

# Adicción a internet en adolescentes durante la pandemia de covid-19

## *Internet addiction in adolescents during the Covid-19 pandemic*

*Andrea María Marcín Marrufo y Ana Cecilia Cetina Sosa*

Universidad Autónoma de Yucatán<sup>1</sup>

Autor para correspondencia: Andrea María Marcín Marrufo, [psic.andreamarcin@gmail.com](mailto:psic.andreamarcin@gmail.com).

### RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo ayudar a comprender la influencia de la pandemia por covid-19 en los factores de desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los adolescentes, asociados a una conducta de adicción a internet y otros dispositivos electrónicos, así como mostrar algunas estrategias para su adecuada regulación emocional y bienestar psicológico. A este efecto, se realizó una revisión de los antecedentes de otras pandemias y cómo éstas han afectado a la población mundial, incluyendo a la actual crisis sanitaria y los factores que favorecen las conductas de adicción. Se discute el importante papel que pueden desempeñar los padres en esta adicción, con la expectativa que sean ellos mismos los modeladores de las conductas que se espera que sus hijos adolescentes pongan en práctica.

**Palabras clave:** Adicción a internet; Adolescencia; Covid-19; Pandemia.

### ABSTRACT

*The present article contains a theoretical review aimed at helping understand the influence of the COVID-19 pandemic on the physical, cognitive, social, and emotional developmental factors of adolescents associated with Internet and electronic device addiction behavior. We also seek to present strategies for proper emotional regulation and psychological well-being. Our literature review stemmed from the background of other pandemics and how these affected the world population, including the current health crisis and the factors that promote addictive behaviors. We conclude with the vital role that parents play at this time as role models for their children, with the expectation that they will model the behaviors they expect their adolescent children to practice.*

**Key words:** Internet addiction; Adolescence; Covid-19; Pandemics.

Recibido: 28/06/2022

Aceptado: 09/08/2023

---

<sup>1</sup> Maestría en Psicología Aplicada, Facultad de Psicología, Carretera Tizimin-Cholul Km 1, 97305 Mérida, Yuc., México, correos electrónicos: [psic.andreamarcin@gmail.com](mailto:psic.andreamarcin@gmail.com) y [csosa@correo.uady.mx](mailto:csosa@correo.uady.mx).



La reciente pandemia de covid-19 no sólo implicó una grave alteración de la salud física de los habitantes del globo, sino también de su salud mental en virtud del confinamiento y las condiciones económicas y sociales que generó.

El covid-19 es una de las muchas pandemias que se han vivido a lo largo de la historia; si bien en algunas de ellas las consecuencias y medidas preventivas han sido similares (por ejemplo, la cuarentena y el aislamiento social para evitar su propagación), en otras ha habido ligeras variaciones. Entre estas pandemias podemos mencionar las siguientes: la peste negra, la viruela, la gripe española, el virus de la gripe A (H2N2), una variación de este virus, H3N2, y el virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH), el cual permanece hasta hoy (Castañeda y Ramos, 2020).

Actualmente, a través de diversos estudios se han podido observar sus efectos en el desarrollo socioemocional en los diferentes contextos en que interactúan las personas, su influencia en el rendimiento en general y en diferentes tipos de trastornos emocionales, así como en la adicción a internet. La angustia psicológica se ha convertido en uno de los efectos recurrentes para la mayor parte de la población ante las consecuencias físicas, el miedo a infectarse o a perder familiares, el aislamiento y la lejanía de la familia y los amigos, las dificultades económicas o la incertidumbre respecto del futuro, entre otros, debido a las medidas sanitarias que se debieron implementar a causa del covid-19 (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020).

Los consecuentes conflictos emocionales en la familia alteraron el desarrollo emocional de niños y adolescentes; además, la pandemia provocó el aislamiento social, la interrupción de la educación presencial, la puesta en práctica de nuevos tipos de aprendizaje tecnológico y, sobre todo, la inseguridad sobre el futuro. Todo ello modificó enormemente la dinámica de padres e hijos y aumentó las dificultades, ya que les implicó desempeñar un rol más activo en la educación de los menores o buscar el apoyo de otras personas para dicha tarea. Tal situación puso en evidencia la falta de habilidades socioemocionales para lidiar con situaciones adversas, la falta del reconocimiento de la importancia de estas etapas del desarrollo y las

escasas inversiones que se han hecho en el terreno de la salud mental (ONU, 2020).

Las consecuencias ocasionadas por esa crisis mundial fueron el notable incremento de muertes en el mundo; la falta de capacidad de los servicios de salud y de muchas otras instituciones para atender a la población, lo que llevó al colapso a muchas de ellas; el pánico ocasionado por la inseguridad y la desconfianza en la población, lo que propició la divulgación de noticias falsas y desinformaciones de todo tipo que sólo provocaron más confusión y caos. También se dio paso a la crisis económica, la que generó una mayor pobreza; en muchos países, el incremento de la mortalidad implicó un exceso de la orfandad y la desestructuración de las familias, lo que aumentó el número de migraciones y la inestabilidad de los gobiernos ante tales situaciones (Galeana, 2020).

Se ha constatado que para los niños y los adolescentes fue más difícil afrontar la situación descrita, sobre todo porque en esas edades aún no son capaces de identificar y comunicar sus sentimientos del modo en que lo haría un adulto. Estudios como el de Imran *et al.* (2020) han demostrado los efectos negativos que la crisis mundial tuvo en esta población, entre los que es posible destacar la ansiedad, la depresión, las alteraciones del sueño y el apetito y el deterioro de las interacciones sociales.

El distanciamiento social y el cambio de las clases escolares de tipo presencial a virtual produjeron un incremento del tiempo que pasan los adolescentes ante la pantalla “navegando” por internet. Algunos estudios han mostrado la aparición de diversos trastornos en los adultos, y se teme que los adolescentes y niños puedan empezar a sufrir esas u otras perturbaciones. Por otro lado, también se ha observado que esta población es hoy más vulnerable al llamado *cyberbullying*, a los depredadores en línea y a otros contenidos nocivos (Imran *et al.*, 2020).

Al hacer referencia al desarrollo psicosocial en la adolescencia, no se puede dejar de mencionar a Erik Erikson y su propuesta teórica de las etapas evolutivas. En este caso, habría que señalar en particular la etapa de identidad *vs.* confusión de identidad, que corresponde justamente al rango de edad de la adolescencia. En efecto, dicho autor

afirma que el principal peligro en esta etapa es la confusión de identidad o de roles porque se retrasa la madurez psicológica, y cabe apuntar que la exclusividad y la intolerancia a las diferencias, así como la distintividad social adolescente, son defensas contra la confusión de identidad (*cf. Papalia et al., 2017*). En los adolescentes se ven aumentadas por lo regular la energía, la novedad, la motivación, la curiosidad y el entusiasmo, por lo que se les hace difícil estar aislados en casa. Los cambios hormonales que vienen con la pubertad se conjugan con la dinámica social de los adolescentes para hacerlos sumamente sintonizados con el estatus social, el grupo de pares y las relaciones. Pueden sentirse frustrados, ansiosos, desconectados, nostálgicos y aburridos debido al distanciamiento social (*Imran et al., 2020*), lo cual generó que durante la pandemia se refugiaron en los dispositivos electrónicos y el internet como una manera de evadir esas emociones displacenteras.

Históricamente, una adicción se refería únicamente al consumo de algún tipo de sustancia o droga, pero actualmente se refiere también a las conductas repetitivas. Ambos tipos de adicciones tienen un factor en común: la falta de control sobre conductas específicas, las cuales al principio son meramente placenteras, pero que se convierten en prioridades absolutas que afectan el desarrollo e interfieren con la vida diaria (*Cía, 2013*).

Así, los trastornos adictivos se dividen en dos tipos: trastornos por consumo de sustancias y trastornos adictivos no relacionados con sustancias. Goldberg (1995) (*cf. Salicetia, 2015*) definió el trastorno de adicción a internet como “una patología, un trastorno, un uso excesivo de esta tecnología que incluye una amplia gama de comportamientos y control de impulsos”.

Sola *et al.* (2013) apuntan que un factor importante, al que consideran como el preámbulo para este tipo de adicción no relacionada a sustancias, es la impulsividad con poca premeditación o sin ella, que conlleva una falta de conciencia de las consecuencias que tal conducta repetitiva trae consigo. Estos autores, retomando conceptos de diversos autores, precisan algunos aspectos relacionados con esa impulsividad: dificultades de atención sostenida y sesgada; búsqueda de sensaciones y novedad de estímulos; urgencia; difi-

cultad de control; aplazamiento o inhibición de la respuesta; dificultad en el aplazamiento de un refuerzo positivo inmediato por otro mayor en el tiempo; escaso análisis de la situación e información relevante antes de emitir una respuesta, y escasa sensibilidad al reforzamiento positivo.

En el contexto de la reciente pandemia de covid-19 pudo apreciarse que el estrés y la ansiedad ocasionados por tal situación habían derivado en el aumento de esas conductas repetitivas que generan un estado de placer y relajación para el individuo, lo que puede considerarse como una manera de evadir las emociones displacenteras y dejar ver la falta de habilidades y herramientas para su adecuado afrontamiento.

En cuanto a los criterios diagnósticos de las adicciones comportamentales, González (2015) hace la siguiente clasificación: *a)* el criterio temporal, que se refiere al tiempo que dicho comportamiento tiene en la vida de una persona, de manera que se pueda descartar que es una situación pasajera; *b)* el criterio de cantidad y frecuencia, es decir, que ese comportamiento no sobrepase los límites de lo que se considera adecuado; *c)* el criterio de nocividad, esto es, el efecto que tiene en el ámbito personal, social, laboral y familiar; *d)* el criterio de etiquetado, que hace referencia a que otras personas han informado que tal conducta ya no es normal, y *e)* el criterio de pérdida de libertad, es decir, que la persona ha perdido el autocontrol de dicha conducta.

Salicetia (2015) señala los síntomas del comportamiento característicos de este trastorno, los cuales se presentan a continuación: *a)* Necesidad de pasar cada vez más tiempo y con mayor frecuencia en internet para obtener satisfacción; *b)* Euforia y activación anómalas cuando se está frente a la computadora (*cf. Echeburúa y Requesens, 2012*); *c)* Falta de interés en otras actividades que no sean el uso de internet; *d)* Agitación, ansiedad, depresión, pensamientos obsesivos de lo que hay en internet cuando su uso se interrumpe o se reduce el tiempo; es decir, los síntomas típicos de la abstinencia (*Shapira et al., 2003*); *e)* Incapacidad para controlar el uso de internet o para interrumpirlo; *f)* Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos, y mentir sobre el tiempo que se utiliza

(Echeburúa y Requesens 2012), y g) Seguir usando internet a pesar de las implicaciones negativas a la salud psicológica, social y física.

En las áreas cognitiva y comportamental se han observado percepciones desadaptativas, como pensamientos distorsionados sobre sí mismo y el mundo, percepciones deformadas sobre las experiencias de inadecuación, así como inseguridad, baja autoestima y problemas en las relaciones sociales. Algunos estudios han demostrado que tales personas sufren trastornos de personalidad, del estado de ánimo, de ansiedad y descontrol de impulsos, y síntomas físicos como alteraciones del sueño, dolores de espalda, cefaleas, síndrome del túnel carpiano, cansancio ocular y malos hábitos alimenticios.

A través de diversos estudios se ha constatado que la familia es la primera y la más cercana red de apoyo de las personas, por lo que es importante promover un ambiente familiar sano en el que se brinden los recursos necesarios para un buen desarrollo personal y social de los individuos (Cardona *et al.*, 2015; Suárez y Vélez, 2018), para así contribuir sustancialmente a la adquisición de las habilidades sociales necesarias para un buen desenvolvimiento social de los hijos.

Las herramientas de evaluación más comunes que se utilizan para diagnosticar el trastorno de adicción a internet incluyen la Escala de Uso Compulsivo de Internet (CIUS, por sus siglas en inglés), la Prueba de Adicción Compulsiva a Internet de Young (1998) y el Cuestionario de Uso Problemático de Internet (PIUQ, por sus siglas en inglés), revisado por Kelley y Gruber (2010) (*cf.* Masih y Rajkumar, 2019).

Algunos tratamientos utilizados para el trastorno de adicción a internet han sido la terapia de la realidad, la arteterapia, la terapia recreativa, la equinoterapia, la terapia dialéctica conductual, la terapia cognitivo-conductual, la modificación de conducta y la terapia grupal, familiar e individual (Masih y Rajkumar, 2019). En estas dos últimas se explora la vida personal y familiar para determinar la causa de que el internet se haya convertido en un medio para escapar de la realidad.

Soto *et al.* (2018) destacan algunos elementos importantes para trabajar tal condición con la familia: sensibilizar principalmente a los padres acerca

de la importancia de estar presentes y acompañar a sus hijos al iniciarse en el uso de Internet y los dispositivos tecnológicos relacionados (teléfono móvil, videoconsola, tableta, etc.); tomar conciencia de la necesidad de establecer normas y límites claros, tanto en el uso de nuevas tecnologías como en otras actividades cotidianas, y ofrecer estrategias y habilidades de comunicación y gestión emocional que les permitan sentirse más competentes para abordar las situaciones y conflictos que pueden surgir con los menores respecto a las normas y límites en el uso de esas tecnologías. En tiempos de pandemia, Imran *et al.* (2020) recomiendan realizar actividades en familia; practicar actividades al aire libre, como por ejemplo ejercicio físico; si no es posible salir, buscar alternativas o actividades en el exterior; relajarse, videollamar constantemente a amigos y familiares; no tomar siestas a menos que sea necesario y que no excedan de 30 minutos; reducir el uso de aparatos electrónicos como celulares y computadoras, entre otros, ya que pueden causar alteraciones de sueño, por lo que es importante establecer una rutina apropiada de sus ritmos, y validar las emociones de los adolescentes, escuchándolos empáticamente y ayudándolos a explorarlas y manejarlas.

## CONCLUSIONES

Es evidente la gravedad con que la pandemia de covid-19 afectó a la población mundial en general, pero el impacto en los adolescentes alteró ciertos aspectos cruciales de su desarrollo debido a que es en esta etapa cuando empiezan a afianzar sus relaciones sociales a través de la pertenencia a diversos grupos; sin embargo, el distanciamiento social ha limitado este aspecto del desarrollo. Aunado a ello, tienen considerables dificultades para identificar y manejar sus propias emociones, por lo que buscan refugiarse en el internet para no tener que lidiar con ellas. El papel que desempeñen los padres en estos momentos es esencial, de modo que se esperaría que logren ser conscientes de que son el ejemplo para sus hijos, por lo que es necesario que sean los modeladores de las conductas que deben poner en práctica.

Citación: Marcín M., A.M. y Cetina S., A.C. (2024). Adicción a internet en adolescentes durante la pandemia de covid-19. *Psicología y Salud*, 34(2), 203-207. <https://doi.org/10.25009/pys.v34i2.2901>

## REFERENCIAS

- Cardona, Á.M., Valencia, E., Duque, J.H. y Londoño V., D.A. (2015). Construcción de los planes de vida de los jóvenes: una experiencia de investigación en la vereda La Doctora, Sabaneta (Antioquia). *Aletheia*, 7(2), 90-113.
- Castañeda, C. y Ramos, G. (2020). Principales pandemias en la historia de la humanidad. *Revista Cubana de Pediatría*, 1-24.
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-210.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y las nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.
- Galeana, P. (2020). Las epidemias a lo largo de la historia. *Antropología Americana*, 5(10), 13-45.
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder: Diagnostic criteria*. Recuperado de <http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>
- González, R. (2015). Las adicciones comportamentales: una tormenta al acecho. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, s/p.
- Imran, N., Zeshan, M. y Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children and adolescents in COVID-19 pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4-S67).
- Kelley, K.J. y Gruber, E.M. (2010). Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1838-1845.
- Masih, J. y Rajkumar, R. (2019). Internet addiction disorder and mental health in adolescents. *Depress & Anxiety*, s13. Doi: 10.4172/2167-1044.s13-002
- Organización de las Naciones Unidas (2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. ONU. Recuperado de [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf)
- Papalia, D.E., Feldman, R.D. y Martorell G. (2012). *Desarrollo humano* (12ª ed.). McGraw-Hill.
- Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1372 – 1376.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D. Szabo, S.T. Lazoritz, M. Gold, M.S., Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression & Anxiety*, 17(4), 207-216. Doi: 10.1002/da.10094
- Sola, J., Rubio, G. y Rodríguez, F. (2013). La impulsividad: ¿antesala de las adicciones comportamentales? *Salud y Drogas*, 13(2), 145-155.
- Soto, A., De Miguel, N. y Díaz, V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 120-126.
- Suárez, P. y Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios*, 12(20), 173-198. Doi: 10.25057/issn.2145-2776
- Young, K.S. (1998). Compulsive Internet Use Scale. *CyberPsychology & Behavior*, January, 237-244.