

Uso problemático del internet en adolescentes

Recopilado por Amalia Beltrán

La historia de la humanidad ha experimentado cambios a partir de descubrimientos que tienen un profundo impacto en la sociedad. En los últimos tres siglos esos cambios han sido prácticamente constantes. El internet, sin duda, representa uno de esos momentos cruciales de inflexión. El acceso civil al internet ha generado múltiples beneficios, y aunque el enfoque de este texto se centra en los riesgos asociados a este recurso, es relevante iniciar destacando sus ventajas. Por medio de búsqueda de información científica y crítica (a pesar de la amplia cultura de la desinformación), el internet proporciona acceso instantáneo a una vasta cantidad de información y permite la educación autodidacta, algo sumamente útil para el desarrollo de capital humano, aunque también para el desarrollo de hobbies e intereses personales (Hsieh y Goel, 2019); además, posibilita la comunicación global, al poder compartir información con colegas o amistades.

Esto, sin duda, tiene un impacto positivo en la educación y la formación profesional (Sánchez-Romero y Muñoz-Jiménez, 2021; Zhai, 2021). Por lo que respecta a incidencia social, esta es aún más fácil de percibir; el internet nos permite conservar y fortalecer antiguos lazos afectivos, ampliar nuestras conexiones y contactar con personas de todo el mundo, lo cual resulta favorable para el tejido social (Jaramillo et al., 2017; Wu et al., 2016), ya que promueve la confianza y vinculación entre personas (aspectos clave para el capital social), propiciando una comunicación constante y retroalimentativa. Esto puede ser beneficioso para el bienestar subjetivo, que es la valoración que las personas hacen de su calidad de vida, en donde se incluyen sus emociones, estados de ánimo y satisfacción. En relación con los riesgos y dificultades que puede generar el internet en la funcionalidad y desarrollo saludable del organismo, especialmente en las personas más jóvenes, existe un

consenso entre profesionales de la salud sobre la preocupación por el uso excesivo e irresponsable de esta herramienta por parte de niños, niñas y adolescentes. Aunque no hay un acuerdo sobre la terminología adecuada (ya sea "adicción al internet" o "uso problemático del internet"), se reconoce que esto se debe a la limitada capacidad de estos para autorregularse tanto en el comportamiento como en las emociones.

Uso problemático del internet

El Uso Problemático del Internet (UPI) es entendido como una utilización excesiva que afecta la funcionalidad de niños, niñas o adolescentes, disminuyendo su repertorio conductual, generando dificultades de regulación emocional y potencializando conflictos familiares o problemas escolares (Li et al., 2014). Diversos estudios reportan una prevalencia del UPI en adolescentes de

entre el 5% y el 20% (Kuss et al., 2014), siendo generalmente igual tanto en hombres como en mujeres, excepto en algunas actividades específicas en línea, especialmente los videojuegos (Chang y Ko, 2023). Resultados similares se obtuvieron en un estudio con 549 estudiantes de secundaria entre los 11 y 15 años de edad, en escuelas públicas de Hermosillo y Ciudad Obregón, Sonora (Leyva et al., 2024), encontrándose que un 5% de los estudiantes presentaba riesgo alto de desarrollar UPI, mientras que un 10% presentaba un riesgo medio alto. Es importante destacar que estos datos se basan en autoevaluaciones, lo que sugiere que la problemática podría ser aún más grave de lo que se reporta, lo que nos invita a reflexionar sobre esta problemática. De acuerdo con Davis (2001) y Caplan (2010), el UPI puede ser explicado por cinco dimensiones o indicadores, los cuales se describen a continuación: Preferencia por la interacción social en línea. Entendida como la comodidad

