discusiones en foros, etc.

✓ **Ludopatía:**

Afección desordenada al juego especialmente en la internet.

✓ **Megabits**

Megabits por segundo. Unidad de medida de la velocidad de transmisión por una línea de telecomunicación.

✓ **Metonimia**

Figura consistente en designar una cosa con el nombre de otra con la que guarda una relación de causa a efecto, autor a sus obras.

✓ **Net**

NET es un framework de Microsoft que hace un énfasis en la transparencia de redes, con independencia de plataforma de hardware y que permita un rápido desarrollo de aplicaciones. Basado en ella, la empresa intenta desarrollar una estrategia horizontal que integre todos sus productos, desde el sistema operativo hasta las herramientas de mercado.

✓ **On-line**

En general, se dice que algo está en línea, on-line u online si está conectado a una red o sistema mayor (que es, implícitamente, la línea).

✓ **Pedofilia**

Trastorno sexual del que se siente atraído físicamente hacia los niños de igual o distinto sexo.

✓ **Página web**

Documento o archivo codificado en un lenguaje de marcado, que suele contener textos con hipervínculos, imágenes, sonidos, etc., que en la mayoría de los casos reside en un sitio o servidor web, y puede ser consultado empleando un navegador web.

✓ **Paliar**

Disminuir la intensidad de un dolor o los efectos daninos de algo

✓ **Peyorativo**

El lenguaje peyorativo, en definitiva, es aquel que tiene una finalidad negativa para lo que se designa. Se trata de un recurso que permite referirse de manera despectiva a alguien o algo.

✓ **Red**

Una red de computadoras, también llamada red de ordenadores o red informática, es un conjunto de equipos conectados por medio de cables, señales, ondas o cualquier otro método de transporte de datos, que comparten información (archivos), recursos (CD-ROM, impresoras, etc.), servicios (acceso a internet, e-mail, chat, juegos), etc.

✓ **Sadomasoquistas**

Desviación sexual que consiste en encontrar placer produciendo dolor a la pareja y, a la vez, recibéndolo de ella.

✓ **Sedentarismo:**

Modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento

✓ **Sites**

Se conoce como Site al conjunto de páginas web enlazadas que muestran diferentes partes del mismo. En general los sitios pueden ser de empresas, servicios, información, educación, tecnología, etc. Los sitios sobre una persona suelen llamarse Páginas personales.

✓ **Trastorno-bipolar**

El trastorno bipolar o trastorno afectivo bipolar es una psicosis maníaco-depresiva que se caracteriza por la alternancia de períodos de euforia y excitabilidad (manía) y períodos de depresión.

✓ **Trastornos psicósomáticos**

Se define como trastorno psicósomático aquel que teniendo origen psicológico, presenta síntomas fisiológicos que pueden producir alteraciones a nivel corporal. Se refiere pues a los dolores físicos que

tienen las personas que no son producidos por una enfermedad orgánica sino como consecuencia de problemas psicológicos que deriva en un dolor físico.

✓ **Tecnofilia:**

Afición a la tecnología. Hay distintos grados de tecnofilia dependiendo de la atracción o dependencia que el tecnófilo tenga hacia las tecnologías. Un tecnófilo puede depender a tal grado de la tecnología hasta el punto de convertirse en una obsesión.

✓ **TIC:**

Tecnologías de la Información y las Comunicaciones

2.4 Interrogantes.

1.- ¿Cuáles son las conductas que adquieren los estudiantes cuando usan la internet?

2.- ¿Qué tipo de información cree que existe en la internet ?

3.- ¿Qué tiempo pasan los adolescentes visitando las páginas de internet?

Respuestas a las interrogantes

1. Las conductas que adquieren los estudiantes son: depresión, ansiedad, inseguridad, cambios de humor, baja autoestima, violencia, agresividad, aislamiento, impaciencia, irritabilidad y frustración.
2. El tipo de información que los estudiantes creen que existe en la red es excelente, muy buena, buena, regular y mala.
3. Según las encuestas tomadas a los estudiantes del Colegio Universitario "UTN" la mayoría de adolescentes pasan más de cuatro horas al día conectados a la red.

2.5. MATRIZ CATEGORIAL.

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>-Son los efectos en el promedio académico que indica el estudiante de acuerdo al tiempo que dedica al uso de la internet y esto acarrea un problema como es la perdida de año.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción académica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos • Tareas • Comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> • Afectación visual. • Bajo rendimiento académico • Pérdida de año • Desatención
<p>-Es más vulnerable en personas solitarias, aisladas, de baja autoestima, con dificultades para establecer relaciones. Éste es el perfil psicológico de los que se quedan enganchados al chat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción psicológica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emocional • Motivacional 	<ul style="list-style-type: none"> • Depresión. • Ansiedad. • Estrés • Obsesión • Tristeza • Miedo
<p>-El mundo virtual aísla al sujeto de su familia y de la realidad, afectando sobre toda la comunicación. Estas personas viven en un mundo de fantasías donde lo más importante para ellos es estar conectados todo el tiempo a las pantallas electrónicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación familiar • Afectividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Desinterés de la familia. • Falta de comunicación • Falta de afecto.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación:

La presente investigación es de tipo descriptiva y propositiva porque consiste en llegar a conocer las situaciones y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades que realizan los jóvenes. Su meta no se limita a la recolección de datos sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables.

Este diseño de investigación es no experimental ya que no vamos a experimentar nada simplemente vamos a partir a una recolección de datos y directamente a la observación.

Donde nuestro propósito es ver cómo este fenómeno de adicción a la internet ocurre en la realidad con los adolescentes.

3.2 Métodos

Métodos teóricos

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó métodos generales y específicos: el método científico, inductivo, analítico, sistémico, y el método didáctico.

Método científico:

Porque allí se identificó el problema, se analizó los procedimientos y se propondrá una propuesta para un buen manejo de las páginas de la internet.

Método inductivo:

Este método se aplicó durante todo el proceso de la investigación en el análisis e interpretaciones de ciertos componentes y elementos particulares para sobre la base de estas particularidades llegar a ciertas generalizaciones o conclusiones aplicables a toda una población.

Método analítico- sintético:

A través de este método se conoció el significado de un todo estudiando analizando sus partes o componentes, también se podrá sintetizar información trascendente y relevante a través de resúmenes, cuadros sinópticos, diagramas y gráficos etc.

Método matemático o estadístico:

Es aquel que nos ayuda a organizar y sistematizar datos para obtener resultados exactos.

La presentación de datos se realizó mediante cuadros estadísticos para la tabulación de datos obtenidos en la investigación.

3.3 Técnicas e instrumentos:

Observación:

En el diagnóstico o estudio de mercado será necesario trasladarse al lugar de los hechos o acontecimientos para captar información mediante una observación científica de tal manera que no existan desviaciones que pudieran darse en la encuesta.

Encuesta:

Fueron aplicadas para obtener información primaria de parte de todos los estudiantes encuestados.

Cuestionario:

Se utilizó para recoger los datos que nos proporcionan los encuestados a través de un conjunto de preguntas.

3.4 Población

La población es de 225 estudiantes en las que se incluyen adolescentes hombres y mujeres comprendidos entre 12 a 18 años.

3.5 Muestra

Determinación de la Muestra

Una vez definido el problema a investigar, formulados los objetivos y delimitadas las variables se hace necesario determinar los elementos o individuos con quienes se llevó a cabo la investigación.

La adicción a internet en los estudiantes de 12 a 18 años del colegio universitario "UTN" en el año lectivo 2009 -2010.

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

Donde los significados y valores de los elementos que intervienen la fórmula son:

n = Tamaño de la muestra

PQ = Varianza de la población, valor constante = 0.25

N = Población / Universo

(N-1) = Corrección geométrica, para muestras grandes >30

E = Margen de error estadísticamente aceptable:

0.02= 2% (mínimo)

0.3= 30% (máximo)

0.05 = 5% (recomend. en educ.)

K = coeficiente de corrección de error, valor constante = 2

CÁLCULO DE LA MUESTRA

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

$$n = \frac{(0.25) \cdot (518)}{(518 - 1) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{(0.25) \cdot (518)}{(517) \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{129.5}{0.573125}$$

$$n = 225.95$$

$$n = 225.$$

De acuerdo al resultado obtenido en el cálculo de la muestra se llega a determinar que se aplicó a 225 estudiantes del ciclo básico y diversificado del Colegio Universitario "UTN".

En relación a docentes debe decirse que se aplicó a toda la población que en su totalidad son 25, lo cual no se aplicó la muestra.

CAPITULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE ESTUDIANTES

PREGUNTA: 1

¿Por lo general usted es un chico que le gusta conectarse a la internet?

TABULACIÓN

TABLA No: 1

No	INDICADORES	F	%
1	Siempre	149	66.22%
2	Casi siempre	43	19.11%
3	En algunas ocasiones	19	8.44%
4	Rara vez	10	4.44%
5	Nunca	4	1.79%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la tabulación se observa que el 66.22% de encuestados manifiesta que siempre le gusta conectarse a la internet, el 19.11% casi siempre, el 8.44% en ocasiones, el 4.44% rara vez y el 1.79% nunca.

Si fusionamos los indicadores 1 y 2 se observa un 85.33% de estudiantes que les gusta en alto grado conectarse a la internet en forma permanente, se presume que estos usuarios pasan más de cuatro horas al día manipulando información visual.

El pasar mucho tiempo con tecnología informática puede generar alteraciones del ánimo y dificultades en el hogar y en el colegio por cuanto descuidan otras actividades que son importantes realizarlas.

PREGUNTA: 2

¿Cuánto tiempo pasa usted en la internet al día?

TABULACIÓN

TABLA No: 2

No	INDICADORES	F	%
1	Menos de 1 hora	10	4.44%
2	De 1 a 2 horas	14	6.22%
3	De 2 a 3 horas	13	5.79%
4	De 3 a 4 horas	55	24.44%
5	Más de 4 horas	133	59.11%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Realizada la tabulación de los datos se observa que un 24.44% utiliza la internet de 3 a 4 horas diarias, el 59.11% utiliza la internet más de cuatro horas, el 5.79% utiliza de dos a tres horas, y de 1 a 2 horas el 6.22%.

Si fusionamos el indicador 4 y 5 obtendremos un porcentaje del 83.55% en que utilizan la internet en tiempo exagerado, o sea, muchas horas, descuidando otras tareas escolares, personales y del hogar, situación que podría alterar las relaciones interpersonales en el hogar y en otras áreas del convivir diario de los estudiantes.

PREGUNTA: 3

¿Ha conquistado amigos o amigas a través de la internet?

TABULACIÓN

TABLA No: 3

No	INDICADORES	F	%
1	Si	141	62.67%
2	No	20	8.88%
3	A veces	31	13.78%
4	Navego en la internet para conocer otras cosas	33	14.67%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Realizada la tabulación de los datos se obtiene que un 62,67% ha conquistado amigos por la internet, el 13.78% ha navegado la internet para buscar otras cosas, el 14.67% algunas veces busca amigos por la internet, el 8.88% no se conecta a la internet para buscar amigos/as.

Si unimos los indicadores 1 y 4 obtendremos un porcentaje del 77.34% que utilizan la internet para conquistar amigos, lo que significa que están buscando amigos anónimos que no saben cómo son en realidad lo que podría causar decepciones y a la vez graves problemas personales, emocionales y afectivos, en todo caso es una aventura.

PREGUNTA: 4

¿Ha existido ocasiones en las que usted se ha salido del colegio para asistir a la internet?

TABULACIÓN

TABLA No: 4

No	INDICADORES	F	%
1	Si	70	31.72%
2	No	21	9.34%
3	A veces	85	37.78%
4	Rara vez	49	21.78%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la tabulación se observa que el 37.78% de estudiantes a veces se han salido del colegio para ir a conectarse a la internet, el 21.78% rara vez lo ha hecho, el 9.34% no lo hace.

Si unimos los indicadores 1 y 3 se obtendrá que un 68.89% de estudiantes se han salido de las instituciones en horas de clase para ir a conectarse al internet.

Lo que significa que hay un gran porcentaje de estudiantes que tienen problemas de bajo rendimiento por no asistir a las horas normales de clase ocasionando pérdidas de año y a la vez un descuido en distintas actividades estudiantiles y familiares.

PREGUNTA: 5

¿Utiliza con bastante frecuencia su correo electrónico?

TABULACIÓN

TABLA No: 5

No	INDICADORES	F	%
1	Con mucha frecuencia	145	64.44%
2	Con poca frecuencia	58	25.78%
3	En muy contadas ocasiones	6	2.67%
4	No dispongo de correo electrónico	16	7.11%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la tabulación se observa que el 64.44% de estudiantes utilizan frecuentemente su correo electrónico, el 25.78% con poca frecuencia utiliza el correo, el 7.11% no dispone de correo electrónico, el 2.67% en contadas ocasiones.

Si juntamos los indicadores 1 y 2 se obtiene que el 90.22% de estudiantes que utilizan con bastante frecuencia el correo electrónico para buscar amistades, para entretenerse y ser más conocidos o populares y se escriben por un largo tiempo con personas que son incógnitas, sin veracidad alguna, de cómo son en realidad y es allí donde pueden tener un sinnúmero de problemas que pueden causar decepciones tanto sentimentales como de trabajo u otras esto manifiesta el autor Nelson Horaco.

PREGUNTA: 6

¿Le gusta estar solo la mayor parte del tiempo es decir, no le gusta estar con otras personas?

TABULACIÓN

TABLA No: 6

No	INDICADORES	F	%
1	Siempre	5	2.22%
2	Casi siempre	7	3.11%
3	En ocasiones	21	9.33%
4	Me gusta estar acompañado	192	85.33%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Realizada la tabulación se observa que el, 85.33% de estudiantes les gusta estar acompañados cuando están conectados a la internet, el 9.33% en ocasiones, el 3.11% casi siempre está solo, el 2.22% siempre les gusta estar solos.

Si unimos los indicadores 3 y 4 se observa que el 94.66% de estudiantes les gusta estar acompañados cuando visitan o se conectan a distintas páginas de la internet, lo que significa que la mayor parte de estudiantes están compartiendo lo que hacen o visitan en la internet.

Con la internet se ponen a la mesa un sinnúmero de curiosidades al visitar varias páginas ya sean buenas o malas donde los chicos presentan una emoción al momento de conectarse y se olvidan de las demás actividades que son más importantes y que les servirá en el futuro.

PREGUNTA: 7

¿Cuándo usted se encuentra sin tener que hacer acude a la internet?

TABULACIÓN

TABLA No: 7

No	INDICADORES	F	%
1	Si	165	73.33%
2	No	6	2.67%
3	A veces	35	15.56%
4	Muy rara vez	19	8.44%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Una vez tabulado los datos se observa que el 73.33% de estudiantes acuden a la internet cuando no tienen que hacer, el 15.56% a veces, el 8.44% muy rara vez y el 2.67% no acuden a la internet.

Si juntamos los dos indicadores 1 y 3 tendremos como resultado un, 88.89% de estudiantes que cuando se encuentran sin tener que hacer acuden a la internet.

Esto es bueno pero siempre y cuando acudan allá, en busca de información o para investigar algunas cosas novedosas ya que también existen jóvenes que se conectan a la red para cosas negativas como es la pornografía algo que no está dentro de lo académico esto menciona la Autora Sarah Lawrence editora de la revista educativa "Taken Children Seriously"

PREGUNTA: 8

¿Piensa usted que estar conectado a la internet es fascinante y para eso deja de hacer otras cosas?

TABULACIÓN

TABLA No: 8

No	INDICADORES	F	%
1	Si	150	66.67%
2	No	9	4 %
3	En ocasiones	28	12.44%
4	Rara vez	23	10.22%
5	Me conecto a la internet solo para consultas del colegio	15	6.67%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la tabulación se observa que el, 66.67% de los estudiantes piensan que es fascinante conectarse a la internet, el 12.44% en ocasiones, el 10.22% lo hace rara vez, el 6.67% se conecta para hacer actividades del colegio, el 4 % no lo hace.

Uniando así los indicadores 1 y 3 se observa que el, 79.11% piensa que al conectarse a la internet es fascinante. Esto nos indica que por buscar información fascinante de saber algo más, el estudiante deja de hacer algunas actividades por estar en la internet.

Esta situación puede generar riesgos de tipo emocional como: angustia, desesperación de buscar más información llamativa y nueva, donde descuida totalmente las demás actividades que realizaba a diario.

PREGUNTA: 9

¿Extraña la internet, es decir piensa para sí mismo esperando el momento para entrar en contacto?

TABULACIÓN

TABLA No: 9

No	INDICADORES	F	%
1	Si	160	71.11%
2	No	10	4.44%
3	A veces	35	15.56%
4	Mas o menos	20	8.89%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la tabulación se observa que el 71.11% de los estudiantes extrañan a la internet y esperan el momento de poderse conectarse, el 15.56% lo extraña a veces, el 8.89% más o menos, el 4.44% no lo extraña.

Si fusionamos los indicadores 1 y 3 se observa que el, 86.67% de estudiantes que extrañan la internet y esperan el momento para entrar en contacto con la misma.

Lo que significa que el estudiante extraña, ansía conectarse a la internet ya que si no lo hace provoca un nerviosismo y desesperación por no poder conectarse.

Se deduce que en estas condiciones los estudiantes no podrían concentrarse lo suficiente para entender las clases y buscaran cualquier pretexto para salir y conectarse a la red. Según los Psicólogos del University Collage de Londres (UCL)

PREGUNTA: 10

¿Sus padres se han molestado por el tiempo excesivo que pasa en la internet?

TABULACIÓN

TABLA No: 10

No	INDICADORES	F	%
1	Si	15	6.67%
2	No	130	57.78%
3	A veces	51	22.67%
4	Mis padres me apoyan que esté con el servicio de la internet	29	12.88%
	TOTAL	225	100%

INTERPRETACIÓN

Los estudiantes encuestados opinan que sus padres no se han molestado por el tiempo excesivo que pasan en la internet en un 57.78%, el 22.67% a veces, el 12.88% apoyan a sus hijos que estén con el servicio de la internet, el 6.67% sise molestan.

Uniando los indicadores 2 y 3 tenemos un 80.45% de padres de familia que no se molestan por el tiempo excesivo que pasan sus hijos en la internet, porque ellos supuestamente creen que sus hijos visitan algunas páginas para realizar tareas académicas pero en realidad los chicos acuden a otras páginas en donde existen un sin número de juegos los cuales les entretienen mucho y allí se pasan varias horas las cuales se olvidan totalmente de las actividades que tenían que realizarlas esto menciona Moreno Palos profesor del INEF de Madrid de la asignatura de juegos y deportes populares elaboró en 1992.

ANÁLISIS E INTERPRETRACIÓN DE RESULTADOS DE DOCENTES

PREGUNTA: 1

Considera usted que la información que existe en la internet es:

TABULACIÓN

TABLA No: 1

No	INDICADORES	F	%
1	Excelente	11	44%
2	Muy buena	5	20%
3	Buena	4	16%
4	Regular	3	12%
5	Mala	2	8%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

Según los datos tabulados se observa que más del 44% de los profesores encuestados comentan que la información que existe en internet es excelente; un 20% comenta que es muy buena, el 16% indica que es buena, el 12% que es regular y el 8% dice que es mala.

Si agrupamos los indicadores 1, 2 y 3 tenemos un 80% de docentes que manifiestan que la información es excelente, muy buena y buena, lo que significa que los profesores contribuyen en gran medida a promover el uso de la internet por parte de los estudiantes, seguramente por las tareas que designan y que necesariamente deben consultar usando este medio informático.

Los estudiantes ya no acuden a la biblioteca a consultar libros, por cuanto no tienen el hábito de leer y, como medio rápido de encontrar información acuden a la internet. En las consultas los profesores deberían ubicar las fuentes de consulta en libros de la biblioteca solicitando que lo hagan en 3 o 4 horas.

PREGUNTA: 2

¿Una de las razones para que nuestros estudiantes dediquen su tiempo a buscar información en la internet es porque:

TABULACIÓN

TABLA No: 2

	INDICADORES	F	%
1	Están solos	9	36%
2	No les gusta ayudar en casa	6	24%
3	Justificar una forma de pasar el tiempo	5	20%
4	Es para evadir problemas y responsabilidades	3	12%
5	Descansar	2	8%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

Los docentes encuestados opinan que un 36% de los estudiantes utilizan la internet porque están solos; el 24% opinan porque no les gusta ayudar en casa, el 20% para justificar una forma de pasar el tiempo, y un 12% para evadir problemas y responsabilidades y el 8% para descansar.

Según estos datos los profesores indican que la “soledad” en que viven los estudiantes les hace buscar información en la internet, de igual manera piensan que no tienen otra cosa que hacer en casa, ya que no realizan ninguna tarea.

Los padres de familia deberían conversar con sus hijos, darles alguna tarea en casa para evitar que se hipnoticen con esta tecnología informática ya que puede desencadenar en depresión con graves consecuencias psicológicas.

Los estudiantes deberían visitar la internet solo en casos de consulta académica o por alguna situación útil, más no como un vicio.

PREGUNTA: 3

¿Los puntajes o calificaciones bajas que tienen los estudiantes en las asignaturas es debido al vicio de conectarse con la internet?

TABULACIÓN

TABLA No: 3

No	INDICADORES	F	%
1	Si	7	28%
2	No	2	8%
3	Tal Vez	10	40%
4	Los nintendos y los juegos electrónicos son la misma cosa	6	24%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

De los docentes encuestados, se determinó que la mayoría de estuantes tienen clificaciones bajas en las asignaturas debido al vicio de conectarse con la internet en lo que respecta que un 40% contestaron tal vez; el 28% opinaron que si, mientras que el 8% que es la minoría contestaron no.

El 24% manifestaron que los nintendos, y los juegos electrónicos son la misma cosa.

Considerando los resultados obtenidos es necesario informar a los estudiantes sobre un uso adecuado de la internet para que utilicen de una forma correcta y no lo hagan como un vicio y a la vez esto no perjudique sus calificaciones en su rendimiento académico.

También hacerles comprender que los nintendos y los juegos electrónicos afectan psicológica y económicamente a ellos y a los padres

PREGUNTA: 4

¿Piensa usted que la internet es una fuente de investigación documental?

TABULACIÓN

TABLA No: 4

No	INDICADORES	F	%
1	Si	16	64%
2	No	1	4%
3	Tal Vez	5	20%
4	Es solo fuente de información	3	12%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

Según los resultados obtenidos, el 64% opina que la internet si es una fuente de investigación documental, mientras que la minoría opina que no en un 4%, el 20% demuestra que tal vez, y el 12% dicen que la internet es solo fuente de información.

La mayoría de docentes están de acuerdo que la internet sí es una fuente de investigación pero siempre y cuando los estudiantes le den un buen uso y lo miren de una manera positiva.

Las consultas que envían los docentes no siempre deben ser en la internet, sino también en textos existentes en las bibliotecas locales por cuanto de esa manera se controlaría el uso indiscriminado de esta tecnología, que si embargo, no toda la información que posee es buena.

PREGUNTA: 5

¿Considera usted que el correo electrónico es un medio de comunicación confidencial?

TABULACIÓN

TABLA No: 5

No	INDICADORES	F	%
1	Si	13	52%
2	No	2	8%
3	Tal Vez	7	28%
4	Desconozco	3	12%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

Según la encuesta realizada a los docentes del Colegio Universitario "UTN" se obtuvo los siguientes resultados: el 52% si consideran que el correo electrónico es un medio de comunicación confidencial, mientras que el 8% dijeron que no, un 28% contestaron tal vez, y un 12% opinaron que desconocen.

En esta pregunta la mayoría de docentes coincidieron en que el correo electrónico si es un medio de comunicación confidencial porque se puede comunicar lo más rápido desde cualquier parte del mundo y a la vez es personal e indispensable para cualquier tipo de trabajo en lo académico etc. De lo cual se deduce que los docentes cuentan con internet en casa.

PREGUNTA: 6

¿Usted consulta información en la internet?

TABULACIÓN

TABLA No: 6

No	INDICADORES	F	%
1	Siempre	18	72%
2	Casi Siempre	4	16%
3	Rara vez	3	12%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

Las encuestas que se realizó a los docentes sobre si ellos consultan información en la internet la mayoría del 72% contestaron siempre, el 16% casi siempre y el 12% rara vez .

Lo que quiere decir que los docentes si obtienen información importante de la internet ya que esto facilita obtener buenos resultados, datos actualizados, y sobre todo en menos tiempo y sin mucho trámite.

Se deduce que los docentes si realizan consultas en la internet pero no se sabe que tipo de información buscan, si es académica, turistica o de otro tipo.

PREGUNTA: 7

¿Piensa usted que el contacto con la internet causa ansiedad en los estudiantes?

TABULACIÓN

TABLA No: 7

No	INDICADORES	F	%
1	SI	19	76%
2	NO	4	16%
3	TAL VEZ	2	8%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

Las encuestas que se aplicó a los docentes han determinado que un 76% de los estudiantes si tienen contacto con la internet y que esto causa ansiedad en ellos, mientras que un 16% dijeron que no y un 8% opinaron tal vez.

Lo que se considera que la mayoría de estudiantes si tienen este costumbre de estar en contacto con la internet y esto a su vez causa ansiedad la cual origina problemas psicológicos, familiares y académicos, por el tiempo que utiliza y por el tipo de información que ahí encuentra. Por ese motivo es recomendable que los profesores envíen tareas de diferente tipo a fin de evitar de alguna manera esta situación.

PREGUNTA: 8

¿Sabe usted que es el cyber sexo por internet?

TABULACIÓN

TABLA No: 8

No	INDICADORES	F	%
1	Si	20	80%
2	No	0	0 %
3	Algunas personas han conversado	5	20%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

De los docentes encuestados el 80% contestó que sí saben que es el cyber sexo por internet mientras que el 20% manifestaron que algunas personas han conversado sobre este tema.

Como podemos darnos cuenta la mayoría de docentes saben que es el cyber sexo porque en la internet hay varias páginas web relacionadas con este tema y por ende a los chicos les llama mucho la atención y es por esto que los jóvenes ya no hacen muchas preguntas a sus catedráticos ni a sus familiares porque todo lo que ellos quieren saber lo averiguan en estas páginas web.

La lectura de los textos de trabajo no causan impresión a los estudiantes, siendo otra razón para que los jóvenes acudan a este medio informativo. Debe ser tarea de las autoridades del plantel fomentar el conocimiento de las temáticas académicas a través de talleres de trabajo con estudiantes para dilucidar asuntos de esta naturaleza.

PREGUNTA: 9

¿Piensa usted que el navegar en la internet en forma exagerada es peligroso para el cerebro?

TABULACIÓN

TABLA No: 9

No	INDICADORES	F	%
1	Si	18	72%
2	No	3	12%
3	Tal vez	4	16%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

La información obtenida en esta encuesta nos indica que el navegar en internet en forma exagerada es peligroso para el cerebro para lo cual contestaron que sí en un 72%, mientras que un 12% contestaron que no y un 16% opinaron tal vez.

En el siglo XXI la tecnología se a desarrollado de manera exagerada, esto influye a la humanidad de una manera positiva como también negativa según la persona que lo interprete.

Los expertos dicen que si afecta al cerebro navegar en la internet en forma exagerada ya que el individuo puede tener cambios emocionales y psicológicos pero esto también afecta al sistena nervioso según Young.

PREGUNTA: 10

¿Piensa usted que el exceso de citas con la internet puede causar adicción en los estudiantes?

TABULACIÓN

TABLA No: 10

No	INDICADORES	F	%
1	Si	14	56%
2	No	4	16%
3	Tal vez	5	20%
4	Es malo para los estudiantes inestables	2	8%
	TOTAL	25	100%

INTERPRETACIÓN

La mayoría de catedráticos encuestados opinaron que si el exceso de citas con la internet puede causar adicción en los estudiantes en un 56% pero el 16% dijeron que no, por lo tanto el 20% manifestaron tal vez y el 8% opinaron que es malo para los estudiantes inestables.

Por lo tanto el exceso de citas con la internet si puede causar adicción en los estudiantes que pasan varias horas al día conectados a la red, no les importa si es el día o la noche porque ellos no se dan cuenta en qué hora se encuentran, a la vez no son responsables de sus actos y si no hay control de sus padres o familiares las nuevas generaciones caerán en esta adicción según menciona el Autor Echeburúa.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Luego de tabulado e interpretado los datos se obtuvieron las siguientes conclusiones.

1.- El servicio de internet ha reemplazado a la biblioteca común por cuanto los estudiantes ya no leen libros sino que necesitan información visual y gráfica para las consultas.

2.- Los profesores contribuyen a que los alumnos ocupen el servicio de internet por las tareas enviadas.

3.- Los padres de familia apoyan a sus hijos para que pasen el tiempo ocupando el servicio de internet.

4.- La adicción a la internet conlleva a una serie de alteraciones o trastornos personales que van desde los pensamientos distorsionados, el estrés, el malestar físico general hasta los cambios de humor, la irritabilidad y la ansiedad.

5.- En el plano familiar el adicto llega a desatender asuntos importantes de la vida diaria, se produce falta de comunicación, y la vida de la persona adicta se ve altamente diferente. Con los amigos disminuye la comunicación, la frecuencia en las actividades de ocio y a menudo se

pierden las amistades. En lo académico, lo más frecuente es el bajo rendimiento y la desmotivación.

6.- Los adolescentes opinaron que la internet es fascinante por ello dejan de realizar actividades académicas y otras cosas más por estar conectados a diferentes páginas que para ellos son importantes.

7.- Los estudiantes pasan la mayoría del tiempo en el internet visitando páginas que no tienen nada que ver con sus tareas, ocasionando descuido de sus tareas escolares.

5.2 Recomendaciones

1.- Los profesores deberían regular el tiempo de tareas que envían a los estudiantes y apoyar el hábito de la lectura para ocupar la biblioteca.

2.- Los profesores deberían realizar tareas en el aula con sus alumnos desarrollando la capacidad de análisis, síntesis, o sea procesos cognitivos y no solamente consultas que vienen a ser transcripciones de información.

3.- Los padres de familia deben controlar el tiempo que pasan sus hijos en la internet y a la vez revisar las páginas que visitan los jóvenes.

4.- Los estudiantes deben utilizar adecuadamente la internet para evitar trastornos psicológicos ya que esto le impedirá realizar sus actividades diarias normalmente.

5.- Los estudiantes no deben depender del computador y evitar la adicción y mantener niveles de comunicación aceptables.

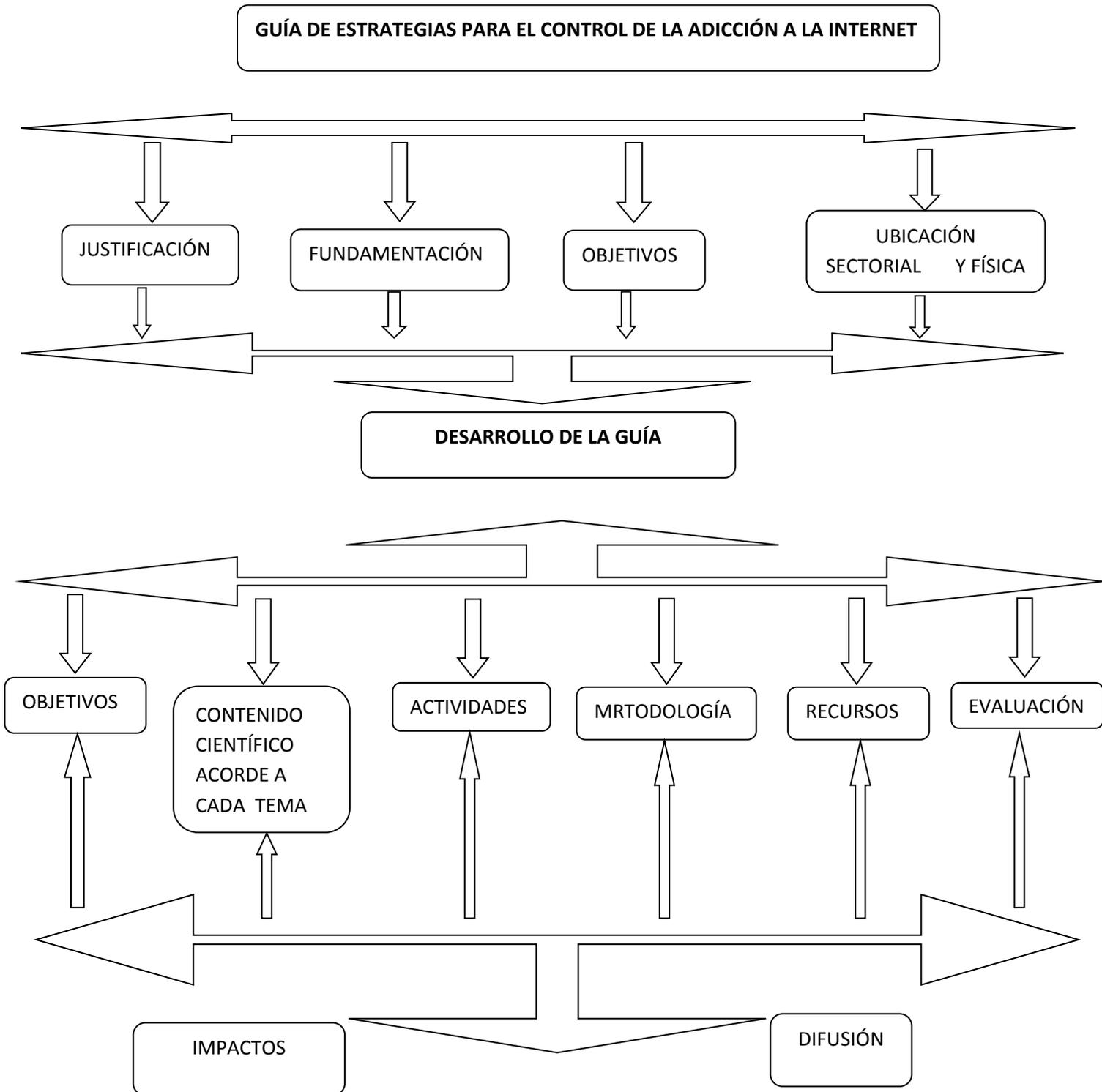
6.- Es por eso que se recomienda a los adolescentes que distribuyan bien su tiempo libre sin descuidar las actividades que son importantes en su diario vivir.

7.- Los estudiantes deben reflexionar acerca del tiempo que pasan en la internet y las horas libres y ocuparse de las tareas académicas y familiares.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA

6.1. ESQUEMA DE LA PROPUESTA



6.2. GUÍA DE ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA ADICCIÓN A LA INTERNET

6.3. Justificación e importancia

Esta guía de estrategias está dirigida a adolescentes, madres y padres de familia y quienes están implicados en la educación integral de los jóvenes. Por ello emplea estrategias sencillas y ejemplos prácticos cercanos a la realidad.

Lo que hay que tratar de hacer es reforzar las relaciones familiares con los hijos para guiarlos y enseñarlos a utilizar la computadora tan sólo como una herramienta de trabajo y no como una diversión.

Esta guía es necesaria porque se ve inmerso el futuro de la sociedad. Son los padres y docentes los encargados de orientar a estos jóvenes sobre la adicción a la internet, siendo los más claros y sinceros posibles sin esconder nada en relación al tema.

En tal sentido se pretende que nuestra investigación se convierta en un elemento de carácter informativo para los docentes, padres y representantes, ya que en manos de ellos está en parte la formación de los futuros ciudadanos.

Además el servicio de la internet ha reemplazado a la biblioteca común por cuanto los estudiantes ya no leen libros sino que pasan más tiempo en las computadoras buscando información que proporcionan las páginas web.

La adicción a la internet puede causar alteraciones o trastornos personales que van desde los pensamientos distorsionados, estrés, malestar físico general hasta los cambios de humor, irritabilidad y ansiedad.

Se hace indispensable que los adolescentes de la institución sean capaces de afrontar los nuevos desafíos que la realidad actual nos presenta.

Es así que la guía está encaminada a la formación de nuevos perfiles profesionales en la prevención de adicciones en los medios laborales y comunitarios.

Las razones por la que proponemos esta guía son las siguientes:

- Una de las principales razones es que los estudiantes no se refugien en esta adicción.
- Orientar al estudiante para que utilice de una manera adecuada la información que día a día proporciona la internet.
- Distribuir de una mejor manera su tiempo libre estableciendo horarios para cada una de las actividades cotidianas que desempeñan los adolescentes siempre y cuando tengan la ayuda y el control necesario de los padres de familia.
- Lo más importante es informar a los jóvenes de los aspectos positivos y negativos que tiene la internet.
- También es recomendable comentar con los estudiantes que no se debe proporcionar datos personales en la red social ya que esto podría causar graves problemas familiares.

APORTES:

Educativo

Jesús de la Gándara jefe de la Unidad de Psiquiatría del Complejo Asistencial de Burgos defiende como síndrome de la puerta cerrada al uso de la internet.

En su opinión lo importante es *que* “los padres estén al tanto de lo que ocurre con los adolescentes para que puedan detectar cuanto antes comportamientos peligrosos, porque el uso inadecuado, excesivo y problemático de la internet suele ir asociado a patrones patológicos de depresión fobias y aislamiento”.

Y a la vez prevenir es anticiparse, adelantarse, actuar para evitar que ocurra algo que no queremos que pase en este caso, que los adolescentes no sean adictos a la internet. Pero si ya está con esta adicción prevenir es intentar evitar que el problema vaya a más y en caso de existir alguna situación de dependencia, ayudar al adolescente a recibir tratamiento para superarla a salir de ella.

Social

Es evidente que la internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros. Kraut y Cols examinaron el impacto de la internet sobre 169 personas en 73 hogares encontrando que un gran uso de la internet estaba asociado con

un decremento en la comunicación con los miembros de la familia en el hogar, un decremento en el tamaño de su círculo social y un incremento en su depresión y soledad.

Actividades sociales, ocupacionales o recreativas se dejan o reducen a causa del uso de la internet. Se continúa usando la internet un pesar de saber que se tiene un persistente o recurrente problema físico, social, ocupacional o psicológico que parece ser causado por el uso de la internet (privación de sueño, dificultades maritales, llegar tarde a las citas por las mañanas, abandono de tareas académicas como también deberes profesionales o sentimientos de abandono de personas significativas).

Los grupos se forman rápido en el ciberespacio las visitas continuadas a un determinado chat hacen que se establezca una intimidad con los demás miembros, alentada por la desinhibición que se muestra en la red. Esta desinhibición es consecuencia directa del anonimato que proporciona la comunicación mediada por ordenador. Estos grupos llenan la necesidad de apoyo que tenga la persona en situaciones estresantes de enfermedad, jubilación o divorcio.

Tecnológico

Según afirma la Organización Mundial de la Salud O.M.S (2000) siguiendo el ritmo de los continuos avances científicos y en un marco de globalización económica y cultural, contribuyen a la rápida obsolescencia de los conocimientos y a la emergencia de nuevos valores provocando continuas transformaciones en nuestras estructuras económicas, sociales y culturales e incidiendo en casi todos los aspectos de nuestra vida: el

acceso al mercado de trabajo, la sanidad, la gestión económica, el diseño industrial y artístico, el ocio, la comunicación, la información, la manera de percibir la realidad y de pensar la organización de las empresas e instituciones, sus métodos y actividades la forma de comunicación interpersonal, la calidad de vida y educación. Su gran impacto en todos los ámbitos de nuestra vida hace cada vez más difícil que podamos actuar eficientemente prescindiendo de ellas.

La tecnología rompe fuertemente la estabilidad cultural y teme que la erosión de culturas tradicionales y el impacto de mensajes culturales desconocidos crearán la carga de un creciente acomodo de obligaciones morales, incertidumbres personales e irracionalidades porque los individuos estarán "saturados y abrumados".

Psicológico

Según el psiquiatra Iván Goldberg la privación de sueño se produce por la inhabilidad del adicto a cortar la conexión permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada lo cual podría dar lugar a fatiga, debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud.

Es evidente que la internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros.

La relación entre un alto uso de la internet y el incremento en los niveles de depresión ha aparecido en varios estudios.

El medio en el que se desenvuelve la adicción acarrea también una serie de cambios psicológicos negativos, consistentes en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado (total focalización atencional), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla.

Los problemas surgidos de la dependencia trascienden el ámbito de lo interpersonal.

Desde un punto de vista sistémico los efectos negativos de la adicción se expresan en los ámbitos familiar, académico y profesional.

El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales.

Es un hecho que la internet está produciendo grandes cambios pero también hay que señalar que para la mayoría de las personas; la internet es una herramienta que trae grandes beneficios como también perjuicios.

La primera persona que estableció criterios diagnósticos para la adicción a la internet fue el psiquiatra Iván Goldberg.

Goldberg (1995) propone un conjunto de criterios para el diagnóstico del desorden de adicción a la internet basados en los criterios diagnósticos del abuso de sustancias .Un patrón des adaptativo de uso de la internet que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo expresado por tres o más de los ítems siguientes.

- Necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en Internet para lograr satisfacción.

- Notable disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de tiempo en la internet.
- El característico síndrome de abstinencia: Cesación o reducción de un uso de la internet que ha sido grande y prolongado
- Algunos días durante un mes antes: agitación psicomotora, ansiedad, pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en la internet, fantasías o sueños a cerca de la internet, movimientos de tecleo voluntarios o involuntarios.
- Los síntomas causan malestar o deterioro en el área social, laboral u otra área importante de funcionamiento.
- Se accede a la internet con más frecuencia o por periodos más largos de lo que inicialmente se pretendía.

¿A quiénes beneficiará?

La guía didáctica beneficia directamente a los estudiantes, docentes y padres de familia del Colegio Universitario “UTN”, ya que se logrará compromisos y sobre todo se obtendrá de los jóvenes resultados positivos.

Factibilidad:

La guía de estrategias para el control de la adicción a la internet es factible para toda la comunidad educativa, porque por medio de ella se

puede difundir información que beneficiará especialmente a estudiantes y docentes de esta prestigiosa institución.

6.4 Fundamentación:

Educativa

La educación social (el saber educativo) es un producto cultural y un hecho cultural humano. Como producto cultural el saber educativo se relaciona con el ético, con el filosófico, con el "científico" y con la ley. Como hecho cultural cada época y cultura ha establecido sus prácticas e instituciones de transmisión de conocimientos sus circuitos de socialización y de exclusión social.

Existen corrientes que se inclinan por la educación entendida como hechos (educación-realidad), datos y conductas otras se inclinan por una educación de los medios y los fines (educación-valor), o sea lo que hay y lo que se hace o lo que debería haber o hacerse. Tampoco es extraño encontrar posturas eclécticas. La diversidad el conflicto y el cambio permanente; son una constante de las ciencias en general y especialmente de las ciencias sociales conjeturales o morales.

Desde una perspectiva comunitaria la educación social especializada analiza "el desplazamiento del conflicto desde el sujeto al contexto que lo produce como tal". El educador no centra su acción profesional exclusivamente con el sujeto particular, sino que articula la misma en relación al contexto en el cual surge el conflicto (comunidad, instituciones,

leyes). Así, el sujeto de la educación tiene una doble dimensión: sujeto particular y sujeto entorno (instituciones, sociedad civil, leyes, norma). Esta separación teórica entre sujeto particular y sujeto entorno es sólo a efectos analíticos, ya que como nos señala Núñez la relación sujeto-sociedad no son dos realidades separadas son "a la vez inseparables e irreductibles el uno al otro" articulándose en un doble registro.

Social:

Por Gabriela Eloisa Torres Pérez Centro Educativo Cruz Azul .La internet se ha convertido en el medio más utilizado para acceder a todo tipo de información, convirtiéndolo en la principal fuente para los alumnos al momento de investigación a la hora de realizar sus tareas. Gracias al ahorro de tiempo que ofrece a la facilidad de uso ya que esté integrada por infinidad de conocimientos compartidos mundialmente. De igual forma se ha convertido en la herramienta de comunicación más desarrollada en la historia de la humanidad, haciendo que se acorten distancias a través de diferentes medios como el chat, foros, videoconferencias, correo electrónico y redes sociales, a través de los cuales se intercambian archivos, música, fotografías, videos, etc. desde cualquier parte del mundo y a cualquier hora.

Todo esto está provocando en los individuos cierta dependencia hacia la internet por ser una tecnología que facilita la vida debido a la inmediatez y que a la vez ofrece infinidad de diversiones y actividades que se pueden realizar. También hay que agregar que el ser humano es un ser social por naturaleza, es por eso que la mayoría de las personas que utilizan este sistema de comunicación lo adoptan como parte imprescindible de su estilo de vida al ofrecer la posibilidad de interactuar con personas conocidas y/o desconocidas.

Debido a los cambios en los estilos de vida generados por la tecnología y los riesgos que conlleva el uso inadecuado de la misma. Surge la necesidad de investigar el tiempo que pasan los adolescentes en la internet, pero sobre todo sugerir algunas estrategias que ayudarán a los estudiantes a evitar la adicción que hoy en día la sociedad actual enfrenta.

Uso inadecuado y peligro de la internet

Existe una gran preocupación por el mal uso y abuso que se están haciendo de las TIC en las instituciones educativas. Esto incluye la utilización de páginas web y medios de comunicación para intimidar y amenazar a los estudiantes, la descarga de música en forma ilegal, el plagio de información localizada en los libros y revistas digitalizadas, el uso de los teléfonos celulares y el acceso a juegos y sitios inapropiados.

Psicológico.

Según Skinner (un psicólogo conductista del siglo XX que se destacó en el área experimental de la psicología) nos definiría como conducta y refuerzo. Es el típico condicionamiento clásico. La persona va buscando una información en la internet y al entrar en una página que no le interesa mucho, pero en esa página, encuentra un hipertexto en la cual halla una página de su interés que le causa emoción. Esta recompensa de encontrar algo que te agrada te está reforzando tu conducta vez tras vez y así sigue el ciclo vicioso del adicto a la internet.

Las personas con mayor riesgo de crear esta nueva pseudo-identidad online son las que presentan baja autoestima, sentimientos de insuficiencia y miedo a la desaprobación de los demás. Estos rasgos también pueden conducir a otros trastornos como la depresión y ansiedad que pueden relacionarse con el excesivo uso de la internet.

En la internet pueden crearse personalidades muy diferentes a como uno es en realidad. Las persona que usan esta falsa identidad cultivan un cierto “mundo de fantasía” dentro de las pantallas del ordenador.

Estas comunidades virtuales crean un vehículo para escapar de la realidad y buscar formas de compensar las necesidades emocionales y psicológicas. En la internet se puede ocultar el nombre real, edad, ocupación, apariencia y las características físicas. Los usuarios de la internet sobre todo aquellos que están solos e inseguros en la vida real, aprovechan esta libertad y rápidamente vierten fuera sus sentimientos más fuertes, secretos más oscuros y los deseos más profundos.

Tecnológico

Las nuevas TIC están cambiando los comportamientos sociales con una rapidez hasta ahora totalmente desconocida en la historia de la humanidad. Se producen nuevos hábitos y disfunciones en los individuos, formando una clase social a nivel global que podríamos denominar como “los conectados”. Esto lleva a un problema detectado entre los usuarios de la internet la adicción a la red.

La internet es un medio anónimo un medio que se ha convertido en la nueva frontera de las relaciones sociales un medio que mediante un breve contacto con las teclas uno se introduce en un mundo fascinante una alternativa a la comunicación, una relación interpersonal descomprometida que permite una relación inmediata pero siempre con peligro.

A pesar de la gran variedad de posibilidades que ofrece la internet como buscar entretenimiento e información, hay cosas que no se pueden realizar vía internet justamente porque no se ha perdido del todo el encanto de su realización: Leer un libro, asistir a la proyección de una película, entablar conversación directa etc.

La gran preocupación de los psicólogos consiste en advertir los peligros que conlleva confundir lo real con la imagen de la pantalla.

Lo importante de esto es manejar con prudencia todos estos medios para evitar problemas de adicción. Esta adicción hace que poco a poco se pierda identidad hasta el extremo de crear dependencia, abandono del ejercicio físico y pereza mental al tenerlo todo a disposición.

La sofisticación de las tecnologías los brillos de los multimedia no deben deslumbrarnos ya que estos fenómenos deben ser abordados con rigor.

6.5. Objetivos:

General:

- Difundir a la comunidad educativa, la importancia que tiene manejar adecuadamente la información que brinda la internet sin exceder a su utilización.

Específicos

- Analizar con docentes y padres de familia los conceptos básicos con relación a la internet y los posibles usos adecuados por parte de los adolescentes.
- Demostrar que el uso incorrecto de la tecnología puede ocasionar problemas a la sociedad.
- Identificar las razones por las cuales el uso inadecuado de la tecnología puede ser perjudicial para los adolescentes.

6.6. Ubicación sectorial y física:

El Colegio Universitario “UTN” está ubicado en la Sierra Norte del Ecuador, en la Provincia de Imbabura, en la Ciudad de Ibarra, en el Barrio el Sagrario, en las Calles Jesús Yeroivi y Luis Ulpiano de la Torre entrada a los Huertos Familiares.

6.7. Desarrollo de la Propuesta:

TEMA 1

¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES SON ADICTOS A LA INTERNET?

a) Objetivo

Detectar las causas del porque los adolescentes son adictos a la internet a través de un diagnostico para desarrollar actividades que permitan explicar sus consecuencias.

b) Contenido científico

¿Qué es la internet?

La internet es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utiliza la familia de protocolo garantizando que las redes físicas que la componen funcionen como una red lógica única de alcance mundial.

La conexión a la internet es el mecanismo de enlace con que una computadora o red de computadoras cuenta para conectarse a la internet lo que les permite visualizar las páginas web desde un navegador y acceder a otros servicios que ofrece esta red.

La internet nació en EE.UU. hace unos 30 años. Al cabo del tiempo a esta red se fueron añadiendo otras empresas. Así se logró que creciera por

todo el territorio de EE.UU. Hace unos 10 años se conectaron las instituciones públicas como las universidades y también algunas personas desde sus casas. Fue entonces cuando se empezó a extender la internet por los demás países del mundo abriendo un canal de comunicaciones entre Europa y EE.UU.

La internet crece a un ritmo vertiginoso constantemente se mejoran los canales de comunicación con el fin de aumentar la rapidez de envío y recepción de datos. Cada día que pasa se publican en la red miles de documentos nuevos y se conectan por primera vez miles de personas. Con relativa frecuencia aparecen nuevas posibilidades de uso de la internet y constantemente se están inventando nuevos términos para poder entenderse en este nuevo mundo que no para de crecer.

En esta red participan computadoras de todo tipo desde grandes sistemas hasta modelos personales. En adición se dan cita en ella instituciones gubernamentales, educativas, científicas, sin fines de lucro y cada vez más empresas privadas con intereses comerciales haciendo su información disponible a un público de más de 30 millones de personas.

Con la internet se puede obtener información de temas como salud, deportes, tiendas, moda, belleza, empleos, historia, cine, libros, restaurantes y mucho más.

Una página de la internet contiene información de un tema en particular. Estas páginas contienen texto, gráficas, fotos e incluso videos y música.

¿Qué es adicción?

En el sentido tradicional una adicción es una dependencia hacia una sustancia actividad o relación que arrastra a la persona adicta lejos de todo lo demás que le rodea. Está representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos de las personas y actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la cosa deseada o para comprometerse en la actividad deseada (comportamientos adictivos). Y a diferencia de los simples hábitos o influencias consumistas las adicciones son "dependencias" con graves consecuencias en la vida real que deterioran afectan negativamente y destruyen relaciones salud (física y mental) y la capacidad de funcionar de manera efectiva. Adicción es debilitamiento.

Recientemente se acepta como adicción a cualquier actividad que el individuo no sea capaz de controlar que lo lleve a conducta compulsivas y le perjudique su calidad de vida, así puede haber por ejemplo adicción al sexo, adicción al juego (ludopatía) adicción a la pornografía, a la televisión, a las nuevas tecnologías (tecno filia) etc.

Las adicciones son un síndrome constituido por un conjunto de signos y síntomas característicos. El origen de las mismas es multifactorial entre los que podemos mencionar factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Algunos síntomas característicos de las adicciones son:

- Daño o deterioro progresivo de la calidad de vida de la persona, debido a las consecuencias negativas de la práctica de la conducta adictiva.
- Pérdida de control caracterizada por la práctica compulsiva de la conducta adictiva.
- Negación o auto engaño que se presenta como una dificultad para percibir la relación entre la conducta adictiva y el deterioro personal.
- Uso a pesar del daño lo cual se manifiesta como la práctica continuada de la conducta adictiva. Este daño es tanto para la persona como para los familiares.
- Relaciones interpersonales por ejemplo una pareja.

La naturaleza exacta de las adicciones continúa siendo motivo de análisis científicos y cada día se hacen descubrimientos que nos facilitan la comprensión de este fenómeno que afecta a miles de personas a nivel mundial.

Es todo aquello que nos hace perder la capacidad de controlar nuestros impulsos todo aquello que nos hace emplear más tiempo y recursos de los que disponemos, todo aquello que nos deja sin principios y sin futuro todo aquello que nos hace robar y mentir. En una palabra nos hace personas indignas.

Cualquier adicción es progresiva y nunca se cura pero si se logra detener pensar que es muy fácil pasar de una adicción a otra. Somos capaces de controlar nuestros impulsos.

La adicción se inicia con una conducta agradable y placentera que termina siendo adictiva pues abandonarla produce un malestar. El adicto sufre una gran dependencia psicológica hacia esa conducta llegando a padecer un comportamiento compulsivo y perdiendo así el interés por otras actividades que anteriormente habían sido gratificantes. Viven para y entorno a la conducta adictiva.

El principal problema es la relación que se crea entre la persona y la conducta adictiva. La persona con el fin de paliar el malestar que le produce abandonar o no realizar la conducta adictiva puede llegar a delinquir e incluso a entrar en un círculo vicioso en el que llega a perderlo todo su familia sus amigos hasta su propio yo.

Las personas adictas suelen presentar patrones comunes de comportamiento:

- Se convierten en obsesivos mostrando gran nerviosismo y ansiedad ya que lo único que les tranquiliza es la realización de la conducta adictiva.

- Dejan su vida cotidiana para satisfacer la adicción incluso descuidan sus problemas personales.

- Suelen estar irritables si no realizan la conducta.

- No son conscientes de su problema.

- Padecen un gran sentimiento de culpa posterior a la realización de la conducta adictiva.
- Suelen tender a la mentira y al engaño para ocultar su adicción.

- En casos graves y naturalmente dependiendo de las adicciones suelen aparecer síntomas como falta de apetito, delgadez excesiva, falta de higiene personal, grandes deudas económicas, aislamiento, depresión e incluso en casos extremos el suicidio.

Qué es adicción a la internet?

En general definimos una adicción como una actitud o conducta generada como consecuencia de una dependencia. La adicción es el abuso habitual, independiente de la voluntad, de una sustancia o actividad, con resultado de dependencia. El incremento tan importante en el uso de la internet en los últimos años ha conducido en determinados casos a un uso patológico del mismo que se ha catalogado como adicción a la internet y por extensión a las nuevas tecnologías como teléfonos móviles videojuegos. También se le conoce con el nombre de trastorno adictivo a la internet.

También la adicción a la internet es una categoría que agrupa a una serie de desórdenes relacionados a saber:

- 1.- Compulsión por actividades en-línea
- 2.- Adicción al cyber-sexo
- 3.- Adicción a los cyber-romances

4.- Adicción a la computadora

La adicción a las actividades en línea incluye la compulsión por: las subastas la navegación web el juego de azar. La obsesión con la programación, con los juegos de computadora, así como la búsqueda compulsiva de sexo y relaciones disfuncionales a través de la internet forman parte de este síndrome:

El abandono de la vida familiar y/o social el descuido de las funciones laborales, así como el deterioro de la higiene y salud física a raíz de la inversión de energía y el tiempo invertido en la adicción a la internet son características de este desorden.

John Suler señala la existencia de dos modelos básicos de la hipotética adicción a la internet.

El primero de ellos hace referencia a aquellos sujetos muy aficionados e interesados por sus ordenadores que utilizan la red para recoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas etc. pero sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal (más que el necesario para lograr sus propósitos).

El segundo tipo lo constituiría aquellos sujetos que frecuentan los chats, (juegos en línea) y listas de correo. Todos ellos tienen en común la búsqueda de estimulación social. La necesidad de ser reconocido poderoso o amado es por esta razón que utilizan la red.

Cuando el uso de la internet interfiera de un modo significativo las actividades habituales es cuando podrá ser considerado patológico. Sin embargo la interferencia sobre los hábitos de vida no es un criterio estable ya que varía tremendamente de unos sujetos a otros variando en función de las disponibilidades de tiempo dinero y de numerosas circunstancias tanto personales como familiares.

La tarea de definir lo que es la adicción a la internet es algo que ya de partida nos supone un problema. Podemos decir que el uso de la internet (como cualquier otro comportamiento) es susceptible de crear una adicción en función de la relación que el sujeto establezca con ese uso.

Los afectados por el síndrome de adicción a la internet "suelen tener tiempos de conexión a la red anormalmente altos están aislados de su entorno" y "desatienden sus obligaciones tanto familiares como laborales".

Tipos

Existen dos grandes tipos de adictos a la internet:

- Los que están interesados en su ordenador y navegan durante horas para encontrar programas e incorporarlos a su equipo.
- Los que aprovechan las horas de conexión para relacionarse con otros internautas.

¿A quién afecta?

El uso patológico de la internet y de otras nuevas tecnologías puede afectar a cualquier persona pero esto afecta cada día con mayor frecuencia a niños y jóvenes de ambos sexos hasta el punto que se les ha llamado la generación “net”. Los chicos usan más el “chat” y los videojuegos que las chicas aunque éstas escuchan más la radio y dedican más tiempo a grabar la música que luego escucharán o intercambiarán.

¿Qué consecuencias acarrear estas adicciones?

Los jóvenes dependientes de la internet y de las nuevas tecnologías en general dedican un excesivo tiempo a estas actividades en detrimento de otras como los estudios o el trabajo, el descanso y el sueño, la lectura de libros, ver la televisión o simplemente charlar con familiares o amigos, con el consiguiente empobrecimiento de las relaciones sociales.

¿Qué problemas de salud puede crear esta adicción?

Por el excesivo tiempo que pasan estas personas delante de la pantalla del ordenador pueden surgir problemas como irritación de los ojos, dolor de cabeza, dolor de espalda etc.

Asimismo puede aparecer sedentarismo y ganancia de peso, incluso obesidad, falta de productividad en otros ámbitos, irritabilidad, trastornos del sueño, etc. Se ha observado en estos jóvenes una reducción de la capacidad de expresión, principalmente en el lenguaje escrito, tendencia al aislamiento y la soledad.

Se ha constatado también que un uso problemático de la internet puede asociarse con trastornos psiquiátricos, como un trastorno en el control de los impulsos, comportamientos obsesivos, comportamientos sociales disfuncionales e incluso una enfermedad psiquiátrica llamada trastorno bipolar o trastorno maníaco-depresivo.

¿Cómo se diagnostican estas alteraciones?

Se han elaborado distintas escalas o pruebas psicológicas para abordar este problema denominadas escalas de adicción a la internet.

¿Qué medidas se pueden adoptar?

Al igual que intentamos conocer qué hacen nuestros hijos en el colegio, con qué amigos se relacionan y qué hacen fuera de casa o qué actividades o deberes deben realizar en casa, es necesario preocuparse por los sitios de la internet que visita, las personas con las que se comunica a través de la red o el grado de conocimientos tecnológicos que posee.

Por otra parte de la misma manera que ocurre a menudo con la televisión nuestros hijos especialmente en su etapa adolescente, tienden a “engancharse” a estas tecnologías y en cierto modo abusar de ellas. Parece entonces que la negociación con ellos se convierte en una estrategia válida para que entre todos podamos hacer un uso racional de esta tecnología. Así el tiempo que va a utilizar el ordenador para sus trabajos o para el tiempo libre, el tiempo que va a conectarse a la internet y los lugares o personas que va a visitar deben ser contenidos de esta negociación que sin duda, al igual que otras en ocasiones supondrá

renuncias y en ocasiones victorias. El tipo de videojuegos en caso de que los utilice sus contenidos y el tiempo dedicado a ellos también debe ser objeto de supervisión.

c) Actividades

- Leer artículos de periódicos, revistas, libros, folletos sobre la adicción a la internet.
- Realizar dinámica de motivación (romper el hielo)
- Describir vivencias de personas que han pasado y pasan por aquella adicción Ejemplo. (Amigos eternos).
- Consecuencias de la adicción a la internet por medio de lecturas seleccionadas.

d) Metodología

- Taller grupal para estudiar artículos de periódicos, revistas etc. ejemplo. "Amigos eternos" además se proyectará un video titulado: la depresión en adolescentes y jóvenes.

e) Recursos

- **Humanos:** Estudiantes y facilitadores
- **Técnicos:** Computadora, proyector, pizarra, marcadores.

f) Evaluación

Se realizará por medio de un cuestionario

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

TEMA: ¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES SON ADICTOS A LA INTERNET?

INSTRUCCIONES: Conteste las preguntas que están a continuación realizando un círculo en la letra que contenga la respuesta correcta (específica) en cada caso.

01.- La internet es:

- a) Conjunto de redes de comunicación interconectadas.
- b) Mecanismo de enlace con el cual cuentan las computadoras para estar al alcance mundial.
- c) Una herramienta de investigación.
- d) Todos los enunciados son correctos.

02.- Adicción es:

- a) Dependencia hacia una sustancia o actividad.
- b) Debilitamiento
- c) Actividad que no se puede controlar
- d) Todos los enunciados son correctos.

03.- ¿Cuáles son los problemas de salud que ocasionan la adicción a la internet?

- a) Irritación de ojos, dolor de cabeza y espalda.
- b) Obesidad
- c) Trastornos de sueño
- d) Todas las respuestas son correctas

04.- ¿Qué es adicción a la internet?

- a) Es un grado de conocimientos tecnológicos
- b) Una disfunción en el individuo
- c) Estabilidad cultural
- d) Ningún enunciado es correcto

05.- ¿A quiénes afecta la adicción?

- a) A la tecnología
- b) A los medios de comunicación
- c) A los seres humanos
- d) Todas las respuestas son correctas

RESPUESTA CORRECTA DE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

01.- La internet es:

- a) Conjunto de redes de comunicación interconectadas.
- b) Mecanismo de enlace con el cual cuentan las computadoras para estar al alcance mundial.
- c) Una herramienta de investigación.
- d) **Todos los enunciados son correctos.**

02.- Adicción es:

- a) Dependencia hacia una sustancia o actividad.
- b) Debilitamiento
- c) Actividad que no se puede controlar
- d) **Todos los enunciados son correctos.**

03.- ¿Cuáles son los problemas de salud que ocasionan la adicción a la internet?

- a) Irritación de ojos, dolor de cabeza y espalda.
- b) Obesidad
- c) Trastornos de sueño
- d) **Todas las respuestas son correctas**

04.- ¿Qué es adicción a la internet?

- a) Es un grado de conocimientos tecnológicos
- b) Una disfunción en el individuo
- c) Estabilidad cultural
- d) **Ningún enunciado es correcto**

05.- ¿A quiénes afecta la adicción?

- a) A la tecnología
- b) A los medios de comunicación
- c) **A los seres humanos**
- d) Todas las respuestas son correctas

TEMA 2

PAPEL DE LOS PROFESORES O DOCENTES EN EL CONTROL DE LOS ESTUDIANTES FRENTE A LA ADICCIÓN A LA INTERNET.

a) Objetivo

Investigar el papel que cumplen los docentes en la institución frente a la adicción a la internet de los estudiantes.

b) Contenido científico

En este caso los docentes realizar acciones en este sentido y se elaboran programas para la prevención de esta problemática dirigido a padres y alumnos asimismo dentro de las diferentes asignaturas de la secundaria se aborda este tema en forma específica se realizan campañas de orientación y sin embargo se ha logrado muy poco.

Esto nos ha llevado a reforzar las acciones emprendidas a mejorar las estrategias de intervención que tengan un mayor impacto en la población y con ello se forme una mayor conciencia en alumnos y padres de familia.

En este sentido es importante que como trabajadores de la educación recordemos que tenemos el compromiso de formar y educar a las futuras generaciones, que permitan el crecimiento y desarrollo no solo individual sino también social del país, asimismo y por medio de planeación se pueden desarrollar estrategias para atender situaciones particulares que

preocupan e inquietan a los alumnos. Es por eso que esta sección se ofrece como una alternativa donde el maestro frente a grupo realiza funciones técnicas y además puedan abordar el tema transversalmente desde las diferentes asignaturas que se desarrollan durante el ciclo escolar correspondiente aprovechando los puntos donde inciden los diferentes aspectos, contenidos en la problemática de las adicciones como sería desde el cuidado de nuestro cuerpo, pasando por quererse así mismo, (autoestima), las inquietudes de los muchachos y muchachas hasta los problemas sociales.

Por otra parte esta sección contiene una serie de propuestas de abordaje al tema donde se pueden realizar adecuaciones particulares y aplicarlas a los alumnos de manera transversal asimismo contiene programas que se pueden llevar a cabo con padres y alumnos en forma independiente donde los docentes pueden adaptarlos a las necesidades específicas y el propósito es que la población participe en forma activa por medio de la creación de un foro donde se conozcan sus inquietudes y necesidades a resolver y de este modo poder mejorar los programas o actividades que se realizan con el fin de que los programas tengan mayor congruencia con la realidad que experimenta la población escolar.

El papel de los docentes en la prevención de las adicciones

Los docentes desempeñan un importante papel frente a sus alumnos y alumnas ya que de la misma manera que los padres representan un modelo de comportamiento en el que se observa varias horas al día cómo hacer uso de los conocimientos, asumir las normas, reglamentos, ejercer autoridad, solucionar conflictos, aprender de los demás y relacionarse.

El proceso cotidiano de socialización es compartido también con los medios de comunicación que con recursos muchas veces de mayor impacto que con los que se cuenta en el aula exhiben comportamientos, actitudes y opiniones. Pero la herramienta que sí poseen los maestros y que los medios carecen es la interrelación personal, el respeto y el afecto ganados en el contacto diario, en cada sesión de trabajo, en cada respuesta a inquietudes, en cada orientación adecuada a las necesidades personales, en el fortalecimiento de la autoestima y la confianza en sí mismos de sus alumnos y alumnas.

Para desarrollar actividades de prevención de las adicciones en adolescentes el docente sólo tiene que facilitar y promover el proceso de formación de sus alumnos que ya tiene entre sus funciones colaborando en la interiorización del auto cuidado, de respeto a su propia persona y a la de los demás, del desarrollo de habilidades sociales y estilos de vida que tiendan a la superación. Para ello puede valerse de los materiales con los que ya cuenta en las bibliotecas del colegio. También puede pedir apoyo a diferentes dependencias y organizaciones que se especializan en la prevención de las adicciones.

Pero lo más importante es que incorpore en distintas asignaturas y temas que se plantean en el aula la discusión acerca de la toma de decisiones; así como el manejo de la tensión, el dolor, la frustración, la interrelación con su grupo de amigos, el uso del tiempo libre, el desarrollo pleno de sus capacidades, la reflexión acerca de sus problemas.

Prevención primaria en el ámbito secundario

Cada ámbito en donde nos desenvolvemos cuenta con elementos específicos en los que se puede trabajar preventivamente contra la adicción. Estos elementos pueden actuar de dos maneras complementarias:

Mediante el fortalecimiento de los factores protectores que impiden el desarrollo de las adicciones.

A través de la disminución o debilitamiento de los factores de predisposición y de riesgo.

Para actuar sobre estos factores se requiere como para cualquier actividad que se desarrolla en el aula una planeación adecuada: fijar acciones posibles, resultados alcanzables, puesto que el cambio al que se espera llegar a través de la prevención se da en forma paulatina, gradual, con esfuerzos sucesivos, que convergen hacia un mismo objetivo. Porque la prevención se basa en categorías universales, generalizables a todas las comunidades ya que puede resultar adecuado y beneficioso para todas las personas.

Se propone que a través de actividades individuales, grupales y familiares se refuerce la autoestima, empatía, autocontrol, afectividad, autoafirmación, habilidades de comunicación, habilidades de relación, responsabilidad, educación en valores, valores pro sociales, buen uso del tiempo libre y toma de decisiones

Aspectos positivos y negativos que las nuevas tecnologías aportan al proceso de enseñanza-aprendizaje

Como principales aspectos positivos podemos destacar:

- **Interés motivación.** Los alumnos están muy motivados al utilizar los recursos TIC, la motivación hace que los estudiantes dediquen más tiempo a trabajar y por tanto es probable que aprendan más.

- **Mayor comunicación entre profesores y alumnos.** Los canales de comunicación que proporciona la internet (correo electrónico, foros, chat) facilitan el contacto entre los alumnos y con los profesores.

- **Desarrollo de habilidades de búsqueda y selección de información.** El gran volumen de información disponible, exige la puesta en práctica de técnicas que ayuden a la localización de la información que se necesita y a su valoración.

- **Visualización de simulaciones.** Los programas informáticos permiten simular secuencias y fenómenos físicos, químicos o sociales de manera que los estudiantes pueden experimentar con ellos y así comprenderlos mejor.

- **Personalización de los procesos de enseñanza y aprendizaje.** Cada alumno puede utilizar los materiales más acordes con su estilo de aprendizaje.

- **Recursos compartidos.** A través de la internet la comunidad educativa puede compartir muchos recursos educativos: materiales informáticos de dominio público, páginas web de interés educativo, materiales realizados por los profesores y los estudiantes.

En cuanto a los aspectos negativos podemos considerar:

- **Distracciones y pérdida de tiempo.** Los alumnos a veces se dedican a jugar y a distraerse en la internet.

- **Informaciones no fiables.** En la internet hay muchas informaciones que no son fiables: parciales, equivocadas y obsoletas.

- **Ansiedad o adicción.** La continua interacción ante el ordenador puede provocar ansiedad o adicción en los estudiantes.

- **Dependencia de los demás.** El trabajo en grupo también tiene sus inconvenientes ya que algunos estudiantes se podrían convertir en espectadores de los trabajos de los otros.

- **Sensación de desbordamiento.** A veces el exceso de información que hay que revisar y seleccionar produce una sensación de desbordamiento: falta tiempo.

- **Esfuerzo económico.** Cuando las TIC se convierten en herramienta básica de trabajo surge la necesidad de comprar un equipo personal.

Por ello hoy en día el papel de los formadores no es tanto "enseñar" (explicar-examinar) unos conocimientos que tendrán una vigencia limitada y estarán siempre accesibles, como ayudar a los estudiantes a "aprender a aprender" de manera autónoma en esta cultura del cambio y promover su desarrollo cognitivo y personal mediante actividades críticas y aplicativas que aprovechando la inmensa información disponible y las potentes herramientas TIC tengan en cuenta sus características (formación centrada en el alumno) y les exijan un procesamiento activo e interdisciplinario de la información para que construyan su propio

conocimiento y no se limiten a realizar una simple recepción pasiva-memorización de la información.

Por otra parte la diversidad de los estudiantes y de las situaciones educativas que pueden darse aconseja que los formadores aprovechen los múltiples recursos disponibles para personalizar la acción docente y trabajen en colaboración con otros colegas (superando el tradicional aislamiento propiciado por la misma organización de las escuelas y la distribución del tiempo y del espacio) manteniendo una actitud investigadora en las aulas compartiendo recursos, observando y reflexionando sobre la propia acción didáctica y buscando progresivamente mejoras en las actuaciones acordes con las circunstancias (investigación-acción).

Aspectos a resolver acerca del uso de las TIC en la educación

La sociedad está inmersa en un momento que demanda cambios y adaptaciones, en el que las nuevas generaciones sólo han conocido progreso y exigen un nivel de reajuste. Al tiempo estos avances están condicionando también el sistema educativo lo que obliga a los docentes a cambios importantes en su formación.

Es necesario implicar al profesorado en este proceso para ello se deben desarrollar nuevas pautas de comportamiento desde la necesidad de actualizar, impulsar e integrar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en el sistema de enseñanza acorde a la sociedad del siglo XXI.

Se debe realizar este proceso sin perder de vista el objetivo de la formación integral, es decir las nuevas tecnologías son un recurso fundamental en la época actual, pero siempre y cuando haya control por parte de sus padres cuando sus hijos utilicen el computador y su aplicación debe de ser racional si se entiende que permitirá rentabilizar los esfuerzos para el mejor desarrollo de finalidades, objetivos y contenidos sin perder de vista valores fundamentales presentes en el proceso de enseñanza "tradicional".

Consejos prácticos a tener en cuenta por educadores:

- Hablar abiertamente con los menores sobre el uso de la internet su utilidad y sus riesgos. Enseñarles a navegar con seguridad explicarles normas básicas de uso y aspectos legales a tener en cuenta (no dar datos personales) que distingan contenidos no recomendables.
- Fomentar una actitud crítica no todo lo que se ve es cierto.
- Establecer reglas básicas de uso en casa y en el centro educativo momento del día en el que se puede usar la internet.

c) Actividades

- Exponer a los docentes sobre que es la adicción a la internet para que ellos tengan una mejor noción del tema que se está tratando.
- Realizar dinámica grupal para que haya una mejor confianza entre docentes y estudiantes, nombre de la dinámica (tener confianza en los demás y en sí mismo).
- Realizar un collage sobre los problemas que conlleva la adicción a la internet.
- Discutir sobre el tema ya planteado y sacar conclusiones.

d) Metodología

- Taller
- Exposición relacionado al tema

e) Recursos

- **Humanos:** Docentes y estudiantes
- **Técnicos:** Computadora, proyector, puntero láser

f) Evaluación

- Se evaluará a través de un cuestionario.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

TEMA: PAPEL DE LOS PROFESORES O DOCENTES EN EL CONTROL DE LOS ESTUDIANTES FRENTE A LA ADICCIÓN A LA INTERNET.

INSTRUCCIONES: Concretándose al tema respectivo, conteste las preguntas que están a continuación realizando una x en el literal correcto.

01.- ¿Qué papel cumplen los docentes con los estudiantes en la prevención de las adicciones?

- a) Orientación adecuada a las necesidades personales
- b) Fortalecimiento de la autoestima
- c) Brindar confianza a los adolescentes
- d) Todos los ítems son correctos

02.- ¿Identifique el enunciado que hace mención a los aspectos negativos de la internet frente al proceso enseñanza-aprendizaje?

- a) Distracción o pérdida de tiempo
- b) Informaciones no fiables
- c) Ansiedad o adicción
- d) Todos los enunciados son correctos

03.-¿Cuáles son los consejos que deben brindar los educadores en el aula a los estudiantes sobre la adicción a la internet?

- a) Hablar abiertamente con los adolescentes sobre el uso de la internet, su utilidad y riesgos.
- b) Informarles a los adolescentes que todo lo que se ve en la internet no es cierto.

- c) Establecer reglas básicas del uso de la internet tanto en la casa como en el centro educativo.
- d) Todas las respuestas son correctas.

04.- ¿Qué debe sugerir el docente a los estudiantes sobre la prevención de la adicción a la internet?

- a) Respetarse a si mismo y a los demás.
- b) Mejorar su estilo de vida.
- c) Tratar de superarse diariamente y evitar la adicción a la internet.
- d) Todos los ítems son correctos.

05.- ¿Identifique el enunciado que incluye la prevención primaria en el ámbito educativo?

- a) Mejora la metodología para no abusar de la consulta electrónica.
- b) Direccionar los objetivos al desarrollo personal del alumno referente a su misión como tal.
- c) La tareas de aprendizaje y enseñanza deben realizarse en el aula.
- d) Mejorar los estándares de evaluación y hacerlo más objetiva
- e) Todos los enunciados son correctos

**RESPUESTA CORRECTA DE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DEL
CUESTIONARIO**

01.- ¿Qué papel cumplen los docentes con los estudiantes en la prevención de las adicciones?

- a) Orientación adecuada a las necesidades personales
- b) Fortalecimiento de la autoestima
- c) Brindar confianza a los adolescentes
- d) **Todos los ítems son correctos**

02.- ¿Identifique el enunciado que hace mención a los aspectos negativos de la internet frente al proceso enseñanza-aprendizaje?

- a) Distracción o pérdida de tiempo
- b) Informaciones no fiables
- c) Ansiedad o adicción
- d) **Todos los enunciados son correctos**

03.-¿Cuáles son los conejos que deben brindar los educadores en el aula a los estudiantes sobre la adicción a la internet?

- a) Hablar abiertamente con los adolescentes sobre el uso de la internet, su utilidad y riesgos.
- b) Informarles a los adolescentes que todo lo que se ve en la internet no es cierto.
- c) Establecer reglas básicas del uso de la internet tanto en la casa como en el centro educativo.
- d) **Todas las respuestas son correctas.**

04.- ¿Qué debe sugerir el docente a los estudiantes sobre la prevención de la adicción a la internet?

- a) Respetarse a si mismo y a los demás.
- b) Mejorar su estilo de vida.
- c) Tratar de superarse diariamente y evitar la adicción a la internet.
- d) Todos los ítems son correctos.

05.- ¿Identifique el enunciado que incluye la prevención primaria en el ámbito educativo?

- a) Mejora la metodología para no abusar de la consulta electrónica.
- b) Direccionar los objetivos al desarrollo personal del alumno referente a su misión como tal.
- c) La tareas de aprendizaje y enseñanza deben realizarse en el aula.
- d) Mejorar los estándares de evaluación y hacerlo más objetiva
- e) Todos los enunciados son correctos

TEMA 3

PAPEL DE LOS PADRES DE FAMILIA EN EL CONTROL DE LOS HIJOS FRENTE A LA ADICCIÓN A LA INTERNET.

a) Objetivo

Analizar que papel desempeñan los padres de familia con sus hijos frente a la adicción a la internet ya que esto ayudará de una manera positiva para que los adolescentes solo la utilicen como una herramienta de trabajo académico y no como una máquina en la que se puede adquirir todo tipo de información obscena.

b) Contenido científico

Los padres deben asumir el papel de conductores de sus hijos. Navegar junto a ellos puede ser muy útil para guiarles y ver qué les interesa y les gusta más. Los padres son los primeros responsables sobre lo que ven sus hijos en la internet.

La mejor manera de asegurar que sus hijos tengan experiencias positivas al hacer uso de los servicios en línea es interesarse por lo que hacen. Una forma de hacer esto es pasar el tiempo con ellos mientras están usando la internet. Pídeles que le muestren lo que hacen y que le enseñen cómo tener acceso a los servicios que ellos usan.

Es muy posible y muy natural que por otra parte pidan un poco de privacidad. Atendamos a su solicitud pero no les dejemos a sus anchas controlemos el historial de páginas visitadas. Las mismas habilidades y

estrategias que somos capaces de desarrollar para controlarles en la vida diaria sin que ellos se sientan controlados deben ponerse en funcionamiento cuando nuestros hijos se dispongan a descubrir lo que encierra el fabuloso universo-internet.

Si tiene alguna preocupación en cuanto a sus hijos y sus actividades en la internet hable con ellos. Busca también el consejo y la orientación de otros usuarios de ordenadores y familiarízate con el uso de estos sistemas. La comunicación abierta con sus hijos la vigilancia adecuada y el uso personal de los servicios en línea le ayudarán a obtener el máximo beneficio de estos sistemas y le alertarán sobre cualquier problema potencial que ocurre al usarlos.

Internet no es perfecto

No debemos olvidar que la internet es otra herramienta más un apoyo más a la formación integral de la persona. En ocasiones como medio que es puede ser hasta un obstáculo cuando por ejemplo no dominamos su manejo. No siempre funciona rápido la red; este hecho depende de múltiples variables y entre otras podemos citar los medios técnicos del ordenador que estemos utilizando.

También puede ocurrir que la cantidad de información que nos aporte la internet sea excesiva y podemos perder el tiempo intentando encontrar realmente lo que nos interesa.

Es fundamental que el adulto que sigue la educación del adolescente tenga un manejo más o menos alto de las tecnologías de la información y la comunicación. En la red hay cientos de páginas dirigidas a niños y

adolescentes no sólo de actividades educativas sino también de juegos y entretenimiento. Pero también existe contenido nocivo contra el que hay que luchar. En estos casos no sirve de nada prohibir el uso de determinadas direcciones (basta con intentarlo para que el individuo tenga un interés especial en incumplir la norma impuesta) Entonces ¿qué?; en estas ocasiones como en otras es necesario hacerles ver que en la internet lo nocivo existe como también existe en la vida cotidiana en la calle etc; pero no por ello tenemos que hacer uso de esa información. Nos debemos poner nosotros como ejemplo que también disponemos a nuestro alcance de gran cantidad de medios nocivos para nuestra salud tanto física como mental y sin embargo no recurrimos a ellos.

Por otra parte debemos tener en cuenta que la internet:

Puede crear riesgo de adicción y aislamiento. Debemos estar atentos sobre todo en casos de niños que tienen síntomas de problemas de socialización.

Puede poner al alcance de los niños: contenidos nocivos (violencia, drogas, pornografía, etc.) y contenidos inexactos o poco fiables.

Puede facilitar el contacto con desconocidos supone un riesgo facilitar datos e información personal o privada (nombres, dirección, teléfono, datos de tarjeta de crédito, hábitos de consumo o de comportamiento etc.)

Los chicos deben saber que no deben aportar información de este tipo.

De 13 a 17 años: técnicamente sofisticados

Ayudar a los adolescentes con la seguridad en línea resulta bastante complicado porque normalmente saben más que sus padres sobre el

software de la internet. Incluso con los adolescentes, es importante que los padres adopten un papel activo para guiar el uso de la internet. Un cumplimiento estricto de las normas de seguridad en línea acordada por los padres y los hijos, así como las revisiones frecuentes de los informes de la actividad en línea de los jóvenes son muy importantes.

Compartir la internet

El concepto de compartir la internet se orienta al diálogo familiar, la revisión de reglas consensuadas dentro de la familia y a fomentar el uso positivo de las tecnologías. La internet debe formar parte del universo de temas de conversación familiar y ser un ámbito donde se aprenda y aplique la mirada crítica y el discernimiento sobre la información obtenida.

Una supervisión adecuada el apoyo de algún sistema de control parental y la involucración de toda la sociedad permitirán lograr el objetivo de compartir la internet y ser maduros en sus usos y aplicaciones. Para ello las medidas más importantes es prevenir incidentes.

El compartir la internet es la base para prevenir los posibles riesgos asociados al uso de la web.

Edades 15-18 años

El mundo en línea es un recurso muy rico para los adolescentes más mayores.

Pueden recibir información sobre oportunidades de trabajo, colegios y universidades preparar informes multimedia, conseguir ayuda especializada para idiomas extranjeros o sobre un tema del colegio y encontrar información sobre casi cualquier cosa que les interese. También

hay exploradores más ingeniosos que descubren nuevos lugares y suelen encontrar nuevos amigos. Por supuesto junto con la curiosidad creciente, la capacidad y la libertad de los adolescentes aparecen nuevas maneras de sufrir experiencias desagradables o indeseadas. Igual que con otras actividades a esta edad los padres pueden encontrar maneras creativas de mantenerse en contacto con sus hijos en actividades en línea y esta conexión es importante todavía.

- Pida a su hijo que busque información sobre temas de interés para la familia.
- Hable con el adolescente sobre novedades en línea y anímele a comentar las nuevas experiencias.
- Asegúrese de que su hijo conoce las implicaciones legales de la conducta en línea.
- Compruebe el tiempo que su hijo está en línea para que dedique suficiente tiempo a otro tipo de actividades.

Si su adolescente tiene interés especial en las computadoras anímele a que ayude a niños más pequeños a realizar sus tareas académicas.

Algunas reglas básicas para los padres

Para la mayoría de los padres que comienzan ahora a usar computadoras existe una regla básica:

Concentrarse en probar las nuevas tecnologías no es necesario entenderlas.

No necesita tener conocimientos de electrónica para sacar dinero de un cajero automático.

No necesita entender todos los componentes de una computadora para ver cómo sus hijos usan una.

Tenga la computadora en un área de la familia en vez de en la habitación del adolescente, compruebe a menudo lo que hace su hijo.

El espacio virtual "En Familia" ofrece pautas sencillas para orientar a los padres sobre cómo prevenir las conductas de riesgo, brindando información sobre la adicción a la internet orientando para poder actuar de la manera más adecuada ante las dificultades o situaciones de riesgo que puedan surgir.

Esperamos que este espacio virtual permita que los padres reflexionen acerca de la amplia capacidad de influencia que tienen sobre sus hijos y de todos los recursos que pueden poner en marcha para la prevención de conductas de riesgo social.

"En familia" ofrece entre sus contenidos, ideas y posibilidades para:

- Mejorar la comunicación dentro de la familia: cómo hacer una crítica, cómo escuchar, cómo enseñar a decir "no".
- Aumentar la calidad de la vida afectiva de la familia: cómo incrementar la autoestima de los hijos, cómo expresar afecto y recibirlo.
- Cómo poner límites a los hijos. La influencia en el desarrollo de los hijos y en el clima familiar de saber poner normas y también saber hacerlas cumplir.
- El ocio y el tiempo libre como espacios para educar a los hijos.

- Cómo entenderlos y relacionarnos con ellos cuando llegan a la adolescencia

Padres:

- Conviene que los padres hablen con los centros educativos para asesorarse y conocer que temas tratan en el colegio relacionados a la tecnología
- En casa colocar el ordenador a la vista de todo el mundo en una dependencia familiar (salón, biblioteca) distinta del dormitorio de los adolescentes.
- Hacer de la internet una actividad abierta y familiar navegar juntos saber con quienes se comunican y el tiempo que dedican.

Los padres deben tener presente que las comunicaciones "en línea" no prepararán al joven para las relaciones interpersonales reales. Si usted inicialmente dedica tiempo para ayudar al joven a explorar los servicios de conexión y si participa periódicamente con él mientras usa la internet tendrá la oportunidad de supervisar y encaminar el uso que hace su hijo de la computadora.

Parece lógico pensar que un uso racional y moderado de estas nuevas tecnologías podría evitar la aparición de estas adicciones. El problema surge cuando lo que debería ser un medio o un instrumento (internet) se transforma en objetivo en sí mismo. El abuso que de estas tecnologías hacen algunas personas genera mecanismos de dependencia e incluso síndrome de abstinencia.

c) Actividades

- Establecer pautas a los padres de familia para que mejoren la comunicación entre padres e hijos.
- Comentarios y reflexiones por parte de los padres de familia.
- Enseñarles a los padres de familia a tomar decisiones con respecto al comportamiento de sus hijos.

d) Metodología

- Conferencia con los padres de familia sobre cómo mejorar la comunicación entre padres e hijos.
- Video sobre "Comunicación entre padres e hijos"

e) Recursos

- **Humanos:** Facilitadores, padres de familia
- **Técnicos:** Computador, proyector y micrófono

f) Evaluación

Se lo realizará mediante de un cuestionario.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

TEMA: PAPEL DE LOS PADRES DE FAMILIA EN EL CONTROL DE LOS HIJOS FRENTE A LA ADICCIÓN A LA INTERNET.

INSTRUCCIONES: Conteste las preguntas que están a continuación realizando un círculo en la alternativa correcta.

01.- ¿Qué puede crear la internet?

- a) Adicción y aislamiento
- b) Violencia
- c) Problemas de socialización
- d) Todas las alternativas son correctas

02.- ¿Qué deben hacer los padres de familia para ayudar a sus hijos frente la adicción a la internet?

- a) Mejorar la comunicación en el ámbito familiar
- b) Aumentar la calidad de vida afectiva de la familia
- c) Entenderlos y relacionarse con ellos
- d) Todas las respuestas son correctas

03.- ¿En qué lugar de la casa debe estar ubicado el computador?

- a) En el dormitorio
- b) A la vista de toda la familia
- c) En la biblioteca

04.- Usted cree que las páginas que existen en la internet están dirigidas a:

- a) Niños
- b) Adolescentes
- c) Jóvenes
- d) Adultos
- e) A todas las personas

05.- Según su opinión, qué temas buscan sus hijos en la internet:

- a) Temas de interés
- b) Temas de desinterés
- c) Temas obscenos u eróticos
- d) Otros

RESPUESTA CORRECTA DE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

1.- ¿Qué puede crear la internet?

- a) Adicción y aislamiento
- b) Violencia
- c) Problemas de socialización
- d) Todas las alternativas son correctas

02.- ¿Qué deben hacer los padres de familia para ayudar a sus hijos frente la adicción a la internet?

- a) Mejorar la comunicación en el ámbito familiar
- b) Aumentar la calidad de vida afectiva de la familia
- c) Entenderlos y relacionarse con ellos
- d) Todas las respuestas son correctas

03.- ¿En qué lugar de la casa debe estar ubicado el computador?

- a) En el dormitorio
- b) A la vista de toda la familia
- c) En la biblioteca

04.- Usted cree que las páginas que existen en la internet están dirigidas a:

- a) Niños
- b) Adolescentes
- c) Jóvenes
- d) Adultos
- e) A todas las personas

05.- Según su opinión, qué temas buscan sus hijos en la internet:

- a) Temas de interés
- b) Temas de desinterés
- c) Temas obscenos u eróticos
- d) Otros
- e) Criterio de cada persona

TEMA 4

EFFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DE LA TECNOLOGÍA DE LA INTERNET EN LOS ADOLESCENTES.

a) Objetivo

Establecer efectos positivos y negativos de la internet difundiendo en los adolescentes información con respecto a lo bueno y malo que existe en la red para que así ellos hagan una elección correcta.

b) Contenido Científico

Efectos positivos y negativos

No todos los cambios son positivos también tenemos la desventaja de que los libros se están extinguiendo y esto no nos conviene pues en caso de que se vaya la luz u ocurra algún desastre natural nos quedamos sin la información que interesamos.

Beneficios	Perjuicios
Mejor información y documentación	Auto tratamiento
Conexión con grupos de apoyo o Autoayuda	Alteración de la relación terapéutica

Ayuda profesional on-line 24 horas al día, 365 días.	Mala información, Intrusismo y publicidad engañosa
Facilidad y colaboración Interprofesionales	Sobre información. Dispersión. Fomento del consumo
No riesgo a la adicción	Riesgo de Adicción

La internet es un conjunto de recursos con diferentes funciones accesible on-line. Un efecto adicional negativo es debido a que generalmente los adictos a la internet tienden a formar una atadura emocional con otras personas on-line. Disfrutan con esos aspectos de la internet pues les permite encontrarse, hablar e intercambiar con nuevas personas a través de las aplicaciones interactivas de la internet. Estas comunidades virtuales crean un vehículo para escapar de la realidad y buscar formas de compensar las necesidades emocionales y psicológicas. En la internet se puede ocultar el nombre real, edad, ocupación, apariencia y las características físicas. Los usuarios de la internet sobre todo aquellos que están solos e inseguros en la vida real aprovechan esta libertad y rápidamente vierten fuera sus sentimientos más fuertes, secretos más oscuros y los deseos más profundos.

Esto crea una falsa ilusión de intimidad pero cuando la realidad pone de manifiesto las limitaciones que tiene confiar en una comunidad anónima la internet genera una gran desilusión y dolor.

La internet pueden crearse personalidades muy diferentes a como uno es en realidad. Las personas que usan esta falsa identidad cultivan un cierto

“mundo de fantasía” dentro de las pantallas del ordenador. Las personas con mayor riesgo de crear esta nueva pseudo-identidad on-line son las que presentan baja autoestima, sentimientos de insuficiencia y miedo a la desaprobación de los demás. Estos rasgos también pueden conducir a otros trastornos como la depresión y ansiedad que pueden relacionarse con el excesivo uso de la internet.

Otro efecto negativo es el de la pornografía esto es un tema muy problemático. Los niños pequeños están viendo estas imágenes no aptas para ellos. Se han visto muchos casos también de empleados que han sido despedidos de sus trabajos por estar entrando en páginas de pornografía en la oficina. En vez de estar trabajando se ponen a buscar materiales no aptos en estos también está incluido las apuestas.

Efectos negativos de la tecnología

Durante las últimas décadas algunos observadores han comenzado a advertir sobre algunos aspectos destructivos y perjudiciales derivados de la tecnología.

El medio ambiente ha sido tan dañado por los procesos tecnológicos que uno de los mayores desafíos de la sociedad moderna es la búsqueda de lugares para almacenar la gran cantidad de residuos que se producen:

En el aspecto social, la amenaza a ciertos valores, como la calidad de vida, la libertad de elección, la igualdad de oportunidades y la creatividad individual

Globalización y tecnología

Hemos empezado a vivir en el siglo del dominio de la inteligencia artificial y las telecomunicaciones, esto surge como un proyecto de vida.

La tecnología y ciencia facilitan extender, apresurar y fortalecer la globalización fundamentalmente en sus aspectos culturales y económicos.

Estamos obligados si lo queremos o no aceptar la cultura tecnológica que nos establece el mundo desarrollado; para poder funcionar en el diario vivir en la sociedad. Las sociedades modernas están cuestionadas por la idea de la globalización o mundialización.

Para seguir paralelo a los cambios que se daban en todas las áreas fue necesario el desarrollo de la tecnología e informática que surgieron casi automáticamente para propagar y difundir estos acontecimientos.

Aparecieron nuevas profesiones como programador de webs, técnicos en control de datos, investigador de mercados, diseñador de videos on-line, director de negocios, ejecutivo de cuentas, administrados de sistemas web.

Impacto de las computadoras en los estudiantes

- Aprenden más en las clases en que reciben instrucción basada en computadoras.
- Aprenden las lecciones en menos tiempo con instrucción basada en computadoras.

- A los estudiantes les gustan más las clases cuando reciben ayuda de las computadoras.
- Desarrollan más actitudes positivas hacia las computadoras cuando reciben ayuda de ellas en el estudio.

Uno de los aspectos que diferencian a una adicción psicológica de una adicción química es que la primera no tiene las terribles consecuencias físicas negativas que puede tener esta última. Aun así en el caso de la adicción a la internet también se han señalado algunas consecuencias sobre todo las derivadas de la privación de sueño.

La privación de sueño se produce por la inhabilidad del adicto a cortar la conexión permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada, lo cual podría dar lugar a fatiga, debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud. Es evidente que Internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros.

La relación entre un alto uso de la internet y el incremento en los niveles de depresión ha aparecido en varios estudios. Sin embargo, existe aún mucha controversia sobre si la depresión es la causa o el efecto de la adicción a la internet. Se produce un ciclo en el que la soledad y la depresión alimentan el uso del ordenador/internet y esto lleva a una mayor soledad y depresión. Esto se explicaría por una conducta compensatoria según la cual la actividad de los usuarios se incrementa a medida que aumentan su sentimiento de incomunicación.

El medio en el que se desenvuelve la adicción acarrea también una serie de cambios psicológicos negativos consistentes en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca estado de conciencia alterado irritabilidad en caso de interrupción incapacidad para salirse de la pantalla etc.

Los problemas surgidos de la dependencia trascienden el ámbito de lo interpersonal. Desde un punto de vista sistémico los efectos negativos de la adicción se expresan en los ámbitos familiar, académico y profesional. El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales.

La internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros. Un exagerado uso de la internet está asociado con una disminución en la comunicación con los miembros de la familia en el hogar, un achicamiento en el tamaño de su círculo social y un incremento en su depresión y soledad.

La comorbilidad entre un exagerado uso de la internet y el incremento en los niveles de depresión ha aparecido en varios estudios. Sin embargo existe aun controversia sobre si la depresión es la causa o el efecto de la adicción a la internet.

Esto se explicaría por una conducta compensatoria en la cual la actividad "on line" de los usuarios se incrementa a medida que aumentan sus sentimientos de incomunicación.

La internet está produciendo grandes cambios algunos negativos pero también es necesario señalar que para la mayoría de las personas la internet es una herramienta que trae grandes beneficios. La pregunta que debemos hacernos es: ¿cómo es posible que una tecnología que para la mayoría es beneficiosa se convierta en adictiva para algunos?

El acceso a todo esto genera efectos positivos como negativos que tiene este medio de información y comunicación en el imaginario social.

Efectos negativos:

- Visión parcial de la realidad.
- Informaciones falsas y obsoletas.
- Posibilidad de acceder a contenidos inadecuados.
- Falta de conocimiento de los lenguajes.
- Búsqueda sin mínimo esfuerzo.
- Chat manía (dependencia).
- Distracción.
- Adicción.
- Pérdida de tiempo (cuando no se encuentra lo requerido).
- Ansiedad.
- Dispersión.
- Aislamiento.

Dependencia de los demás cansancio visual y otros problemas físicos.

La red plantea una infinidad de posibilidades de entretenimiento las ofertas no tienen límite son como el universo siempre en expansión. Hay información en todas las lenguas y en todos los gustos las cuales se

pueden dividir en categorías como educación, entretenimiento, cultura, turismo, relaciones humanas, deportes, y juegos.

Sin embargo, no todo es bueno, ni todo es malo; por ello aquí te expongo algunos puntos positivos y negativos.

Lo negativo

La inmensa oferta cultural en la red puede convertirnos en eruditos actualizados. Pero la multiplicidad de datos puede producir saturación y hasta hartazgo. Su consecuencia sería la falta de profundidad. Si la persona no posee previamente una cultura que le permita ordenar, estructurar, la desorientación será completa.

La red posibilita la desconexión. No obstante, los expertos afirman que el juego crea adicción.

Existe un desequilibrio en muchas páginas de la internet se habla sin sentido acerca de lo sublime y lo ridículo.

Existen juegos con tintes claramente violentos y racistas.

Las páginas con contenido pornográfico son inacabables sólo con la advertencia

“No entres si eres menor de edad” que de hecho, es la mejor incitación a entrar.

Lo peor aún la pornografía infantil sigue en aumento.

En la red se crea un mundo perfecto en donde la mayoría de las personas que chatean confían plenamente en personas desconocidas.

Dentro de los aspectos negativos están: La inactividad al ser reemplazado el hombre por las máquinas y esto deriva en la recesión

económica. La mano de obra del hombre se vuelve obsoleta. La dificultad de adaptación del hombre a los avances acelerados de la tecnología. Se transforman las costumbres, modos de vida y visiones del mundo, se genera estrés, nace el consumismo, y éste deteriora los valores espirituales.

Lo positivo

Tenemos a nuestra disposición la consulta directa de libros, artículos, bibliotecas del mundo entero. Podemos leer las obras completas de autores de todos los tiempos en las lenguas principales del mundo. Está a nuestro alcance satisfacer la curiosidad sobre cualquier tema. La información puede ser abundante, barata, diversificada. Además podemos estar al día con la lectura de la prensa diaria.

Psicológicamente todas las formas de ocio suponen claves para la desconexión. Acabado el trabajo hay muchas posibilidades de desconexión con la internet es sólo una de ellas pero muy amplia. Podemos liberarnos del estrés.

El contacto con otras culturas y personas, el ejercicio de la función de relación, específica del ser humano. No es contacto físico, sino virtual aunque en tiempo real o simultáneo.

La creatividad uno puede navegar desde un sitio a otro seleccionando las rutas al menos parcialmente. Es como entrar en unos grandes almacenes: Uno es libre de escoger lo que quiera siempre dentro de lo que le ofrecen.

Los juegos interactivos producen una sensación todavía mayor de libertad. El jugador crea información se siente autor y actor.

Como aspectos positivos de la automatización podemos nombrar:

- Crecimiento del tiempo libre del hombre.
- El hombre deja de hacer tareas rutinarias y aburridas.
- El hombre puede realizar trabajos que requieran perfeccionamiento y más capacitación.
- Dejar de lado trabajos muy pesados o peligrosos.

Efectos positivos:

- Acceso a mucha información.
- Fuente de recursos educativos.
- Acceso a canales de comunicación e intercambio.
- Genera interés, motivación.
- Genera prácticas de búsqueda y selección de información.
- Desarrollo de las iniciativas.
- Alto grado de interdisciplinariedad.
- Individualización.
- Actividades cooperativas.
- Contacto con las nuevas tecnologías.
- Constituyen un buen medio de investigación didáctica en el aula.

c) Actividades

- Comentar con los adolescentes sobre los efectos positivos y negativos que tiene la internet.

- Analizar con los adolescentes el tipo de información que existe en la red donde podemos encontrar ventajas y desventajas a la vez.

d) Metodología

- Conferencias sobre los efectos tanto positivos como negativos de la tecnología en los adolescentes.
- Video sobre “Los efectos que ocasiona la adicción a la internet”

e) Recursos

- **Humanos:** Facilitadores, investigadores y estudiantes
- **Técnicos:** TV,DVD, Computador , Proyector y micrófono

f) Evaluación

A través de un cuestionario.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

TEMA: EFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DE LA TECNOLOGÍA DE LA INTERNET EN LOS ADOLESCENTES.

INSTRUCCIONES: Conteste las preguntas que están a continuación subrayando el literal que usted crea correcto.

01.- ¿Qué cambios produce la adicción a la internet?

- a) Cambios psicológicos
- b) Alteraciones del humor
- c) Impaciencia
- d) Todas las respuestas son correctas

02.- ¿Cuáles son los aspectos negativos de la adicción a la internet?

- a) Inactividad de las personas
- b) Genera estrés
- c) Deterioro de valores
- d) Todos los literales son correctos

03.- Según su opinión usted cree que en las páginas pornográficas las cuales visitan sus hijos tienen contenido:

- a) Excelente
- b) Muy bueno
- c) Bueno
- d) Malo
- e) Desconozco

04.- Cuando usted está conectado a la red, su contacto es:

- a) Físico
- b) Virtual
- c) Directo
- d) Indirecto
- e) Desconozco

05. ¿Qué tipo de personalidades crea la adicción a la internet?

- a) Explosiva
- b) Obsesiva- compulsiva
- c) Dependiente
- d) Todos los enunciados son correctos

**RESPUESTA CORRECTA DE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DEL
CUESTIONARIO**

01.- ¿Qué cambios produce la adicción a la internet?

- a) Cambios psicológicos
- b) Alteraciones del humor
- c) Impaciencia
- d) Todas las respuestas son correctas

02.- ¿Cuáles son los aspectos negativos de la adicción a la internet?

- a) Inactividad de las personas
- b) Genera estrés
- c) Deterioro de valores
- d) Todos los literales son correctos

03.- Según su opinión usted cree que en las páginas pornográficas las cuales visitan sus hijos tienen contenido:

- a) Excelente
- b) Muy bueno
- c) Bueno
- d) Malo
- e) Desconozco
- f) Criterio de cada persona

04.- Cuando usted está conectado a la red, su contacto es:

- a) Físico
- b) Virtual
- c) Directo
- d) Indirecto
- e) Desconozco

05. ¿Qué tipo de personalidades crea la adicción a la internet?

- a) Explosiva
- b) Obsesiva- compulsiva
- c) Dependiente
- d) Todos los enunciados son correctos

TEMA 5

ESTRATEGIAS DE COMPORTAMIENTO PARA EVITAR LA ADICCIÓN A LA INTERNET.

a) Objetivo

Determinar algunas estrategias de comportamiento que les ayudarán a los adolescentes a tener un buen uso de la internet.

b) Contenido científico

Varias cosas que los padres tienen obligación de conocer sobre el uso de la internet.

Todas las páginas de la internet visitadas por los hijos los horarios y duración.

Separando los que sean de estudios con los de diversiones.

Cuáles son las redes sociales donde están inscritos.

Con quiénes han mantenido chats en qué horarios y su duración.

Cuáles son los costos de la utilización de la internet.

Si se han cumplido las normas de conducta establecidas por los padres.

Si practican el cyberbullying contra sus compañeros o si los hijos son las víctimas.

Si los hijos están usando razonablemente esta herramienta electrónica o están abusando de ellas o se han hecho adictos a su utilización.

Si los aparatos que utilizan son propios prestados o de dudosa procedencia.

Si el estilo de interacción en la internet está de acuerdo con las reglas de la buena educación y profesionalidad habitual en la sociedad.

Prohibiciones no negociables que los padres deben imponer sobre el uso de la internet. Estas prohibiciones deben estar sustentadas en unas reglas escritas perfectamente claras. Si les parecen muchas prohibiciones y no quieren imponerlas siempre pueden bajar el nivel de exigencia, en la educación de los hijos o negociar con ellos cuáles son los límites que los padres están dispuestos a admitir. Los padres no tendrían que implantar la mayoría de estas prohibiciones si los hijos estuvieran bien formados en las virtudes y valores humanos.

Prohibir que los hijos faciliten datos personales y familiares por la internet para evitar los daños que esas decisiones puedan causarles a ellos y a la familia.

Prohibir las citas en el mundo real con personas extrañas que se han conocido en el mundo virtual para evitarles situaciones peligrosas con los depredadores sexuales.

Prohibir, poner, recibir y mantener fotografías en la internet que puedan suponer pornografía infantil o que ataquen a la intimidad o privacidad personal.

Prohibir los videojuegos que contengan o inciten a la violencia o pornografía.

Prohibir la entrada en las páginas de la internet que les induzcan a la anorexia y bulimia.

Prohibir el sembrar mentiras, rumores, chismorreos etc.

Prohibir el envío de amenazas verbales o por escrito, a través de la internet.

Prohibir el envío de mensajes desagradables, fotos, correos electrónicos.

Prohibir grabar en los teléfonos móviles, acciones violentas con sus compañeros y difundirlas por la internet.

Prohibir que escriban los textos con un lenguaje inapropiado o lleno de abreviaturas que estropearan irremisiblemente su lenguaje para cuando pretendan escribir formal o profesionalmente.

Prohibir la utilización de estos aparatos electrónicos si no se ajustan a las normas establecidas de cuándo, cuánto, con quién y para qué, pueden o no pueden utilizar. Tiene que haber tiempos de estudios, de diversión, de familia y de socialización con sus amistades.

Prohibir que las pantallas electrónicas estén situadas en lugares aislados del hogar para que los hijos cuando las utilicen sepan que están vigilados continuamente. No es conveniente ponerlos en las habitaciones de los hijos y mucho menos que tengan las puertas cerradas.

Prohibir el nivel acústico peligroso de los aparatos reproductores de música como son los MP3 etc. para evitar la disminución en el rendimiento escolar y que los oídos se puedan dañar, puesto que actualmente la sordera se ha convertido en una nueva enfermedad entre los jóvenes.

Los padres deben estar muy alertas con la forma en que sus hijos interactúan en la internet pues muchos jóvenes han tenido algunas malas experiencias de muy difícil arreglo. Es muy triste comprobar cómo estos jóvenes se sienten arrepentidos, avergonzados, culpables, estafados, asustados, violados moralmente, enfadados, contrariados, molestos, indignados y estúpidos por las acciones que ha cometido de forma activa o pasiva en la internet.

Los padres tienen que tener las ideas muy claras sobre lo que son las normas de actuación en la internet y los controles correspondientes.

Examinarán los sitios dónde han estado visitando los hijos y las páginas que han visto o a dónde han escrito para saber lo que han hecho y a quién y así poder aconsejarles.

No permitirán que los hijos utilicen la internet en sitios donde no tengas control de lo que han estado haciendo como casas de amigos o bibliotecas públicas sin control parental cibercafés etc.

En la época actual los padres tienen que estar muy bien informados sobre todo en los aspectos relacionados a la internet puesto que los hijos están sometidos a una constante presión por sus amigos y por la sociedad en general.

Los padres son soberanos con sus determinaciones pero también son únicos responsables de lo que hagan o no hagan en contra o a favor de la educación de sus hijos ya que algunas decisiones pudieran ser irreversibles.

Las fotos, videos o mensajes que se ponen a circular por la internet aunque sean anónimas o privadas se convierten en públicas y pueden caer en manos de profesores, empresarios, novios, familiares, amigos, depredadores sexuales haciendo un mal irreparable en la fama de las personas lo que se denomina Cyberbullying.

Consejos para que su hijo maneje bien el ordenador

Asegúrate de que tu hijo/a no pasa tiempo fuera de lo normal ante el ordenador.

Las personas y no los ordenadores deberían ser sus amigos y compañeros.

- Limitar el tiempo que pasan los hijos "navegando" en la internet.
- Recomendarles a los jóvenes que no utilicen el número de su tarjeta de crédito o cualquier otra contraseña que se pueda usar para comprar cosas en la internet o para tener acceso a servicios o sitios inapropiados.
- Recomendarle que cree una dirección "e-mail" sólo si es suficientemente maduro para controlarla supervisar periódicamente los mensajes que manda y recibe.
- Enseñarle al adolescente a que use la misma cortesía que usa al hablar de persona a persona para comunicarse en línea que no use malas palabras, lenguaje vulgar.

- Insistir en que el joven obedezca las mismas reglas cuando use otras computadoras a las que tenga acceso como en el colegio, biblioteca, o en casa de sus amigos.
- Ten el ordenador en la sala familiar o en la cocina no en el dormitorio de tu hijo/a.
- Ya que así tendrán un mejor control de las actividades que realizan los adolescentes durante el día.
- Enséñales que nunca se deben encontrarse fuera de la red con amigos de la internet a no ser que vayas tú con ellos.
- Porque en la actualidad existen muchas personas que les interesa perjudicar de una u otra manera a los jóvenes ya que ellos son presa fácil de conquistar con verdades o mentiras.
- Vigila a tus hijos cuando estén conectados y mira qué lugares de la red visitan.
- Es recomendable vigilar a los jóvenes y mirar que páginas visitan ya que tenemos un sinnúmero de páginas buenas como también malas que pueden afectar psicológicamente.
- Asegúrate de que tus hijos se sientan cómodos para acudir a ti con preguntas y no reacciones exageradamente si las cosas salen mal.
- Debe existir un diálogo entre padre e hijo para que así haya más confianza tanto en sí mismo como en los demás.
- Mantén a los adolescentes alejados de salas de chat.
- Es preferible mantener a los adolescentes realizando cualquier otro tipo de actividades que sean más productivas tanto en lo académico como en lo personal donde así descubrirá un sinnúmero de habilidades y aptitudes.
- Debate con tu hijo sobre lo que le gusta de la red.
- Es importante conversar con nuestros hijos y a la vez preguntarles sobre qué es lo que más les llama la atención de la internet y advertirles que existe información tanto buena como mala.

- Enséñales qué datos pueden compartir con otros en la red y cuáles no (como los números de teléfono, direcciones, nombres completos, nombre del colegio).
- Hoy en día hay personas que logran obtener información para perjudicar a la sociedad donde se recomienda tener precaución con los datos personales de cada persona.
- Adviérteles de que la gente puede no ser quienes parecen ser y que la gente con la que chatean no son sus amigos sólo son gente con la que chatean.
- Se recomienda chatear con personas conocidas y no con personas desconocidas ya que ellos pueden tener doble personalidad y a fondo no se sabe en realidad quienes son de donde provienen es decir su verdadero origen.
- Es recomendable que se comuniquen con personas que verdaderamente se conozcan personalmente.

Reflexión para los adolescentes

Los cierres a prueba de nuestros jóvenes los cinturones de seguridad y los cascos que usamos para mantenerlos a salvo en la vida diaria no van a protegerlos de la información que existe en la internet. Ahí necesitamos nuevos y diversos consejos de seguridad.

Las cosas que hacemos para mantener a nuestros hijos a salvo también cambian constantemente. Cuando gatean aprendemos a retirar las cosas del suelo. Después se van poniendo en pie y entonces tenemos que mantenerlos a resguardo de los nuevos peligros a la altura de sus ojos. Hay que quitar las ruedecitas auxiliares de la bicicleta y tenemos que

quedarnos mirando mientras se alejan pedaleando (generalmente para darse con el árbol más cercano). Nos preocupamos por la cantidad de azúcar que toman, nos aseguramos de que tomen vitaminas pero nunca controlamos las páginas que visitan nuestros hijos en la internet.

Es nuestra labor como padres así que repetimos las contrastadas advertencias que se pasan de generación a generación. "No hables con desconocidos", "Ven a casa derecho a la salida del colegio", "No te metas en peleas", "No le des a nadie datos personales tuyos" y "Debemos conocer quiénes son tus amigos". Esto es terreno conocido después de todo. Conocemos los peligros que nuestros hijos afrontan en la calle en el centro comercial o en el patio del colegio porque nosotros también nos tuvimos que enfrentar a ellos pero hoy no conocemos a que peligros se exponen visitando un sinnúmero de páginas en la internet.

Como en cualquier otra gran comunidad también en la internet existen peligros que se van a encontrar nuestros hijos. Pero como ellos saben más que nosotros acerca de la internet nos preocupa el saber cómo podemos enseñarles a evitarlos tranquilos. Esos peligros se pueden manejar empleando las mismas viejas advertencias que siempre hemos usado. Tan sólo hay que traducirlos a términos acorde a la actualidad.

Reglas que deben seguir los adolescentes

1. No daré en la internet ni mi nombre ni mi dirección ni el número de teléfono ni el nombre de mi colegio ni tampoco los de mis padres a nadie que me encuentre en el ordenador.

2. Entiendo que hay algunas personas en la red que fingen ser otras distintas. A veces fingen ser adolescentes cuando en realidad son personas mayores. Hablaré con mis padres de la gente que conozco en la internet. También avisaré a mis padres antes de responder a ningún e-mail que reciba o enviar e-mails a gente nueva que conozca por la internet.
3. No compraré nada por la internet sin pedir permiso a mis padres y tampoco daré ningún dato de tarjetas de crédito.
4. No rellenaré ningún formulario en la internet que me pida datos sobre mí mismo/a o sobre mi familia sin pedirles permiso primero a mis padres.
5. No tendré secretos con mis padres acerca de lo que hago en la internet.
6. Si alguien me manda fotos o me manda mensajes de correo utilizando un lenguaje inapropiado se lo diré a mis padres.
7. Si alguien me pide que haga algo que se supone que no debo hacer se lo diré a mis padres.
8. Nunca me encontraré en persona con nadie que haya conocido por la internet a no ser que mis padres digan que no hay problema.
9. Nunca le enviaré nada a alguien que haya conocido por la internet
10. Nunca utilizaré cosas que haya encontrado en la internet fingiendo que son mías.

11. No diré cosas malas acerca de nadie en la internet y actuaré con educación.

12. Aprenderé a ser un buen ciudadano de la red y a controlar la tecnología en lugar de dejar que la tecnología me controle a mí.

La recaída en los adolescentes es la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad en la forma más extrema de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

Hábitos sugeridos para los adolescentes

1- Practicar lo contrario en el tiempo de uso de la internet

Es necesario previamente evaluar los hábitos de uso de la internet: cuando, cuantas veces, dónde y durante cuánto tiempo se produce la conexión. La técnica consiste en romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario. Por ejemplo, si lo primero que hace el adolescente al levantarse es chequear el correo podemos sugerir que lo haga después de desayunar si se conecta al llegar a casa hacerle conectarse solo después de cenar.

El objetivo es romper con los hábitos de conexión.

2- Interruptores externos

Se trata de usar cosas que el adolescente tenga que hacer o sitios donde ir como señales que le indiquen que debe desconectar. Como ayuda a estas alarmas naturales se pueden usar relojes o alarmas de tiempo.

3- Fijar metas

Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al paciente manejar su tiempo. Se puede elaborar un esquema de conexiones breves pero frecuentes. El tener un horario tangible puede permitir tener sensación de control.

4- Abstinencia de una aplicación particular

Una vez se ha identificado la aplicación que resulta más problemática para el paciente este debe dejar de utilizarla. Esto no significa que no pueda usar otras aplicaciones relacionadas con la red. Si el adolescente encuentra problemas con las salas de chat entonces no debe usarlas más.

5- Entrar en un grupo de apoyo

Puesto que el apoyo social de la red contribuye a la adicción de aquellos con estilos de vida solitarios sería conveniente ayudarles a encontrar un grupo de apoyo que se refiera a su situación. Por ejemplo, si un individuo ha perdido recientemente a su pareja podríamos sugerir que entrase a formar parte en una asociación que se implicase en actividades de la comunidad.

6- Terapia familiar

La terapia familiar será necesaria en aquellos casos en los que las relaciones familiares se han interrumpido o han sido negativamente afectadas. La intervención debe estar centrada en:

- ❖ Educar a la familia en lo adictivo que puede llegar a ser la internet.
- ❖ Reducir la culpa en el adicto por su comportamiento.
- ❖ Promover la comunicación abierta sobre los problemas que llevaron al adicto a implicarse en el abuso de la internet.

1. Control de los estímulos vinculados a la adicción:

En una primera fase de la terapia se ha de evitar la conexión pero tras un periodo de abstinencia total se ha de tratar de limitar el tiempo de conexión (al margen de las obligaciones laborales) a no más de 120 minutos/día, atender el correo una vez al día y a una hora concreta, de conectarse en compañía sin quitar horas al sueño y de eliminar los pensamientos referidos a la red cuando no se está conectado.

2. Exposición prolongada a los elementos sus citadores del ansia por la conducta adictiva

La evitación de los estímulos en la mayoría de los casos es insuficiente, pues esta no se puede mantener indefinidamente ya que aumenta el riesgo de recaídas. La recuperación total se consigue cuando se expone a los indicios de riesgo de forma regular y progresiva y es capaz de resistirse a ellos sin escape.

3. Solución de problemas específicos

Deben controlarse varios aspectos relacionados con la abstinencia:

- Control del ansia por implicarse de nuevo en la conducta

- Control de la ansiedad
- Control de la depresión
- Control de los conflictos interpersonales

4. Creación de un nuevo estilo de vida

Lo esencial es promover un equilibrio adecuado entre deberes y deseos.

5. Prevención de recaídas

La mantención de los logros terapéuticos es más sencilla cuando hay abstinencia total pero si esto no es posible el objetivo será enseñar a la persona a usar la internet de forma controlada. Algunas de las estrategias que podrían usarse son:

- Identificación de situaciones de alto riesgo
- Respuestas de enfrentamiento a situaciones problema
- Cambio de expectativas sobre las consecuencias de la implicación en la conducta adictiva
- Revisión del estilo de vida del joven

Los padres deben de tener presente que las comunicaciones "en línea" no prepararán al joven para las relaciones interpersonales reales. Si usted inicialmente dedica tiempo para ayudar al joven a explorar los servicios de conexión y si participa periódicamente con él mientras usa la internet

tendrá la oportunidad de supervisar y encaminar el uso que hace su hijo de la computadora.

Parece lógico pensar que un uso racional y moderado de estas nuevas tecnologías podría evitar la aparición de estas adicciones. El problema surge cuando lo que debería ser un medio o un instrumento (internet) se transforma en objetivo en sí mismo. El abuso que de estas tecnologías hacen algunas personas, como sucedáneas de otras actividades, genera mecanismos de dependencia e incluso síndrome de abstinencia parecidos a los que producen las sustancias psicoactivas.

Consejos para levantar la autoestima que ocasiona la adicción a la internet

1. Haz lo que te apasiona. Todas las personas tenemos algo que nos gusta hacer que nos apasiona (aunque a veces, no es fácil de descubrir). Cuando te sumerges en algo que te gusta mejoran tus sentimientos hacia ti mismo y tu autoestima.
2. Ayuda a los demás. No hay nada que te haga sentir mejor que ayudar a otras personas. Y no dejes que te lícen diciéndote que eso es egoísmo si todos fuéramos así de egoístas el mundo sería estupendo.
3. Encuentra y reconoce tus capacidades. Todos tenemos capacidades y fortalezas. Seguro que tú como todos eres bueno en algo descubre que es y siéntete orgulloso de ello. Haz cosas que hagan brillar esa habilidad tuya práctica y mejorarla.
4. No toleres las críticas injustas. No debes permitir que nadie se porte mal contigo aunque digan que lo hacen porque te quieren. Asegúrate

que los demás saben que deben ser amables contigo y si no lo hacen aléjate de ellos.

5. Aléjate de los “amigos” negativos. Sal con personas positivas y que te apoyan. Puede parecerte divertido criticar a otros y quejarse pero si lo haces acabaras siendo como ellos y si te fijas verás como ellos no son felices con esa actitud y comportamiento.

6. Busca tu propia respuesta. Muchos libros de autoayuda son una pérdida de tiempo en cuanto a que la única persona que puede cambiarte eres tú. Anímate y lee biografías de personajes a los que admiras y que han hecho cosas positivas y alcanzado el éxito. Aprende de los maestros.

7. Aprende a aceptar cumplidos. Es difícil aceptar un cumplido o piropo. Si los demás tienen buena opinión sobre ti quizá tú también deberías tenerla.

8. Sé positivo en la vida. Si ves la parte positiva de las cosas tienes más posibilidades de éxito. Las cosas negativas afróntalas y trata de cambiarlas pero no te pierdas en ellas y dejes de disfrutar del resto.

9. Compárate contigo mismo. Si analizas como eras ayer y como eres hoy y has mejorado, es estupendo. Si no has mejorado entonces sabes que tienes que esforzarte más. No te compares con otras personas.

10.No te infravalores. Si te ves como inferior estás empeorando tu baja autoestima. Si quieres mejorar tu autoestima encuentra una cosa positiva en ti y ya estás en el camino de mejorarla.

Técnicas de relajación

La relajación es la actividad más natural que existe pero es un arte olvidado. Pocas personas pueden afirmar actualmente que se sienten completamente relajadas durante la mayor parte del día.

Cuando estamos verdaderamente relajados en nuestro organismo se producen cambios muy concretos y verificables. Dichos cambios diferencian la relajación de su opuesto el estado de tensión o excitación.

Por eso debemos realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicios de respiración

Comience tratando de respirar lentamente y cuando aspire hágalo con fuerza así su respiración volverá a ser normal.

Control de la respiración

Cuando respire rítmicamente concéntrese en levantar el abdomen al aspirar y llene conscientemente de aire la parte inferior, media y superior de sus pulmones.

Ejercicio para tranquilizarse

1.- aspire por la nariz contando lentamente hasta cuatro. A medida que mejore su capacidad pulmonar cuente hasta seis u ocho. Contenga la respiración durante otros cuatro seis u ocho segundos.

2.- Sin mover su cuerpo comience a espirar y cuente lentamente hasta cuatro, seis u ocho. Expulse todo el aire.

Meditación y respiración

Cuando esté relajado cierre los ojos y empiece a concentrarse en el ritmo y la calidad de su respiración. La respiración no debe ser forzada pero sí un poco más lenta y superficial que lo normal. Sienta cómo su estomago sube y baja suavemente cada vez que respire.

Ejercicios de relajación

- Tranquilización emocional.
- Progresiva distensión muscular.
- Cese de todo movimiento mental o sea de todo pensamiento, imagen o idea.
- Actitud consciente en todo momento.

c) Actividades

- Enseñarles a los estudiantes como utilizar una página web y a la vez recomendarles el tiempo que deben pasar frente a un computador.
- Sugerirles a los adolescentes a distribuir de mejor manera su tiempo libre.
- Recomendar a los estudiantes el lugar en que se debe ubicar el computador donde sea visible para todos.

d) Metodología

- Taller dirigido a padres de familia y adolescentes sobre consejos y estrategias que deben seguir los jóvenes para no caer en esta adicción.

e) Recursos

- **Humanos:** Facilitadores, padres de familia y estudiantes
- **Técnicos:** Computador , proyector y micrófono

f) Evaluación

Se lo realizará a través de un cuestionario

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

TEMA: ESTRATEGIAS DE COMPORTAMIENTO PARA EVITAR LA ADICCIÓN A LA INTERNET.

INSTRUCCIONES: Conteste las preguntas que están a continuación subrayando el literal que usted crea correcto.

01.-¿Qué consejos que debe seguir el adolescente para manejar bien el ordenador?

- a) Limitar el tiempo que pasan en la internet
- b) No utilizar el número de tarjeta de crédito de los padres
- c) Nunca deben encontrarse fuera de la red con personas desconocidas
- d) Todas las alternativas son correctas

02.- ¿Cuál sería una de las reglas más importantes que el adolescente debe seguir al utilizar el computador?

- a) Comprar algún producto por la red
- b) Hacer un buen ciudadano de la red, a controlar la tecnología, en lugar de que ella me controle a mi
- c) Llenar formularios personales y de mi familia.
- d) Ninguno de los enunciados son correctos

03.- ¿Cuál de estos consejos cree que son positivos para levantar la autoestima que ocasiona la adicción a la internet?

- a) Reconoce las capacidades
- b) Se positivo en la vida

- c) Compararse consigo mismo
- d) Todos los enunciados son correctos

04.- ¿Cuál cree usted que es el mecanismo para controlar la adicción a la internet?

- a) Abstinencia
- b) Control de la ansiedad
- c) Control de la depresión
- d) Todos los ítems son correctos

05.- ¿Qué tipos de ejercicios se debe realizar en el tiempo libre para no caer en la adicción a la internet?

- a) Respiración
- b) Tranquilización
- c) Relajación
- d) Atletismo
- e) Natación
- f) Otras
- g) Todas las alternativas son correctas

RESPUESTA CORRECTA DE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

1.-¿Qué consejos que debe seguir el adolescente para manejar bien el ordenador?

- a) Limitar el tiempo que pasan en la internet
- b) No utilizar el número de tarjeta de crédito de los padres
- c) Nunca deben encontrarse fuera de la red con personas desconocidas
- d) Todas las alternativas son correctas

02.- ¿Cuál sería una de las reglas más importantes que el adolescente debe seguir al utilizar el computador?

- a) Comprar algún producto por la red
- b) Hacer un buen ciudadano de la red, a controlar la tecnología, en lugar de que ella me controle a mi
- c) Llenar formularios personales y de mi familia.
- d) Ninguno de los enunciados son correctos

03.- ¿Cuál de estos consejos cree que son positivos para levantar la autoestima que ocasiona la adicción a la internet?

- a) Reconoce las capacidades
- b) Se positivo en la vida
- c) Compararse consigo mismo
- d) Todos los enunciados son correctos

04.- ¿Cuál cree usted que es el mecanismo para controlar la adicción a la internet?

- a) Abstinencia
- b) Control de la ansiedad
- c) Control de la depresión
- d) Todos los ítems son correctos

05.- ¿Qué tipos de ejercicios se debe realizar en el tiempo libre para no caer en la adicción a la internet?

- a) Respiración
- b) Tranquilización
- c) Relajación
- d) Atletismo
- e) Natación
- f) Otras
- g) Todas las alternativas son correctas

6.8. Impactos:

Impacto social.

La guía de estrategias para mejorar la adicción a la internet ante la sociedad, tiene un impacto totalmente positivo por lo tanto la guía se considera viable en el aspecto social que implica la formación del nuevo ser humano ante la tecnología.

Impacto educativo.

En el aspecto educativo se espera que la guía tenga una alta aceptación por parte de la comunidad educativa ya que esto beneficiará especialmente a los estudiantes y así esta guía será factible para alcanzar los objetivos propuestos.

Impacto pedagógico.

La guía será acogida favorablemente por parte de los docentes para ser difundida a los estudiantes de manera correcta, ya que a su vez promoverá cambios positivos en la institución educativa.

6.9. Difusión:

La guía de estrategias se la difundirá a estudiantes docentes y padres de familia mediante sesiones de trabajo las cuales ayudarán mucho a toda la comunidad educativa del Colegio Universitario "UTN".

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

INSTRUCCIONES:

Señor estudiante le solicitamos su colaboración a fin de que conteste las preguntas que a continuación se indica realizando una marca en el casillero que usted considere es la respuesta correcta.

1. ¿Por lo general usted es un chico que le gusta conectarse a la internet?

- Siempre.....
- Casi siempre.....
- En algunas ocasiones.....
- Rara vez.....
- Nunca.....

2. ¿Cuánto tiempo pasa usted en la internet al día?

- Menos de 1 hora.....
- De 1 a 2 horas.....
- De 2 a 3 horas.....
- De 3 a 4 horas.....
- Más de 4 horas.....

3. ¿Ha conquistado amigos o amigas a través de la internet?

- Si.....
- No.....
- A veces.....
- Navego en la internet para conocer otras cosas.....

4.¿Ha existido ocasiones en las que usted se ha salido del colegio para asistir a la internet?

- Si.....
- No.....
- A veces.....
- Rara vez.....

5.¿Utiliza con bastante frecuencia su correo electrónico?

- Con mucha frecuencia.....
- Con poca frecuencia.....
- En muy contadas ocasiones.....
- No dispongo de correo electrónico.....

6.¿Le gusta estar solo la mayor parte del tiempo es decir, no le gusta estar con otras personas?

- Siempre.....
- Casi siempre.....
- En ocasiones.....
- Me gusta estar acompañado.....

7.¿Cuándo usted se encuentra sin tener que hacer acude a la internet?

- Si.....
- No.....
- A veces.....
- Muy rara vez.....

8.¿Piensa usted que estar conectado a la internet es fascinante y para eso deja de hacer otras cosas?

- Si.....
- No.....

- En ocasiones.....
- Rara vez.....
- Me conecto al internet solo para consultas del colegio.....

9.¿Extraña la internet, es decir piensa para sí mismo esperando el momento para entrar en contacto?

- Si.....
- No.....
- A veces.....
- Más o menos.....

10.¿Sus padres se han molestado por el tiempo excesivo que pasa en la internet?

- Si.....
- No.....
- A veces.....
- Mis padres me apoyan que esté con el servicio de la internet.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

ENCUESTA PARA DOCENTES

INSTRUCCIONES:

Señor profesor le solicitamos su colaboración a fin de que conteste las preguntas que a continuación le indica, realizando una marca en el casillero que usted considere es la respuesta correcta.

1. ¿Considera usted que la información que existe en la internet es:

- Excelente.....
- Muy buena.....
- Buena.....
- Regular.....
- Mala.....

2. ¿Una de las razones para que nuestros estudiantes dediquen su tiempo a buscar información en la internet es porque:

- Están solos.....
- No les gusta ayudar en casa.....
- Justificar una forma de pasar el tiempo.....
- Es para evadir problemas y responsabilidades.....
- Descansar.....

3. ¿Los puntajes o calificaciones bajas que tienen los estudiantes en las asignaturas es debido al vicio de conectarse con la internet?

- Si.....

- No.....
- Tal vez.....
- Los nintendos y los juegos electrónicos son la misma cosa.....

4. ¿Piensa usted que la internet es una fuente de investigación documental?

- Si.....
- No.....
- Tal vez.....
- Es solo fuente de información.....

5. ¿Considera usted que el correo electrónico es un medio de comunicación confidencial?

- Si.....
- No.....
- Tal vez.....
- Desconozco.....

6. ¿Usted consulta información en la internet?

- Siempre.....
- Casi siempre.....
- Rara vez.....

7. ¿Piensa usted que el contacto con la internet causa ansiedad en los estudiantes?

- Si.....
- No.....
- Tal vez.....

8. ¿Sabe usted que es el cyber sexo por internet?

- Si.....
- No.....
- Algunas personas han conversado.....

9. ¿Piensa usted que el navegar en la internet en forma exagerada es peligroso para el cerebro?

- Si.....
- No.....
- Tal vez.....

10. ¿Piensa usted que el exceso de citas con la internet puede causar adicción en los estudiantes?

- Si.....
- No.....
- Tal vez.....
- Es malo para los estudiantes inestables.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN





ANEXO 5



Estudiantes concluyendo las Encuestas

ANEXO 6



Investigadoras



6.10. Referencias bibliográficas

- 1.- Dr. ALVARADO, Saúl Medico Adiccionista
<http://www.adicciones.org/enfermedad/internet/index.html>
- 2.- BARCELONA, Masson S.A. (1995). "Temor persistente y acusado a situaciones sociales o a actuaciones en público por temor a que resulten embarazosas". www.psicologia-online.com/.../fobia_social/.
- 3.- CADENA, Agustín (5-12-2005) "La literatura erótica escrita por mujeres en México". www.letralia.com. Consultado el 29-10-2008.
- 4.- ECHEBURÚA, Enrique (1998) "Adicción a Internet una nueva adicción psicológica" Monografías de psiquiatría, 2, 38-44.
<http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
- 5.- ECHEBURÚA Y CORRAL. (1994). www.solociencia.com/.../influencia-internet-sociedad-actual-adiccion-internet.htm.
- 6.- "Efectos de la internet en el desarrollo de conductas adictivas y en las relaciones interpersonales".
www.psicologia-online.com
- 7.- ESPINOSA, Vega Iván Quito-Ecuador, (1994). "Trastorno psicológico en la edad escolar, Guía para padres y maestros". Edit. Gráficas Arboleda www.edufuturo.com › Padres › Psicología.
- 8.- GUANAJUATO, León. Adelfa 213-A, Villa de las Flores. (16 de marzo 2010). www.cad.com.mx/que_es_internet.htm.

9.- Goldberg, I. (1997). (January).

<http://www.guias.se/~oscar/adiccion/caos.htm> The New Yorker, 28-29.

10.- GAMES, Lucas Films (1986), "Juegos de la internet como el EverQuest, Asheron's o Ultima Online".

http://es.wikipedia.org/wiki/Videojuego_en_I%C3%ADnea

11.-GARCÍA, Ponce." *Teología y pornografía, Pierre Klossowski en su obra: una descripción*". México

http://www.filosofia.net/materiales/articulos/a_45.html

12.-HORACIO, Nelson. Colegio Oficial de Médicos. (16 de marzo 2010) de Santa Cruz de Tenerife. www.comtf.es.

13.- LYNESSE, d'arcy. (Septiembre de 2005).

kidshealth.org › Teens › Para adolescentes

14.- LEXUR (2003 – 2009), "La influencia de internet en la sociedad actual" <http://www.solociencia.com/informatica/influencia-internet-sociedad-actual.htm>.

15.- MICROSOFT ® Encarta ® 2006-2007 Microsoft Corporation

16.- MARCUELLO, García Angel Antonio, Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño. (Ferrol-La Coruña), (16 de marzo del 2010)

www.psicologia-online.com/.../autoestima/autosuperacion.shtml.

17.-PÉREZ, Merayo Guillermo. (Junio 9, 2010) “Proyecto de Investigación sobre el uso de Internet en las bibliotecas y por los bibliotecólogos”.

<http://www.centrodeconocimiento.com/escritos/proyinvestigainternet.htm#cap2>

18.- SÁEZ, Vacas Fernando (1997). "Innovación tecnológica y reingeniería en los procesos educativos". La Tecnología Educativa a finales del s.XX: concepciones, conexiones y límites con otras asignaturas. Barcelona.

19.-YAGOSESKY, Renny (16 de marzo del 2010) “Orientador de la Conducta”

www.monografias.com › *Psicología*. "Autoestima en palabras sencillas"
Contacto [arroba]laexcelencia.com.

20.- YUSTE, Miguel ediciones el país, s.l.40 - 28037 Madrid (España)

http://www.elpais.com/articulo/portada/mito/adiccion/Internet/elpepiscib/20100527elpcibpor_1/Tes.