

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

ESTRÉS Y CIBERADICCIÓN EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

ALEXANDER DE JESÚS OCHOA LÓPEZ
CARNET 16361-12

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

ESTRÉS Y CIBERADICCIÓN EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
ALEXANDER DE JESÚS OCHOA LÓPEZ

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ

SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. ROSA VIRGINIA ALEMÁN RODAS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 06 de noviembre de 2020.

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **FACTORES DE ESTRÉS Y CIBERADICCIÓN EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**, elaborada por el estudiante Alexander de Jesús Ochoa López, quien se identifica con carné No. 1636112, de la carrera de Licenciatura en Psicología General Plan Fin de Semana; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Licda. Rosa Virginia Alemán Rodas

Licenciada
Rosa Virginia Alemán Rodas
Psicóloga Clínica
Terapeuta del Lenguaje y Audición
Colegiado No. 3071

Colegiado activo No. 3071



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 054299-2021

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante ALEXANDER DE JESÚS OCHOA LÓPEZ, Carnet 16361-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052947-2021 de fecha 27 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

ESTRÉS Y CIBERADICCIÓN EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Previo a conferirsele el título de PSICÓLOGO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 5 días del mes de febrero del año 2021.



MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por proveer las fuerzas, los medios, la sabiduría y el entendimiento para alcanzar esta meta.

A mi esposa e hijo:

Por apoyarme en todo momento, por el cariño, amor y comprensión.

A mis catedráticos:

Por sus enseñanzas y haber contribuido a mi formación.

A la universidad Rafael Landívar:

Por ser mi casa de estudios.

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso:

Pues cada una de las cosas que he hecho y alcanzado han sido a través de lo que él ha permitido en mi vida.

A mi esposa e hijo:

Edna Hernández de Ochoa y Gabriel Ochoa Hernández Por el apoyo incondicional que siempre me han brindado, por creer en mí y motivarme en cada etapa de mi formación universitaria.

A mi madre:

Emma López pues me dio la vida y me ha enseñado a seguir mis metas.

A mi padre:

José Luis Ochoa por enseñarme que con perseverancia y paciencia se llega lejos.

A mis hermanos:

Por estar de forma incondicional en mi vida.

INDICE

	Pág.
Resumen	
I. INTRODUCCIÓN	01
1.1 Estrés	08
1.1.1 Definición	08
1.1.2 Componentes implicados en el estrés	09
1.1.3 Tipos de estrés	12
1.1.4 Causas del estrés	15
1.1.5 Síntomas del estrés	17
1.1.6 Efectos	21
1.1.7 Tratamiento del estrés	23
1.2 Ciberadicción	25
1.2.1 Definición	25
1.2.2 Síntomas de la adicción al internet	25
1.2.3 Tipos de ciberadicción	30
1.2.4 Consecuencias	31
1.2.5 Signos de alerta	33
1.2.6 Tratamiento para la ciberadicción	34
1.2.7 Prevención ante la ciberadicción	35
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	38
2.1 Objetivo	39
2.1.1 Objetivo general	39
2.1.2 Objetivo específico	39
2.2 Variables de estudio	39
2.3 Definición de Variables	39
2.3.1 Definición conceptual de variables	39
2.4 Alcances y límites	40
2.5 Aporte	40
III. MATERIAL Y MÉTODO	41
3.1 Sujetos	41

3.3	Procedimiento	41
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología	42
IV.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	44
V.	DISCUSIÓN	46
VI.	CONCLUSIONES	55
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56

Resumen

La salud mental es indispensable para el desarrollo pleno en la vida de las personas, por lo tanto, la Psicología resulta una ciencia aliada en el bienestar del ser humano, con ella se pueden obtener muchos beneficios. El estrés y la ciberadicción son dos patologías que han desencadenado en la actualidad muchos comportamientos dañinos a la salud propia y ajena. La investigación tiene como objetivo identificar hallazgos sobre estrés y ciberadicción en adolescentes a través de la recopilación sistemática de la literatura científica, que permita establecer control y dominio sobre cada una de ellas, también es indispensable fomentar el uso controlado de la tecnología para beneficio en las áreas académicas y laborales, ante la situación actual del país y a nivel mundial alejarse de ellas implicaría quedar incomunicado, por ello es importante establecer parámetros que regulen el uso y de esta manera reducir el estrés que pueda provocar en los adolescentes.

Palabras claves: Estrés, ciberadicción, adolescentes, internet, Psicología.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente se vive una época de cambios y avances que han generado en las personas estrés y provoca en el ser humano malestares físicos y psicológicos, debido a que la vida se torna mucho más agitada a consecuencia de los contextos en los que se desenvuelve, si bien es cierto, todo ser humano muestra estrés en determinado momento de la vida, hay ocasiones en las que el manejo no es el correcto o los índices son muy altos, es entonces cuando la persona empieza a tener padecimientos tanto físicos como psicológicos y no puede vivir de una manera tranquila, le afecta en todos los ámbitos de la vida; biológico (desgaste del cuerpo), social (relaciones humanas) y emocional (sentimientos negativos).

Además, los medios tecnológicos se encuentran al alcance de todos, eventualmente los sujetos más expuestas son los nacidos después del año de 1995, considerados nativos digitales lo que significa que desde el nacimiento interactúan en gran manera con el internet, ellos pertenecen a la generación Z, sin embargo, la demás población no está exenta a dicha problemática ya que cualquiera se siente cómodo con la tecnología y los medios sociales, si bien es cierto, favorecen al desarrollo de las actividades laborales, educativas y sociales, pero en ocasiones, envuelven a los individuos y los hace perder la atención de sí mismos, de tal manera se genera pérdida de tiempo. Si son utilizadas de forma inadecuada provocan estrés y dan inicio a la ciberadicción, es importante establecer los signos y síntomas para identificarla a tiempo y dar tratamiento.

Es importante hacer una revisión de literatura, puesto que son afecciones que sufre un gran número de la población y a su vez es necesario profundizar en su estudio para generar información que permita mejorar la calidad de vida de las personas. El uso que los adolescentes le den a la tecnología tiene mucho que ver con la responsabilidad parental ya que como padres deben estar pendientes de los hijos, deben habilitar las vías de comunicación y estas deben quedarse abiertas, los adolescentes necesitan ser escuchados y comprendidos.

Tanto para la sociedad y estudiantes, la presente monografía es una herramienta informativa que permitirá sensibilizar sobre el uso correcto de la tecnología y el estrés. Es indispensable que la población disponga de información que le permita actuar ante estas situaciones. La nueva generación de adolescentes ha crecido y nacido en un contexto de nuevas tecnologías y los medios

principales de comunicación han sido el internet y las redes sociales, por lo que es necesario regular el uso y evitar caer en situaciones de estrés excesivo.

Por ello, el objetivo principal de la investigación es identificar hallazgos sobre estrés y ciberadicción en adolescentes a través de la recopilación sistemática de la literatura científica que permita psico educar a la población, contribuirá en la eliminación de malos hábitos como el uso excesivo del celular, redes sociales, internet, tabletas, entre otros. Por ende, la disminución del estrés.

Para profundizar en el tema, se presentan a continuación investigaciones previas.

Barán (2018) en la tesis titulada Ansiedad y estrés, estudio realizado con estudiantes de sexto Perito en Administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez, donde el objetivo general fue establecer los niveles de ansiedad y estrés que manejan los estudiantes; la muestra utilizada fue de 45 sujetos de ambos sexos que comprenden las edades de 16 a 19 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; para la recolección de datos se utilizó la prueba psicométrica STAI – 82 Inventario Auto evaluativo de Ansiedad que mide específicamente la ansiedad en dos dimensiones estado y rasgo. Además de la prueba AE Escala de Apreciación del estrés que la evalúa mediante situaciones diarias que la generan, debido a que los resultados revelan que el 88.89% de los sujetos presentan estrés, se concluye en que presentan niveles altos de dicha patología que perjudican la salud y en ocasiones puede provocar problemas graves, por lo tanto, es necesario tratarse a tiempo y evitar problemas graves.

Ortuño (2015) en el artículo titulado Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar, publicado en la red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, de fecha 07 de noviembre, describe que el estrés en adolescentes es un tema que no recibe la atención suficiente y por eso esta parte de la población se ha visto muy afectada con esta patología en los últimos años. Explica que durante esta etapa del desarrollo existen cambios que permiten una fuerte conexión entre el córtex orbitofrontal y las diferentes estructuras del sistema límbico como: el hipocampo, el núcleo caudado y la amígdala, dichos cambios estructurales implican variaciones

cognitivas que se extenderán progresivamente hasta la edad adulta. Aunado a esto se viven otras situaciones contextuales que generan estrés y que de una manera deben afrontarse, los estresores pueden ser varios y llegan a dañar la relación entre padres e hijos, el ambiente académico y las relaciones de iguales. La respuesta al estrés tanto en lo físico, emocional y conductual daña el bienestar de los adolescentes. Algunos estudios en España muestran que los adolescentes sí sufren estrés por lo que resulta relevante mencionar que muchos de los que poseen la patología, manifiestan el problema en la época adulta, de tal forma que los desórdenes de estrés persisten a lo largo de toda la juventud y adultez

Méndez (2015) en la tesis titulada Estrés en adolescentes que estudian y trabajan, estudio realizado en el Colegio Privado Mixto Nentonense, plan fin de semana, Nentón, Huehuetenango, donde el objetivo general fue establecer el nivel de estrés que presentan los adolescentes que estudian y trabajan; la muestra utilizada fue de 80 estudiantes de ambos sexos que comprenden las edades de 13 a 17 años en los niveles de básico y diversificado. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó durante el trabajo de campo para recabar datos importantes la prueba Psicométrica Escala de Apreciación del Estrés, AE. Con los datos obtenidos en dicha prueba se evidencia que el estrés repercute en un 95% en la vida de los adolescentes y que sí existe una diferencia estadística significativa fiable al 99% en que los sujetos que estudian y trabajan presentan altos niveles de estrés. Ante esta situación ve la importancia de dar a conocer a las estudiantes técnicas auto aplicables que reduzcan los niveles de estrés que puedan hacerse presentes en las diversas situaciones.

Ávila (2014) en el artículo titulado el estrés un problema de salud del mundo actual, publicado en la revista científica con-ciencia, de fecha 30 de julio, afirma que en la actualidad se utiliza la palabra estrés para referirse a una enfermedad que repercute de forma negativa en la salud, es una patología que a nivel mundial va en progresión y cualquier persona puede padecerla sin importar la edad, el género, condición económica o raza. Se define un proceso hormonal del cerebro en cuanto al estrés y es que al detectar la amenaza se estimula el hipotálamo que a su vez libera sustancias específicas como la hormona A.C.T.H (Adrenal Cortico Tropic Hormone) que recorre el torrente sanguíneo hasta llegar a la corteza de la glándula suprarrenal, mediante el mensaje que envía al cuerpo genera cortisona u hormonas corticoides. La complejidad de hablar sobre estrés se debe a los estilos de

vida ya que en ocasiones existe exceso de trabajo, presión en los estudios, problemas familiares u otros aspectos, sin embargo, la mayoría de las personas hacen caso omiso a esta enfermedad debido a la falta de información y tiempo, además no atienden signos y síntomas que desencadenan complicaciones graves.

Berrío y Mazo (2011) en el artículo titulado Estrés académico que aparece publicado en la revista electrónica de Psicología de la Universidad de Antioquia, volumen 3, páginas 6-8, del mes de noviembre, explican que a nivel mundial una de cada cuatro personas sufre algún problema de estrés en estado grave, por lo que se estima que el 50% de los habitantes del mundo tienen problemas de salud mental. El estrés está presente en todos los ambientes y medios pero principalmente se genera en el ámbito académico es por ello que tantos maestros, padres de familia y psicólogos se han preocupado por conocer las implicaciones que tiene en el rendimiento de los estudiantes, si bien es cierto que existen situaciones estresantes los estudiantes deben tener la habilidad de enfrentar de la mejor manera las situaciones, de tal modo que los niveles de estrés no sean tan elevados, si el estudiante emplea un tipo correcto de afrontamiento tendrá una vida más tranquila en todos los ambientes en el que se desenvuelve. Por lo que se concluye con que el estrés académico es un tipo de estrés que fluye del ámbito educativo, este es y será un tema de investigación tanto de la psicología clínica como de la educativa por lo que es recomendable analizar profundamente las manifestaciones clínicas y el tratamiento de tal manera que se contribuya en la disminución de dicha patología.

Terán (2019) en el seminario Ciberadicciones. Adicciones a las nuevas tecnologías (NTIC) hace mención sobre un estudio reciente realizado por la cátedra para el desarrollo social de la Universidad de Camilo José Cela (UCJC), estudio realizado con estudiantes de cuarto curso de la ESO, 15 y 16 años en la ciudad de Madrid, donde se exploró sobre el uso de las nuevas tecnologías y su relación con la salud mental, se encontró una prevalencia de problemas relacionados con el uso inadecuado. Y en el informe se destaca lo siguiente: Teléfono Móvil: más del 50% de los sujetos de estudio hace uso inadecuado de este dispositivo; un 28.4% se encuentra en un rango de riesgo, el 21% hace uso abusivo y el 8% presenta dependencia a los dispositivos móviles. WhatsApp: el 43.5% de los adolescentes presentan conductas problemáticas en el uso de esta aplicación; el 21% presenta uso de riesgo, el 14.5% de abuso y un 8% presentan dependencia.

Redes sociales. Un 40% de sujetos presentó uso problemático de las redes sociales, un 19% mostró uso de riesgo, el 13% de abuso y el 7% presenta dependencia. Además, se establece la estadística encontrada en cuanto al uso compulsivo del internet, del 100% de los sujetos estudiados el 42.1% presenta compulsión al internet; 23.8% son mujeres y 18.3% hombres, la edad de los sujetos de estudio oscilan entre los 14 a 18 años.

Arnaiz (2016) en el artículo titulado Conductas de ciberadicción entre adolescentes; que aparece publicado en la revista electrónica Anales de Psicología, volumen 32, núm. 3, páginas 30-41, del mes de octubre, explican que el propósito del estudio fue encontrar la relación de los jóvenes con las tecnologías que conllevan a riesgos como trastornos de adicciones al internet (TAI). Se tomaron en cuenta datos como el sexo y nivel educativo. La muestra utilizada fue de 1353 adolescentes de edades que van de los 12 a los 21 años, estudiantes de secundaria y bachillerato. Los resultados de la investigación indican que de 1 a 2 horas al día los jóvenes utilizan el celular y la computadora, se encontró que un 13% de la población presenta ciberadicción debido a que el uso de los mismos excede las 5 horas diarias, además, un 32% se encuentra en situación de riesgo, por lo que la supervisión de la familia, principalmente de los padres debe actuar como factor de protección, los resultados trazan la necesidad de alertar tanto a estudiantes como docentes sobre la importancia de educar en los riesgos que genera la utilización excesiva de la tecnología.

Ravalli (2016) describen que en un estudio realizado en Argentina el 51% de los adolescentes entrevistados dicen estar conectados todo el tiempo a una red de internet, el 20% indica que se conecta más de una vez al día y el 16% más de una vez por hora. Los adolescentes resaltan que estar conectados significa constancia, lo que quiere decir que todo el tiempo están usando el internet, un 78% dice haber tenido malas experiencias como: violencia, mensajes desagradables y en ocasiones contenidos inadecuados para su edad. En el año 2016 en este mismo país al realizar la encuesta nacional de consumos y prácticas culturales de adolescentes se demostró que el 70% se conecta todo el día y un 40% hasta llegar la noche, en realidad los porcentajes varían sin embargo es evidente que el número de adolescentes que se conecta a la red es elevado.

Un 89% utiliza el celular durante varias horas al día y se establece poder caer a otros riesgos aparte de la ciberadicción como adicciones a los juegos, adicción al sexo, compras compulsivas y acceso

a material indeseable. Por otro lado es interesante evaluar los lugares donde los adolescentes hacen uso de las redes sociales, internet, celulares, computadoras y red de internet, dentro del hogar los espacios compartidos como sala y comedor son los lugares donde los adolescentes hacen uso del internet y celular , en un segundo plano se encuentran los espacios privados del hogar como las habitaciones y un mínimo porcentaje utiliza los medios en casa de familiares y amigos, es por ello importante resaltar el buen manejo que los adolescentes hagan de los dispositivos dentro de la casa ya que desde un punto de vista se conoce que dentro de ella deben existir reglas y son los padres los encargados de poder regular esto. Se evidencia que el lugar más cómodo y utilizado por los adolescentes es la habitación debido a que prefieren la comodidad, tranquilidad y privacidad.

Obregón (2015) en la tesis titulada Phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar la influencia de desprecio a alguien mediante el celular en las relaciones interpersonales en los adolescentes, la muestra utilizada fue de 155 sujetos estudiantes del colegio Doctor Rodolfo Robles de la ciudad de Quetzaltenango, los sujetos tienen un estatus social medio y alto, comprenden las edades de 14 a 18 años de los niveles básico y diversificado. La investigación tiene un diseño descriptivo; se utilizaron como instrumentos un cuestionario de relaciones humanas y una escala de Likert con 18 preguntas cerradas y enfocadas a determinar el tiempo que pasan los estudiantes en las redes sociales; se comprueba que el phubbing afecta las relaciones interpersonales y que más adelante las relaciones adultas; el uso del celular es moderado por el momento, resaltan la importancia de informar a los padres de familia sobre el tema a razón de que en los próximos años el problema aumente. Es importante hacer énfasis también que derivado de la ciberadicción puede generarse el problema ya mencionado, puesto a que hoy en día muchos de los adolescentes ignoran a las demás personas por prestar demasiada atención al celular y es que las causas del phubbing son. acceso ilimitado al internet que le permite al individuo estar conectado todo el día, perderse alguna noticia o acontecimiento que esté ocurriendo en las redes sociales, las notificaciones constantes en el celular y otros medios.

Cuyún (2013) en la tesis titulada Adicción a redes sociales en jóvenes estudiantes del Colegio Liceo San Luis Quetzaltenango, donde el objetivo fue establecer el nivel de adicción a las redes que manifiestan los jóvenes, la muestra utilizada fue de 104 estudiantes de edades que oscilan entre los

14 a 16 años, de ambos sexos. La investigación es de tipo descriptivo y diseño cualitativo; se utilizó como instrumento el cuestionario ARS (Adicción a las Redes Sociales), consta de 12 preguntas con 4 ítems, que mide los signos de alerta respecto a posibles problemas con el uso de la red y páginas sociales; hoy en día muchos adolescentes muestran un descontrolado uso del celular debido a que están todo el tiempo conectados al internet por diversos motivos como por ejemplo observar las notificaciones en las redes sociales, informarse sobre acontecimientos o hacer amigos, en muchas ocasiones se descuida el ámbito familiar y educativo, ante esta situación es importante detectar si existe una ciberadicción y poder tratarla a tiempo para evitar consecuencias mayores. En este estudio se comprueba mediante los datos obtenidos que, aunque ninguno de los estudiantes presentaba criterios completos para catalogarlo con adicción, sí manifiestan criterios de la patología, por lo que se recomienda realizar campañas de prevención y talleres de información para padres, estudiantes y maestros.

Camelo (2013) en el artículo titulado Adicción a internet, que aparece en la revista electrónica Tercer Milenio, periodismo y comunicaciones, volumen 29, núm. 1. Páginas 2-8, del mes de mayo; explican que el propósito del estudio es indagar sobre la adicción que existe en cuanto al uso del internet ya que la adicción al mismo se ha convertido en un problema a nivel global porque, aunque se cuentan con investigaciones, pocas son las que realmente muestran los riesgos. Cuando el internet aparece se convierte en el primer medio de comunicación por lo que es una herramienta que brinda beneficios sociales y académicos. Debido a que el internet y los medios tecnológicos se han convertido en un medio masivo de uso, vale la pena resaltar que el estudio muestra datos interesantes sobre el uso del internet en América Latina, se puede evidenciar mediante los datos obtenidos que durante los últimos tres meses se incrementó el uso en un 27% y se esperaba que para el año 2014 el porcentaje aumentara a un 45%, los países de Chile, Puerto Rico y Colombia serían los países con mayor incremento en adolescentes. Por lo tanto se evidencia con el estudio que es importante que los sujetos no caigan en la fascinación debido a que se ciegan y dan un mal uso al recurso tecnológico y es que es impresionante ver como la adicción al internet puede causar un bajo dominio de los pensamientos, sentimientos y conductas además de tener mal humor y bajo rendimiento en las actividades que se realizan a diario y es por ello la importancia de concientizar a la población sobre el correcto uso de la tecnología ya que si bien es cierto es una herramienta que permite conocer el mundo, también, puede ser un arma destructora para la humanidad.

Letona (2012) en la tesis titulada Agresividad en adolescentes ciberadictos, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue establecer la relación de la ciberadicción con la conducta agresiva de los adolescentes jugadores frecuentes de videojuegos en planeta fantasía, Mazatenango Suchitepéquez; la muestra utilizada fue de 40 jóvenes que asisten a los videojuegos de la Plaza las Américas de la zona 3 de Mazatenango, que comprenden las edades entre 12 y 14 años; son adolescentes que cursan la primaria y secundaria, de un nivel socioeconómico bajo. La investigación fue de tipo descriptivo; se utilizó una prueba psicométrica INAS-87 que mide la agresividad de los adolescentes, además de una boleta de opinión sobre el nivel de adicción; con los datos obtenidos se demuestra que los niveles de agresión no se relacionan con el tiempo ni tipo de juego que los jóvenes practican a diario, además, que debido a la búsqueda de entretenimiento los sujetos buscan salas de videojuegos, teléfonos celulares o cualquier otro que sea útil para dicha actividad, por ello se recomienda a los padres orientar a sus hijos para que realicen otro tipo de actividad que beneficie la salud mental y física.

1.1 Estrés

1.1.1 Definición

Torres (2015) lo define como una respuesta normal y fisiológica del cuerpo que le admite hacer frente a las demandas del entorno, las cuales son importantes para la vida y eficaces para la supervivencia. Sin embargo, la incapacidad que el individuo tiene ante muchas de las demandas del medio causa un efecto nocivo en el organismo que produce riesgos de salud y repercute en lo académico, profesional, relaciones personales y de pareja. El individuo al estar en su zona de confort no presenta estrés, por el contrario, cuando sale de esa zona debe realizar grandes cambios y en ocasiones el cuerpo no responde de la mejor manera y puede recargarse de dos formas: cuando el individuo no puede responder ante amenazas debido a que su capacidad es disminuida o que para hacer frente a las demandas la persona debe hacer cambios bruscos.

Rowshan (2013) indica que el estrés es un conjunto de cambios que se producen en el cuerpo y se caracteriza principalmente por un cansancio mental, constituye un grupo de reacciones presentes al momento de una tensión nerviosa que pueden ser producto de diferentes situaciones tanto en el

ámbito laboral, educativo, familiar, personal y social. Además, lo considera un fenómeno que impide vivir de manera plena al individuo, que a veces produce la muerte y en otras pasa totalmente desapercibido, lo que va a depender de la forma en que los sujetos manejen la situación, resalta la importancia de vivir con el estrés por ser una condición permanente en el sentido de la activación o tensión que las personas puedan experimentar a lo largo de la vida.

Bruce McEwen (citado en Daneri 2012), quien establece que el estrés afecta también desde una perspectiva biológica, medicamente esta patología hace que los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se eleven. La respuesta que el ser humano muestra ante el estrés se relaciona con el sistema nervioso autónomo. Se activa el sistema nervioso simpático donde las proyecciones van desde la médula espinal y se pone en contacto con casi todos los órganos del cuerpo, por otro lado se inhibe el sistema nervioso parasimpático que media funciones vegetativas que contribuyen al crecimiento y almacenan energía. Desde una perspectiva biológica es importante hacer mención que el estrés altera todo el cuerpo y da respuestas perjudiciales para la salud, puede llegar a generar problemas de metabolismo, sexuales y otros. Es indispensable identificarlo cuando inicia ya que es esporádico, luego pasa a un estrés medio que implica unas horas y estrés crónico que dura días.

1.1.2 Componentes implicados en el estrés

Barradas (2018) establece que el estrés es un fenómeno que afecta a todo el mundo y es un conjunto de reacciones que experimenta el cuerpo cuando se somete a realizar trabajos en exceso. Puede afectar de una manera psicológica y fisiológica, suele generarse en situaciones donde la persona se siente amenazada o al enfrentarse a circunstancias como el miedo, uso de tecnología, problemas familiares y laborales, entre otros. Según el autor el fenómeno comprende dos componentes estrechamente implicados que son.

- Los agentes estresores o estresantes: son circunstancias que rodean a la persona, son externos, están en el entorno y producen estrés, pueden ser de tipo individual, grupal y organizacional. Orlandini (2012) denominó a los estresores como los estímulos que producen una respuesta biológica o psicológica tanto en el nivel de un estrés normal como el que provoca enfermedades

y que exceden el límite de control personal. Por otro lado, menciona que son intensos y que en ocasiones puede producir un estado de sobrecarga y se tornan incontrolables ya que exceden el límite de control de la persona.

- El estrés como respuesta: todo estímulo puede convertirse en estresor siempre que produzca en el organismo una respuesta específica de reajuste a medida que las condiciones cambien, vale la pena resaltar que el estrés ha sido estudiado no solo como estímulo y respuesta, sino, también como interacción entre las características de las situaciones y los recursos del individuo, por lo que en los años cincuenta se investigó sobre respuestas fisiológicas a las que se les denominó síndrome de adaptación general y que incluye tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

La adolescencia es una fase humana donde puede generarse estrés, debido a que hay influencias tanto físicas, psicológicas y sociales que se producen debido al cambio de etapa por lo que el autor enlista los estresores que pueden presentarse en los adolescentes:

- Cambios hormonales: implican cambios físicos principalmente se experimenta el mayor crecimiento de altura y peso.
- Cambios de independencia en relación a los padres: en la adolescencia la injerencia que tienen los padres en cuanto a las decisiones de sus hijos es menor ya que se genera dependencia y esto implica tomar decisiones propias.
- Desarrollo de nuevas habilidades cognitivas: implica una mayor capacidad de pensamiento y raciocinio, pasa de un pensamiento concreto a operaciones lógicas formales.
- Presiones de otros adolescentes: por falta de carácter en ocasiones se dejan llevar por comentarios de sus compañeros de estudio y amigos.
- Psicopatologías de los padres: el padecimiento de los padres pueden ser estresores.

Tabla Núm. 1

Fases del síndrome de adaptación general del estrés

Fases	Descripción
De alarma	Es la reacción inicial, cuando se detecta la amenaza y de manera inmediata la persona se prepara para hacerle frente a la situación o huir de ella. En esta etapa el organismo inicia con el desarrollo de alteraciones psicológicas y fisiológicas como ansiedad e inquietud.
De resistencia	Si el estresor permanece excesivamente, el cuerpo no resiste y llega de manera inmediata el agotamiento. Es la adaptación que ocurre ante la situación estresante y surgen los procesos que están destinados a negociar la situación de estrés y buscar la forma de afrontamiento.
De agotamiento	Se genera como respuesta a un estrés sostenido y se producen los trastornos relacionados con la patología. Esta ocurre cuando la fase de resistencia fracasa lo que significa que la persona no tuvo una negociación efectiva por lo tanto se generan trastornos fisiológicos, psicológicos y tienden a ser crónicos.

Fuente: elaboración propia con base en Barradas (2018).

La Asociación Americana de Psicología (2014) demuestra que el estrés en los adolescentes es similar al de los adultos, reportan que en ocasiones son más altos, el estrés afecta a ambos en el comer bien, ejercitarse y dormir lo necesario. La compañía Harris Interactive Inc. Desarrollo un estudio en agosto de 2013, mediante encuestas digitales avaladas por APA (Asociación Americana de Psicología), donde participaron 1.950 adultos y 1,018 adolescentes de Estados Unidos y los resultados apuntaron que desde una edad temprana pueden empezarse a desarrollar hábitos no saludables. El 31 % de encuestados indican estar abrumados, el 30% tristes y deprimidos a causa del estrés. Es alarmante que los resultados de estrés sean similares en adolescentes y adultos, pero más preocupante aún es subestimar el impacto que esta patología tiene en la vida de todo ser.

1.1.3 Tipos de estrés

Miller y Cobs (como se citó en Barradas 2018) indican que para que el estrés sea tratado, debe ser identificado en sus diferentes tipos que son.

- Estrés natural o agudo: Radica en las esferas físicas, mentales y emocionales, puede generar síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión en el cuello y hombros, dolor de espalda, fatiga, problemas estomacales, falta de sueño y severa irritación en la piel. Además, puede generar síntomas emocionales y mentales como tristeza profunda, ira, irritabilidad, ansiedad, impaciencia, problemas de concentración, pensamientos negativos y pérdida de la memoria. Los síntomas pueden ser temporales y en algunos casos de gravedad permanente, es cuando las situaciones se tornan perturbadoras, pueden llevar a los consultantes a un nivel muy avanzado y causar deterioro a gran magnitud, de tal manera que pueda afectar su valor personal ante la sociedad.
- Estrés agudo episódico: se presenta en las personas que sufren de estrés de una manera frecuente, suelen estar demasiado agitadas, tienen un mal carácter y se les denomina como personas con mucha energía nerviosa, en todo momento responden con hostilidad y el trabajo se convierte en algo estresante. Los síntomas que presenta una persona con estrés agudo episódico suelen ser dolor de cabeza, migrañas, hipertensión, dolor de pecho y enfermedades cardíacas. Por lo que es necesario visitar a un profesional de la salud mental que le de tratamiento, puede llevar varios meses ya que se irá avanzando de manera gradual en cada sesión con la ayuda de diversas técnicas psicológicas, el fin de las mismas es rescatar al consultante de la situación para devolverle su salud emocional y física.
- Estrés crónico: es el estrés que desgasta y agota a las personas día a día, destruye el cuerpo, la mente y la vida, los daños los realiza a largo plazo, surge cuando el individuo no ve una salida a las situaciones, por lo que se le denomina el estrés de las exigencias y de presiones, aparentemente en tipos interminables y es cuando la persona abandona la búsqueda de soluciones. Suele estar acompañado de trastornos de sueño, depresión, fatiga emocional, cansancio, ataques de pánico, diabetes, obesidad, problemas menstruales, entre otros. Algunos

tipos de estrés crónicos provienen de experiencias traumáticas de la niñez y se exteriorizan de manera dolorosa y de forma constante. Lo lamentable es que los individuos se acostumbran.

Asociación Americana de Psiquiatría (2013) establece que quien experimente este tipo de estrés debe cumplir algunos criterios como: A. exposición a la muerte, lesión grave o algún tipo de violencia. Criterio B. 1. Recuerdos angustiosos recurrentes. 2. sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido se asocia a los sucesos. Criterio C. evitaciones persistentes de estímulos asociados al suceso. Criterio D. alteraciones negativas cognitivas y del estado de ánimo asociadas al suceso. Criterio E. alteración importante de la alerta y reactividad asociada al suceso o sucesos traumáticos, que comienzan a empeorar después del suceso traumático. Criterio F. la duración de la alteración (B, C, D) es superior a un mes. Criterio G. la alteración causa malestar clínicamente significativa o deterioro en los social. Criterio H. la alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (por ejemplo, medicamentos, alcohol y otros).

Tabla Núm. 2
Síntomas del estrés

Tipo de estrés	Síntomas	
	Físicos	Mentales y emocionales
Estrés agudo	<ul style="list-style-type: none"> - Tensión en el cuello - Tensión en los hombros - Dolor de espalda - Dolor de cabeza - Fatiga - Problemas estomacales - Problemas de la piel 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de sueño - Irritabilidad - Ira - Ansiedad - Impaciencia - Problemas de concentración - Pensamientos negativos - Pérdida de memoria

Estrés agudo episódico	<ul style="list-style-type: none"> - Agitación - Dolor de cabeza - Migrañas - Hipertensión - Dolor de pecho - Enfermedades cardíacas 	<ul style="list-style-type: none"> - Mal carácter - Excesiva energía nerviosa - Respuestas hostiles
Estrés crónico	<ul style="list-style-type: none"> - Hipertensión arterial - Diabetes - Obesidad - Problemas menstruales 	<ul style="list-style-type: none"> - Depresión - Fatiga emocional - Cansancio - Ataques de pánico
Estrés postraumático	<ul style="list-style-type: none"> - Comportamiento Irritable - Comportamiento autodestructivo - Alteraciones del sueño - Insomnio 	<ul style="list-style-type: none"> - Despersonalización - Desrealización - Desapego - Disminución del interés - Expectativas negativas - Estado emocional negativo persistente.

Fuente: elaboración propia con base en Barradas (2018) y DSM-5 (2013).

Cruz (2018) indica que el estrés no siempre tiene efectos malos, por lo tanto, existe un positivo y un negativo. Eustrés se define como un estado de conciencia y de pensamiento favorable en emociones y sensaciones que proporcionan satisfacción, alegría y energía vital. Por otro lado, se encuentra, el distrés; este tipo siempre se hace acompañar de desórdenes fisiológicos y cualquier situación que ocurra provoca en la persona una carga mayor.

Tabla Núm. 3

Cuadro comparativo de eustrés y distrés

Eustrés	Distrés
Estrés positivo	Estrés negativo
Produce dopamina (hormona de la felicidad)	Produce cortisol (asociado directamente con el estrés)
Produce una mejora	Se activa por amenazas internas y externas
Saca de su zona de confort al individuo.	Es perjudicial para la salud

Fuente: elaboración propia con base en Pérez (2014).

Los estresores y el manejo de los mismos dependerán de la evaluación que cada persona haga de las situaciones. Primero se evaluará el acontecimiento para establecer si este pone en peligro al individuo, luego se realizará una evaluación de sí mismo, de los elementos a favor para poder hacerle frente a las situaciones. En el caso del eustrés no implica que el individuo evite la activación fisiológica ante las situaciones de riesgo, sino que la activación pueda servirle para beneficio personal y le permita obtener momentos placenteros y agradables que sean de beneficio personal.

1.1.4 Causas del estrés

Barradas (2018) resalta que las causas del estrés son los detonantes contextuales, denominados como algo negativo, sin embargo, pueden incluir eventos positivos como casarse o comprar algo nuevo, no obstante, todos son causados por factores de tipo externo. Es importante que se trate a tiempo el problema ya que muchas veces el estrés es autogenerado.

Dentro de las causas más comunes se encuentran:

- Cambios de vida
- Trabajo
- Estudios
- Problemas financieros
- Estar muy ocupado

- Familia
- Separación
- Fallecimiento
- Enfermedades propias o de familia
- Pesimismo

Como se mencionó, las causas son diversas, sin embargo, es decisión de la persona evaluar las situaciones y ver que tanto vale la pena tener un desgaste mental y físico. Existen medios que permiten vivir feliz, no garantiza estar fuera de presiones diarias, pero si estar bien consigo mismo. En muchas ocasiones se dificulta determinar el momento de inicio del estrés, en ocasiones suele presentarse en exceso y es cuando la persona debe preocuparse por su salud mental, física y psicológica.

Dudovitz (2011) describe las causas de estrés en los adolescentes y es que en esta etapa pasan muchos cambios a medida que se avanza con tareas escolares, participación de actividades y relaciones entre amigos. Muchas pueden ser las causas, pero enlista las siguientes.

- Trabajo escolar: las cargas escolares pueden provocar en los adolescentes estrés, ante esta situación es importante que ellos mismo realicen un tipo de calendario donde se especifiquen las tareas a realizar, de tal manera que pueda organizar sus tareas y tiempo.
- Problemas familiares (adicciones): los problemas familiares y principalmente con los padres puede provocar en los adolescentes daños psicológicos, vale la pena resaltar que en la mayoría de ocasiones los inconvenientes que se generan entre padres y adolescentes es debido a ciertas acciones, actitudes y posturas ante situaciones, tal es el caso de las adicciones a sustancias, drogas, y tecnologías hoy en día ya que es algo muy de moda y esta parte de la población se encuentra muy expuesta a estos problemas.
- Conseguir amigos (mediante redes sociales): el uso de redes sociales contribuye a que los adolescentes encuentren amigos, sin embargo, deben usarse las condiciones de privacidad de tal manera que no se esté expuesto a situaciones en la red. En este punto también se pueden generar problemas entre padres e hijos, y generar estrés.

- Presión de los compañeros para hacer algunas actividades: el círculo de amigos y compañeros puede ejercer presión en cuanto a realizar acciones que la persona no desea, esto puede generar estrés en el adolescente debido a la falta de madurez y experiencia y debido a ello no poder decir no.
- No dormir lo suficiente: la utilización del celular puede ser una causa clave de los problemas de sueño en adolescentes, muchas veces se excede en su uso y hace perder la noción del tiempo.

Aguilar (2015) define que las causas de estrés en adolescentes son diversas y que la sociedad actual es la responsable de que los adolescentes cada vez sean más vulnerables, por eso es importante que las personas que los rodean sean agentes de ayuda. Aguilar enlista una serie de causas que generan estrés en los adolescentes.

- Fracaso académico: el repetir algún grado o curso puede provocar en el adolescente estrés que conllevan a otro tipo de situaciones y decisiones como ya no estudiar, por ejemplo.
- Alta exigencia educativa: debido a la cantidad de materias las tareas pueden estar muy cargadas y claro que los trabajos y tareas deben realizarse bien.
- Falta de tiempo libre: por cuestiones educativas en ocasiones los adolescentes carecen de tiempo libre y dejan por un lado actividades indispensables como practicar deporte, salir con amigos y familia.
- Problemas familiares: los problemas entre familiares pueden provocar estrés máximo si es entre los padres.

1.1.5 Síntomas del estrés

Barradas (2018) indica que antes de tratar el estrés de manera personal y hacia otros es importante conocer en qué momento y situaciones tiene lugar, por tal motivo el estudio de los síntomas es indispensable, dice que cuando el estrés se presenta, a la persona se le dificulta ver los cambios que

el problema le provoca. A los efectos físicos suelen no darles importancia ya que únicamente el individuo se da cuenta al presenciar enfermedades, mayor cansancio, mal humor y agresión, por lo general, quienes evidencian los cambios son las personas del entorno y es que existen diversas formas de identificación de los procedimientos: inicialmente muchos de los movimientos corporales manifiestan la presión bajo la que se encuentra la persona; puede existir temblor de manos, labios, sudoración en el cuerpo y comportamientos alterados. En segundo plano la persona que padece de estrés todo el tiempo se encuentra tensa, cansada y ansiosa.

Fernández (como se cita en Barradas 2018) indica que el sujeto afectado por el estrés sufre de agotamiento mental y cansancio físico a lo cual llama patogenia o síndrome del estrés y se manifiesta por un cuadro clínico psicovegetativo que repercute en la actividad laboral, tiene una fisonomía clínica entre neurosis y depresión. Con frecuencia por falta de autocontrol e incremento de agresividad la persona estresada suele tener conflictos familiares, sociales y abusa en el consumo de café, tabaco, alcohol, drogas y fármacos que estimulan y sedan.

Straw (como se cita en Barradas 2018) refiere que los síntomas del estrés son:

- Físicos: dificultad al respirar, labios secos, manos húmedas, acaloramiento, tensión muscular, indigestión, diarrea, estreñimiento, agotamiento indebido, dolor de cabeza, contracciones nerviosas y desasosiego, pueden experimentarse de manera habitual que respondería a un resultado de esfuerzo físico normal, sin embargo, suelen convertirse en síntomas de estrés cuando se dan a menudo, por lo tanto las personas están más propensas a sufrir de problemas estomacales, intestinales, dérmicos y cardiacos, además, complicaciones que pueden ser serias y dañar de manera permanente a la persona.
- De la conducta: Preocupación, temor, irritabilidad, incompreensión, incapacidad de actuar, inquietud y desmotivado. El impacto que los síntomas tengan en el individuo dependerá de la personalidad que posea, la educación y experiencias de vida ya que todos tiene una pauta distinta de reacción ante la patología.

- Laborales: Menor satisfacción por el empleo, bajo rendimiento laboral, pérdida de energía y vitalidad, mala adopción de decisiones, concentración en tareas improductivas. Los síntomas anteriores requieren de comparación con la calidad normal y previa del trabajo que realizan las personas, es importante resaltar que el trabajador pasa gran parte del tiempo en el ámbito laboral es por ello indispensable tomar las situaciones con calma y evitar que las presiones diarias impacten de manera fuerte en el clima familiar y social.

Aguilar (2015) establece que la mayoría de adolescentes que sufren de estrés desconocen tenerlo, aunque disminuya su calidad de vida, se alteren sus relaciones personales y emociones no son conscientes de ello, el cuadro puede empeorar con el transcurrir del tiempo y se puede llegar a una ansiedad o depresión, por lo que es importante identificar algunos síntomas:

- Falta de concentración
- Actitud depresiva
- Tristeza y llanto
- Problemas de relación con los padres
- Dolores de cabeza
- Disminución del apetito
- Dolor de estómago
- Ansiedad
- Insomnio
- En ocasiones consumo de alcohol y hechos de suicidios principalmente en adolescentes varones.

Dudovitz (2011) menciona que los signos a diferencia de los síntomas son las manifestaciones objetivas que se determinan al momento de realizar una exploración de parte del profesional e indica cuáles son los signos derivados de un estrés malo en adolescentes, estos pueden variar en cada persona, pueden ser físicos, mentales y emocionales. Enlista a los siguientes:

- Dolores de cabeza.
- Dolores de estómago.
- Sentirse más cansado de lo normal.

- Dolores musculares.
- Presenta más enojo.
- Se enoja por nada y tiene una actitud irritable.
- Falta de sueño.
- Comer más de lo acostumbrado.
- Sentimientos de tristeza.
- Sentimientos de frustración.
- Falta de concentración.

Concejo General de Psicología de España (2014) indica que los padres pueden ser agentes clave para ayudar a sus hijos en cuanto al desarrollo de formas saludables de afrontar y manejar el estrés y ante esta situación recomienda:

- Reconocer los síntomas: se debe prestar atención ya que la mayoría de veces el adolescente no experimenta niveles saludables de estrés. Cuando no existe la supervisión de parte de los padres algunos adolescentes tratan de canalizar el estrés mediante el consumo de alcohol y sustancias ilegales.
- Diálogo: principalmente los padres son quienes deben mantener abiertas las vías de comunicación hacia sus hijos, es importante que los adolescentes se sientan comprendidos y escuchados, los padres deben mostrar interés y se recomienda usar por lo menos un día de la semana para realizar actividades conjuntas y poder conocer los conflictos que puedan presentar.
- Adoptar estrategias de afrontamiento saludables: una de ellas es la actividad física, se debe motivar a los adolescentes a que practiquen un deporte y evitar actividades sedentarias como el uso del celular, aunado a esto debe existir un hábito de sueño saludable y así dormir las horas necesarias, debe regularse el horario de sueño y limitar el tiempo de exposición a la televisión y celular.
- Preocupaciones: cuando están relacionadas con lo académico producen estrés por lo tanto es importante fijar metas reales, de manera errónea algunos padres tratan de resolver los

problemas de sus hijos, sin embargo, hay que tomar en cuenta que el adolescente está en la etapa de formación de su autonomía por lo tanto toma de manera personal decisiones y tiene la capacidad de resolver las dificultades que se le presentan.

- Crear espacio seguro: los padres deben tratar de fijar rutinas familiares ya que estas suelen tranquilizar a los adolescentes y además permitirá a los padres conversar con ellos.
- Crear hábitos saludables: es importante recordar que los padres son un ejemplo para los hijos por lo que se debe incitar a la familia para realizar actividad física dormir lo necesario y tomar medidas personales que les permita regular el estrés.

1.1.6 Efectos

Neidhardt (como se cita en Barradas 2018) categoriza a los efectos en dos grupos: psíquicas y de conducta como lo es la incapacidad para concentrarse; dificultad ante la toma de decisiones; pérdida de confianza en sí mismo; irritabilidad; ansiedad y preocupaciones; pánico y temores. Con frecuencia el estrés se acompaña de depresión, ira y exaltación según las situaciones, lo mejor es expresar las emociones ya que el reprimirlas produce estrés. Por otro lado, se encuentran las repercusiones a nivel psicológico y fisiológico. Además, Ospina resalta siete efectos biológicos que impactan en el organismo:

- Enfermedades cardiovasculares: el estrés es generador de problemas cardiovasculares, por ejemplo, la herencia genética y mal formaciones son situaciones que no se pueden controlar o prevenir, es por ello que la persona debe aprender a vivir con ellas y tratar de que la situación no se torne estresante, por el contrario, el consumo de nicotina, alcohol y otras adicciones pueden ser controlables.
- Enfermedades del sistema digestivo: cuando existen cuadros de estrés suelen presentarse espasmos en los músculos esofágicos lo que dificulta la ingestión de los alimentos, además las paredes del estómago se ven afectadas por la producción innecesaria de enzimas digestivas.

- Reflujo Gastroesofágico: es una patología estrechamente relacionada a los altos niveles de estrés, debido a que los sujetos que la presentan son más propensos a sentir ardor y dolor que produce regurgitación de los ácidos gástricos.
- Metabolismo de los lípidos: al disminuir los ácidos grasos libres en la sangre, aumenta el riesgo de sufrir arterioesclerosis, isquemia o infartos derivados del taponamiento arterial.
- Respuesta inmunológica: experimentos demuestran que el estar expuestos a momentos estresantes aumenta la posibilidad de contraer enfermedades y el cuerpo se vuelve más propenso a contraer virus, bacterias y parásitos por lo que se debilita el sistema inmunológico de cuerpo.
- Problemas del sueño: el estrés produce insomnio, puede ser agudo o crónico, ambas se deben a la presencia de un gran número de estresores.
- Agotamiento: se pueden agudizar los estados de alerta, memoria, juicio y razonamiento, lo que implica un déficit emocional, dificultad de raciocinio y pérdida de memoria.

Tabla Núm. 4
Efectos más comunes

Cuerpo	Comportamiento	Estado de ánimo
Malestar estomacal	Poco ejercicio	Tristeza/ depresión
Tensión y dolor muscular	Ira	Inquietud
Dolor de cabeza	Consumo de alimentos en exceso	Ansiedad
Problemas del sueño	Somnolencia	Irritabilidad

Fuente: elaboración propia con base en Barradas (2018).

1.1.7 Tratamiento del estrés

Maldonado (2019) indica que el tratamiento del estrés consiste en estrategias y técnicas que están al alcance de todos, sin embargo, resalta la importancia de aplicarlas a tiempo para que las consecuencias no sean nocivas. Con el apoyo de un terapeuta profesional de la salud mental se pueden mejorar las calidades de vida, siempre y cuando el individuo lo quiera. Existe también el tratamiento del estrés mediante la medicación y es el profesional de la salud quien debe recetar remedios, uno de los más utilizados son los sedantes que le permiten al individuo dormir por más tiempo y así reducir el cansancio, pero hace referencia a que los medicamentos en la mayoría de casos son provisionales y en ocasiones se puede llegar a la dependencia de los mismos. Por otro lado, menciona que los avances tecnológicos permiten a las personas seguir una terapia en línea que han sido desarrolladas por médicos y psicólogos que se basan en la terapia sistémica y terapia cognitivo conductual que se enfocan en encontrar soluciones.

También existen actividades que se pueden utilizar como estrategias para manejar el estrés y son de mucho beneficio para la salud en general, dentro de ellas se pueden mencionar:

- Realizar actividad física con frecuencia. Es importante que los adolescentes practiquen algún deporte o pertenezcan a un grupo social.
- Practicar técnicas de respiración y otras que contribuyan a la relajación, pueden practicar yoga.
- Practicar profundas meditaciones, en un espacio tranquilo el adolescente puede estar lejos de cualquier estresor como teléfono, televisor e inclusive personas, para así meditar.
- Dedicar tiempo a la familia y amigos.
- Apartar tiempo para los pasatiempos como leer y escuchar música.

Ante la patología lo importante es buscar y encontrar maneras activas para el control, sin embargo, se debe tener cuidado ya que actividades inactivas como ver la televisión, navegar en el internet,

utilizar videojuegos, usar redes sociales y dispositivos tecnológicos parecen relajantes, pero a largo plazo lo único que logran es aumentar los niveles de estrés. También se pueden mencionar diversos tratamientos mediante las diferentes corrientes psicológicas.

Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) establecen que el psicoanálisis es una práctica terapéutica basada en la resolución mediante la comprensión del comportamiento y sentimientos del paciente, dentro de las técnicas que se pueden abordar se encuentran:

- Asociación libre: implica animar al paciente a mantener un flujo constante de lo que le viene a la mente, con el fin de asociar su situación al presente (si se diera el caso).
- Transferencia terapéutica: permite conocer si existe o a existido una figura influyente en la vida del consultante que modifique su conducta actual (en algunos casos).
- Catarsis: implica una descarga emocional e implica un recuerdo más o menos explosivo de alguna situación, es una forma de proporcionarle al paciente un desahogo.

La corriente Cognitivo-conductual está compuesta por un conjunto de teorías y técnicas que permiten establecer un proceso terapéutico.

- Reestructuración cognitiva: permite reestructurar pensamientos que provocan conductas estresantes.
- Inoculación del estrés: su aplicación tiene como finalidad hacerle ver al consultante cómo el estrés afecta su vida diaria y la manera en que se le puede enfrentar.
- Programación de actividades positivas: es importante hacerle saber al paciente que debe regalarse un tiempo de calidad y dejar por un lado situaciones que pueden tornarse estresantes durante la jornada laboral.

1.2 Ciberadicción

1.2.1 Definición

De la Serna (2015) la define como el uso desmedido de los medios tecnológicos, indica que existe tecnología útil y que a la vez suele ser dañina, se deben tener límites y cuidados para que no envuelvan al individuo, debido a los horarios descontrolados la persona deja de hacer algunas actividades indispensables como no comer y dormir. El autor recalca que su exceso contribuye a generar algún tipo de depresión y estrés ya que los sujetos que exceden en el uso de la misma comienzan a disociar ocupaciones y responsabilidades, además evitan tener contacto con las personas que lo rodean y de esta forma se aíslan de la sociedad. Cuando el uso de la tecnología se convierte en un problema es importante que la persona busque ayuda profesional ya que las consecuencias pueden ser perjudiciales, afectar todos los ámbitos de la vida y peor aún generar problemas de salud como la obesidad, estrés, depresión y ansiedad.

Echeburúa (2016) la define como el uso excesivo del internet, aclara que las nuevas tecnologías han contribuido a los grandes avances en la actualidad, sin embargo, existe mala utilidad de las mismas, la población más vulnerable a nivel mundial es la juventud, recalca lo importante que es evaluar los medios tecnológicos utilizados, el total de horas frente a la computadora y el celular, de esta manera determinar si existe una adicción. Por lo tanto, la ciberadicción es la pérdida de control que se tiene frente al uso moderado del internet y medios tecnológicos, realmente el problema no es una adicción en sí misma como lo es la adicción a las drogas, ya que el internet, el celular, la computadora, las tabletas, los sitios web y otros, no son sustancias tóxicas, sino que son las personas quienes las hacen una patología con el mal manejo de las mismas.

1.2.2 Síntomas de la adicción al internet

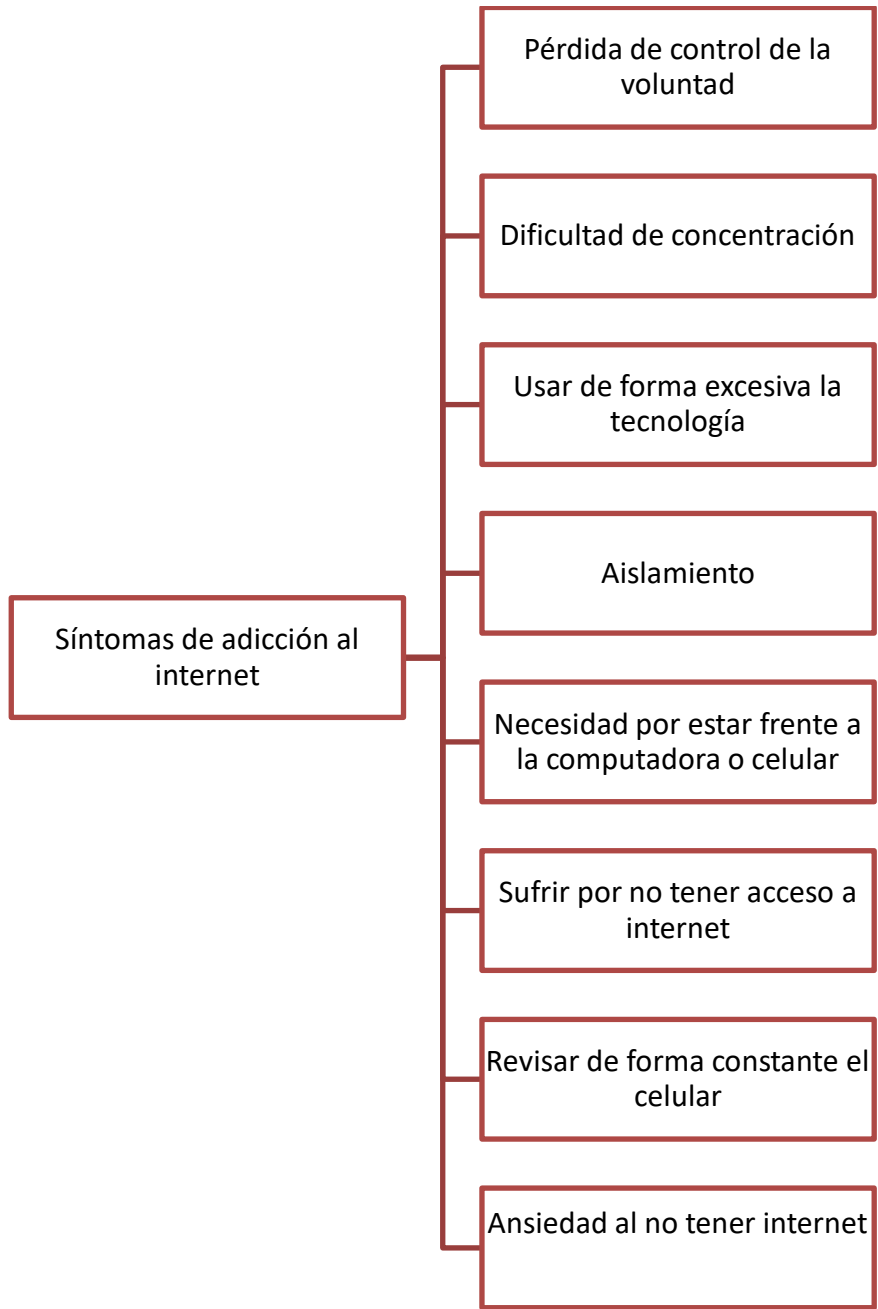
De La Serna (2015) indica que actualmente es difícil encontrar estudiantes que no utilicen de forma habitual el internet, la computadora y el celular ya que son parte del diario vivir y es que inclusive en las instituciones educativas se fomentan las nuevas tecnologías, mediante las computadoras y pizarrones electrónicos que utilizan los profesores, con conexión a internet que les permite

consultar materiales específicos de las clases. Resalta la importancia de tener en cuenta que cualquier actividad humana se puede convertir en una adicción, siempre que se presenten los siguientes síntomas:

- Pérdida de control de la voluntad.
- Dificultad de concentración.
- Usar tiempo en exceso en la tecnología y restarle importancia a las actividades laborales, sociales y educativas.
- Cierta nivel de aislamiento.
- Sentir la necesidad de estar de manera constante frente a la computadora y celular.
- Sufrimiento al no tener acceso al internet (depresión y estrés).
- La persona es compulsiva (verifica constantemente sus notificaciones, adictos a un videojuego, pasa tiempo excesivo en redes sociales).
- Ansiedad al no tener internet

Gráfica Núm. 1

Síntomas de adicción al internet



Fuente: elaboración propia con base en De la Serna (2015).

A raíz del problema se ha dado paso a varias investigaciones y se han generado nuevos temas de estudio, tal es el caso de *Sleep Texting* que se refiere al fenómeno de no tener un sueño regular debido a la revisión de mensajes en el celular y la respuesta de los mimos, implica disminución en la cantidad y calidad de sueño de los adolescentes.

El usar tecnología requiere de algunas habilidades y de manera definitiva un conocimiento práctico que le permita a la persona operar en una computadora, usar de forma directa el internet, descargar aplicaciones, buscar información en la red, un número alto de adolescentes tienen los conocimientos específicos para poder usar los medios tecnológicos como: bloquearlos, utilizar códigos, borrar registro de sitios visitados, agregar páginas favoritas y realizar una configuración de privacidad. Debido al alto uso que los adolescentes tienen es importante que los padres y docentes orienten sobre el buen uso.

Las herramientas tecnológicas no están exentas de problemas, más si se utilizan de una manera inadecuada o se abusa de ellas, en muchos casos se convierten en adictivas y puede ocurrir lo siguiente:

- Los contenidos que se encuentran en internet no siempre son fiables, es por ello que hoy se hace necesario buscar fuentes y desarrollar juicio crítico para discernir sobre la buena información, sin embargo, se podría decir que de esto es de lo que se carece en la adolescencia debido a la falta de experiencia y madurez.
- Provoca interferencia con otras actividades: cuando el uso es excesivo en ocasiones se torna hasta imposible hablar con los demás miembros de la familia; es importante mantener un tipo de comunicación a la hora de la comida, en ocasiones se evidencian pautas de mala higiene ya que en algunos casos se descuidan las áreas personales por estar en la red o dispositivos tecnológicos o más grave aún no dormir lo necesario.
- Contacto con otras personas: los padres deben supervisar las amistades de los adolescentes en las redes sociales, indagar sobre contenido permitente y prudente que se adapte a la edad. Por otro lado, es importante identificar cuándo se genera una adicción, hay que reconocer que al

habla de ciberadicciones se presenta un panorama de trastornos totalmente nuevo, sin embargo, es tan fácil definirlo “uso descontrolado o problemático”.

Para poder centrar el tema de ciberadicción en general es importante atender algunos criterios psicológicos como:

- Se tiene cada vez una necesidad mayor de usar dichos medios, incluso para cuestiones que pueden resolverse de una manera alternativa.
- Existe incapacidad de dejar de utilizarlos.
- Provoca malestar e irritabilidad al no utilizar los medios tecnológicos.
- Existe uso excesivo y descontrolado.
- Se afectan las áreas escolares, familiares y sociales.
- Han surgido conflictos con familiares debido al uso.

Cuando los anteriores surgen no son un problema causado por el uso excesivo, sino que, se trata de una dependencia y es que cuesta trabajo reconocer que el uso de las tecnologías puede llegar a convertirse en eso, quizá muchos pueden decir que definitivamente una adicción puede generarse con las drogas y sustancias, por ejemplo, pero es casi increíble que surjan de algo que no pareciera dañino. Porque si se observa desde un punto positivo se percibe como algo útil, beneficioso y placentero, sin embargo, puede conllevar serios problemas familiares y sociales, es por ello indispensable comprenderla, estudiarla y al momento de identificarla intervenir eficazmente.

Los adolescentes adictos a los medios tecnológicos se conectan a las redes mediante diversos dispositivos durante muchas horas, llegan al punto de perder la conciencia del tiempo, y el control en cuanto a la conexión adecuada que deben hacer. Se llegan a generar problemas físicos, sociales, ocupacionales y psicológicos como pérdida del sueño, sentimientos de abandono y de culpa que se ven reflejados mediante mecanismos de disociación y negación. Cabe resaltar que las

ciberadicciones no son un trastorno homogéneo ya que pueden desarrollarse solo adicciones al uso de celular, de internet, uso de redes, video juegos. Entonces, puede aparecer solamente una no necesariamente el adolescente desarrollará todas a la vez.

1.2.3 Tipos de Ciberadicción

De La Serna (2017) resalta la importancia de estudiar la patología de Ciberadicción debido a que pueden producir complicaciones rígidas a mediano y largo plazo, además establece los siguientes tipos de Ciberadicción:

- Adicción al cibersexo: es una necesidad compulsiva de frecuentar páginas web con contenido pornográfico, chats para adultos y sitios eróticos, es probable que la adicción presente consecuencias en el goce del sexo en la vida real.
- Compulsiones en red: pueden generar pérdidas de dinero en las personas ya que dentro de ellas se encuentran catalogadas las compras por internet, visita de juegos pagados y subastas online.
- Abuso las redes virtuales: implica la búsqueda de atención de otras personas en internet, se puede encontrar la obsesión a las redes sociales, webs de citas e inclusive servicios aparentemente inofensivos como el correo electrónico, su uso es uno de los más comunes y frecuentemente se vuelve adicción.
- Compulsión en la búsqueda de información: si bien es cierto que el internet abre una puerta al mundo para la adquisición de conocimientos de cualquier tipo, algunas personas suelen volverse adictas en los procesos de búsqueda de información, pasan la mayor parte del tiempo en internet viendo datos inconexos, es complicado identificarlo por lo que se le considera menos dañina que las otras.
- Adicción a los videojuego, teléfono móvil y computadora: es la más común y dañina en el mundo principalmente en la población más joven, debido a que causa mayores problemas psicológicos y sociales. Es importante que los padres supervisen la utilización que los hijos le dan a los medios tecnológicos para que no se conviertan en dañinos.

Chóliz (2012) indica que al uso de las redes sociales se les puede atribuir un canal de comunicación y expansión para los adolescentes, es por ello que tiene un vínculo central con el internet. Desde hace algunos años se han escuchado de muchas redes sociales y actualmente unas ya ni existen debido a que han pasado de moda y que a raíz de ello han surgido otras. Hoy por hoy se puede decir que Facebook es la red social donde al menos el 95% de adolescentes posee un perfil, a esta le siguen Twitter e Instagram que está considerada por este grupo de la población como redes que tienen un rol expresivo ya que en ellas se puede opinar de manera libre, por otro lado, se encuentra Snapchat y la consideran como una de las redes sociales más nueva y privada ya que se comparte información e historias entre amigos preexistentes. En cuanto al uso de WhatsApp se establece por parte de los adolescentes que es una de las vías principales de comunicación y tiene como ventaja que es instantánea y al tener esta aplicación en el celular les permite estar en línea de manera permanente.

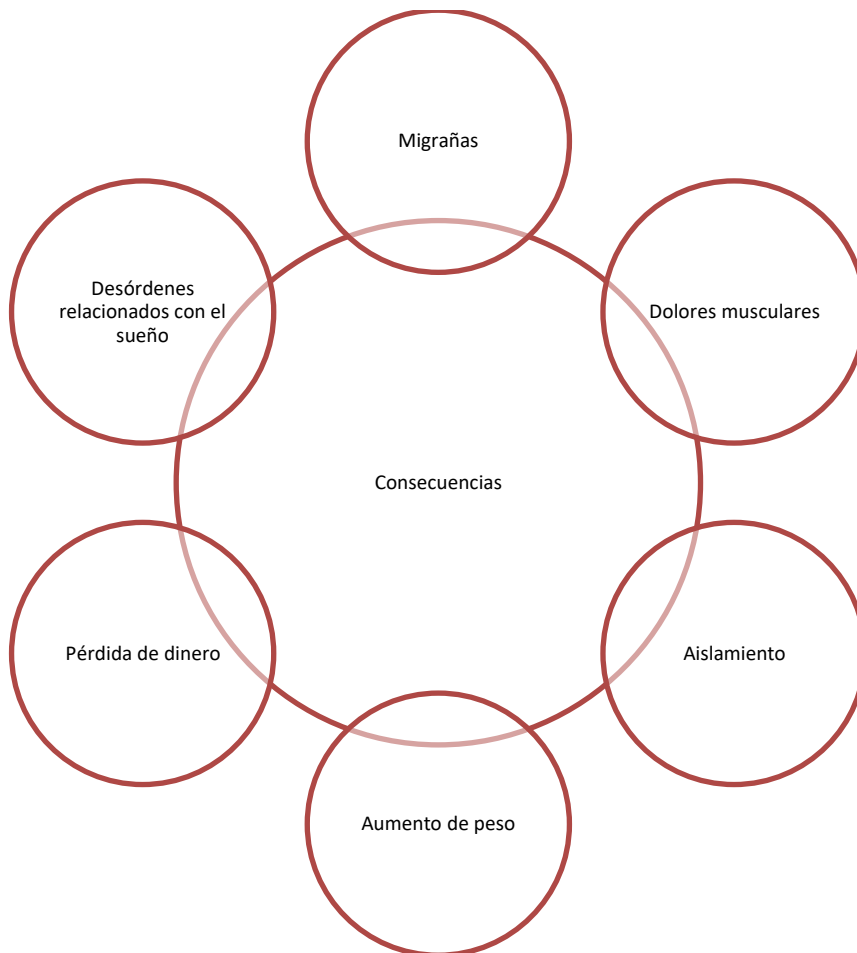
1.2.4 Consecuencias

De la Serna (2017) indica que, pese a que la tecnología es más frecuente hoy en día, no implica que sea menos dañina, estudios han revelado que la Ciberadicción tiene efectos perjudiciales como cualquier otra patología o quizá mayores que las relacionadas con el juego y las drogas. Las personas que la padecen suelen tener problemas emocionales graves que en ocasiones pueden estar acompañados de episodios de ansiedad, depresión y estrés, por lo general, tienen dificultad para equilibrar su vida emocional lo que deteriora sus relaciones sociales, familiares y laborales, ante tales situaciones se enlistan algunas consecuencias que se pueden producir.

- Dolores musculares: por la cantidad de tiempo que se pasa frente a la computadora y celular.
- Aumento de peso: debido a la ansiedad y estrés que se produce en el individuo la persona suele desahogarse mediante el consumo de alimentos en exceso.
- Aislamiento: la persona suele aislarse de la familia y amigos debido al tiempo que pasa en las redes.

- Pérdida de dinero: cuando son compulsiones en la red la persona llega a perder mucho dinero y no puede controlar esa actitud.
- Desórdenes relacionados con el sueño: debido al uso continuado de internet la persona suele dormir menos y utilizar sus horas de sueño para navegar.
- Migrañas: debido al tiempo que se pasa frente a una pantalla la persona puede experimentar dolores de cabeza.

Gráfica Núm. 2
Consecuencias de la ciberadicción



Fuente: elaboración propia con base en De la Serna (2017).

Villavicencio (2016) Indica que la ciberadicción es un fenómeno que se relaciona con el estrés, la adicción a los medios tecnológicos en general se hace presentes a nivel mundial desde el año 1984, sin embargo, en este tiempo recibía el nombre de tecnoestrés, debido a que parte de esa dependencia deriva del estrés y es un problema que afecta de manera global y se divide en.

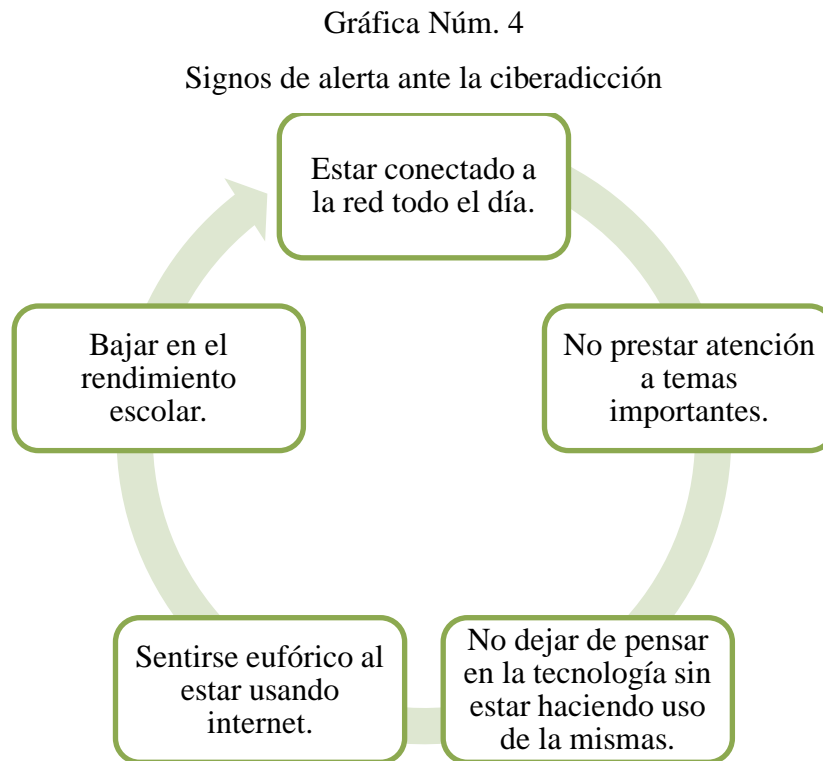
- Tecnofobia: que es una tensión que se origina mediante el uso del internet y los dispositivos electrónicos. Esto se presenta la mayoría de veces en personas de la década de los 40 y 60 ya que muchos de ellos no están capacitados y por ello existe cierto rechazo para usarla.
- Tecnofatiga: es un problema que se presenta en las personas nacidas en la década de los 60 y 80, les tocó adaptarse a los dispositivos móviles y uso de la red.
- Tecnoadicción: está relacionada con las personas que nacieron después de los años 80 y estos individuos están sumergidos en el uso de la tecnología; suele presentarse tecnoadicción debido a que existe en la persona una necesidad sin control de estar pendientes de las redes sociales, celulares y conexión a internet. Las personas que sufren de tecnoadicción suelen presentar ansiedad y estrés al no estar conectados a la red.

La clave para detectar a una persona que es adicta es calcular el tiempo que se encuentra conectado y la forma de actuar que tiene al no tener acceso. Ante esta situación se recomienda disminuir el acceso a la web, realizar actividades deportivas y sociales que le permita al individuo una vida más balanceada.

1.2.5 Signos de alerta

Echeburúa (2016) dice que las adicciones tecnológicas provocan cambios en el comportamiento de las personas, principalmente en los niños y adolescentes ya que se convierten en la actividad vital de tal forma que el joven se aparte progresivamente de las relaciones sociales y familiares. Por otro lado, la persona pierde el control del tiempo y debido al uso desmedido deja para después las tareas educativas y laborales, aunado a ello, inician los problemas de sueño porque las 24 horas del día no le son suficientes a la persona. También son signos de alerta la observancia de ansiedad, estrés,

inquietud, ira o agresión si se le interrumpe a la persona cuando hace uso de la tecnología, todos los signos de alerta conllevan al surgimiento de problemas físicos, psicológicos y sociales.



Fuente: elaboración propia con base en Echeburúa (2016).

1.2.6 Tratamiento para la ciberadicción

De La Serna (2015) indica que la mejor manera de tratar es prevenir, lo que implica adelantarse a lo que está por venir, sin embargo, el autor orienta sobre el tratamiento preventivo en cinco tareas que se mencionan a continuación:

- Tiempo de uso: se debe controlar el tiempo que se dedica a los medios tecnológicos y evitar crear un hábito, es importante difundir el uso responsable y establecer las normas de supervisión.
- Privacidad: evitar y rechazar el contacto con personas desconocidas en la red, además, no descargar archivos de dudosa procedencia.

- **Contenidos:** debe existir un riguroso control por parte de los padres sobre el contenido que ven sus hijos en internet, videojuegos y redes sociales que utilizan, ya que los mismos deben estar adaptados a la edad, y sugiere a los padres utilizar programas filtro para controlar dichos contenidos.
- **Familia:** los padres deben dar el ejemplo, no deben hacer usos desmedido de los medios tecnológicos, deberán promover los tiempos para dialogar y pasar tiempo en familia.
- **Sujeto:** debe educarse para la correcta utilización de los medios tecnológicos.

Sin embargo, cuando el tratamiento preventivo no ha sido funcional, es necesario realizar una intervención terapéutica para que el psicólogo trabaje en la conducta y sea controlada, de manera que se prepare al sujeto para afrontar situaciones y abordar la vida diaria de una manera distinta. También se puede utilizar un tratamiento inicial de choque en la que el paciente se abstiene totalmente ante el objeto de adicción para luego exponerlo de manera gradual a los estímulos de riesgo.

Existen otras terapias que el profesional de la salud mental pondrá implementar al momento de evaluar el caso, tales como:

- **Terapia cognitivo-conductual:** se pueden abordar técnicas como la reestructuración cognitiva, técnica de exposición, desensibilización sistemática, técnica operante y de solución de problemas. Las técnicas mencionadas se basarán primordialmente en el sujeto y su contexto ya que si se logra identificar adecuadamente la patología se podrá utilizar la terapia cognitivo-conductual adecuada para solucionar la situación, de tal manera que en cada cita el paciente presente una evolución favorable para disminuir y erradicar la patología de una manera controlada mediante la guía y orientación del psicólogo.

1.2.7 Prevención ante la ciberadicción

Echeburúa (2016) establece que, pese a que existe tratamiento para la ciberadicción una vez producida, es mucho mejor prevenirla y evitar su desarrollo, para ello es necesario trabajar en dos factores.

- La creación de hábitos saludables: es importante que la persona practique actividades que se encuentren lejos de la utilización de la tecnología, pero muy cercanas al planteamiento y cumplimiento de metas, esto puede resultar favorable para la prevención de la misma, ya que sin actividades que regulen el manejo y uso de la tecnología se queda expuesto a caer dentro de la ciberadicción sin darse cuenta.
- Desarrollar una red social adecuada: impedirá que la persona se haga dependiente de la tecnología como medio de placer, ya que las relaciones sociales son fuente de dopamina. Además, es importante que la persona al conectarse al internet centre su búsqueda y se limite a ver contenido específico, se debe controlar su uso y respetar a las personas del entorno ya que, si el individuo se encuentra en una comida familiar, amigos o de trabajo debe limitarse a utilizar el celular e internet, de alguna manera se puede tomar como una regulación del uso de esta, también es importante mencionar que el respeto para las demás personas sería una pequeña meta a corto plazo en cada reunión en la que se deja la tecnología a un lado y se centre la atención en los presentes.

Debido a lo expuesto anteriormente por los autores es evidente que el uso sin control de la tecnología puede provocar daños a la salud de las personas, no es malo utilizarla, pero se debe medir su uso, debe tenerse mayor cuidado en los niños y jóvenes ya que son los más expuestos a desarrollar ciberadicción, que a la vez genera estrés por múltiples motivos, la última es una patología que hasta el momento ha generado múltiples muertes a nivel mundial, por lo que es necesario detectarlo y dar tratamiento a tiempo. Cabe resaltar que no todo es malo al hablar de tecnologías y redes de internet, si se utilizan de manera regulada generan un gran aporte para los adolescentes y les permite hacer infinidad de actividades que contribuyen a su formación.

Fontemachi (2014) establece que la etapa de la adolescencia está acompañada de una demanda creciente de autonomía que en muchas ocasiones surge de conflictos familiares, también se deriva de desacuerdos por parte del adolescente ya que son los padres quienes hasta cierto punto ejercen un tipo de control debido a que están conscientes de que los adolescentes aún no están completamente preparados en cuanto a madurez y experiencia. La presencia de conflictos en este caso puede ser positivo ya que ayudan al adolescente en cuanto a lograr cambios personales y familiares, por eso es importante que los padres sean claros y precisos al momento de dar un mensaje, deben mostrar firmeza en cuanto a lo que piden y ordenan, hacer uso del diálogo, mostrar empatía y escucha activa, explorar alternativas de manera conjunta, los padres pueden ser asertivos y comprender los sentimientos de los adolescentes. Entonces, desde la intervención y prevención de las ciberadicciones se debería prestar gran atención a la familia principalmente a la interacción entre padres y adolescentes para que sea de calidad.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El internet es una herramienta casi vital en la vida diaria ya que con frecuencia es utilizada para el trabajo, las tareas escolares, eventos y otros, se observa que no solo los adolescentes, sino todos en general poseen un teléfono inteligente, una tableta o computadora y su uso se convierte en adictivo cuando las personas no pueden regular la utilización del mismo. Es importante meditar sobre el tiempo prudente que se puede pasar ante un medio tecnológico, lo que toma relevancia al momento de observar a los adolescentes pasar horas y horas ante el celular y la computadora, en ocasiones se deduce que se utiliza con fines educativos como lecturas e investigaciones. Si bien es cierto que se vive en la nueva era tecnológica, realmente el uso es desmedido ya que hoy en día lo primero que los jóvenes hacen al levantarse es ver el celular y conectarse a las redes sociales, al no ocurrir se puede producir estrés y generar problemas a nivel mental y físico como la obesidad, depresión, acné entre otros.

El estrés y la ciberadicción son problemas presentes en la humanidad sin importar la edad. En Guatemala y en otros países del mundo el uso del internet y los medios tecnológicos es evidente, aunado a ello los elevados índices de estrés, por lo tanto, es urgente tratar a las personas que padecen de dichas patologías, la investigación toma importancia para el campo de la Psicología porque estudia la conducta humana y es importante que las personas tengan no solo un bienestar físico, sino psicológico, ante ello es necesario que la humanidad aprenda a vivir y manejar esas situaciones sin alterar tanto su salud y elevar los índices de estrés, además, controlar el uso de la tecnología para que no se genere una adicción a la misma. Se excluyen de estos hallazgos a las personas adultas, jóvenes, jóvenes universitarios, niños. Por lo anterior se persigue estudiar los fenómenos estrés y ciberadicción específicamente en adolescentes, por lo que surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son los principales hallazgos sobre estrés y ciberadicción en adolescentes que reporta la literatura científica?

2.1 Objetivos

2.1.1 General

- Identificar los principales hallazgos sobre estrés y ciberadicción en adolescentes a través de la recopilación sistemática de la literatura científica.

2.1.2 Específicos

- Analizar la importancia del manejo del estrés.
- Identificar los síntomas del estrés y ciberadicción.
- Brindar información para la detección de la ciberadicción.

2.2 Variables o elementos de estudio

- Estrés
- Ciberadicción

2.3 Definición de Variables

2.3.1 Definición Conceptual de las variables o elementos de estudio

Estrés

Orlandini (2012) define al estrés como una reacción biológica que surge mediante un estímulo que permite expresar una respuesta psicológica al estresor, se presenta en momentos de tensión tanto física como emocional, puede emanar de situaciones o pensamientos que le hagan sentir a la persona frustración, enojo y nervios, por lo tanto, actúa como reacción ante desafíos y demandas. Cuando el estrés se presenta en episodios pequeños no es problema, sin embargo, cuando dura mucho tiempo puede causar daños a la salud y provocar problemas de obesidad, depresión y otros.

Ciberadicción

Howard (2011) la define como el uso excesivo y problemático del internet y los medios tecnológicos, resalta la importancia de establecer si es una causa o un efecto ya que puede ser el problema en sí el uso de la tecnología u otros factores que generen la utilización desmedida, Además, indica que existe asociación entre el uso del internet y un problema como lo son la depresión, timidez, soledad, estrés, problemas en las relaciones sociales o de pareja, falta de sueño, problemas en los estudios, desórdenes alimenticios y adicción a sustancias. Recalca que es una problemática que puede afectar a cualquiera, pero estudios actuales han revelado que es mayor en la población joven.

2.4 Alcances y límites

El alcance que tiene la presente investigación monográfica es identificar hallazgos sobre estrés y ciberadicción en adolescentes a través de la recopilación sistemática de la literatura científica, mediante tesis, libros, artículos libros de investigación y monografías Además de presentar información global que permita visualizar la problemática a nivel mundial, se limitó la búsqueda de información a adolescentes debido a que el estudio excluyó cualquier otro tipo de sujetos como adultos y niños.

2.5 Aporte

Brindar información con base científica sobre el estrés y la ciberadicción en adolescentes que les permita a los lectores conocer sobre las causas y formas de prevención, será de ayuda a padres, madres y catedráticos ya que todos se encuentran inmersos en el mundo tecnológico y los peligros de caer en una adicción no se ven demasiado lejos.

Contribuirá en el ámbito de la Psicología porque permitirá conocer la gravedad de las mismas, por lo que se evidencia la importancia del accionar profesional del psicólogo en todos los ámbitos para la prevención y promoción de la salud integral de la humanidad.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos

Se investigaron y analizaron estudios científicos con sujetos de edad adolescente y se toma como principio de exclusión a las personas adultas ya que son las menos expuestas debido a la dificultad que tienen para usar el internet y los medios tecnológicos, se tomaron estudios donde los sujetos fueran hombres y mujeres. La revisión literaria fue a nivel mundial ya que todos los países presentan cierto índice de estrés y ciberadicción, es un tema actual que ha generado nuevas líneas investigativas en las edades de 13 a 18 años tanto en hombres como en mujeres; diferencias económicas, raza y creencia, los sujetos pertenecen a distintos países del mundo como: Estados Unidos, México, Guatemala, España y Chile.

3.2 Procedimiento

- Selección de dos temas posibles para la realización de la investigación.
- Formulación de sumarios en relación a los temas para la investigación, de los cuales se aprobó uno.
- Aprobación del tema por medio de la realización del perfil de investigación y aprobación de las autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes en revistas y tesis mediante la utilización de internet.
- Elaboración del índice de acuerdo a las dos variables de estudio.
- Realización del marco teórico a través de lectura de libros y utilización del internet.
- Planteamiento del problema según el marco teórico.
- Estructura y diseño de una tesis monográfica.

- Redacción de discusión de resultados.
- Búsqueda y análisis de nueva literatura.
- Elaboración de material y método así como la elaboración del proceso de investigación.
- Análisis de resultados mediante la elaboración de las rutas de investigación.
- Discusión de resultados mediante la síntesis de los datos redactados en el marco teórico y antecedentes.
- Elaboración de conclusiones en base a los objetivos de la investigación.
- Referencias bibliográficas en base a la normativa APA.
- Elaboración del resumen con base a todo el trabajo de investigación.

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología

Tipo de investigación: Exploratoria o documental.

Según Arias (2012) la investigación exploratoria es la que se realiza sobre un tema poco estudiado, por lo tanto, los resultados que se obtienen constituyen una visión próxima de dicho objetivo, un nivel superficial de conocimientos. Este tipo de investigación puede ser utilizado para formular de manera más precisa un problema de investigación, a la vez permitirá obtener datos nuevos para formular de una mejor manera la pregunta de la investigación.

Diseño: Revisión sistemática.

Según Hernández, Méndez, Mendoza y Cuevas. (2017) establece que el diseño de revisión sistemática requiere de una revisión analítica de la literatura existente, mediante la consulta,

detección y obtención de bibliografía científica y otros materiales útiles para los objetivos del estudio. Se recopila, extrae y analiza la información más relevante que muestren el problema planteado dentro del estudio. Las fuentes primarias de dicho diseño son libros, artículos científicos, monografías, tesis, seminarios, documentales y páginas en internet.

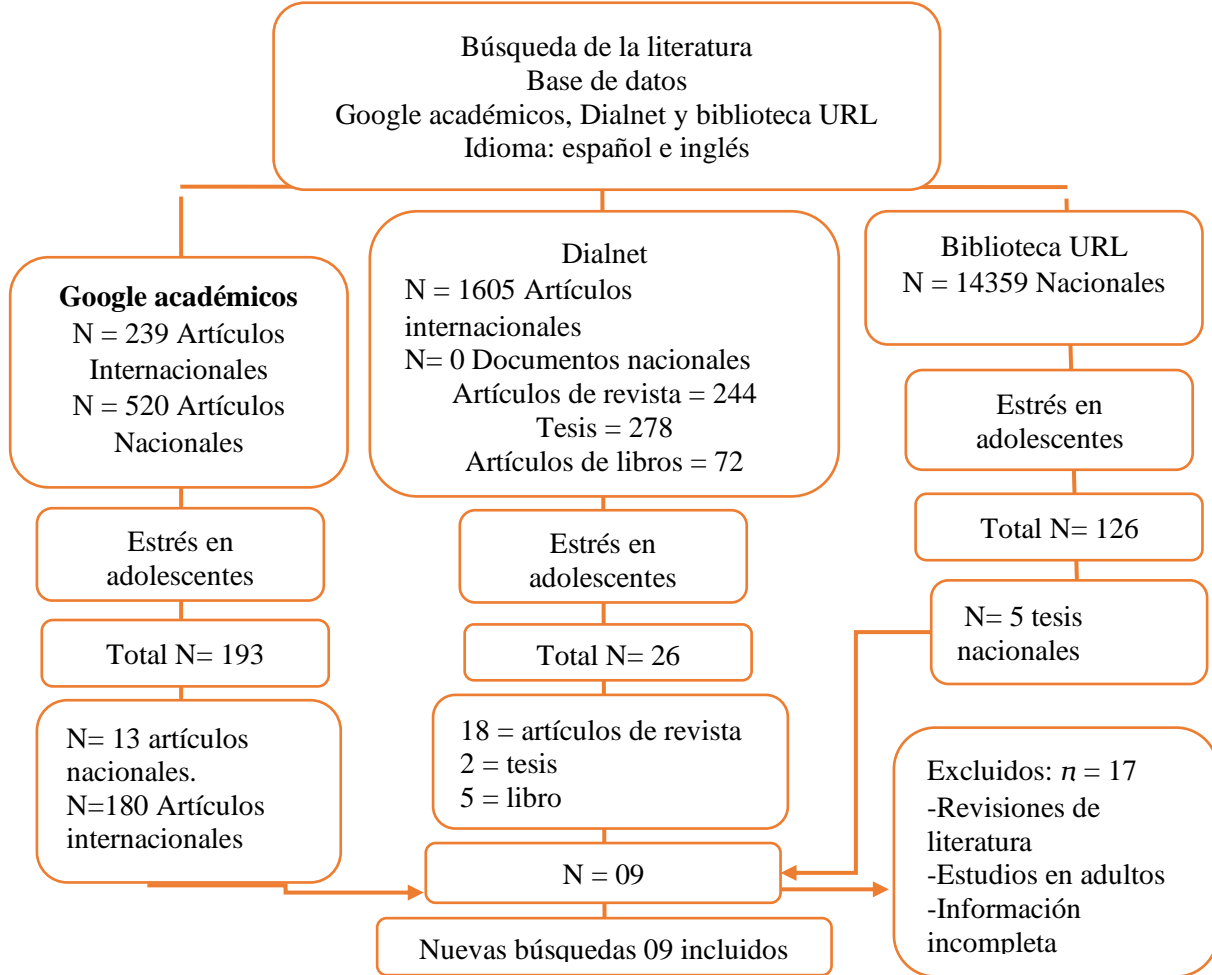
Enfoque: Descriptivo.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) establecen que los estudios con diseño descriptivo buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier fenómeno que se ha analizado. El principal interés del estudio es medir con la mayor precisión posible. Resaltan la importancia de que en este tipo de estudios se centren en las razones que generan un determinado fenómeno, por lo tanto, es observacional.

- Temporalidad: en la investigación se utilizó una temporalidad de 10 años, por lo tanto, se realizó una búsqueda de documentos de 2010 al 2020.
- Documentos: para efecto de la presente investigación se analizaron e interpretaron libros, tesis, artículos científicos, revistas, informes internacionales y de universidades; estos permiten responder y fundamentar los objetivos de investigación planteados.

IV ANÁLISIS DE RESULTADOS

Ruta de investigación de los documentos: **Estrés**



Según búsqueda:

Rowshan, A. (2013). *El estrés*. Canadá : Universidad McGill de Montreal

Redolar, D. (2015). *El estrés*. Barcelona, España: Oberta UOC Publicssing, S.L

Dudovitz, R. (2011). *El estrés en los adolescentes*. Los Ángeles, California.

Asociación Americana de Psiquiatría (2013) guía de consulta de los criterios diagnósticos.

Aguilar, Y. (2015) *El estrés en adolescentes*. Tulcán Ecuador.

Consejo General de Psicología España. (2014) *Cómo ayudar a controlar el estrés en adolescentes*

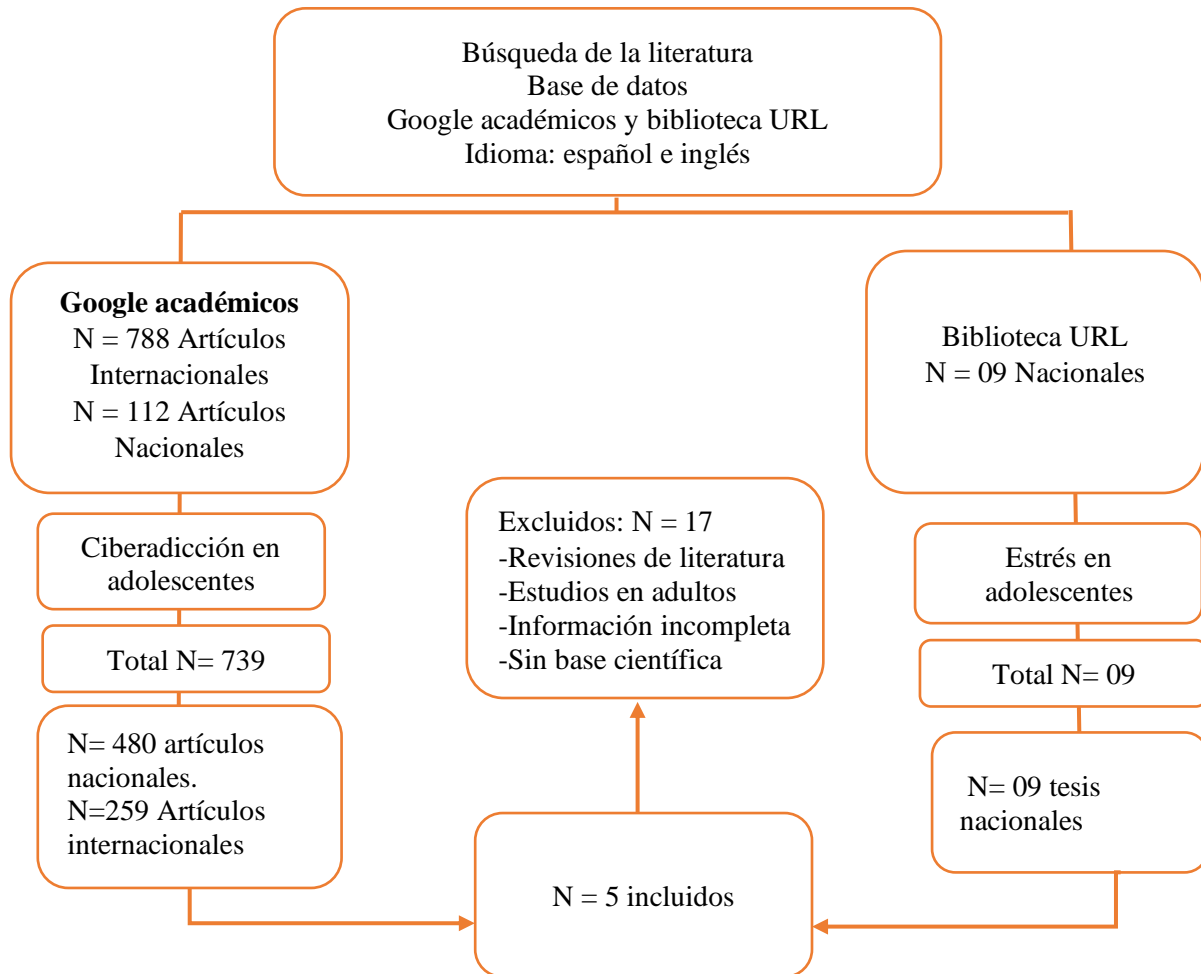
Ávila, J. (2014) *El estrés un problema de salud del mundo actual*.

Mendez, H. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan*.

Ortuño, J. (2015) *Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar*.

Fuente: Elaboración propia 2020

Ruta de investigación de los documentos: **Ciberadicción**



Según búsqueda:

Terán, A. (2019) Ciberadicciones. Adicciones a las nuevas tecnologías (NTIC).

Ravalli, M. (2016). *Adolescentes en internet y redes sociales*. Argentina : UNICEF.

Villavicencio, E. (2016) La adicción a la tecnología se relaciona con el estrés. UNAM México.

Fontemachi, M. (2014). *Prevención de las adicciones tecnológicas en adolescentes argentinos*.

Chóliz, M. (2012). Adicciones a internet y redes sociales. España.

Fuente: elaboración propia 2020

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación se consideró profundizar en el estudio de dos variables que afectan a los adolescentes: el estrés y la ciberadicción; la adolescencia es una etapa de cambios, donde se producen configuraciones que dan paso a la juventud y adultez, cada una de ellas le permiten al individuo integrarse a la vida social, practicar valores con iguales, adquirir independencia y dejar por un lado los cuidados paternos; a su vez experimentan cambios debido a las exigencias sociales, tecnológicas y educativas que generan alteraciones en el estado de ánimo lo que se manifiesta a través del estrés, que si bien es cierto es un elemento existente en todo ser humano; es importante identificar los principales hallazgos, de tal manera que se descubran recursos o elementos que permitan al adolescente vivir de una forma más tranquila.

El estrés es una patología que afecta a casi toda la población a nivel mundial; pero es necesario identificar cuando esta es dañina, tiempo atrás se creía que era una alteración que ocurría solo en la vida adulta, sin embargo, los últimos estudios demuestran que también se presenta en la adolescencia; afecta toda la estructura humana desde lo fisiológico, hasta lo físico y que repercute en la vida familiar, social y educativa. El contexto de la persona también juega un papel muy importante ya que en este caso los adolescentes deben cumplir con las exigencias contextuales como la tecnología, hoy por hoy el internet, los teléfonos celulares, las computadoras, y tabletas son medios que forman parte importante en la vida de las personas porque son de uso laboral y educativo, pero de hecho nadie a pensado en que puedan causarle algún malestar; ante esta situación es importante fomentar el uso adecuado de las mismas para que no repercutan de manera negativa.

Torres (2015) define al estrés como una respuesta normal y fisiológica del cuerpo que le admite hacer frente a las demandas del entorno, las cuales son importantes para la vida y eficaces para la supervivencia. Sin embargo, la incapacidad que el individuo tiene ante muchas de las demandas del medio causa un efecto nocivo en el organismo que produce riesgos de salud y repercute en lo académico, profesional, relaciones personales y de pareja. El individuo al estar en su zona de confort no presenta estrés, por el contrario, cuando sale de esa zona debe realizar grandes cambios y en ocasiones el cuerpo no responde de la mejor manera y puede recargarse de dos formas: cuando el individuo no puede responder ante amenazas debido a que su capacidad es disminuida o que

para hacer frente a las demandas la persona debe hacer cambios bruscos.

Rowshan (2013) indica que el estrés es un conjunto de cambios que se producen en el cuerpo y se caracteriza principalmente por un cansancio mental, constituye un grupo de reacciones presentes al momento de una tensión nerviosa que pueden ser producto de diferentes situaciones tanto en el ámbito laboral, educativo, familiar, personal y social. Además, lo considera un fenómeno que impide vivir de manera plena al individuo, que a veces produce la muerte y en otras pasa totalmente desapercibido, lo que va a depender de la forma en que los sujetos manejen la situación, resalta la importancia de vivir con el estrés por ser una condición permanente en el sentido de la activación o tensión que las personas puedan experimentar a lo largo de la vida.

Bruce McEwen (citado en Daneri 2012), quien establece que el estrés afecta también desde una perspectiva biológica, medicamente esta patología hace que los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se eleven. La respuesta que el ser humano muestra ante el estrés se relaciona con el sistema nervioso autónomo. Se activa el sistema nervioso simpático donde las proyecciones van desde la médula espinal y se pone en contacto con casi todos los órganos del cuerpo, por otro lado, se inhibe el sistema nervioso parasimpático que media funciones vegetativas que contribuyen al crecimiento y almacenan energía. Desde una perspectiva biológica es importante hacer mención que el estrés altera todo el cuerpo y da respuestas perjudiciales para la salud, puede llegar a generar problemas de metabolismo, sexuales y otros. Es indispensable identificarlo cuando inicia ya que es esporádico, luego pasa a un estrés medio que implica unas horas y estrés crónico que dura días.

Ante los aportes de los autores y con inferencia personal se puede determinar que el estrés es una patología que puede afectar lo biológico, social y emocional de la persona, por lo tanto, es una afección que descontrola al individuo de manera global, ya que se ve afectada la salud, emociones y relaciones con los demás; es un problema que se asocia a lo físico y mental. Juega un papel muy importante la manera en que las personas se sienten consigo mismas y el auto concepto que puedan tener. En la etapa adolescente se conlleva a una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales, debido a la magnitud de estos cambios y la limitada experiencia que estos tienen algunos sucesos pueden adquirir un carácter estresante y tener consecuencias físicas y no solo emocionales

o conductuales. Mediante la revisión de literatura en relación al tema de estrés se puede evidenciar que es un problema que afecta a un gran porcentaje de la población a nivel mundial, la adolescencia es una etapa clave, pues la manera en que se realiza la transición de la niñez a la adolescencia y la juventud tendría implicaciones importantes en cuanto al inicio de diversos problemas de salud que pueden afectar a la persona por el resto de la vida.

Echeburúa (2016) define a la ciberadicción como el uso excesivo del internet, aclara que las nuevas tecnologías han contribuido a los grandes avances en la actualidad, sin embargo, existe mala utilidad de las mismas, la población más vulnerable a nivel mundial es la juventud, recalca lo importante que es evaluar los medios tecnológicos utilizados, el total de horas frente a la computadora y el celular, de esta manera determinar si existe una adicción. Por lo tanto, la ciberadicción es la pérdida de control que se tiene frente al uso moderado del internet y medios tecnológicos, realmente el problema no es una adicción en sí misma como lo es la adicción a las drogas, ya que el internet, el celular, la computadora, las tabletas, los sitios web y otros, no son sustancias tóxicas, sino que son las personas quienes las hacen una patología con el mal manejo de las mismas.

La definición de variables permite tener conocimiento sobre el tema y así extraer la esencia según el estudio científico de cada una, de esta forma evaluar las consecuencias que ambas patologías pueden presentar en los adolescentes, por un lado, el estrés afecta de forma fisiológico y social; sin embargo, la ciberadicción estimula y genera situaciones de dependencia al internet y medios tecnológicos; ambos repercuten perjudicialmente en la vida familiar, social y escolar. Para identificar los hallazgos sobre estrés y ciberadicción, las últimas investigaciones permiten valorar los avances que se han tenido sobre estudios en adolescentes ya que en tiempos atrás se creía que el estrés mayormente se encontraba en la vida adulta y pues la ciberadicción es un tema actual que en tiempos pasados quizá nadie se imaginaba que sería un problema.

Ortuño (2015) en el artículo titulado Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar, publicado en la red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, de fecha 07 de noviembre, describe que el estrés en adolescentes es un tema que no recibe la atención suficiente y por eso esta parte de la población se ha visto muy afectada con esta patología en los

últimos años. Explica que durante esta etapa del desarrollo existen cambios que permiten una fuerte conexión entre el córtex orbitofrontal y las diferentes estructuras del sistema límbico como: el hipocampo, el núcleo caudado y la amígdala, dichos cambios estructurales implican variaciones cognitivas que se extenderán progresivamente hasta la edad adulta. Aunado a esto se viven otras situaciones contextuales que generan estrés y que de una manera deben afrontarse, los estresores pueden ser varios y llegan a dañar la relación entre padres e hijos, el ambiente académico y las relaciones de iguales. La respuesta al estrés tanto en lo físico, emocional y conductual daña el bienestar de los adolescentes. Algunos estudios en España muestran que los adolescentes sí sufren estrés por lo que resulta relevante mencionar que muchos de los que poseen la patología, manifiestan el problema en la época adulta, de tal forma que los desórdenes de estrés persisten a lo largo de toda la juventud y adultez.

Maldonado (2019) enlista una serie de actividades que se pueden utilizar como estrategias para manejar el estrés y son de mucho beneficio para la salud en general, dentro de ellas se pueden mencionar: Realizar actividad física con frecuencia. Es importante que los adolescentes practiquen algún deporte o pertenezcan a un grupo social; practicar técnicas de respiración y otras que contribuyan a la relajación, pueden practicar yoga; practicar profundas meditaciones, en un espacio tranquilo el adolescente puede estar lejos de cualquier estresor como teléfono, televisor e inclusive personas, para así meditar; dedicar tiempo a la familia y amigos; Apartar tiempo para los pasatiempos como leer y escuchar música. Ante esta patología lo importante es buscar y encontrar maneras activas para su control, sin embargo, se debe tener cuidado ya que actividades inactivas como ver la televisión, navegar en el internet, utilizar videojuegos, usar redes sociales y dispositivos tecnológicos parecen relajantes, pero a largo plazo lo único que logran es aumentar los niveles de estrés.

El estrés se ha estudiado en adolescentes y Ortuño (2015) afirma que sí puede generarse en esta etapa humana debido a elementos contextuales y cambios fisiológicos, además, se ha analizado sobre la importancia que tiene para el ser humano manejarlo; ya que al no controlarlo provoca agotamiento, enfermedades físicas y malas relaciones interpersonales; en ocasiones se extiende el problema hasta la edad adulta. Ante esta situación el primer paso es reconocer que se tiene el problema, identificar las señales que el cuerpo da ante la presencia del estrés y de esta forma el

adolescente ya podrá practicar actividades que le permitan manejar o disminuir el estrés, como lo menciona Merlano.

Aguilar (2015) establece algunos síntomas como: falta de concentración; actitud depresiva; tristeza y llanto; problemas de relación con los padres; dolores de cabeza, disminución del apetito, dolor de estómago, ansiedad, insomnio y en ocasiones consumo de alcohol y hechos de suicidios principalmente en adolescentes barones. Además, Fernández (como se cita en Barradas 2018) indica que el sujeto afectado por el estrés sufre de agotamiento mental y cansancio físico a lo cual llama patogenia o síndrome del estrés y se manifiesta por un cuadro clínico psicovegetativo que repercute en la actividad laboral, tiene una fisonomía clínica entre neurosis y depresión. Con frecuencia por falta de autocontrol e incremento de agresividad la persona estresada suele tener conflictos familiares, sociales y abusa en el consumo de café, tabaco, alcohol, drogas y fármacos que estimulan y sedan.

Barradas (2018) indica que antes de tratar el estrés de manera personal y hacia otros es importante conocer en qué momento y situaciones tiene lugar, por tal motivo el estudio de los síntomas es indispensable, dice que cuando el estrés se presenta, a la persona se le dificulta ver los cambios que el problema le provoca. A los efectos físicos suelen no darles importancia ya que únicamente el individuo se da cuenta al presenciar enfermedades, mayor cansancio, mal humor y agresión, por lo general, quienes evidencian los cambios son las personas del entorno y es que existen diversas formas de identificación de los procedimientos: inicialmente muchos de los movimientos corporales manifiestan la presión bajo la que se encuentra la persona; puede existir temblor de manos, labios, sudoración en el cuerpo y comportamientos alterados. En segundo plano la persona que padece de estrés todo el tiempo se encuentra tensa, cansada y ansiosa.

La mayoría de adolescentes sufren de estrés, sin embargo, lo desconocen, pueden presentarse algunos síntomas que alteren la calidad de vida, las relaciones entre iguales y familiares, y que por desconocimiento o falta de interés se haga caso omiso a la situación, las manifestaciones pueden ser diversas y representarse mediante emociones, pensamientos, conductas y cambios físicos. Como afirma Aguilar muchos síntomas son de conducta, tal es el caso de los adolescentes hombres que pueden llegar a caer en el mundo del alcohol y las drogas. Por otro lado, Barradas hace mayor

énfasis sobre lo importante que es poner atención a los síntomas físicos y evitar llegar a suicidios a causa de estrés. Es importante resaltar la importancia que tiene la intervención de los padres ante la detección de los síntomas de estrés, muchas veces los adolescentes muestran actitudes depresivas, con frecuencia muestran tristeza y llanto sin tener algún motivo. Los padres deben saber que los problemas con los hijos en ocasiones son alarma y pueden ser un síntoma de la existencia de estrés. Por otro lado, pueden presentarse insomnio, ansiedad y dolor de estómago.

Ravalli (2016) describen que en un estudio realizado en Argentina el 51% de los adolescentes entrevistados dicen estar conectados todo el tiempo a una red de internet, el 20% indica que se conecta más de una vez al día y el 16% más de una vez por hora. Los adolescentes resaltan que estar conectados significa constancia, lo que quiere decir que todo el tiempo están usando el internet, un 78% dice haber tenido malas experiencias como: violencia, mensajes desagradables y en ocasiones contenidos inadecuados para su edad. En el año 2016 en este mismo país al realizar la encuesta nacional de consumos y prácticas culturales de adolescentes se demostró que el 70% se conecta todo el día y un 40% hasta llegar la noche, en realidad los porcentajes varían sin embargo es evidente que el número de adolescentes que se conecta a la red es elevado. Un 89% utiliza el celular durante varias horas al día y se establece poder caer a otros riesgos aparte de la ciberadicción como adicciones a los juegos, adicción al sexo, compras compulsivas y acceso a material indeseable. Por otro lado es interesante evaluar los lugares donde los adolescentes hacen uso de las redes sociales, internet, celulares, computadoras y red de internet, dentro del hogar los espacios compartidos como sala y comedor son los lugares donde los adolescentes hacen uso del internet y celular, en un segundo plano se encuentran los espacios privados del hogar como las habitaciones y un mínimo porcentaje utiliza los medios en casa de familiares y amigos, es por ello importante resaltar el buen manejo que los adolescentes hagan de los dispositivos dentro de la casa ya que desde un punto de vista se conoce que dentro de ella deben existir reglas y son los padres los encargados de poder regular esto. Se evidencia que el lugar más cómodo y utilizado por los adolescentes es la habitación debido a que prefieren la comodidad, tranquilidad y privacidad.

De La Serna (2015) indica que actualmente es difícil encontrar estudiantes que no utilicen de forma habitual el internet, la computadora y el celular ya que son parte del diario vivir y es que inclusive en las instituciones educativas se fomentan las nuevas tecnologías, mediante las computadoras y

pizarrones electrónicos que utilizan los profesores, con conexión a internet que les permite consultar materiales específicos de las clases. Resalta la importancia de tener en cuenta que cualquier actividad humana se puede convertir en una adicción, siempre que se presenten los siguientes síntomas: pérdida de control de la voluntad; dificultad de concentración; usar tiempo en exceso en la tecnología y restarle importancia a las actividades laborales, sociales y educativas, cierto nivel de aislamiento; sentir la necesidad de estar de manera constante frente a la computadora y celular; sufrimiento al no tener acceso al internet (depresión y estrés); la persona es compulsiva (verifica constantemente sus notificaciones, adictos a un videojuego, pasa tiempo excesivo en redes sociales) y ansiedad al no tener internet.

Ravalli afirma mediante el estudio realizado en Argentina la teoría De la Serna que establece como principales síntomas de ciberadicción: uso desmedido del internet, no controlar la ansiedad y estrés al momento de no tener acceso a las redes, medios tecnológicos e internet. Estos últimos son criterios principales que se tomaron en cuenta para el estudio de la ciberadicción en adolescentes y los síntomas que pueden presentar, cabe resaltar, que esta patología va en aumento, de hecho, a nivel global los índices son alarmantes, principalmente porque tanto padres e hijos no reconocen la adicción, tal como lo muestra la estadística revelada por Ravalli donde indica que el 51% de los adolescentes de Argentina indican estar conectados todo el tiempo a una red de internet.

Para detectar la ciberadicción en adolescentes según la bibliografía científica se valoran los siguientes aportes.

Echeburúa (2016) refiere que las adicciones tecnológicas provocan cambios en el comportamiento de las personas, principalmente en los niños y adolescentes ya que se convierten en la actividad vital de tal forma que el joven se aisle progresivamente de las relaciones sociales y familiares. Por otro lado, la persona pierde el control del tiempo y debido al uso desmedido deja para después las tareas educativas y laborales, aunado a ello, inician los problemas de sueño porque las 24 horas del día no le son suficientes a la persona. También son signos de alerta la observancia de ansiedad, estrés, inquietud, ira o agresión si se le interrumpe a la persona cuando hace uso de la tecnología, todos los signos de alerta conllevan al surgimiento de problemas físicos, psicológicos y sociales.

Arnaiz (2016) en el artículo titulado Conductas de ciberadicción entre adolescentes; que aparece publicado en la revista electrónica Anales de Psicología, volumen 32, núm. 3, páginas 30-41, del mes de octubre, explican que el propósito del estudio fue encontrar la relación de los jóvenes con las tecnologías que conllevan a riesgos como trastornos de adicciones al internet (TAI). Se tomaron en cuenta datos como el sexo y nivel educativo. La muestra utilizada fue de 1353 adolescentes de edades que van de los 12 a los 21 años, estudiantes de secundaria y bachillerato. Los resultados de la investigación indican que de 1 a 2 horas al día los jóvenes utilizan el celular y la computadora, se encontró que un 13% de la población presenta ciberadicción debido a que el uso de los mismos excede las 5 horas diarias, además, un 32% se encuentra en situación de riesgo, por lo que la supervisión de la familia, principalmente de los padres debe actuar como factor de protección, los resultados trazan la necesidad de alertar tanto a estudiantes como docentes sobre la importancia de educar en los riesgos que genera la utilización excesiva de la tecnología.

Es importante detectar la ciberadicción y ante ello Echeburúa establece aspectos como muestras de ansiedad y estrés, pérdida del tiempo y descuido de las relaciones interpersonales, por el contrario, Arnaiz realiza un estudio donde indica que es suficiente conocer el tiempo que el adolescente pasa en el teléfono para detectar a dicha patología, vale la pena resaltar que de este estudio realizado se evidencia que el 13% presenta ciberadicción, pero que el 32% se encuentra en riesgo de adquirirla. Por lo tanto, se demuestra que los adolescentes están expuestos a la patología. Sería interesante realizar un descanso en cuanto al uso del internet y la tecnología, el teléfono celular, computadoras y tabletas, puesto a que en ocasiones funcionan como distractores ante la infinidad de actividades que se deben realizar, es relevante descansar de estos medios, porque causan daños a nivel físico y psicológico. Si bien es cierto, en toda institución a nivel mundial se fomenta el uso de la tecnología, inclusive en el área educativa, hoy en día se puede observar que niños de colegio asisten a las aulas con tabletas, los libros ya no son físicos sino virtuales, los pizarrones ya no son de marcador y yeso, sino ahora son pizarrones electrónicos, como ya se mencionó, la adolescencia implica cambios pero en esta etapa todo influye, por lo tanto el contexto tiene mucho que ver con la adquisición de alguna patología, es recomendable establecer formas de uso de los celulares y el internet para prevenir la ciberadicción.

Es lamentable observar en estas investigaciones científicas los resultados de la influencia del estrés en adolescentes implicados en ciberadicción, entonces es momento de marcar una pausa y vivir tranquilamente, dar un respiro con la prevención y la responsabilidad en el hogar para formar esa conciencia de los efectos que implica el uso excesivo de estos artefactos de la tecnología moderna. Por supuesto es necesario mencionar que estas patologías no afectan a todos de la misma forma. Puede ser que a unos más que otros, lo que sí se comprueba es que daña de tal modo la vida de la persona, perturba sus acciones y provoca padecimientos serios en ocasiones ya que son pocas las personas que logran controlar dichas patologías.

Al realizar la revisión de bibliografía científica se comprobó que existe muchos estudios tanto a nivel nacional como internacional que establecen al estrés y la ciberadicción como dos patologías muy comunes en la actualidad. Este estudio permite identificar hallazgos específicos sobre estrés y ciberadicción en adolescentes, así mismo dar a conocer la importancia del manejo del estrés, establecer síntomas tanto del estrés como de la ciberadicción y la detección de las mismas. Tanto educadores, padres y profesionales de la salud mental deben estar pendientes y alertas ante los riesgos en los que se pueden involucrar los adolescentes a futuro y se concluye con que los adolescentes están expuestos a caer en problemas de ciberadicción lo que podría provocar daños graves a su salud al exceder el uso de la tecnología en tiempo de 5 a 8 horas. Por lo tanto, es importante realizar la supervisión correspondiente sobre el buen uso de los medios tecnológicos, las visitas a las redes sociales e inclusive el contenido que los adolescentes ven. Los trastornos de adicción al internet desencadenan problemas de salud, datos que corresponden a la información recabada en la presente monografía en una temporalidad de los últimos diez años de estudio, es una patología que no respeta edades, pues afecta no solo a adultos sino también a niños y adolescentes. Ante ello es necesario identificarla y tratarla, de esta manera se prevendrán problemas mayores ya que en ocasiones la forma más sencilla de tratar es regular el uso, sin embargo, es importante que el adolescente esté consciente que tiene un problema y así poder tratarlo.

VI. CONCLUSIONES

Dando respuesta a los objetivos tanto general como específicos se concluye lo siguiente.

- Se han identificado los hallazgos más relevantes sobre estrés y ciberadicción en adolescente, mediante la revisión sistemática de literatura científica, en el que se ha determinado que ambas son patologías que van en aumento a nivel global, debido a que la población hace caso omiso al problema o en ocasiones no son atendidos como es necesario.
- Aprender a manejar el estrés es de suma importancia ya que es una patología presente en toda la vida, en ocasiones es manejable y esto permitirá que los individuos vivan de una manera más tranquila, porque tendrán las herramientas necesarias para disminuirlo.
- Conocer los síntomas de estrés y ciberadicción permitirán a las personas identificar el problema a tiempo y de esta manera disminuir consecuencias graves como la muerte en el caso del estrés y problemas en los diferentes contextos, insomnio, frustración, estrés, enojo, irritabilidad y problemas con los padres en cuanto a la ciberadicción.
- La detección de la ciberadicción según la información que la literatura ofrece, determina la importancia de conocer los riesgos del mal uso del internet, el celular y la computadora para disminuir el peligro de caer en ciberadicción, una vez producida existe tratamiento, sin embargo, la literatura hace mención que es mejor prevenirla mediante la creación de hábitos saludables que le permitan al adolescentes estar lejos de los dispositivos tecnológicos y desarrollar una red social adecuada; son indicios de poseer la patología el exceder en el uso de las tecnologías, dormir poco por pasar tiempo en los dispositivos móviles, mantenerse irritado y estresado a causa de no poseer el teléfono, internet y otros medios tecnológicos.

VIII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, Y. (2015). *El estrés en adolescentes*. Tulcán Ecuador. Recuperado de <https://es.calameo.com/read/004374616732b5172f152>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación/introducción a la metodología científica* Editorial EPISTEME, C.A. Caracas Venezuela. Recuperado de <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Arnaiz, P. Cerezo, F. Giménes, A. Maquilón, J. Colás, A. González, P. (2016). Conductas de Ciberadicción y experiencias de Cyberbullyin entre adolescentes. Artículo de revista digital. *Anales de Psicología*. Vol. 32, núm. 3, octubre, pp. 12-21. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282016000300017
- Asociación Americana de Psicología. (2014). Estrés en adolescentes es similar en adultos. *Revista American Psychological Association*, octubre. Recuperado de <https://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/estres-adolescentes>
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, V.A.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista científica con-ciencia de Bolibia, especializada en adolescencia y juventud*, Vol. 2, n. 1, julio, pp 5-124. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342003000700021
- Barán, A. (2018). *Ansiedad y Estrés*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Barradas, M. (2018). *Estrés y burnout, enfermedades en la vida actual*. EE. UU: Copyright. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=rOBiDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Estr%C3%A9s+y+burnout,+enfermedades+en+la+vida+actual&hl=es&sa=X&ved=0ahUKE>

wi5meLCrI_pAhVsdt8KHVRHDOEQ6AEIJTAA#v=onpage&q=Estr%C3%A9s%20y%20burnout%2C%20enfermedades%20en%20la%20vida%20actual&f=false

Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, vol. 3, 3, núm. 13, noviembre, pp. 2-89. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Camelo, L. (2013). Adicción a internet, revista digital de comunicaciones, periodismo y ciencias sociales *Tercer Milenio*. Vol. 29, núm. 1, mayo, pp. 1-8. Recuperado de: <http://www.periodismouc.cl/tercermilenio/wp-content/uploads/Adicción-a-Internet.-Aproximación-a-una-Perspectiva-Latinoamericana-desde-una-Revisión-Bibliográfica.pdf>

Chóliz, M. (2012). *Adicciones a internet y redes sociales*. España. Editorial Alianza.

Consejo General de Psicología España. (2014). *Cómo ayudar a controlar el estrés en adolescentes Infocop-online.*, junio. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5108

Cruz, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés, revista electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 21, núm. 2, junio, pp. 606. Recuperado de: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num2/Vol21No2Art12.pdf>

Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>

Daneri, F. (2012). *Psicobiología del estrés*. (Trabajo práctico). Universidad de Buenos Facultad de Psicología. Recuperado de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

De La Serna, J. (2017). *CiberAdicción*. España. C.E.D.R.O. Recuperado de https://books.google.com.gt/books?id=WruYDwAAQBAJ&pg=PT40&dq=CiberAdicci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwik3M2ArY_pAhWNct8KHV0mA9YQ6AEIJTAA#v=onpage&q=CiberAdicci%C3%B3n&f=false

- De La Serna, J. (2015). *CiberPsicología*. España, C.E.D.R.O. Recuperado de https://books.google.com.gt/books?id=qLqYDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=CiberPsicolog%C3%ADa+2018+de+la+serna&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiAysudro_pAhWndN8KHc8bCwIQ6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false
- Dudovitz, R. (2011). *El estrés en los adolescentes*. Los Ángeles, California. Recuperado de https://prc.ph.ucla.edu/sites/default/files/downloads/Carson_Teen_Stress_Spanish.pdf
- Echeburúa, E. (2016). *Abuso de Internet*. España : CIBERSAM.
- Fontemachi, M. (2014). *Prevención de las adicciones tecnológicas en adolescentes argentinos*. (Tesis doctoral). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/71027907.pdf>.
- Méndez, H. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/22/Mendez-Hugo.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Batista, P. (2014.). *Metodología de la investigación*. (6ª. ed.). México D.F, México: MacGraw-Hill/Interamericana.
- Hernández, R. Méndez, S. Mendoza, C y Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación*. México: Mc Graw Hill interamericana, S.A
- Howard, P., Fenton, K. (2011). *La tecnología digital y el cerebro*. (2da. Ed.). Chile: Universidad de Chile. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=c50XBAAAQBAJ&pg=PA31&dq=uso+excesivo+del+internet&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj0noqyw-fpAhVFmeAKHQ5LD0IQ6AEILzAB#v=onepage&q=uso%20excesivo%20del%20internet&f=false>
- Letona, M. (2012). *Agresividad en adolescentes ciberadictos*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango. Recuperado de
- Maldonado, G. (2019). *Una vida libre de Estrés*. Miami : Development. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=IaqPDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Mald>

onado+,+G.+(2019).+Una+vida+libre+de+Estr% C3% A9s+.&hl=es&sa=X&ved=0ahUK
Ewjf066Xso_pAhURhAKHTgjDn4Q6AEIMDAB#v=onepage&q&f=false

Obregón, M. (2015). *Phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Obregon-Maria.pdf>

Ortuño, J. (2015). Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar. *Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Vol. 13, núm 3, noviembre, pp. 2-25. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293142880009.pdf>

Orlandini, A. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Mexico: Fondo de cultura económica. Recuperado de [https://books.google.com.gt/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=Orlandini+,+A.+\(2012\).+El+estr% C3% A9s:+Qu% C3% A9+es+y+c% C3% B3mo+evitarlo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjCp7Xrso_pAhXwTN8KHUrDAaAQ6AEIJTAA#v=onepage&q=Orlandini% 20% 2C% 20A.% 20\(2012\).% 20El% 20estr% C3% A9s% 3A% 20Qu% C3% A9% 20es% 20y% 20c% C3% B3mo% 20evitarl o&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=Orlandini+,+A.+(2012).+El+estr% C3% A9s:+Qu% C3% A9+es+y+c% C3% B3mo+evitarlo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjCp7Xrso_pAhXwTN8KHUrDAaAQ6AEIJTAA#v=onepage&q=Orlandini% 20% 2C% 20A.% 20(2012).% 20El% 20estr% C3% A9s% 3A% 20Qu% C3% A9% 20es% 20y% 20c% C3% B3mo% 20evitarl o&f=false)

Pérez, D. (2014). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control*. Cuba : Facultad de ciencias médicas “Calixto García”. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

Ravalli, M. (2016). *Adolescentes en internet y redes sociales* . Argentina : UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/media/1636/file/Kids-online.pdf>.

Redolar, D. (2015). *Estrés*. Barcelona, España: Oberta UOC Publicssing, S.L. Recuperado de https://books.google.com.gt/books?id=0ovLDAAAQBAJ&pg=PT59&dq=Bruce+McEwen+estres&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiJ79GIbDtAhWSxFkKHd_JBKIQ6AEwAXoECAEQAg#v=onepage&q=Bruce% 20McEwen% 20estres&f=false

Rowshan, A. (2013). *El estrés*. Canadá : Universidad McGill de Montreal . Recuperado de [https://books.google.com.gt/books?id=p8kVwaIuVyEC&pg=PT8&dq=Rowshan,+A.+\(20](https://books.google.com.gt/books?id=p8kVwaIuVyEC&pg=PT8&dq=Rowshan,+A.+(20)

13).+El+estr%C3%A9s+.+Canad%C3%A1&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiVIYW7s4_pAhWjd98KHVbIA8QQ6AEIJTAA#v=onepage&q=Rowshan%2C%20A.%20(2013).%20El%20estr%C3%A9s%20.%20Canad%C3%A1&f=false

Ruiz, A. Díaz, M. y Villalobos A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Descleé De Brouwer S.A.

Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicciones a las nuevas tecnologías (NTIC). *Congreso de actualización Pediatría*. Recuperado de: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf

Torres, X. (2015). *Comprender el Estrés*. Barcelona: AMAT. Recuperado de [https://books.google.com.gt/books?id=QSx3BwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Torres+,+X.+\(2015\).+Comprender+el+Estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiX7IuTtI_pAhUGmuAKHfeWCr4Q6AEIJTAA#v=onepage&q=Torres%20%2C%20X.%20\(2015\).%20Comprender%20el%20Estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=QSx3BwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Torres+,+X.+(2015).+Comprender+el+Estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiX7IuTtI_pAhUGmuAKHfeWCr4Q6AEIJTAA#v=onepage&q=Torres%20%2C%20X.%20(2015).%20Comprender%20el%20Estr%C3%A9s&f=false)

Villavicencio, E. (2016). *La adicción a la tecnología se relaciona con el estrés*, academia de la UNAM. México, Recuperado de: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016_783.html