



y confianza que sienten las y los adolescentes al interactuar por internet (videollamadas o chats) en comparación con la interacción cara a cara; las y los jóvenes se sienten más atractivos o capaces por internet que en el mundo físico, por lo que evitan socializar y convivir en ciertos escenarios (cine, parque o casa de sus amigos). Regulación del humor. El internet funge como una herramienta de evitación o distracción al experimentar emociones negativas como la depresión, soledad o enojo.

Preocupación cognitiva. Las y los jóvenes usuarios de internet sienten estrés cognitivo por saber lo que sucede en internet, por sostener conversaciones con pares, ver publicaciones en redes sociales de marcas, productos o creadores de contenido, pensando constantemente sobre lo que sucede en internet y la posibilidad de mantener siempre la conexión.

Uso compulsivo del internet. Se refiere al tiempo excesivo, intentos infructuosos de disminuir la cantidad de tiempo que utilizan en internet y pasar periodos de tiempo en línea mayor al esperado.

Resultados negativos. Los conflictos familiares aumentan por el uso del internet del o la adolescente, ya que estos(as) no cumplen con sus responsabilidades académicas (dejan de asistir a clases, no realizan sus tareas escolares) y no asisten a eventos sociales o familiares por estar en línea. En conjunto, estos indicadores evidencian un uso disfuncional del internet y

pueden servir como guía para reconocer esta conducta desadaptativa.

Mediación parental tecnológica

Utilizando datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (Endutih – Inegi, 2021), sabemos que en Sonora en el año 2020 el 79.76% de la población encuestada había usado el internet en los últimos tres meses y el 94.73% se conectaba a internet por medio de un teléfono inteligente. Por el sexo, en Sonora el 76.12% de los hombres y el 83.46% de las mujeres reporta utilizar el internet. Con respecto al uso del internet en el estado por nivel socioeconómico de la población, este uso se incrementa de forma paralela al ingreso; se menciona que el estrato con un ingreso bajo lo utiliza de forma moderada (50.70%), el que posee un ingreso medio bajo (76.35%), el medio alto (85.51%) y alto (93.95%).

Para la prevención en el desarrollo del UPI en adolescentes existen factores protectores, tales como la cohesión familiar (participación de las y los miembros de la familia en decisiones familiares, comunicación familiar, entre otras) calidez parental, apoyo parental a la autonomía, alta supervisión y calidad en la relación padre-madre-hijos(as) (Chou et al., 2005; Padilla-Walker et al., 2020).

La mediación parental tecnológica sólo

es efectiva si se combinan estrategias de control conductual (normas, horarios, filtros parentales) con estrategias más activas tales como co-uso, compartir actividades en internet y ver juntos videos educativos o divertidos (Katz et al., 2019; Livingstone et al., 2017; Wright, 2017). Todo ello promueve la confianza y satisfacción por parte de los hijos(as) respecto a la disciplina parental, siendo percibidas las reglas como estrategias dirigidas a su propio bienestar. Esto permite que las y los adolescentes muestren apertura sobre su uso del internet y dudas sobre algún contenido o situación que no sepan manejar en línea. Se ha documentado una alta asociación entre el UPI y el experimentar emociones negativas (depresión, sentimientos de soledad), especialmente en adolescentes (Efrati y Amichai-Hamburger, 2019; Hernández et al., 2019; Sela et al., 2019), pero pocas investigaciones han analizado la relación entre las estrategias de regulación emocional (tanto positivas como negativas) y el UPI. Esto es, las y los individuos contamos con un conjunto de herramientas cognitivas y conductuales para afrontar las experiencias de emociones negativas. Durante la adolescencia una mayor conciencia del yo y un pensamiento más complejo respecto al mundo social donde navegamos conlleva al desarrollo de un autoconcepto y conciencia emocional (Cummings et al., 2022). Desde la Teoría de la Autodeterminación (TAD), las emociones negativas deben ser analizadas de una forma imparcial como fuentes de información que, apuntaladas por la curiosidad y una actitud de neutralidad, nos permiten reflexionar sobre las metas personales que se ven afectadas por los acontecimientos que provocaron dichas

emociones negativas, lo cual permite una regulación emocional integrativa al reevaluar cognitivamente el significado y consecuencias más realistas de la situación. Esta reevaluación cognitiva de una experiencia emocional negativa es más fácil de concretar en situaciones donde las emociones son de una intensidad media o baja y cuando existe un periodo de tiempo amplio para abordar la problemática. Desde la regulación emocional cognitiva existen estrategias tanto positivas (aceptación, focalización positiva, toma de perspectiva, planificación) como negativas (catastrofismo, culpar a otros, autculpa, rumiación) (Chamizo-Nieto et al., 2020). Aun así, es poco claro cómo las dinámicas familiares influyen en el desarrollo de la regulación emocional. Es probable que una paternidad ausente, negligente o autoritaria genere una pobre regulación emocional, mientras que una paternidad responsiva, de apoyo a la autonomía, cálida y de apoyo emocional promueva una regulación emocional más adaptativa (Özaydın y Soyyigit, 2024; Wang et al., 2021). Sin embargo, los estudios son escasos y todavía falta estructurar una teoría más sólida para responder a estas incógnitas. Establecer límites de tiempo, fomentar la comunicación, educar sobre seguridad en línea, modelar un uso equilibrado de la tecnología e involucrarse en su mundo digital son alternativas que ayudan a crear un ambiente de confianza.

*** Autores(as): Alberto Leyva Castañeda, egresado del Doctorado en Desarrollo Regional del CIAD, y María José Cubillas Rodríguez, investigadora de la Coordinación de Desarrollo Regional del CIAD.**

