

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

“EL USO DEL INTERNET Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMERICA EXTENSIÓN QUITO EN EL AÑO 2017”

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

Autor:

Carrera Albuja Paúl Esteban

Tutora:

Psicóloga. Diana Carolina Montero Mediana, M.Sc.

Quito-Ecuador

2018

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo MSc. Diana Montero 175703126-3, en mi calidad de tutora del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de ciencias humanas y de la salud – carrera de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación **“EL USO DE INTERNET Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA EXTENSIÓN QUITO EN EL AÑO 2017”**, desarrollado por Paúl esteban Carrera Albuja, estudiante de la Carrera Psicología para optar por el Título de Licenciado en Psicología General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito, febrero del 2018

Psicóloga. Diana Carolina Montero Mediana, M.Sc

Declaración de autoría

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera de Psicología General, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito, febrero del 2018

Paúl Esteban Carrera Albuja

172115150-2

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION
ELECTRONICA DEL TRABAJO DE TITULACION.**

Yo, Paul Esteban Carrera Albuja, declaro ser autor del proyecto de tesis, titulado “EL USO DEL INTERNET Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA EXTENSIÓN QUITO EN EL AÑO 2017”. Como requisito para optar al grado de “Psicólogo General”. Autorizo al sistema de biblioteca de la Universidad Tecnológica Indoamerica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del repositorio digital institucional (RDI-UTI).

Los usuarios de RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenio. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo acepto que los derechos de autor, morales y patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitare la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 05 días del mes de Febrero del 2018, firmo conforme:

Autor: Paul Esteban Carrera Albuja

Firma

Numero de Cedula: 1721151502

Dirección: Fernando Tinajero Oe7-187 y Juan Domingo, Sector Quito Norte.

Correo electrónico: paulcarrera666@gmail.com

Teléfono: 0983128622

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “EL USO DEL INTERNET Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMERICA EXTENSIÓN QUITO EN EL AÑO 2017”, previo a la obtención del Título de licenciado en Psicología General , reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

.....

.....

Quito,.....2018

DEDICATORIA

**“PARA TENER ÉXITO, LA
PLANIFICACIÓN SOLA ES
INSUFICIENTE. UNO DEBE
IMPROVISAR TAMBIÉN.”**

ISAAC ASIMOV

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi padre quien me enseñó el valor del trabajo duro, a mi madre la paciencia y la bondad para poder desempeñar mis labores cotidianos, y a un amigo muy valioso a quien extrañare cada día de mi vida, pero siempre lo recordare cada vez que escuche *nothing else matters* de la banda *Metallica*, a quien también les agradezco por sus apasionantes letras y ayudarme a levantarme en los días más oscuros de mi vida.

ÍNDICE

PORTADA.....	i
APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACION	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iii
AUTORIZACIÓN DE PARTE DEL AUTOR.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE GENERAL.....	viii
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
RESUMEN ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
Introducción.....	1
EI PROBLEMA.....	2
MACRO.....	2
MESO.....	4
MICRO.....	6
CAPÍTULO II.....	8
Antecedentes	8
La modernidad líquida y la ansiedad	9
La Ansiedad en la Comunidad Universitaria	17
Prevalencia de la ansiedad y cargas asociadas.....	18
JUSTIFICACIÓN.....	22
Importancia	22
Originalidad.....	23
Factibilidad.....	23
OBJETIVOS.....	25
Objetivo General	25
Objetivos Específicos.....	25

CAPÍTULO III	26
Diseño de Trabajo	26
Área de Estudio	26
Enfoque	27
Población.....	27
Muestra.....	27
Criterios de Inclusión	28
Criterios de Exclusión.....	28
Test de Adicción al Internet (IAT).....	31
Procedimientos para obtención y análisis de datos	32
Actividades.....	33
CAPÍTULO IV	34
Resultados y Discusión	34
Resultados	34
Discusión.....	37
Conclusiones	39
Recomendaciones.....	39
CAPÍTULO V	41
Propuesta.....	41
Justificación.....	41
Objetivos	42
Objetivo General	42
Objetivos Específicos.....	42
Estructura técnica de la propuesta.....	43
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla Nro. 1: Muestra hombres y mujeres.....	28
Tabla Nro. 2: Cronograma de actividades.....	33
Tabla Nro3: Medida de tendencia central	34
Tabla Nro. 4: Correlación de Spearman entre las variables uso de internet y ansiedad estado.....	35
Tabla Nro.5: Correlación de Spearman entre las variables uso de internet y ansiedad rasgos.....	36

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico Nro. 1: Población femenina y masculina.....	29
--	-----------

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERAS DE PSICOLOGÍA

RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA: “EL USO DE INTERNET Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD
EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA EXTENSIÓN QUITO EN EL AÑO 2017”**

AUTOR: Paúl Esteban Carrera Albuja

TUTORA: Psicóloga. Diana Carolina Montero Mediana, M.Sc

RESUMEN:

El presente trabajo tiene como objetivo primordial correlacionar el uso de internet y los estados de ansiedad en una muestra de 200 estudiantes universitarios, mediante la implementación del método cuantitativo correlacional. Para la medición de la variable de uso de internet, el IAT Test de uso de Internet, del Dr. Kimberly Young, y para la medición de la ansiedad se usó el IDARE Inventario de Ansiedad Rasgo –Estado del Dr. Charles D. Spielberger, obteniendo como resultado una correlación de Spearman significativa (686**), y concluyendo que el internet es un factor incidente en el desarrollo de Ansiedad Estado, lo que permitió implementar un programa de intervención que permitiese disminuir el nivel de ansiedad asociado al uso de internet.

PALABRAS CLAVES:

Internet, Redes sociales, Ansiedad, Adultos jóvenes, Estudiantes universitarios.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERAS DE PSICOLOGÍA
RESUMEN EJECUTIVO

THEME: "INTERNET USE AND ITS RELATIONSHIP WITH ANXIETY IN
STUDENTS OF THE UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
EXTENSIÓN QUITO IN THE YEAR 2017"

AUTOR: Paúl Esteban Carrera Albuja

TUTOR: Psicóloga. Diana Carolina Montero Mediana, M.Sc

ABSTRACT:

The main objective of this work is to correlate the use of the internet and the anxiety states in a sample of 200 university students, through the implementation of the correlational quantitative method. For the measurement of the variable of Internet use, the IAT Test of Internet use, of Dr. Kimberly Young, and for the measurement of anxiety, the IDARE Anxiety Inventory was used - State of Dr. Charles D. Spielberger, obtaining as a result a significant Spearman correlation (686 **), and concluding that the internet is an incident factor in the development of anxiety, which help to implement an intervention program that would allow to reduce the level of anxiety associated with the use of the internet.

KEYWORDS:

Internet, Social networks, Anxiety, Young adults, University students.

CAPÍTULO I

Introducción

El acceso a internet alcanza el 32,5% de la población mundial de acuerdo a un informe presentado por la ONU. Mientras que “Islandia, Noruega, los Países Bajos, Suecia, Luxemburgo y Dinamarca como los únicos países con más del 90% de sus habitantes conectados a la red.” (La Información, 2016).

En nuestra región, y según el estudio de la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), sitúa a Chile con 53,9% de internautas, Brasil 45 %, Panamá 42,7 %), Costa Rica 42,1 %, Colombia y Venezuela, 40,4 % y 40,2 % de habitantes conectados a la red, respectivamente. República Dominicana con 35,5 %, Ecuador 31,4 % y Bolivia 30 % de internautas. (La Información, 2016)

Mientras, el Informe de Estado de la banda ancha en América Latina y el Caribe, publicado a través de la *Comisión Económica para América Latina* (Comisión Económica para América Latina [CEPAL], 2016, p. 29), en el último quinquenio el 54,4% de los habitantes usó Internet en 2015. Es decir, 20 puntos porcentuales más que en 2010, lo que refleja el enorme crecimiento respecto al acceso y accesibilidad registrados en la región.

De su parte, de acuerdo con Kohn et al (2005) la Organización Mundial de la Salud, en su Estudio de Carga Mundial Morbilidad (2002) presentó indicadores de los que se puede deducir que cinco de las primeras causas de discapacidad a nivel mundial son de orden psiquiátrico.

Con esta información, los gobiernos han colocado al diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales como una prioridad de salud pública. En

este sentido, es interesante anotar que los datos reflejan que 1 de cada 5 personas que ingresan por emergencia a las casas de salud es por depresión y ansiedad.

En lo que concierne a salud mental, El Estudio de las Características de Ansiedad y Depresión en Estudiantes Universitarios anota que la brecha de atención de los trastornos mentales es de importancia. Así, los trastornos de ansiedad generalizada mostraron una alta prevalencia en la población y fueron más frecuentes en mujeres que en varones latinos. (Agudelo, Casadiegos y Sánchez, 2008)

Las tasas medias de prevalencia a lo largo de la vida y durante el último año, estimadas en 5,5% y 3,4%, fueron el doble de las tasas medianas, 2,6% y 1,3%, respectivamente.

A decir del Ministerio de Salud, el único hospital psiquiátrico estatal, *Hospital Psiquiátrico San Lázaro* en la ciudad de Quito, cuenta con servicios de internamiento de hasta 146 camas para internación psiquiátrica (sin contar las 50 camas del albergue para personas oligofrénicas). De ellas, el 77% corresponden a pacientes crónicos; el 23% restante a pacientes agudos. Además, el 26% de las personas atendidas en este hospital, es decir 8.455 atenciones de morbilidad presentaron diagnóstico de ansiedad, seguido de psicosis con el 23%, luego se encuentra alcoholismo, fármaco dependencia y epilepsia con un 13% (Ministerio de Salud Pública del Ecuador [MSP], 2012, p. 35)

EI PROBLEMA

Evolución de la problemática de la ansiedad en jóvenes usando internet

Macro

Uno de los acontecimientos más llamativos durante nuestra última década sigue siendo el creciente impacto del uso de las nuevas tecnologías en nuestros estilos de vida y en general, en nuestra sociedad. Sin embargo, en paralelo a la

transformación y ventajas que proporciona el uso de Internet, como medio de información, como facilitador de las relaciones sociales, y en general, como instrumento de ocio y de interacción, también aparece la noticia de las consecuencias del abuso en la utilización de este medio (Santardeu et. al, 2013 p.13)

Así, el uso o abuso de Internet se plantea desde disciplinas como la psicología o la psiquiatría utilizando criterios de clasificación de la adicción a Internet, como una patología bien definida *Internet Addiction Disorder* (IAD por sus siglas en inglés), pasando por conceptos genéricos de uso patológico como el ordenador, y más recientemente las nuevas tecnologías (Estallo, 2005. p.19)

Actualmente, el Internet no solo es considerado como un medio donde se reflejan otras adicciones. Más bien, parece de interés común el poder llegar a evaluar y definir de un modo unánime el uso y abuso de Internet, en términos médicos se refiere al tiempo dedicado a comprender el comportamiento y síntomas de dependencia, o abuso de los usuarios en la red.

En retrospectiva histórica, en los años 60s, aparece el Internet en los Estados Unidos como la red arpa de uso militar. Más tarde, en los 70s fue usada en las universidades por investigadores, para posteriormente convertirse en un componente fundamental de las telecomunicaciones, los negocios, la educación y el entretenimiento, siendo la segunda tecnología más usada en todo el mundo, después de la telefonía móvil, en especial, los teléfonos inteligentes o *Smartphone*.

Esta herramienta que nació a finales de los 60s en los Estados Unidos, ante la necesidad de una red de comunicación entre agencias del gobierno como sistema defensivo, comenzó su diversificación en los años 80s a otras áreas académicas y científicas. Sin embargo, en los últimos 20 años hemos observado

su crecimiento exponencial (M. Barba & C.G. Jung, 2015 citado en Fuentes, Esteban y Caro, 2015, p.163)

Desde esta perspectiva, el internet es concebido como una red de redes de ordenadores que comparten datos y recursos, pues es esta conexión de redes a nivel mundial, la que permite una comunicación desde cualquier lugar del mundo, evidenciándose como una herramienta eficaz de información, como un medio de socialización, comercio, educación, distracción, entre otras tantas actividades.

Por lo tanto, la gran red global de información hoy en día no es un sueño utópico como lo fue en la década de los 60s. Actualmente, es reconocida la red como un derecho para el desarrollo tecnológico de los pueblos civilizados. De hecho, en nuestros días, el progreso social y científico se desarrolla implicando a la evolución de las nuevas tecnologías de la información o Nuevas Tecnologías de Información y Comunicación (NTICs por su acrónimo en español).

Meso

La importancia del estudio de la NTICs se fundamenta en la creación de un nuevo orden en la manera en la que los alumnos aprenden y se relacionan, favoreciendo, en algunas ocasiones, a la aparición de modelos sociales nuevos (Castells, 2001, p. 20). El autor anota que esta práctica se suele denominar como “...la continua transformación de la tecnología de la comunicación en la era digital pone al alcance de los medios de comunicación todos los aspectos de la vida social en una red que es al mismo tiempo es global y local”. (Castells, 2001. p. 20)

Así mismo, en el estudio “*Mitos de la sociedad moderna: un negocio lucrativo*” es de vital importancia observar un distanciamiento con el entorno social por evitar el contacto directo, predominando el contacto a través de estos canales. Como factor agravante, el mal uso de las NTICs se aglutina entre los sujetos más jóvenes, en etapas de pre-adolescencia en las que su desarrollo está en riesgo. En suma, el mal uso de las NTICs provoca interferencias en la

comunicación familiar y rotura de lazos con graves consecuencias. (Cerdeña, H., 2013)

Respecto al uso adictivo de las NTICs, un estudio afirma que toda conducta normal como el acceso a NTICs puede convertirse en problemática en función de la intensidad, frecuencia o cantidad invertida en ella; y, por supuesto del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales o laborales de las personas involucradas. (Echeburúa y De Corral, 2010, p.28)

El avance en NTICs se presenta con las dos caras de una misma moneda, se puede entender que el papel del internet da un giro de 360 grados, porque sus creadores manifestaron que el internet sería capaz de reunir a la humanidad para compartir sus conocimientos; en cambio se ha convertido en el factor fundamental que provoca el declive de las relaciones humanas.

Pese a lo dicho, las adicciones psicológicas o no químicas no se encuentran incluidas como tales en el DSM – V, en donde el término adicción se reserva para los trastornos producto del abuso de sustancias psicoactivas.

Tanto es así, que las adicciones psicológicas vendrían incluidas en los trastornos del control de impulsos, tal como aparece en el juego patológico. En estos días, “... la triada ansiedad, depresión y estrés está causando más muertes que el cáncer y el SIDA juntos.” (Riveros, Hernández y Rivera 2007, p. 92)

La ansiedad es una suerte de mecanismo adaptativo que permite a los seres humanos estar en un estado de alerta razonable frente a situaciones cotidianas. En realidad, la ansiedad en niveles normales proporciona una adecuada precaución en situaciones de peligro.

Pero como tal la ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos en las rutinas diarias. En ocasiones,

sin embargo, el sistema de respuesta a la ansiedad se ve desbordado y funciona incorrectamente.

Con acierto, en la “*Triada ansiedad, depresión y estrés*”, anota que la ansiedad es desproporcionada con la situación e incluso, a veces, se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible (Riveros, Hernández y Rivera 2007, p. 92)

En otras palabras, el cuadro sintomatológico incluye que el sujeto se siente paralizado con un sentimiento de indefensión y, en general, se produce un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico.

Micro

Es por ello que “la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona, entonces se le considera como un trastorno”. (Riveros, Hernández y Rivera 2007, p. 92)

Por ello, los patrones de ansiedad y NTICs están íntimamente relacionados; por ejemplo, se ha observado una estrecha relación entre el mal uso de las NTICs y correlatos fisiológicos como el incremento del pulso, tasa cardíaca, así como un patrón de conciencia alterado, trastornos del sueño e irritabilidad, ya que se interrumpe la vida cotidiana del sujeto. (Agudelo Vélez *et. al*, 2008, p. 37 - 38)

Desde esta lógica, podemos entender que el uso de internet genera procesos ansiolíticos en el comportamiento de sus usuarios. Estos síntomas de dependencia se manifiestan en modo de aislamiento, bien estando en compañía o solo, bajo rendimiento de estudios o el trabajo y atención centrada en el uso de las tecnologías (Echeburúa y Corral, 2010, p.18)

Por lo cual, aparece la pérdida de control, búsqueda desesperada por tener refuerzos rápidos y sentimientos de malestar si no usa la tecnología suficientemente (García – López et al, 2013, p. 12)

En la misma línea de pensamiento, el reconocido psicólogo suizo y padre de la escuela Junguiana, coincide en anotar que el uso desmedido o abusivo puede llevar a un uso patológico, e incluso derivar en una adicción (Jung citado en psicoactiva 2015, p.3)

A pesar de las ventajas que pueden tener los *Smartphone*,...“su uso inadecuado puede tener un fuerte impacto en la persona con consecuencias psicofisiológicas, afectivas y socioeconómicas” (Puertas Cortés y Carbonell, 2012, p. 48)

Es decir, determinar si el uso excesivo del internet puede llegar a convertirse en un abuso e incluso ser clasificado como una adicción, y de ser este el caso, relacionarlo con fenómenos de alteración psicológica como el estrés, la ansiedad y las alteraciones del comportamiento y sus respectivas causas.

De ello, dependerá el análisis del comportamiento del sujeto en su entorno y pensamientos nucleares, que permitirán diagnosticar el origen de su ansiedad. Es decir, el *Smartphone* no significa una amenaza a la salud mental, es más bien determinar las carencias afectivas del sujeto, que normalmente son registradas en su primera infancia, que aparecerán en alguna etapa de su vida, para este caso la pre-adolescencia y adolescencia, por ejemplo, facilitarán un diagnóstico psiquiátrico asertivo del paciente; y, su posterior tratamiento, para un control adecuado de conductas ansiolíticas.

CAPÍTULO II

VARIABLE INDEPENDIENTE: USO DE INTERNET

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El uso de internet y sus consecuencias

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (*American Psychiatric Association*) publicado en el año 2000, y la Clasificación Internacional de las Enfermedades (*World Health Organization*) publicada en el año 1992, no reconocen a las adicciones conductuales como trastornos mentales, excepto el juego patológico en el epígrafe de trastornos del control de impulsos; es decir que las máximas autoridades en investigación psicológica aún no contemplaban el uso excesivo del Internet como adicción.

En el DSM-IV, la duración mínima para establecer un diagnóstico de dependencia de sustancias es de doce meses. En el caso del Internet y móvil es muy frecuente el efecto novedad, gracias al cual una conducta se realiza intensamente durante un periodo limitado de tiempo, pero de forma espontánea se reduce su ejecución. Esto es lo que puede pasar con una persona ingenua en el uso de alguna de las aplicaciones de Internet o de móvil. (Agudelo, Casadiegos y Sánchez 2008, p. 6).

Sin duda, el creciente uso de las NTICs en la sociedad actual se ha relacionado con patrones de adicción y otros síntomas como ansiedad, en particular, en la población adolescente. (Rodríguez-Martínez, Codina y Pedraza-Jiménez 2012)

Unos de los filósofos y científicos más prominentes del siglo pasado, y que aún resuena en el ámbito científico, es Albert Einstein, quien acuñó la frase “Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad, el mundo solo tendrá una generación de idiotas”. Hoy, retumba en el inconsciente de la sociedad moderna.

El caso del joven chino que vendió un riñón para comprarse un *iPhone* y un *iPad*, devela la situación que experimentan los jóvenes internautas. Si bien es un evento registrado en el continente asiático, esto no le excluye de la dinámica de millones de jóvenes que se conectan a diario a sus dispositivos electrónicos para navegar en la red. Sin duda, el caso retrata un lado grotesco, pero no menos real, acerca del internet y sus consecuencias. (CNN, 2012)

Por ejemplo, en la nota de prensa mexicana “Solteros prefieren un iPhone a tener una novia” en la que detalla que después de realizar una encuesta, se ha descubierto que uno de cada ocho hombres, prefiere tener un *iPhone* marca *Apple* a una novia real, revela el daño causado por las nuevas tecnologías en las relaciones sociales.

Sin embargo, algunos hombres encuestados son algo más exigentes y aseguran que, no dejaría a su novia por un *iPhone*, aunque estaría tentado si se tratara del nuevo *Galaxy* de Samsung. (Garzón, 2017)

La modernidad líquida y la ansiedad

El filósofo polaco, Zygmunt Bauman (2005), en su manifiesto respecto al materialismo líquido o histórico anota que la tecnología ha destruido valores tradicionales que antaño eran considerados virtudes. (De Querol, 2017, p. 2)

Las hipnóticas pantallas de muchos electrodomésticos, computadores, *gadgets* o teléfonos celulares realzan el egocentrismo, el individualismo y el egoísmo de muchos. Al igual, que muchos adictos a diversas drogas como la

heroína, cocaína, entre otras, destruyeron vínculos de afecto con familiares y amigos por culpa de su adicción.

Así mismo, observamos que un proceso análogo se produce por culpa de las nuevas tecnologías, e incluso algunos sufren daños físicos severos como la insuficiencia renal crónica que padece el joven chino citado en la nota anterior del noticiero internacional CNN español (2012).

En esta línea de pensamiento, el psiquiatra, psicólogo transpersonal y fundador de la psicología analítica Carl Jung anuncia que la ansiedad es la forma en que nuestra psique intenta decirnos que el modo en que vivimos carece de equilibrio”. (Jung, 1994, p.p. 89 - 102)

Desde esta perspectiva, los pensamientos de los grandes del siglo XX y XXI, Bauman y Jung, coinciden en anotar que la modernidad líquida plagada de dispositivos electrónicos conectados a internet, generan en su mayoría, ansiedad o como puntualiza el propio Jung, depresión, que es en suma la otra cara de los trastornos ansiolíticos.

De hecho, el polaco Bauman (2005), considera a “la sociedad contemporánea como la ‘modernidad líquida’, aquella en la que nada es sólido. No es sólido el Estado-nación, ni la familia, ni el empleo, ni el compromiso con la comunidad”, anotó el sociólogo en su última entrevista en vida concedida al periodista De Querol. Para el mencionado autor, vivimos en un mundo en donde los compromisos humanos son temporales o pasajeros. Esa falta de compromiso con valores que antaño eran de enorme valía como el respeto, la lealtad y la solidaridad han perdido completa vigencia. En la misma entrevista, el periodista que recogió sus últimas impresiones anotó en su artículo:

Fue un feroz crítico de la burbuja liberal que inflaron Reagan o Thatcher en los ochenta y que reventó más de 30 años después. Retrató con agudeza el desconcierto del ciudadano de hoy, [aquel que representa] a los movimientos

indignados del nuevo siglo XXI (15-M Español o Occupancy Wall Street). (...) Desconfiaba del activismo de sofá, ese que quiere cambiar el mundo de un clic, y relativizaba el poder que se atribuye a las redes sociales, porque pensaba que el verdadero diálogo solo se produce en las interacciones con los diferentes, y no en esas ‘zonas de confort’ donde los internautas combaten con quienes piensan igual que ellos. (De Querol, 2017, p.8)

En otro espectro del análisis, la psicología transpersonal ve al individuo como una parte que está conectada con todo el universo, por lo tanto, posee cualidades divinas (Jung, 1994). Sin duda, la terapia Junguiana o el análisis de Jung, es en suma un enfoque psicoanalítico que, junto con el aporte de Freud, es considerado como el fundamento de la psicología profunda (Psicoactiva. 2017, p. 5)

Para Jung (1994), los comportamientos que salen de los patrones normales como las adicciones, depresión y ansiedad tienen un enfoque profundo; esto con el afán de analizar los arquetipos que definen a los seres humanos. Es decir, la terapia Junguiana facilita la comprensión entre el individuo y su psique (Psicoactiva. 2017, p. 6)

Pese a que el psiquiatra suizo pensaba que no había límite al número de arquetipos, si anotó cinco arquetipos que consideró los más importantes: el arquetipo materno (dedicada a reconocer la relación con la maternidad), el maná (poder espiritual), la sombra (incluyen el sexo y los instintos), la persona; y el ánima (cualidades femeninas) y animus (cualidades masculinas). (Psicoactiva, 2017).

Y todo ello sin lugar a dudas, está desvaneciéndose con el proceso de la modernidad líquida que anota Bauman (2005), puesto que en la sociedad actual, la existencia de un ser humano, se reduce a una pantalla líquida. (De Querol, 2017)

Criterios diagnósticos del DSM-V

Otros estudios han mostrado indicadores descriptivos de patologías como depresión, ansiedad, baja motivación por el cambio, así como escaso rendimiento escolar en adolescentes con adicción a las NTICs. (Rodríguez-Martínez, Codina y Pedraza-Jiménez, 2012)

La adicción no es más que un abuso de una situación que provoca una respuesta conductual placentera para el sujeto, pero penosamente al no controlar el tiempo que le dedica a este comportamiento maniaco, el sujeto empieza a poner de lado sus prioridades, tanto así que pierde la noción de aquello que realmente es importante.

Es por ello que, se podría llegar a entender el abuso del internet como adicción conductual, semejante al juego patológico.

Para el DSM-V, dentro de la clasificación de Adicción No Relacionada con Sustancias el Juego Patológico (código: 312.31) responde a los siguientes criterios diagnósticos:

A. Juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un periodo de 12 meses:

- 1.** Necesidad de apostar a cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
- 2.** Está nervioso o irritado cuando intenta reducir o abandonar el juego.
- 3.** Ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
- 4.** A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (Por ejemplo: Reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
- 5.** A menudo apuesta cuando siente desasosiego (Por ejemplo: desamparo, culpabilidad, ansiedad, o depresión).

6. Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar (“recuperar” las pérdidas).
 7. Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
 8. Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
 9. Cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.
- B.** Su comportamiento ante el juego no se explica mejor por un episodio maníaco.

Con base en estos criterios, se realizó una comparación del abuso que ha llevado a la adición del internet:

1. La necesidad de aportar más dinero para conseguir la excitación deseada, no es el caso de la necesidad compulsiva de la generación *Millennials* de poseer nuevos y mejores artefactos que les permiten acceder a internet y todos sus beneficios, sin importar su costo y el cliché de que un lugar es mejor, si te dan la clave del *Wi-fi* (internet inalámbrico en inglés).
2. Estar nervioso e irritable cuando intenta reducir o abandonar este comportamiento, esta sección es la que nos deja ver la variable dependiente del presente estudio ya que la irritabilidad y nerviosos son signos propios de la ansiedad, más aún esto fundamenta por mucho que el internet tiene una gran relación como factor desencadenante de la ansiedad.
3. Ha hecho esfuerzos para reducir y controlar su adicción, resulta innegable es asociar con el hecho que una persona que posee un artefacto con accesos a internet, no puede pasar un tiempo prolongado sin navegar en el mismo.
4. A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas, es esto acaso lo que provoca el malestar clínicamente significativo, porque tenemos un sujeto cuya vida gira en torno a un solo aspecto de su vida, su identidad virtual, y deja a un lado su existencia vital o real, provocándole cuadros ansiolíticos por no tener acceso a aquello que le genera placer.
5. A menudo apuesta cuando se siente ansioso, esto comparación con el objeto de este estudio, el sujeto usa como vehículo el internet para evitar sentir estas emociones que le causan sensaciones de no placer.

6. Después de perder dinero en las apuestas regresa, es que resulta muy evidente como el sujeto que abusa del internet destina recursos económicos que en muchas ocasiones están destinados para otros fines con tal de obtener eso que tanto necesita.
7. Miente para ocultar su grado de implicación en el juego. Esto es muy evidente, ya en muchos casos los sujetos afirman que no son muy dependientes del internet, pero basta la mínima oportunidad para que este viendo imágenes en alguna red social.
8. Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego virtual. Es este caso el sujeto que abusa del internet. Y toda su extensa gama de servicios de entretenimiento son dedicados al uso excesivo del internet y sus aplicaciones, perdiendo de vista sus objetivos personales laborales y sentimentales.
9. Cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera, desesperada provocada por el juego virtual. Esto es, sin lugar a dudas lo que respalda por mucho el objeto de este estudio, un abuso que desencadena en un cuadro ansiolítico, que es ansiedad. Como tal es definida empíricamente, es decir con la necesidad de controlar las circunstancias futuras, por tanto el sujeto que abusa del internet no dudara en solicitar préstamos de cualquier estilo con el objeto de no perder la herramienta que le produce placer.

En Internet se puede desde escuchar música y noticias, hasta leer libros y realizar gestiones administrativas o transacciones económicas. Sin embargo, algunos estudios demuestran que el uso de Internet puede favorecer la aparición de comportamientos des adaptativos en la población joven (Puertas Cortés y Carbonell, 2012)

Los jóvenes están en riesgo por el fácil acceso, además libre e ilimitado a la red, el tiempo no estructurado, la libertad de censura de lo que dicen y hacen en Internet, las sensaciones de popularidad entre sus amigos y de libertad del control parental, y la oportunidad de escapar de las presiones, la ansiedad o la depresión (Puertas Cortés y Carbonell, 2012)

Jung (1999) es uno de los pioneros en llamar la atención de la comunidad científica, debido a los riesgos que puede significar el mal uso del internet, resalta el hecho de que la juventud, hasta el caso de los adultos jóvenes, quienes fuera la muestra del presente estudio, experimentan mayor vulnerabilidad por ser parte de una sociedad en donde se podría considerar un estatus social imaginario (Psicoactiva, 2017)

Como por ejemplo las redes sociales nos hacen creer que tenemos amigos, o que el cambio, que tanto anhelamos a nuestras condiciones de vida pueden ser causados por una pantalla.

Para Navarro y Rueda (2007), el uso de Internet no es percibido en la sociedad colombiana como algo potencialmente perjudicial, lo cual explicaría las escasas investigaciones psicológicas sobre el tema. Aunque actualmente existe preocupación por los riesgos como la adicción, el *ciberbullying* y el acoso sexual, que afrontan niños y adolescentes por el uso de Internet (Puertas Cortés y Carbonell, 2012)

Siendo lo cercano a la realidad de la sociedad ecuatoriana, en Colombia aceptan el hecho de que el interés por investigar como la juventud usa de manera adecuado o no el recurso del internet. Sin embargo, comprenden los peligros que implica, no cultivar una buena manera de usar esta herramienta.

Hace escasos años en una entrevista televisiva, un afamado cantante argentino, a colación de la difusión que tienen las redes sociales y cuánto han influido éstas en las relaciones humanas, decía que lo que no le gustaba, por muchos amigos o seguidores que se tuvieran en tv, porque si se va la luz de tu domicilio, esos “amigos” desaparecen. (Fuentes, Esteban y Caro, 2015, p. 18)

Hoy sucede lo mismo con la batería del teléfono móvil. En efecto, en nuestros días ha surgido una nueva neurosis social que ataca a lo más interno del *homo technologicus* creando síntomas elevados de ansiedad por la imposibilidad de comunicación entre personas. (Fuentes, Esteban y Caro, 2015, p. 18)

Si bien es cierto, la sociedad está profundamente inmiscuida en una neurosis social, por consecuencia de un uso anómalo del internet, vemos a nuestro alrededor a un juventud totalmente estupefacta y controlada por lo que se ve en internet, ya sean la plataformas y redes social, motores de búsqueda; sin duda, un uso llevado al abuso continuo no ha hecho más que provocar un estado ansiolítico claramente enquistado en nuestra sociedad y muchos más estudiantes universitarios. (Jodorowsky, 2015, p. 8)

Griffiths (2018), psicólogo inglés experto en el tema y considerado uno de los investigadores más prominentes, considera a este nuevo grupo de problemas, como adicciones no químicas, que se relacionan con la interacción máquina-hombre. Según este investigador puede tratarse de adicciones pasivas, como la adicción a la televisión o activas, como la adicción a las computadoras; y que usualmente contienen determinadas características que refuerzan el desarrollo de estas tendencias patológicas (Griffiths, 2018, p. 18 - 21)

Se considera, que cuando se habla de abuso de sustancias se asocia directamente con cualquier elemento de producción química que al momento de ingresar al cuerpo produce alteraciones en psique del sujeto; y, aún más directo en la homeostasis del cuerpo del sujeto que ingiere esas sustancias, pero las en las comunidades universitarias se ha vuelto indispensable la presencia del internet, esto por ser una herramienta dinámica para la adquisición de conocimiento.

Sin embargo, si su uso se vuelve anómalo, si ese uso provoca alteraciones en la homeostasis física y psíquica, si provoca malestar clínicamente significativo, infiriendo cuadros ansiolíticos en el sujeto, sin lugar a dudas que se le puede encasillar en un uso llevado al abuso, lo que en resumidas cuentas se plantearía como una adicción. Pero la pregunta que surge es en que sección se podrá clasificar la ansiedad provocada por el uso llevado al abuso patológico del internet.

VARIABLE DEPENDIENTE: ANSIEDAD

La ansiedad en la comunidad universitaria

Para los criterios diagnósticos del *DSM-V*, dentro del espectro del trastorno por ansiedad, se clasificaría como los otros trastornos de ansiedad no especificado 300.00 (F41.9), el mismo que se especifica de la siguiente forma:

Esta categoría se aplica a presentaciones en las que predominan los síntomas característicos de un trastorno de ansiedad que causan malestar clínicamente significativo, o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento pero que no cumplen todos los criterios de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos de ansiedad.

La categoría del trastorno de ansiedad no especificado se utiliza en situaciones en las que el médico opta por no especificar el motivo de incumplimiento de los criterios de un trastorno de ansiedad específico, e incluye presentaciones en las que no existe suficiente información para hacer un diagnóstico más específico (Por ejemplo: en los servicios de urgencias de los hospitales).

Se fundamenta con base en los criterios diagnósticos de los trastornos de ansiedad no especificados, que aun el manual diagnostico *DSM-V*, no clasifica una ansiedad producida por una adicción conductual, pero eso no significa que sea imposible asociar a estos factores, y es que resulta evidente en la sociedad moderna, y como estos factores se conectan para convertirse en un futuro no muy distante.

Es un serio problema de salud pública, y es que cómo podemos hablar de humanidad mientras, vivimos rodeados de estímulos que nos deshumanizan.

Prevalencia de la ansiedad y cargas asociadas

Según la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, La salud mental, como parte indivisible de la salud, contribuye de manera significativa a la calidad de vida y a una plena participación social. Los trastornos mentales constituyen una importante carga económica y social, tanto por su frecuencia, coexistencia y co-morbilidad, como por la discapacidad que producen. La enfermedad mental es la segunda causa de carga de enfermedad en las sociedades con economías de mercado, sin que haya perspectiva de control de estas cifras, por pronosticarse un aumento considerable. (Grupo de trabajo de la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, 2006)

Se considera que, la ansiedad y otros fenómenos mentales como la depresión y el estrés han cobrado una alta importancia en las problemáticas de la salud pública, debido a que representan una gran preocupación por las consecuencias que provocan. Esto porque una vez que el síndrome ansioso es instaurado de manera prevalente en el sujeto puede ser un factor desencadenante de trastornos mentales o enfermedades fisiológicas, causando una disminución en la calidad del individuo que la padezca.

Entre los problemas de salud mental, los trastornos de ansiedad se asocian con sustanciales niveles de incapacidad. Esta disfuncionalidad tiene un impacto considerable en el bienestar personal, en las relaciones sociales y en la productividad en el trabajo, con el agravante de que su alta prevalencia; y, el curso recurrente o incluso crónico de muchos de ellos, los puede inhabilitar como cualquier otra enfermedad física crónica. (Grupo de trabajo de la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, 2006)

Aunque la realidad española es, por mucho distante a la Latinoamérica, en particular en Ecuador, siendo este dónde se desarrolla la investigación; no existe una aproximación tan coherente ya que el sistema de salud y seguridad social. Así

como los encargados de velar por la salud pública, no contemplan la salud mental como pilar fundamental en la búsqueda de un a calidad de vida del paciente, sin lugar a duda aún queda mucho por hacer y reconocer.

Este estudio tiene la firme convicción de concientizar las severas consecuencias sobre la salud mental de los ecuatorianos, y, la urgente necesidad de empezar a definir aquellos factores que desencadenan procesos ansiolíticos, como es el uso indebido del internet.

Los trastornos de ansiedad son, junto con los trastornos del ánimo, los que más contribuyen a la *morbi-mortalidad*, a través del sufrimiento que generan y los que más repercuten en las economías nacionales. La angustia-ansiedad patológica dificulta la funcionalidad del sujeto allí donde se desenvuelve, limitándole su autonomía y dejándole atrapado y amenazado por la misma angustia. (Grupo de trabajo de la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, 2006)

Resulta apenas natural asociar a la ansiedad con los problemas de la vida cotidiana. Dicha afirmación asegura que la ansiedad es una respuesta biológica a una situación que nos causa malestar, hoy en día, en la llamada “modernidad líquida”, surge un factor adicional, que en cierto punto, puede ser contemplado como el fantasma del Internet, o dicho de otra forma un factor que eleva la ansiedad estado.

Se considera que el internet es instrumento que la sociedad ha usado para comunicarse a nivel global sin importar las distancias o fronteras, pero en el diario convivir su papel ha cobrado un exagerara relevancia al punto de volverse casi indispensable para el desarrollo de las relaciones interpersonales.

Por lo cual, si este instrumento se ha vuelto uno de los factores que intrincan un serio peligro para un buen desenvolvimiento de los individuos, como el individualismo exacerbado, motivado por una pequeña pantalla hipnótica que nos manipula y atrae en mundo virtual ficticio, en donde surgen preocupaciones ficticias, ajenas al mundo real.

Siendo que, paulatinamente los individuos se vuelven casi unos *zombis* porque sacarlos de su zona de confort les provocaría estrés, depresión; y, aún más ansiedad.

Las mujeres tienen más riesgo que los hombres de padecer un trastorno de ansiedad y, la prevalencia de la mayoría de los trastornos de ansiedad en el caso de las mujeres duplica a la de los hombres, excepto en el caso de la fobia social, en la que las diferencias fueron menores. (Grupo de trabajo de la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, 2006)

La edad de inicio de los trastornos de ansiedad es menor que la de los trastornos depresivos. Esto parece indicar que muchas personas que durante la niñez, adolescencia o primeros años de la vida adulta presentan trastornos de ansiedad tienen un mayor riesgo de desarrollar un trastorno depresivo posterior. (Grupo de trabajo de la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, 2006)

Por lo tanto, un abordaje terapéutico de los trastornos de ansiedad puede prevenir la aparición de posteriores trastornos depresivos. (Grupo de trabajo de la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, 2006)

Es importante notar, el hecho de que para el desarrollo de esta investigación se tomó como muestra a jóvenes adultos de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, de la Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica, sede Quito, dado que hay una prevalencia notable de mayor población femenina que masculina.

Basándose en esta muestra de estudio, veremos más adelante cuáles fueron los resultados al momento de determinar, si el uso de internet muestra una notable relación con la ansiedad ya sea en la población femenina o masculina.

Según la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica de México se reporta que los trastornos de ansiedad son los que cuentan con una mayor prevalencia a lo largo de la vida, la cual ha sido estimada del 13.6% al 28.8% de la población, así como una prevalencia de 18% reporta que el tipo de trastornos más frecuentes en nuestro país son los de ansiedad, tanto en la categoría “alguna vez en la vida” (14.3%), “en los últimos 12 meses” (8.15%) y en el “último mes” (3.2%). (Medina-Mora, Borges, y Benjet, 2017)

Es decir, hace falta entender es que la ansiedad está presente en la vida cotidiana como una respuesta natural de la psique del ser humano para ponernos en un estado de alerta más elevado para sobrellevar la situación, y es que, en estos estados de alerta, el cerebro los reconoce como peligros a sus intereses o hasta su integridad física

Ya anotó el polaco Bauman (2017) en su última entrevista al Diario El País de España:

Lo único que provocaría es una seria alteración en la capacidad de respuesta del sujeto limitando su capacidad de respuesta entorpeciendo sus actos. Es lo que observamos es una persona altamente ansiosa que no es capaz de sobre llevar la situación que le provocan este malestar; y, así progresivamente crear las condiciones adecuadas para una baja paulatina y progresiva de la capacidad del sujeto. O la ansiedad presente en la “modernidad líquida” está totalmente alterada, al punto que los seres humanos hacen todo aquello posible para evitarla, ya sea desde consumir sustancias psicotrópicas que se clasificaría en una adicción por la presencia de sustancias, que pasa al momento de enmarcarlo en una adicción conductual, hasta una conducta que al momento de efectuarse le provoca una sensación falsa de placer para controlar una ansiedad. (De Queirolo, 2017).

JUSTIFICACIÓN

Importancia

El presente estudio es de carácter innovador por las siguientes causas: **Primeramente**; existen pocas investigaciones acerca de los antecedentes en las cuales se correlacionan de manera directa las variables de estudio, pese al elevado uso de internet en la población infanto-juvenil y adulta joven en Latinoamérica. No obstante, en la unión europea, Estados Unidos y Asia, existen estudios que demuestran que un uso patológico puede llegar a afectar el modo en que se configuran las relaciones interpersonales y proceso de aprendizaje y desarrollo de nuestra juventud.

En segunda instancia; el gobierno nacional adolece de una política clara respecto a la salud mental, dado que el abordaje de las adicciones y consumo de sustancias estupefacientes son intervenidas en un proceso clínico y psicosocial, pero las adicciones conductuales ni siquiera son mencionadas de manera directa y clara por el sistema de salud, pese a que se señale su importancia. Este estudio pretende poner en evidencia que el mal uso de estas nuevas tecnologías de la comunicación es un factor detonante en materia de alteraciones psíquicas. **Finalmente**, el factor de mayor relevancia es que se debe concientizar de manera profunda como vemos que el internet y sus diversas aplicaciones son usadas de manera incorrecta causando un severo daño al desarrollo de una sociedad altamente empática y pensante, observando incluso a nuestro alrededor como la juventud se preocupa más por la existencia de una identidad virtual, que por su existencia real.

Para determinar con mayor celeridad, la ansiedad tiene una gran cercanía con el sentimiento del miedo, para poder definirlo con mayor precisión, este criterio reside en la dimensión del miedo puro, mientras que la ansiedad se ubicaría en nivel bajo, y el miedo es más alto, ahora que se puede ubicar a la ansiedad, en la población universitaria de estudio, como un grupo bien definido, y que está entre los 18 a 30 años de edad; por ende no gozan de la total libertad de

sus hogares siendo este, el principal factor para determinar la ansiedad de esta población.

Posteriormente, la problemática del proceso de inserción laboral, esto debido a las dificultades que esto significa. Es por ello, que estos factores son relevantes. Sin embargo, el presente estudio busca delimitar como el internet repercute en el proceso ansiolítico, y como la población de universitarios son más propensos a desarrollar esta problemática, debido a la presencia de diversos factores.

Originalidad

La investigación actual no ha sido abordada previamente a manera de proyecto de titulación, pese a que se han realizado investigaciones de menor relevancia, tanto en la Universidad Tecnológica Indoamérica sede Quito, como en otros centros de estudios superiores del Ecuador. De manera que, el autor ha realizado aproximaciones al fenómeno del abuso de internet. No obstante, la variable ansiedad ha sido poco tomada en cuenta en relación al uso de internet, lo cual, podría implicar un factor de riesgo, mismo que es contemplado en la presente investigación con la finalidad de realizar un nuevo aporte al campo de las ciencias psicológicas.

Factibilidad

La factibilidad del presente estudio se debe a la creciente preocupación de la comunidad científica respecto al correcto uso del internet y sus posibles implicaciones, es la sociedad en sí, la que ha podido crecer de manera amplia debido a que hoy por hoy la información está a la mano de cualquiera, a tal punto que el internet es considerado como un derecho en las sociedades altamente tecnificadas, pero que pasa cuando un instrumento de liberación es mal utilizado, para fines banales y totalmente alejadas del propósito para los que fueron creados en principio.

Según anotan Rodríguez-Martínez, Codina y Pedraza-Jiménez, (2012):

A pesar de las aproximaciones por realizar una categorización del mal uso de NTICs, aún no se han establecido unos criterios estandarizados para la adicción a las NTICs, sino que el diagnóstico se limita al “juego patológico” (F63.0), incluido en el DSM-VI. (Young, 1996). No obstante, una de las propuestas más recientes para la inclusión del uso desadaptativo de Internet como trastorno mental se corresponde con el trabajo de Jerald J. Block (2008), que opina que el uso desadaptativo de la red debería incluirse conceptualmente en el espectro de los trastornos obsesivo-compulsivos. Estas propuestas han causado una presión científica tan fuerte que actualmente el mal uso de las NTICs se encuentra en fase de observación o análisis para ser incluido en el próximo Manual del Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales Edición V, tal y como se propone en *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM-V (p.21).

La creación del internet fue principalmente para mejorar el acceso a las informaciones en momentos de crisis, con propósitos militares particularmente. Actualmente, es una herramienta de conocimiento basto capaz de romper fronteras tanto geográficas como del pensamiento, pero su mal uso o abuso, implica para la psicológica un consumo maniaco que cause un malestar clínicamente significativo en las diferentes esferas que componen a un individuo.

Es posible que pueda ser contemplado como adicción y sin lugar a dudas una adicción, es el abuso del uso de una situación que cause placer desmedido eludiendo la realidad, es esto principalmente lo que preocupa a la sociedad, un individuo que usa el internet como instrumento de evasión de la realidad y, si no tiene acceso a esto, puede y será un factor desencadenante de fenómenos psicológicos, como por ejemplo la ansiedad.

Objetivos

Objetivo General

- Identificar los niveles de uso de internet y su relación con los niveles de ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios, en la Universidad Tecnológica Indoamerica sede Quito en el año 2017.

Objetivos Específicos

- Analizar el nivel de uso de internet en una muestra de estudiantes universitarios mediante el test de IAT Test de Uso de Internet, en la Universidad Tecnológica Indoamerica sede Quito en el año 2017.
- Identificar el nivel de ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios que usan internet mediante la aplicación del test IDARE inventario de ansiedad: Rasgo-Estado, en la Universidad Tecnológica Indoamerica sede Quito en el año 2017.
- Definir la relación entre el uso de internet y los indicadores de ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios, en la Universidad Tecnológica Indoamerica sede Quito en el año 2017.

CAPÍTULO III

Diseño del trabajo

El presente estudio, posee una estructura investigativa de carácter correlacional dado que, el cálculo de coeficiente correlacional, arrojará el nivel de correlaciones entre las dos variables planteadas en este estudio. El diseño es de carácter cuantitativo, el cual nos permitirá la construcción de un marco teórico, y la comprobación de la hipótesis previamente planteada, y la medición de las variables mediante la toma de los reactivos en acuerdo con el diseño de la investigación.

A través del enfoque plateado se pretende consolidar de una manera amplia la información psico-estadística obtenida mediante la valoración de la población que fue sujeta de muestra, y de la cual se obtendrán resultados pertinentes que englobarán la presente investigación. Según la secuencia temporal y el momento de recolección de datos en que se realiza la investigación, responde a un diseño de estudio transversal.

El proceso de recolectar los datos se fundamenta en la medición de variables y por tanto se realiza utilizando procedimientos estandarizados. Las técnicas en particular utilizada dentro de esta investigación es: La observación y la toma de reactivos psicológicos, con el afán de conocer el Uso de internet y su relación con la ansiedad en estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica – extensión Quito en el año 2017.

Área de Estudio

La presente investigación fue estructurada en base al campo de la Psicología Clínica, en la Universidad Tecnológica Indoamérica – extensión Quito, año 2017.

Enfoque

El enfoque de esta investigación es de carácter cuantitativo, debido a que se recopiló y se procedió a analizar datos los cuales fueron medidos a través de reactivos psicológicos, basado en un conjunto de procesos secuenciales y psicoestadísticos que permiten la revisión de estadísticas medibles de las variables de en acuerdo al diseño de investigación.

Mediante este enfoque explicativo cuantitativo, se pretende interpretar las variables propuestas que son: Uso de internet y Ansiedad.

Población

Al momento de escoger la muestra para la presente investigación se contó con mujeres y hombres de entre las edades de 18 a 31 años (adulto joven) estudiantes de nivel universitario de la Facultad de Ciencias Humanas, Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica – Extensión Quito, año 2017.

Muestra

Esta investigación tomó en cuenta para su desarrollo una muestra conformada de 200 sujetos estudiantes de nivel universitario en la Facultad de Ciencias Humanas, Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica – Extensión Quito, año 2017, los cuales cumplieron los criterios impuestos por este estudio para su inclusión en la investigación, mismos que serán descritos a continuación.

No se utilizó fórmula alguna para el cálculo de la muestra ya que existió una buena factibilidad para realizar la investigación con el total de la población de estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Humanas, Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica – Extensión Quito, año 2017.

Criterios de inclusión

Los criterios establecidos para la selección de la muestra en el presente estudio fueron los siguientes: mujeres y hombres adultos, estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas, Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica – Extensión Quito, que necesariamente debían contar con acceso a internet y brindar su consentimiento para participar en la investigación.

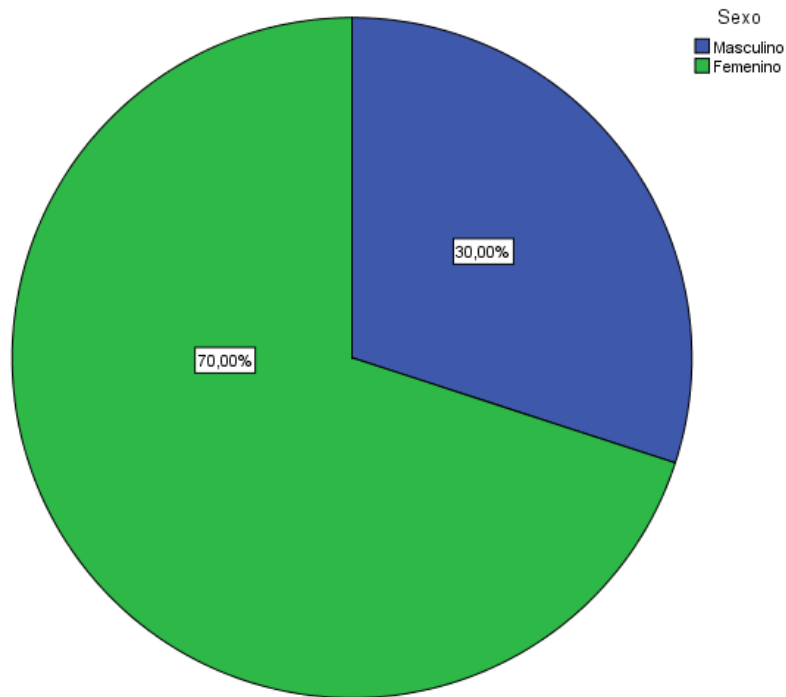
Criterios de exclusión

No participaron en este estudio las mujeres y hombres que fuesen mayores de 31 años, y aquellos que no pertenecen como estudiantes a la Facultad de Ciencias Humanas, Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica – Extensión Quito, ni aquellos que no tuviesen acceso a internet o no brindasen su consentimiento para participar de la investigación.

Tabla 1. Muestra hombres mujeres

Hombres	Mujeres	Total
61	139	200

Gráfico No. 1. Población femenina y masculina



Instrumentos de investigación

Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE, versión en español del STAI *State Trait – Anxiety Inventory*)

- Código: PCE-28
- Abreviado: IDARE
- Año de publicación: 1970
- Procedencia: U.N.A.M. (México, D.F.)

Significación: Dos escalas separadas de autoevaluación para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: (1) ansiedad-rasgo y (2) ansiedad-estado.

- Tipo de aplicación: Individual, colectivo
- Rango de aplicación: Alumnos de secundaria, universitarios y adultos

Duración: No tiene tiempo límite. Generalmente se requiere de un promedio de 15 minutos para la aplicación de ambas escalas.

- Adaptaciones o Baremos: Puntuaciones T y rangos percentilares.

Descripción: La Escala A-Rasgo de la ansiedad consiste en 20 afirmaciones en las que se pide al sujeto describir como se sienten generalmente. La Escala A-Estado también consiste en 20 afirmaciones pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se siente en un momento dado (Spielberger, Gorsuch y Lushene, & 1968).

El inventario de ansiedad; Rasgo –Estado (IDARE), versión en español de STAI (*State-Trait-Anxiety Inventory*); está constituido por dos sub escalas de autoevaluación separadas que se utilizan para medir dos dimensiones en específico: 1) la llamada Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo), y 2) la denomina ansiedad-Estado (A-Estado).

Aun cuando originalmente se diseñó este instrumento para medir e investigar fenómenos ansiosos en adultos, normales, es decir, sin síntomas psiquiátricos, se ha demostrado que puede ser utilizados en la medición de la ansiedad en estudiantes de secundaria y de bachillerato, tanto en pacientes neuropsiquiátricos, médicos y quirúrgicos.

Tanto la escala de A-Rasgo y A-Estado; constan de 20 afirmaciones en cada sub escala, lo cual en total sumarían 40 ítems, pero es importante resaltar que en el sujeto evaluado deberá indicar en una temporalidad exacta describa el fenómeno de ansiedad, en un momento dado.

El proceso de calificación se entiende con la dispersión de posibles puntuaciones para el *Inventario de Autoevaluación* del IDARE, vería des una puntuación mínima de 20, hasta la puntuación máxima de 80, tanto en la escala A-Rasgo, los sujetos responden a cada uno de los reactivos del IDARE, valorándose ellos mismos en una escala de 4 puntos, (Véase en el protocolo del IDARE), las cuatro categorías para la escala A-Estado son: 1: No en lo absoluto, 2: Un poco, 3: Bastante, 4: mucho. Las categorías para la escala A-Rasgo son: 1: Casi nunca, 2: Algunas veces, 3: Frecuentemente, 4: casi siempre.

La Validez del IDARE provee medidas operacionales de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo tal cual estas locuciones empíricas fueron definidas con anterioridad, En la construcción del IDARE, se requirió que los reactivos individuales llenaran los criterios de validez prescritos, para la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, en cada una de las etapas de contricción del inventario, a fin de poder ser conservado para la evaluación y validación (véase Spielberger, Goshuch, y Lushene, 1975)

Test de adicción al internet (IAT)

Desarrollado por Jung (1999) en su versión en inglés, pero para el objeto de este estudio se utilizó la traducción al español por parte de Puerta-Cortés y Carbonell (2012). Este instrumento está conformado por 20 ítems que permiten detectar una adicción moderada hasta severa al internet. Cuyos valores van desde; 20 a 49 puntos. El *Alpha de Cronbach* que posee este test oscila del 0.89 al 0.91 por lo que asegura su viabilidad y confiabilidad

El IAT cuenta con 20 reactivos y cada uno de ellos ofrece seis alternativas de respuesta (No aplica=0, Rara vez aplica=1, Ocasionalmente aplica=2, Frecuentemente aplica=3, A menudo aplica=4 y Siempre aplica=5).

La puntuación de cada reactivo es equivalente a la respuesta que seleccione. Las puntuaciones se distribuyen entre 20 a 49 puntos para los usuarios promedios de la Internet, los cuales tienen control del uso, entre 50 a 79 puntos se consideran los usuarios que confrontan problemas ocasionales o frecuentes debido al tiempo que dedican a la Internet y entre 80 a 100 puntos los usuarios que confrontan problemas significativos en sus vidas debido al uso de la Internet.

Las propiedades psicométricas del IAT no están disponibles. Es una prueba desarrollada de acuerdo a los criterios de adicción a sustancias presentados en el DSM-IV. Con los resultados del estudio con los estudiantes del Recinto Universitario de Mayagüez se determinarán las propiedades psicométricas del IAT modificado a estudiantes universitarios.

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Se repartió dos cuestionarios: El inventario de ansiedad; Rasgo –Estado (IDARE)”, y la Prueba de Adicción a la Internet (IAT). Estos fueron entregados en varios salones de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica, extensión Quito; se les explicó en que consiste y que implica su participación en este estudio, estos fueron devueltos ya resueltos y completos con los datos solicitados.

Tabla Nro. 2. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	RESPONSABLE	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
FASE PLANIFICACIÓN																	
Aprobación del tema				X													
EJECUCION																	
Elaboración del primer capítulo	Paúl Carrera				X	X	X										
Escoger los instrumentos	Paúl Carrera							X									
Elaboración de marco teórico	Paúl Carrera								X	X							
EVALUACION																	
Aplicación de instrumentos	Paúl Carrera										X	X					
Calificación de test	Paúl Carrera												X				
Ingreso y tabulación de datos en el programa IBM SPP	Paúl Carrera														X	X	
Análisis de resultados	Paúl Carrera														X	X	

CAPÍTULO IV

Resultados y discusión

Resultados

Los datos obtenidos de la aplicación de los cuestionarios IDARE inventario de ansiedad rasgo estados y *Inventory Adiction Test* (IAT por su siglas en inglés) a 200 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Indoamérica de los cuales 70 % mujeres y 30% varones estos fueron codificados y tabulados en el programa estadístico IBM SPSS, a partir de los cuales se procedió a valorar el puntaje asociado a cada parte considerando tanto los puntajes directos como los puntajes inversos de acuerdo al Manual de aplicación de los cuestionarios IDARE y IAT.

Tomando como base los puntajes brutos, también se procedieron a realizar la valoración del nivel de ansiedad para estado y rasgo, empleando la escala descrita en las variables.

Tabla No. 3-Descriptivos.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	200	17,00	31,00	20,8750	2,37012
Sexo	200	,00	1,00	,7000	,45941
Puntaje Ansiedad Estado	200	18,00	78,00	39,5850	12,21593
Puntaje Ansiedad Rasgo	200	20,00	76,00	44,0650	9,14873
Puntaje Uso Internet	200	4,00	67,00	25,5200	12,75039
N válido (por lista)	200				

Tabla Nro. 3: Medidas de Tendencia Central

Elaborado por: Paúl Carrera

Fuente: SPSS

En el cuadro anterior se especifican los datos referentes a la población elegida, misma que se encuentra en una edad entre mínimo 18 y máximo 31 años, una media de 20,8 y una medida de dispersión entre los datos de 2,37. En cuanto a la puntuación de ansiedad estado se obtuvo un puntaje que oscila entre 18 y 78 con un promedio entre sí de 39,5 y una medida de dispersión de 12,2. El estado ansiedad rasgo presenta puntajes entre 20 y 76 con un promedio entre sí de 44 y una medida de dispersión de 9. En relación al puntaje de uso de internet existen calificaciones entre 4 y 67 con una media de 25,5 y una medida de dispersión de 12,7.

Tabla No. 4: Correlación de Spearman entre las variables uso de internet y ansiedad de estado

Correlaciones

			Nivel Ansiedad Estado	Nivel Uso Internet
Rho de Spearman	Nivel Ansiedad Estado	Coefficiente de correlación	1,000	,686**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Nivel Uso Internet	Coefficiente de correlación	,686**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Tabla Nro. 4: Correlación de Variables uso de internet y ansiedad de estado

Elaborado por: Paúl Carrera

Fuente: SPSS

El cuadro expuesto nos muestra el puntaje de uso de internet el cual nos proporcionó el test IAT en correlación con el puntaje de ansiedad estado (una situación provocada por un factor específico) que nos brindó el test IDARE, en conclusión el resultado de la correlación es de 0,686**, lo cual nos indica un nivel alto de correlación, con un nivel de significancia menor a 0,1, siendo altamente significativa al haberse realizado una prueba a dos colas.

Tabla No. 5: Correlación de Pearson entre uso de internet y ansiedad rasgo

		Correlaciones	
		Puntaje Ansiedad Rasgo	Puntaje Uso Internet
Puntaje Ansiedad Rasgo	Correlación de Pearson	1	,308**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	200	200
Puntaje Uso Internet	Correlación de Pearson	,308**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	200	200

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Tabla Nro. 5: Correlación de Variables uso de internet y ansiedad rasgo

Elaborado por: Paúl Carrera

Fuente: SPSS

El cuadro anterior especifica que existe una correlación media muy significativa (0,308**) entre el puntaje de ansiedad rasgo y el uso de internet, lo que significa que al existir un nivel de ansiedad rasgo prevalente en la población el internet puede tener mayor efecto en estados de ansiedad poco sanos para el sujeto.

Comprobación de hipótesis

H0= El internet influye de manera directa en el aumento de la ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

H1= El internet no influye de manera directa en el aumento de la ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Se pudo observar que se cumple la variable H0 y se rechaza la variable H1 al establecer el estadígrafo de Rho de Spearman donde se pudo determinar que las variables: uso de internet frente a la ansiedad si tiene una correlaciona alta y directamente proporcional según los datos arrojados por el test IDARE.

Discusión

Una vez llegado a esta sección, se desarrollarán las implicaciones de los resultados de la presente investigación. El uso de internet y su relación con la ansiedad en estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica Sede Quito, en el año 2017.

En la presente investigación se cotejó la variable ansiedad con el nivel de uso de internet, aportando indicadores relacionados con la correlación elevada entre los puntajes de ansiedad estado y los niveles de uso de internet, esto indicaría que al aumentar el uso de internet, aumentan los niveles de ansiedad estado.

En relación con esto es destacable la investigación realizada por Pacher (2009), donde se aportan indicadores que permiten establecer un riesgo relacionado a la adicción en sujetos que presentan un uso desmedido del internet:

Los resultados de esta investigación mostraron que en aquellas personas que fueron diagnosticadas como adictas y aquellos que estarían en serio riesgo de convertirse en adictos, existirían grandes semejanzas. En este sentido pudieron comprobar que y la posibilidad de hacer un uso inapropiado de internet estaría asociado principalmente a ansiedad y dificultades al momento de establecer relaciones interpersonales. Es así que según estos investigadores se tratarían de personas solitarias que perciben las relaciones sociales en la realidad como estresantes, por lo tanto, tratarían de compensar este sentimiento de soledad con relaciones sociales en internet, jugando videojuegos, o simplemente navegando en la Red. Lo que llevaría a que descuiden cada vez más sus relaciones, dando

como resultado que de alguna manera a que cada vez inviertan más tiempo en soledad frente a la computadora. (p. 10)

En la presente investigación, el test el IDARE inventario de ansiedad rasgo estado aporta en la comprensión de que existe un prevalencia muy marcada de la ansiedad como rasgo de los sujetos, pero si este rasgo en combinado con un uso llevado al abuso del internet, causando un ansiedad estado que altera el comportamiento del sujeto afecto ya sea su esfera cognitiva u social, su desenvolvimiento académico, llevándolo a un estado ansioso persistente, afectando incluso su salud física por un efecto de asintomatización, así generando un declive en el correcto funcionamiento del sujeto.

La duda que resalta es que el creciente uso de las NTICs en la sociedad actual se ha relacionado con patrones de adicción y otros síntomas como ansiedad, en particular, en la población adolescente. (Rodríguez-Martínez, Codina y Pedraza-Jiménez 2012)

Los resultados de esta investigación fueron claros al arrojar que existe una relación marcada sobre como el internet puede aportar a desarrollar niveles de ansiedad poco sanos por sus usuarios que no conocen una forma adecuada de manejarlo.

Con la información aquí expuesta podemos concordar totalmente en el hecho de que el internet es un factor relacionado con el desarrollo de la ansiedad, debido a su potencial adictivo.

Como lo indica Bauman, citado por De Querol (2017), el estado de ánimo puede ser corregido levemente por el uso de los diversos atractivos que brinda internet, esta corrección no alcanzaría a ser sostenida en el tiempo, por lo que puede emerger nuevamente la sensación ansiosa al momento de carecer del entorno virtual, lo cual se asocia a la posibilidad del sujeto de desarrollar una dependencia al internet.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se concluye que la investigación fue productiva pues aportó elementos que permiten develar el modo en que el uso de internet, pese a ser un instrumento de comunicación a nivel global, puede ser un factor que provoque serias repercusiones en la salud mental de que aquellos que lo usan, como lo son las alteraciones en el comportamiento ansioso, y que si bien es cierto existe la denominada ansiedad rasgo, que se describe como propia del sujeto; también puede existir un marcada ansiedad estado cuya causa se asocia al abuso del internet, provocando severas alteraciones en las conductas ansiolíticas. En tal sentido, el aporte principal de la presente investigación es la correlación significativa que existe entre las variables ansiedad y uso del internet.

- El presente estudio demuestra que el nivel de uso de internet es alto dentro de la población de estudiantes universitarios y que si bien es cierto que el internet es una herramienta cuya creación fue romper fronteras, ahora su mal uso se ha convertido en instrumento generador de ansiedad.
- También se demuestra que el nivel de ansiedad rasgo, a pesar de estar presente en estudiantes universitarios, si puede ser considerado como un rasgo propio del individuo. Asimismo, se demostró que el uso desmedido del internet puede llegar a convertirse en un factor generador de ansiedad en los usuarios.
- Igualmente, puede afirmarse que durante el desarrollo de esta investigación, se determinó que el uso de internet, a pesar de no ser considerado directamente como una adicción, si puede considerarse un factor de riesgo en las conductas ansiosas.

Recomendaciones

En este apartado se realizan recomendaciones en relación a los aportes que la presente investigación realiza a la Facultad de Ciencias Humanas, Carrera de

Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica – Extensión Quito, a la sociedad y comunidad científica en general, en función de los resultados obtenidos en la fase de análisis de los datos.

1. Diseñar programas de intervención que tengan como objetivo que los adultos jóvenes disminuyan los niveles de ansiedad estado.
2. Plantear proyectos que permitan concienciar sobre el modo en que los individuos de la sociedad puedan hacer uso de formas distintas de relación social, más allá de las que brindan las redes sociales.
3. Implementar espacios de interacción interpersonal, en función de mejorar la comunicación en las comunidades universitarias.
4. Desarrollar programas de intervención profunda a nivel individual y grupal que permitan coadyuvar en la disminución de los niveles de ansiedad rasgo en estudiantes universitarios.
5. Implementar talleres de control emocional, inteligencia emocional y relajación, en los estudiantes que formaron parte de la muestra de la presente investigación, con la finalidad de disminuir los niveles de ansiedad.

CAPÍTULO V

Propuesta

Tema de la propuesta:

“Control Emocional, taller sobre la inteligencia emocional y relajación, en estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica – sede Quito”.

Justificación

Luego de la realización de la presente investigación y tomando en cuenta sus resultados, relacionados con la presencia de niveles elevados de ansiedad en la muestra seleccionada, mismos que se relacionan al uso inadecuado del internet; es menester generar espacios de intervención que permitan concienciar a los participantes del estudio, de las problemáticas psicosociales relacionadas a las variables que fueron objeto de estudio.

En primer lugar, es destacable el hecho de que pese a que existe un Consultorio Psicológico Gratuito dentro de la Carrera de Psicología de la Universidad Indoamérica, el cual brinda atención de manera individual a las problemáticas psíquicas de la comunidad universitaria; no se evidencian formas de atención e intervención grupal ante problemáticas tales como la ansiedad y el uso inadecuado del Internet.

De igual manera, resulta importante plantear talleres que sean de utilidad a nivel psicoterapéutico, en relación a la reducción de los niveles de ansiedad de los adultos jóvenes, quienes fueron la población sujeta a investigación; dado que pueden ser víctimas de los grandes riesgos que implica desarrollar niveles altos de ansiedad en el entorno universitario.

Asimismo, es significativa la necesidad de sensibilizar a los usuarios de estudiantes, respecto a episodios de ansiedad, que puede provocar el uso inadecuado del internet.

Los talleres serán estructurados y dirigidos por la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, Carrera de Psicología, en un trabajo en conjunto con el área de Bienestar Estudiantil de Universidad Tecnológica Indoamérica sede Quito.

Mediante la realización de la propuesta de los talleres “Control Emocional, taller sobre la inteligencia emocional y relajación, en estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica – sede Quito” se pretende disminuir la tensión emocional de los participantes a partir de estrategias psicoterapéuticas. Su enfoque será participativo y en el mismo se desarrollará una mayor comprensión de los riesgos que conllevan un control pobre de la ansiedad.

Objetivos

Objetivo General

- Fomentar un comportamiento emocional que permita contrarrestar estados de ansiedad exacerbados, en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, sede Quito en el año 2018.

Objetivos Específicos

- Concienciar al entorno universitario en relación a las consecuencias que derivan de los niveles elevados de ansiedad. En la Universidad Tecnológica Indoamerica sede Quito en el año2018.
- Disminuir la vulnerabilidad de los jóvenes adultos en su ineficacia en el control de sus emociones. En la Universidad Tecnológica Indoamerica sede Quito en el año 2018.
- Sensibilizar a los jóvenes sobre las consecuencias de conductas ansiosas en los usuarios de internet. En la Universidad Tecnológica Indoamerica sede Quito en el año 2018.

Estructura técnica de la propuesta

La propuesta será efectuada en las instalaciones del auditorio general de la Universidad Tecnológica Indoamérica, sede Quito. Mediante la gestión del departamento de bienestar estudiantil, quien será el encargado de gestionar la inclusión de estos talleres en el calendario de actividades académicas del campus universitario sede Quito, además de la logística que esto implique, en conjunto con el trabajo de desarrollar y brindar la estructura teoría y expositores debidamente preparados en el tema, para la correcta ejecución de los talleres.

El procedimiento preliminar para el correcto desarrollo de los talleres tendrá un enfoque dinámico participativo. En primera instancia se instruirá a los expositores encargados de dirigir los talleres siendo estos docentes de la carrera de psicología, los cuales llevarán a la práctica las diversas temáticas a plantear durante la implementación de los talleres.

De esta forma se logrará poner en práctica un plan concreto que concientización sobre la dificultad en el control de emociones y la presencia de un estado de ansiedad exacerbado y sus repercusiones en la salud mental.

Argumento Teórico

En lo que respecta en la aplicación de la propuesta su enfoque será dinámico participativo. Para la psicología comunitaria la participación es un axioma en donde se crea una relación mutua de aprendizaje para así llegar a un movimiento inclusivo dentro de la comunidad. En este sentido Montero (2004) anota lo siguiente:

Pero no es fácil encontrar una definición de participación. Y esto ocurre porque hay muchas, ya que se la ha definido desde muchas perspectivas. Así, se ha enfatizado a veces la perspectiva política: vía para alcanzar poder, para lograr desarrollo social o para ejercer la democracia; también se la considera desde el plano comunicacional: informar y ser informado, escuchar y ser escuchado; o a partir del nivel económico: comparar ciertos beneficios materiales (tener parte). Desde los puntos de vista meso social y micro social, se habla de proceso social y de procesos psicosociales mediante los cuales las personas se movilizan para la

consecución de ciertos objetivos que les permiten satisfacer necesidades y producir cambios sociales.

En 2004, Montero en su libro “Introducción a la Psicología comunitaria”, analiza las connotaciones dadas a la acción de participar encontró al menos tres de carácter general, usadas tanto en el sentido común como en la investigación social. Estas son:

1. Ejecutar o estar involucrado en algún acto o fenómeno social en el cual otras personas están presentes de la misma manera,
2. Hacer partícipes a terceros de hechos o acontecimientos; informarles o de alguna manera introducirlos en alguna forma de conocimiento o de acción que emana de la fuente informadora.
3. Compartir con otras personas ciertas circunstancias y emociones.

En suma, Montero subraya que:

Ha ordenado esos significados desde el aspecto menos compartido hasta el aspecto más compartido. En el primer caso se está con otros en algo de mutuo interés, pero no necesariamente se trata de una acción comunitaria, aunque podría serlo. En el segundo caso hay una acción relacionadora desde uno de los miembros de la posible relación. En el tercer caso, que puede incluir también los dos anteriores, habría una plena relación de participación comunitaria (2008, p.27).

Esa así como explicamos desde la visión de la psicología comunitaria como la universidad es una comunidad, en donde los actores de esta, son tanto el personal docente, como administrativo y estudiante, que de forma directa o indirecta son partícipes de permitir que en la población estudiantil llega a desarrollar estos episodios ansiolíticos debido a un mal control de sus emociones, o incluso tratar de expresar estas vía internet.

Es por ello que es importante denotar que la universidad incorpora equipos electrónicos y tecnologías de la información y la comunicación (TIC's) como

cumplimiento al requisito de la Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia y Tecnología (SENESCYT), el cual exige que las instalaciones del complejo universitario deben contar con equipamiento de este tipo. No obstante, en la presente investigación se evidencia que el mal uso de tales dispositivos provoca estados de ansiedad, y, en ocasiones, su mal o buen uso, no puede ser del todo controlado u verificado por las instituciones de educación superior. Por tal razón, la presente propuesta pretende mejorar los niveles de ansiedad en relación al uso de internet, de modo que no afecten la salud mental de los miembros de la comunidad universitaria, con un enfoque centrado en los estudiantes del carrera de psicología, quienes conformaron la muestra de la investigación.

Durante la implementación de los talleres que llevan por nombre *“Control Emocional, taller sobre la inteligencia emocional y relajación, en estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica – sede Quito”*., se buscará una concienciación de la comunidad universitaria de como la ansiedad es un enemigo silencioso que puede llegar a limitar de forma muy grave las condiciones de salud mental de quien lo padece, lo cual puede provocar severos daños en la dinámica comportamental del sujeto ; logrando así provocar estados de ansiedad relevantes en los comportamientos de la comunidad universitaria, el cual se darán a conocer técnicas para mejorar la inteligencia emocional y de relajación.

La ejecución de los talleres, *“Control Emocional, taller sobre la inteligencia emocional y relajación, en estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica – sede Quito”*. será contemplada dentro del período académico en la Universidad Tecnológica Indoamérica sede Quito, en el semestre ubicado entre abril y agosto del 2018.

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

PRESUPUESTO

A continuación se desglosan los costos para el desarrollo de los siguientes talleres.

GASTOS TOTALES			
TALLERES			
cantidad	material	costo	total
4	Paquetes de <i>fomix</i>	0.60 c/u	2.40
1	Metro de tela	2,50 c/m	2,5
2	Profesionales	150	300

Taller para Estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica

Título del Taller:	Conociendo nuestras emociones
Fecha:	Jueves 20 de septiembre del 2018
Lugar:	Auditorio general Universidad Tecnológica Indoamérica, sede Quito
Responsable:	Paúl Carera - docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, Carrera de Psicología
Objetivos:	Determinar la estructura de las emociones. Identificar cómo se manifiestan las emociones en la vida diaria y las consecuencias de su mal manejo, sobre la salud mental.
Metodología:	Participativa
Materiales :	Auditorio general Paquetes de fomix

Duración:	1 horas	
Desarrollo del Taller	Presentación	Introducción al tema, comprensión de las formas positivas y negativas relacionadas al control de las emociones.
	Conversatorio	Exposición de las repercusiones psicológicas sobre la expresión inadecuada de emociones y cómo saber operarlas para optimizar su desarrollo vital. .
	Dramatización	Se crearán dos grupos compuestos por 5 personas entre los asistentes, escogidas de manera aleatoria, se les brindará la instrucción de fabricar mascararas con material de fomix. Cada una de ellas debe expresar las 5 emociones centrales. Posteriormente en parejas, los sujetos uno de cada grupo pasarán al escenario y comentarán un evento cuya emoción sea diferente a la de la máscara. Por ejemplo un sujeto usa la máscara de alegría, y comentaran un evento triste, o donde uno de ellos exprese ansiedad mediante conductas corporales asociadas a la ansiedad y el otro muestre su máscara de alegría. De la misma forma se replicará este ejercicio con los otros 4 grupos evocando las diversas emociones, y su incongruencia al momento de expresarlas. Y de este modo se sensibilizará al público en relación a que, aquello que se muestra no es la toda la verdad, y la dificultad en el ejercicio de la empatía en la comunidad universitaria.

	Cierre	Se realizará un diálogo socrático con los presentes, en el cual se muestre como las situaciones cotidianas, no son del todo reales, y que debemos prestar más atención a los signos que puede presentar un sujeto cuya vivencia de la ansiedad no le permita desarrollarse de manera adecuada.
--	---------------	--

Taller para Estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica

Título del Taller:	¿Qué tan ciego estás?	
Fecha:	Jueves 21 de junio del 2018	
Lugar:	Auditorio general Universidad Tecnológica Indoamérica, sede Quito	
Responsable:	Paúl Carera - docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, Carrera de Psicología	
Objetivos:	Determinar cuáles son los elementos propios de la ansiedad Comprender como la ansiedad es un enemigo silencioso de la comunidad universitaria	
Metodología:	Participativa	
Materiales :	Auditorio general Vendajes para los ojos	
Duración:	1 horas	
	Presentación	Introducción al tema, y dar conocer el problemática sobre las repercusiones de la ansiedad y como esto afecta el correcto funcionamiento comunidad universitaria y los individuos que la componen.

Desarrollo del Taller	Conversatorio	Exposición de las repercusiones psicológicas de la ansiedad en psique humana.
	Dramatización	Se creará un grupo de 20 personas dividiéndolos en dos grupos de 10. A los primeros diez participantes seleccionados, se les cubrirán los ojos. Actuarán como si caminaran ocupados de sus asuntos, mientras el otro grupo escenifica problemas y cuadros propios de las situaciones de ansiedad, ej.: una chica mordiéndose las uñas, u hombre cambiando de un lado para el otro desperrado. Mientras que los otros participantes, permanecen carentes de empatía y ciegos ante la situación.
	Cierre	Se realizará un dialogo socrático con los presentes, en el cual se buscará la concienciación en relación a la necesidad de aumentar la empatía en la comunidad universitaria, y mucho más los estudiantes de la carrera de psicología.

Taller para estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamerica

Título del Taller:	La Asertividad y el mundo que nos rodea
Fecha:	Viernes 22 de junio del 2018

Lugar:	Auditorio general la Universidad Tecnológica Indoamérica, sede Quito	
Responsable:	Paúl Carera - docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, Carrera de Psicología	
Objetivos:	<p>Determinar cómo nos provocan estadios de ansiedad, la falta de conocimiento al momento de expresar nuestras emociones.</p> <p>Brindar técnicas adecuadas disminuir los niveles de ansiedad.</p>	
Metodología:	Participativa	
Materiales:	<p>Auditorio general</p> <p>Infocus</p>	
Duración:	1 horas	
Desarrollo del Taller	Presentación	Introducción al tema, en donde se búcara material audio visual de que se trata la asertividad, y explicar lo importante de estas prácticas en la comunidad universitaria.
	Conversatorio	Exposición de las repercusiones de no entender la diferencia entre asertividad y agresividad, y del como expresarnos de manera adecuada para evitar la presencia de ansiedad en el individuo que compone a la comunidad universitaria.
	Dramatización	Se pedirá a un grupo de 5 personas que usen elegido al azar, del público presente que pasen al frente y comente una

		situación que les haya provocado ansiedad dentro de la comunidad universitaria y el expositor encargado dará las pautas adecuadas para una mejor comunicación interpersonal y asertiva para evitar el cuadro de ansiedad provocado por un problema suscitado en el universidad.
	Cierre	Se realizará un diálogo socrático con los presentes, en cual se concientizará de lo aberrante que implica diseñar un mundo a nuestro gusto negándonos nuevas y diferente experiencias.

Taller para estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica

Título del Taller:	RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON
Fecha:	Lunes 25 de junio del 2018
Lugar:	Auditorio general Universidad Tecnológica Indoamérica sede Quito
Responsable:	Paúl Carera - docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, Carrera de Psicología
Objetivos:	Impartir pautas sobre cómo llevar a cabo un proceso de relajación. Entender los beneficios sobre la relajación, y como puede mejorar el estado de ansiedad presente en la comunidad universitaria
Metodología:	Participativa

Materiales :	Auditorio general Pintura de rostro	
Duración:	1 horas	
Desarrollo del Taller	Presentación	Introducción al tema, y determinar por es tan importante la relajación en los estudiantes de la carrera de psicología
	Conversatorio	Exposición sobre las los problemas de la ansiedad y como la relajación puede aportar una herramienta de suma importancia para su control.
	Relajación	Se pedirá al público asistente que se familiarice con la técnica terapéutica de relajación progresiva de Jakobson, en el cual mediante ejercicios respiratorios, los presentes irán sujetando a extrema presión y soltando los la presión de los músculos del cuerpo, empezando por las extremidades bajas y terminado en los músculos del rostro.
	Cierre	Se realizará un diálogo socrático con los presentes, en el cual expondrán sus experiencias antes y después de la relajación.

Cine Foro para estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica

Título del Taller:	Cine Foro
Fecha:	Lunes 25 de junio del 2018
Lugar:	Auditorio general Universidad Tecnológica Indoamérica, sede Quito

Responsable:	Paúl Carera - docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, Carrera de Psicología	
Objetivos:	Mediante la proyección de material audiovisual se buscará conseguir afianzar el conocimiento adquirido en los previos talleres	
Metodología:	Participativa	
Materiales :	Auditorio general Infocus	
Duración:	2 horas	
Desarrollo del Taller	Proyección	<p>Se proyectarán tres materiales audio visuales los cuales eran escogidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moby & The Void Pacific Choir - Are You Lost In The World Like Me? (Oficial Video) • MATRIX- Morfeo explica la Matrix (LATINO) <p>Ambos disponibles en YouTube, además de la película “Intensa Mente”, “Y el Circulo” del actor Tom Hanks.</p>
	Cierre	Se realizará un foro con profesionales instruidos en el tema donde se responderán preguntas respecto a la película llegando a conclusiones mediante el conocimiento adquirido en los talleres. Para así lograr un conciencia de como el al ansiedad puede ser generada por el internet

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudelo, D., Casadiegos, M. y Sánchez, D.,** (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes Universitarios. *International Journal of Psychological Research* 2008, 1, (1), p.p. 34 – 39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2990/299023503006/>
- Asociación Americana de Psiquiatría, APA.** (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®). Arlington: Panamericana.
- BBC Mundo.** (2015). Los ocho tipos de personalidad de Jung en los que te puedes encontrar. Recuperado de http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150724_tipos_personalidad_jung_finde_jm
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL].** (2016). Estado de la banda ancha en América Latina y el Caribe, 2016. Recuperado de www.senatics.gov.py/application/files/2614/7377/8738/Estado_de_la_banda_ancha_en_America_Latina_y_el_Caribe_2016.pdf
- Castells, M.** (s.f). El impacto de Internet en la Sociedad: una perspectiva global. Recuperado de www.bbvaopenmind.com/wp-content/uploads/2014/03/BBVA-Comunicación-Cultura-Manuel-Castells-El-impacto-de-internet-en-la-sociedad-una-perspectiva-global.pdf
- Cerda H.,** (2013), Mitos de la sociedad Moderna, un negocio lucrativo. Recuperado de https://kupdf.com/download/mitos-de-la-sociedad-moderna-un-negocio-lucrativo_599d2787dc0d605e2953a1fa_pdf
- CNN en Español.** (2012). Joven chino vende un riñón para comprarse un iPhone y una iPad. Recuperado de <http://cnnespanol.cnn.com/2012/04/06/joven-chino-vende-un-rinon-para-comprarse-un-iphone-y-una-ipad/>
- De Querol, R.,** (2017). Muere el pensador Zygmunt Bauman, ‘padre’ de la modernidad líquida. Recuperado de [https://elpais.com/cultura/2017/01/09/actualidad/1483979989_377259.htm](https://elpais.com/cultura/2017/01/09/actualidad/1483979989_377259.html)
l

- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010).** Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *ADICCIONES*, 22 (2) · p.p. 91-96
Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>
- Estallo, J. (2005).** “Internet puede servir de ayuda a las personas con pocas habilidades sociales. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/tecnologia/software/2005/10/28/146516.php>.
- Fuentes, J., Esteban, F. y Caro, C. (2015).** Vivir en Internet: Retos y reflexiones para la educación. *Revista Complutense de Educación.*, 28, (2), p.p. 663 – 665. Recuperado de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/52417-107363-2-PB.pdf>
- García – López, L., Piqueras, J., Rivero, R., Ramos, V. y Oblitas, L. (2008).** Panorama de la Psicología Clínica y de la Salud. *CES Psicología*, 1, (1), p.p. 70-93. Recuperado de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-PanoramaDeLaPsicologiaClinicaYDeLaSalud-3178678.pdf>
- Garzón, J. (2017).** Frente a frente: Samsung Galaxy S8 vs. iPhone 7. Recuperado de www.cnet.com/es/noticias/samsung-galaxy-s8-vs-iphone-7/
- Griffiths, M., (2018).** Classifying behavioural addictions: the DSM, and over-pathologising everyday life. *Psychology Review*, 23, (3), p.p. 18 - 21
- Grupo de trabajo de la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria. (2006).** Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria, Recuperado de: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf
- Jodorowsky, A. (s.f).** Sobre la neurosis social. [Plano sin Fin]. Recuperado de: <http://planosinfin.com/sobre-la-neurosis-social-alejandro-jodorowsky/>
- Jung, C. (1961),** La Interpretación de la Naturaleza de la Psique. Barcelona, España: Editorial Paidós.

- Kohn, R.,** Levav, I., Caldas de Almeida, B., Andrade, L., Caraveo-Anduaga, J., Saxena, S. y Saraceno, B. (2005). Los trastornos mentales en América Latina y el Caribe: asunto prioritario para la salud pública. *Rev Panam Salud Publica*, 18 (4/5), p.p. 229-240. Recuperado de: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/8038>
- La Información.** (2016). El uso individual de internet alcanza al 32,5 % de la población mundial. Recuperado de https://www.lainformacion.com/economia-negocios-y-finanzas/servicio-de-telecomunicaciones/el-uso-individual-de-internet-alcanza-al-32-5-de-la-poblacion-mundial_Nqc4DRGnOhmRL8LjIkATo4/
- Medina-Mora, M.,** Borges, G. y Benjet, C. (2017). **Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en Adultos-México.** Recuperado de <http://inprf.gob.mx/psicosociales/archivos/encuestaepidemiologia.pdf>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador.** (2014). Política Nacional de Salud Mental. 2014-2024. Recuperado de <http://studylib.es/doc/8638331/pol%C3%ADtica-nacional-de-salud-mental-2014---2024>
- Montero, M.** (2004). Introducción a la Psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Pacher, F.** (2009). La Adicción a Internet y los Rasgos de Personalidad. Recuperado de https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/12600/La_Adicci%C3%B3n_a_Internet_y_personalidad.pdf?sequence=1
- Psicoactiva,** (2017). La Terapia Junguiana o el análisis de Jung. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/la-terapia-junguiana-o-el-analisis-de-jung/>
- Puertas Cortés, D. y Carbonell, X.** (2012). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31 (3), p.p. 620-631. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a12.pdf>
- Riveros, M.;** Hernández, H. y Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. doi: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v10i1.3909>

- Rodríguez-Martínez, R.,** Codina, L. y Pedraza-Jiménez, R. (2012). Indicadores para la evaluación de la calidad en cibermedios: análisis de la interacción y de la adopción de la Web 2.0. *Revista española de Documentación Científica*, 35, (1), p.p. 61-93. Recuperado de [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/724-1215-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/724-1215-1-PB%20(1).pdf)
- Santandeu, R.,** (2013). El arte de no amargarse la vida. Recuperado de: <http://www.rafaelsantandreu.es/medios/tag/ansiedad>.
- Spielberger, Ch., Gorsuch, R. Lushene R.** (1975), Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado IDARE. México: Manual Moderno
- VanGelder, S.C.** (2003). Internet Addiction: Is the Internet a “pathological agent” includable as a disorder separate from other psychiatric diagnoses? *Journal of Addictive Disorders*, p.p. 01-23. Recuperado de <http://m.breining.edu/jad03sv.pdf>
- Verdejo-García, A.,** López Torrencillas, F., Aguilar de Arcos, F. y Pérez-García, M. (2005). Differential effects of MDMA, cocaine, and cannabis use severity on distinctive components of the executive functions in polysubstance users: A multiple regression analysis. *Addictive behaviors*, 30,(1), p.p.89-101. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15561451>

ANEXOS

ANEXO “A”: *Inventory addictive test*

Test de uso de Internet						
						Kimberly Young, PhD
Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet:						
0 = Nunca				3 = Frecuentemente		
1 = Raramente				4 = Muy a menudo		
2 = Ocasionalmente				5 = Siempre		
Preguntas	0	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?						
2. ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?						
3. ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?						
6. ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?						
7. ¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8. ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?						
9. ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?						
10. ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?						
11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?						
12. ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras esta navegando?						
14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectada a Internet?						
15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?						
17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?						
19. ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?						
20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						

El test de adicción a internet

El Test de Adicción a Internet (IAT) es el primer instrumento validado para evaluar la adicción a Internet (Widyanto&McMurren, 2004). Diversos estudios han encontrado que el IAT es una medida confiable que cubre las características claves del uso patológico online. El test mide el alcance del involucramiento de un individuo con la computadora y clasifica el comportamiento adictivo en términos de deterioro o incapacidad leve, moderado o severo.

El IAT puede ser utilizado en contextos ambulatorios o residenciales, y también puede ser adaptado para satisfacer las necesidades del encuadre clínico. Además, más allá de la validación en inglés, el IAT ha sido también validado en Italia (Ferraro, Caci, D'Amico, & Di Blasi, 2007) y Francia (Khazaal et al., 2008), haciendo del mismo la primera medida psicométrica global.

Administración

Luego de que todas las preguntas han sido completadas, sumar las respuestas obtenidas para cada una, obteniéndose así el resultado final. Mientras más alto sea el puntaje, mayor será el nivel de adicción:

Rango Normal: 0-30 puntos

Leve: 31-49 puntos

Moderado: 50-79 puntos

Severo: 80-100 puntos

Para más información, consultar:

Young, K. Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Wiley 2010, p.19-34

ANEXO “B”: Cuestionario IDARE escala ansiedad estado IDARE

ANSIEDAD ESTADO INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Edad: Sexo: Semestre:

C.I.: Fecha:

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen Abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique cómo se siente ahora mismo, mientras usa internet en la Universidad Tecnológica Indoamérica

No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

		NO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO	PUNTOS
1	Me siento calmado	1	2	3	4	
2	Me siento seguro	1	2	3	4	
3	Estoy tenso	1	2	3	4	
4	Estoy desilusionado	1	2	3	4	
5	Me siento a gusto	1	2	3	4	
6	Me siento alterado	1	2	3	4	
7	Estoy alterado por algún contratiempo	1	2	3	4	
8	Me siento descansado	1	2	3	4	
9	Me siento angustiado	1	2	3	4	
10	Me siento cómodo	1	2	3	4	
11	Me siento con confianza en mí Mismo	1	2	3	4	
12	Me siento nervioso	1	2	3	4	
13	Estoy agitado	1	2	3	4	
14	Me siento “a punto de estallar”	1	2	3	4	
15	Me siento relajado	1	2	3	4	
16	Me siento satisfecho	1	2	3	4	

17	Estoy preocupado	1	2	3	4	
18	Me siento muy desesperado y Confundido	1	2	3	4	
19	Me siento alegre	1	2	3	4	
20	Me siento bien	1	2	3	4	
TOTAL DE PUNTOS						

ANEXO “C”: Cuestionario IDARE escala ansiedad rasgo IDARE

ANSIEDAD RASGO INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Edad: Sexo: Semestre:

C.I.: Fecha:

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique cómo se siente generalmente. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

		CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUEN TEMENTE	CASI SIEMPRE	PUNTOS
21	Me siento bien	1	2	3	4	
22	Me canso rápidamente	1	2	3	4	
23	Siento ganas de llorar	1	2	3	4	
24	Quisiera ser tan feliz	1	2	3	4	
25	Me pierdo oportunidades por mi falta de decisión.	1	2	3	4	
26	Me siento descansado	1	2	3	4	
27	Soy una persona “tranquila, serena”	1	2	3	4	
28	Siento que las responsabilidades se amontonan al punto de no poder soportarlas	1	2	3	4	
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4	
30	Soy feliz	1	2	3	4	
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	1	2	3	4	
32	Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4	
33	Me siento seguro	1	2	3	4	
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	1	2	3	4	
35	Me siento triste	1	2	3	4	
36	Estoy satisfecho	1	2	3	4	

37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	1	2	3	4	
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4	
39	Soy una persona estable	1	2	3	4	
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4	
Total puntos						

Anexo D: Fórmula para obtener el puntaje del cuestionario IDARE:

ANSIEDAD COMO ESTADO

Ítems: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 = Total A

Ítems: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 = Total B

Se aplicará la fórmula $(A - B) + 50$

Nivel de ansiedad

- -Bajo (≤ 30)
- -Medio (31-44)
- -Alto (≥ 45)

ANSIEDAD COMO RASGO

Ítems: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40 = Total A

Ítems: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 = Total B

Se aplicará la fórmula $(A - B) + 35$

Nivel de ansiedad

- -Bajo (≤ 30)
- -Medio (31-44)
- -Alto (≥ 45)