



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA

**Uso adictivo del internet en jóvenes universitarios: una propuesta de abordaje
desde el modelo psicodinámico.**

TESIS

Para obtener el Grado de Maestro (a) en Psicología

PRESENTA

Mónica Culin Fernández

Directora de Tesis:

Dra. Adriana Cienfuegos Montoya

Codirectora de Tesis:

Dra. Erika Egleontina Barrios González

Comité Tutorial:

Mtra. Claudia Lucia Aguirre Arana

Mtro. David Vargas González

Mtro. Rodolfo de Jesús Trujillo Flores

Cuernavaca, Morelos, a 21 de noviembre de 2025

I. Dedicatoria

A mis padres, pilares de mi vida. Mamá, mi ejemplo de entrega y valentía; tu amor infinito y tu fe me han sostenido en cada paso de este recorrido. Papá, gracias por tu sabiduría, esfuerzo y fortaleza, que me inspiran a no rendirme y a seguir siempre adelante.

A mis hermanas, por enseñarme cada día la importancia del amor, la fe y la unión inquebrantable.

A mis sobrinos, porque su alegría me recuerda que el verdadero sentido de la vida está en las pequeñas cosas y en el amor sincero.

A Alexis, mi compañero de vida. Gracias por tu paciencia, tu amor y tu apoyo incondicional en las largas noches de estudio y en cada reto superado.

Esta maestría no es solo un logro académico, sino un testimonio del amor, la constancia y la esperanza compartida con cada uno de ustedes, y fruto de la infinita misericordia de Dios.

II. Agradecimientos

Agradezco a la Universidad Autónoma del Estado de Morelos por estos años de formación y desarrollo académico. Me siento profundamente orgullosa de pertenecer a esta gran comunidad estudiantil.

Expreso mi más sincera gratitud a mi directora de tesis, la Dra. Adriana Cienfuegos Montoya, por la confianza depositada en mí desde el proceso de admisión, así como por su invaluable respaldo y acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación.

A mi codirectora, la Dra. Erika Egleontina Barrios González, gracias por instruirme con su vasto conocimiento, por su constante inspiración y por contagiarme su pasión por la investigación.

A los revisores de tesis y al honorable jurado sinodal, agradezco profundamente sus observaciones y aportaciones que enriquecieron este trabajo y me permitieron ampliar mi perspectiva. De manera especial, expreso mi gratitud a la Mtra. Claudia Lucía Aguirre Arana, por su puntualidad y claridad en la explicación de los temas psicodinámicos, así como por su paciencia al introducirme a un enfoque nuevo para mí. Al Dr. David Vargas González, gracias por su acompañamiento desde la licenciatura, por brindar siempre un espacio a sus estudiantes y por su apoyo constante. Al maestro Rodolfo de Jesús Trujillo Flores, gracias por integrarse en la fase final del proceso y por sus observaciones puntuales, que enriquecieron el apartado metodológico, así como el pulido final del manuscrito.

Finalmente, agradezco a todos mis profesores, pilares fundamentales en mi formación académica, por compartir sus conocimientos de manera profesional, generosa e invaluable.

III. Índice

III. Índice	- 4 -
Introducción.....	- 9 -
Capítulo I. Antecedentes de la investigación.....	- 11 -
1.1 Adicciones sin sustancia	- 12 -
1.1.1 Adicción a internet.....	- 13 -
1.2 Modelos explicativos del uso adictivo del internet.....	- 15 -
1.2.1 Modelo Cognitivo Conductual del Uso Adictivo del Internet	- 15 -
1.2.2 Uso adictivo del internet y la gratificación	- 17 -
1.2.3 Modelo neurobiológico integral del uso adictivo del internet	- 18 -
1.3 Modelo psicoanalítico clásico del aparato psíquico	- 19 -
1.4 Aportes empíricos, teóricos y clínico sobre el uso adictivo del internet.	- 22 -
Capítulo II. Marco Teórico.....	- 27 -
2.1 Mecanismos defensivos	- 28 -
2.2 Funciones Yóicas.....	- 30 -
2.3 Teoría del desarrollo emocional temprano de Margaret Mahler	- 35 -
2.4 Teoría del objeto transicional: aportes de Donald Winnicott	- 38 -
2.5 Heinz Kohut y la Psicología del <i>Self</i>	- 39 -
Capítulo III. Planteamiento del problema	- 41 -
3.1. Preguntas de investigación	- 42 -
3.2 Objetivos.....	- 42 -
3.2.1 Objetivo General	- 42 -
3.2.2 Objetivos específicos	- 42 -
3.3 Justificación.....	- 43 -
Consideraciones éticas.....	- 45 -
Capítulo IV. Método.....	- 48 -
4.1 Diseño general	- 48 -
Etapa I. El pilotaje	- 49 -
1.1 Objetivo de la etapa de pilotaje.....	- 49 -
1.2 Dimensiones y categorías de análisis de la etapa de pilotaje.....	- 49 -
1.3 Instrumento de la etapa de pilotaje	- 51 -
1.4. Escenario para la etapa de pilotaje.....	- 52 -

1.5 Participantes de la etapa de pilotaje	52 -
1.6. Resultados y análisis de resultados de la etapa de pilotaje	53 -
1.7 Conclusión de la etapa de pilotaje	64 -
Etapa II. La intervención	67 -
Fase 1. Diagnóstico.....	69 -
1.1 Objetivo de la fase diagnóstica de la intervención.....	69 -
1.2 Dimensiones y categorías de análisis de la fase de diagnóstico.....	70 -
1.2 Instrumento de la fase de diagnóstico	71 -
1.3 Participantes de la fase de diagnóstico.....	72 -
1.5 Escenario de la fase de diagnóstico.....	75 -
1.6 Resultados e interpretación de la fase de diagnóstico.....	76 -
1.7 Conclusión de la fase de diagnóstico	90 -
Fase 2. La implementación	92 -
2.1 Objetivo de la fase de implementación	92 -
2.2 Metodología para la fase de implementación	92 -
2.3 Participantes de la fase de implementación	93 -
2.4 Plan de implementación y resultados.....	93 -
2.5 Conclusión de la fase de implementación.....	116 -
Fase 3. La evaluación.....	117 -
3.1 Objetivo de la fase de evaluación	117 -
3.2 Instrumento de la fase de evaluación	118 -
3.3 Participantes de la fase de evaluación.....	118 -
3.4 Escenario de la fase de evaluación.....	118 -
3.5 Resultados e interpretación de la fase de evaluación	119 -
3.6 Integración de los resultados de la intervención	128 -
Fase 4. La devolución	130 -
Capítulo V. Discusión y conclusiones.....	132 -
Técnica terapéutica de la intervención grupal psicodinámica	140 -
Capítulo VI. Propuesta de un modelo psicodinámico del uso adictivo del internet	146 -
6.1 Funciones yóicas debilitadas	147 -
6.2 Funcionamiento defensivo en el uso adictivo del internet.....	151 -
6.3 Metapsicología del uso adictivo del internet	154 -

6.3.1 Punto de vista t3pico.....	- 155 -
6.3.2 Punto de vista econ3mico	- 156 -
6.3.3 Punto de vista estructural	- 158 -
6.3.4 Punto de vista dinámico	- 159 -
6.3.5 Punto de vista genético	- 161 -
6.3.6 Punto de vista adaptativo	- 163 -
6.3.7 Síntesis metapsicol3gica	- 164 -
6.4 Manifestaciones psicodinámicas (síntomas) del uso adictivo del internet	- 166 -
6.5 Ciclo adictivo del uso del internet	- 168 -
Referencias	- 171 -
Ap3ndice A. Consentimiento informado para la etapa de pilotaje	- 181 -
Ap3ndice B. Consentimiento informado para la etapa de intervenci3n	- 182 -
Ap3ndice C. Aviso de Privacidad.....	- 183 -
Ap3ndice D. Cuestionario para la selecci3n de los participantes de la intervenci3n	- 185 -
Ap3ndice E. Ejemplo de infografía utilizada en la fase de devoluci3n	- 192 -

Índice de tablas

Tabla 1	Cronograma del diseño general: fases y etapas del estudio.....	- 48 -
Tabla 2	Dimensiones y categorías de análisis de la etapa de pilotaje.....	- 49 -
Tabla 3	Guion de entrevista para grupos focales.....	- 51 -
Tabla 4	Descripción de los participantes de la etapa de pilotaje	- 53 -
Tabla 5	Fases del diseño metodológico de investigación-acción participativa (IAP)	- 69 -
Tabla 6	Dimensiones y categorías de análisis para la etapa de intervención	- 70 -
Tabla 7	Cuestionario para la selección de participantes de etapa de intervención	- 72 -
Tabla 8	Descripción de los participantes de la etapa de intervención	- 74 -
Tabla 9	Funcionamiento defensivo antes y después de la intervención	- 126 -
Tabla 10	Efecto de la acción en los participantes.....	- 129 -
Tabla 11	Síntesis esquemática de la técnica terapéutica grupal	- 145 -
Tabla 12	Punto de vista tópico de la metapsicología del uso adictivo del internet	- 155 -
Tabla 13	Punto de vista estructural de la metapsicología del uso adictivo del internet	- 158 -
Tabla 14.	Modelo metapsicológico integrado del uso adictivo del internet	- 165 -

Índice de figuras

Figura 1. Modelo Cognitivo Conductual del Uso Problemático del Internet	- 16 -
Figura 2. Esquema del ciclo adictivo del uso del internet	- 170 -

Introducción

La irrupción del internet, las redes sociales y los dispositivos móviles han transformado radicalmente la forma en que los sujetos se comunican, se relacionan y se vinculan, al posibilitar interacciones inmediatas, permanentes y mediadas por plataformas digitales que amplían el alcance de los lazos sociales más allá del espacio físico (Sánchez et al., 2018). El internet no solo ha reconfigurado las dinámicas sociales cotidianas, sino que se ha convertido en un espacio estructurante de la subjetividad contemporánea, especialmente entre los jóvenes, quienes han crecido en un entorno marcado por la hiperconectividad (Ayala, 2015).

Diversos estudios en población adolescente y universitaria han demostrado que el uso de internet puede volverse excesivo y sostenerse como una forma de alivio psíquico, llegando a adquirir características adictivas asociadas con síntomas de ansiedad y depresión, bajo rendimiento académico y deterioro de las relaciones familiares y de pares (López y Rojas, 2013; Parra et al., 2016; Young, 1998). Si bien la denominación del fenómeno no es completamente uniforme (se habla de adicción a internet, uso problemático de internet o ciberadicción), la discusión radica sobre todo en la falta de criterios diagnósticos plenamente consensuados en los manuales internacionales, más que en la existencia del problema clínico en sí. Por ello, distintos autores han señalado la necesidad de identificar su prevalencia y describir sus manifestaciones en contextos específicos, como el universitario (López y Rojas, 2013; Parra et al., 2016).

Si bien numerosos estudios han abordado esta problemática desde modelos cognitivo-conductuales, neurobiológicos o comunicacionales, son todavía escasas las investigaciones que indagan el uso adictivo de internet desde una perspectiva

psicodinámica, es decir, atendiendo a los conflictos internos, a las necesidades de sostén y a las funciones simbólicas que dicho uso llega a cumplir en la vida psíquica del sujeto. Desde este enfoque, interesa comprender no solo cuánto tiempo permanecen conectados los jóvenes, sino qué buscan, qué intentan reparar o de qué se protegen cuando recurren de manera reiterada al entorno digital. Por tal motivo, la presente investigación tuvo como objetivo implementar y analizar una intervención grupal participativa, orientada a explorar los significados latentes del uso adictivo del internet en jóvenes universitarios. Se optó por un enfoque cualitativo con diseño de Investigación–Acción–Participativa (IAP), ya que este permite involucrar a los propios participantes en procesos de reflexión sobre su conducta de conexión y ajustar las estrategias de intervención conforme avanza el trabajo grupal. El estudio se desarrolló en dos etapas principales: 1) un pilotaje para afinar la propuesta y 2) una intervención estructurada en cuatro fases (diagnóstico, implementación, evaluación y devolución), que hicieron posible articular la comprensión teórica con la experiencia clínica en el espacio universitario.

Capítulo I. Antecedentes de la investigación

El concepto de adicción ha experimentado transformaciones a lo largo del tiempo. Si bien tradicionalmente se asociaba al consumo de sustancias psicoactivas, en las últimas décadas se ha ampliado para incluir una serie de comportamientos repetitivos que, sin implicar la ingesta de una sustancia al organismo, generan efectos similares en términos de dependencia, deterioro funcional y dificultad para el control voluntario (Goodman, 1990; Orford, 2001; American Society of Addiction Medicine, 2011). A estas manifestaciones se les ha denominado “adicciones sin sustancia” o “adicciones comportamentales”, y han cobrado creciente relevancia en el ámbito clínico y académico al mostrar que ciertas actividades cotidianas (como el juego, las compras, el trabajo o el uso de internet) pueden adquirir una función adictiva cuando pasan a organizarse como respuestas defensivas frente a malestares emocionales no elaborados (Griffiths, 2005; García del Castillo, 2012).

Este capítulo propone abordar los principales antecedentes conceptuales y clínicos que fundamentan esta investigación. Para ello, se parte de una revisión del concepto de “adicciones sin sustancia”, para luego focalizar en los modelos explicativos del uso adictivo del internet más relevantes, destacando el lugar aún marginado que ocupa el enfoque psicodinámico en la comprensión las adicciones sin sustancia y su potencial abordaje clínico. Finalmente, se incluirá una revisión de los aportes empíricos, teóricos y clínicos provenientes de investigaciones previas sobre el uso adictivo de internet, con el fin de delimitar el estado actual del conocimiento en el campo y establecer los fundamentos necesarios para la discusión y el análisis de los resultados de esta investigación.

1.1 Adicciones sin sustancia

Históricamente, cuando se habla de adicción se hace referencia casi de manera exclusiva a las “adicciones a sustancias” (alcohol, nicotina, opiáceos, estimulantes) porque su efecto sobre el organismo es observable y su potencial de dependencia está claramente documentado. Sin embargo, diversos autores han señalado que el elemento esencial de la adicción no radica únicamente en la presencia de una droga, sino en el descontrol progresivo sobre una conducta que inicialmente es vivida como placentera o aliviante y que, con el tiempo, empieza a ocupar un lugar central en la vida del sujeto (Goodman, 1990; Orford, 2001).

En esta misma línea, Cia (2013) propone que lo nuclear de la adicción es la pérdida de control sobre un comportamiento que, al inicio, cumple una función adaptativa (proporciona placer, compañía, reconocimiento o descarga de tensión), pero que luego va ganando terreno en la vida del sujeto, interfiriendo con áreas significativas de su vida diaria (estudios, relaciones, salud) y volviéndose difícil de detener a pesar de las consecuencias negativas

Las adicciones sin sustancia también han sido nombradas como adicciones comportamentales o no químicas (Fernández y López, 2008), y se ha puesto de manifiesto que los síntomas de estos comportamientos son similares a los generados por las drogodependencias (Pei-Chen & Chung-Chieh, 2016) tales como: la relevancia o centralidad de la conducta, la modificación del estado de ánimo, la tolerancia, síntomas de abstinencia y el conflicto con el entorno o consigo mismo.

En las adicciones comportamentales, el objeto no es una sustancia química, sino una actividad repetitiva que produce placer inmediato, evita el displacer y favorece la regulación emocional, pero cuya reiteración termina afectando el funcionamiento global del sujeto. Echeburúa (1999) propone la siguiente clasificación de adicciones comportamentales: (a) adicción al juego, (b) adicción al sexo, (c) adicción a las compras, (d) adicción a la comida, (e) adicción al trabajo, (f) adicción al ejercicio físico, (g) adicción al móvil y (h) adicción a internet, esta última de particular interés para la presente investigación.

1.1.1 Adicción a internet

El término adicción a internet no cuenta con una definición totalmente estandarizada: Iván Goldberg (1995), lo refirió por primera vez como “trastorno de adicción a internet”; poco despues, Kimberly Young (1996) lo definió como “uso patológico de internet”.

En 1996, la psicóloga Kimberly Young fue la primera en publicar un reporte clínico detallado de la adicción a internet. Su paciente “cero”, una mujer ama de casa de 43 años de edad, no orientada al uso de la tecnología, con una vida hogareña y que no presentaba adicción a sustancias ni antecedentes psiquiátricos, utilizaba el internet hasta 60 horas; esto al cabo de 3 meses de descubrir los chats en línea. La paciente refirió sentirse excitada al inicio de la conexión, y deprimida, ansiosa e irritable, al desconectarse. Al cabo de un año de adquirir su propio ordenador para su domicilio, hacía caso omiso de las tareas domésticas y habituales, había renunciado a sus actividades sociales y se había separado de su esposo y de sus dos hijas adolescentes. (Domínguez et al., 2012. pp. 693-694)

Este caso clínico, junto con otros informes iniciales, mostraron que algunos usuarios comenzaban a establecer una relación de tipo adictivo con el internet, similar a la observada en ciertas adicciones con sustancia. Estos hallazgos sirvieron de base para que Young (1998) desarrollara su investigación titulada *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, en la que formuló con mayor precisión el concepto de Uso Patológico de Internet (UIP, por sus siglas en inglés).

Otras denominaciones referidas al uso adictivo de internet han sido: “uso compulsivo de internet”, acuñado por Morahan y Schumacher (1997); Anderson (1999) y Scherer (1997) lo llamaron “dependencia a internet”; Árgemi (2000) y Brenner (1997), optaron por los términos “ciberpatologías” o “ciberadicción”; Sánchez (2001) prefirió “Trastorno de adicción a internet” y Beard y Wolf (2001), utilizaron expresiones más coloquiales como “adictos a internet”, “adictos a la comunicación a través del ordenador” o “toxicómanos del ordenador” (Ortiz & Muñoz, 2005, p. 430)

Esta diversidad terminológica se explica porque los primeros estudios se apoyaron en categorías diagnósticas ya existentes en el DSM-IV, como el abuso/dependencia de sustancias y el juego patológico (Young, 1996; Young, 1998). Mientras que otros autores, como Griffiths (1999), prefirieron ubicar el fenómeno dentro del conjunto más amplio de adicciones conductuales.

Al día de hoy, la adicción a internet ha sido conceptualizada como un patrón de uso excesivo, persistente y de carácter compulsivo, de dispositivos conectados a la red, que produce consecuencias negativas en diversas áreas del funcionamiento personal y social del

individuo. Entre los síntomas más frecuentemente se proponen la dificultad para controlar a el tiempo de conexión, la preocupación por permanecer en línea, la interferencia con obligaciones académicas o laborales, la irritabilidad ante la desconexión y la aparición de estados afectivos negativos cuando se interrumpe el uso (Young, 1998; Kuss et al., 2013)

En el presente estudio se trabajó con el término “uso adictivo del internet” para sintetizar los distintos conceptos que hacen referencia a esta problemática.

1.2 Modelos explicativos del uso adictivo del internet

En los últimos años, el uso adictivo del internet ha sido objeto de múltiples estudios en el campo de la psicología y las neurociencias, debido a su creciente prevalencia entre adolescentes y jóvenes adultos. Las investigaciones más difundidas provienen de enfoques conductuales, neurobiológicos y comunicacionales. Si bien estas aproximaciones han permitido caracterizar perfiles de riesgo y establecer criterios diagnósticos, tienden a reducir el fenómeno a una alteración del comportamiento, sin considerar sus determinantes intrapsíquicos más profundos tales como: la búsqueda de regulación afectiva ante estados de angustia o vacío, la sustitución de vínculos reales por vínculos virtuales frente a dificultades en la relación con los objetos primarios, o el uso de la conexión como defensa frente a conflictos de dependencia–autonomía propios de la etapa juvenil.

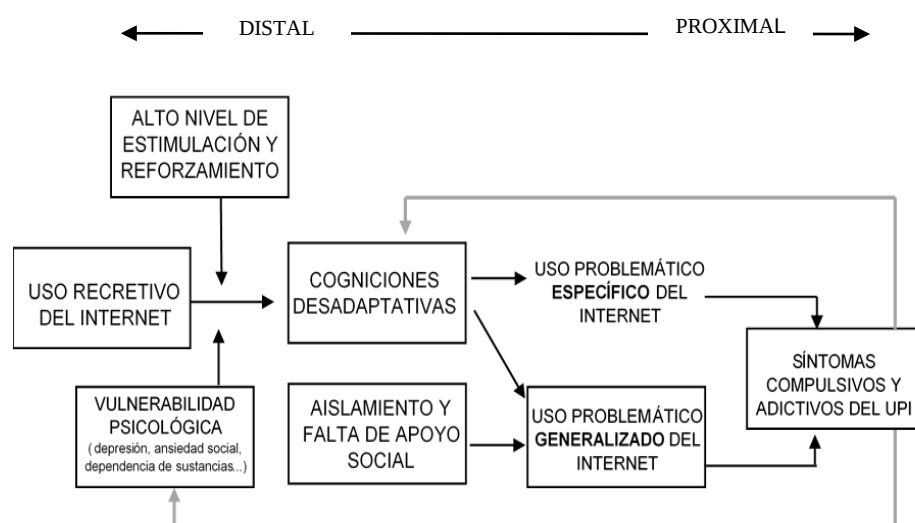
1.2.1 Modelo Cognitivo Conductual del uso adictivo del internet

Desde el modelo Cognitivo-Conductual, Davis (2001) clasificó el uso adictivo del internet como específico y generalizado. El uso específico incluye a aquellas personas que dependen de una función particular del internet (juegos de azar, videojuegos, materiales y/o servicios sexuales en línea, compra y venta, etc.) y éste existe independiente de múltiples

funciones del mismo; mientras que el uso problemático generalizado, implica un uso excesivo general y multidimensional del internet, que también incluye la pérdida del tiempo en línea sin un objetivo claro y que está mayormente relacionado con el aspecto social del internet. Davis (2001), también propone que el uso problemático del internet resulta de cogniciones problemáticas combinadas con comportamientos que intensifican o mantienen la respuesta desadaptativa. Estos síntomas cognitivos incluirían: falta de autoconciencia, un estilo cognitivo depresivo, baja autoestima y ansiedad social.

Además, dentro de este modelo se recalca la presencia clave del refuerzo. Cuando un individuo prueba inicialmente una nueva función de internet, y la respuesta resultante lo refuerza positivamente, se refuerza también al individuo para que continúe con la actividad; luego se condiciona al individuo a realizar la actividad con mayor frecuencia para lograr la misma respuesta resultante del evento inicial.

Figura 1. *Modelo Cognitivo Conductual del Uso Problemático del Internet*



Nota: Adaptado de “A cognitive-behavioral model of pathological Internet use”, por R. A.

Davis, 2001, *Computers in Human Behavior*, 17(2–3), pp. 187–195.

Asimismo, desde el Modelo Cognitivo Conductual, Caplan (2010) propone un modelo para comprender el uso problemático generalizado del internet. Este modelo destaca que las personas con preferencia por la interacción social en línea tienden a utilizar el internet como un medio para regular su estado de ánimo, lo que puede llevar a una preocupación cognitiva excesiva, uso compulsivo y consecuencias negativas en su vida diaria. Para evaluar estos aspectos, Caplan desarrolló la Escala de Uso Problemático Generalizado de Internet (GPIUS2), que mide cinco dimensiones clave: preferencia por la interacción social en línea, regulación del estado de ánimo, preocupación cognitiva, uso compulsivo de internet y consecuencias negativas derivadas del uso. Los resultados mostraron que la preferencia por la interacción social en línea y el uso del internet para regular el estado de ánimo, predicen una autorregulación deficiente del uso digital, la cual se manifestará en el uso compulsivo y la preocupación cognitiva constante por permanecer conectado.

1.2.2 Uso adictivo del internet y la gratificación

Desde la Teoría del Uso y la Gratificación (UGT), el uso adictivo del internet se comprende como el resultado de búsquedas de gratificación que, al satisfacerse mediante diversas actividades en línea, refuerzan su repetición. La UGT entiende las gratificaciones como la satisfacción de expectativas personales cuando un medio cumple funciones informativas, relacionales o de entretenimiento. Según Wei, Chan, Du, Hu, & Huang (2024), estas gratificaciones moldean y potencian respuestas cognitivas y afectivas, consolidando patrones de conexión cada vez más frecuentes e intensos. Cuando ese circuito expectativa-satisfacción se desregula, puede escalar hacia hábitos de consumo adictivo.

Asimismo, McQuail et al. (1972, como se cita en Wei, et al., 2024) clasificaron las gratificaciones de los medios digitales en cuatro categorías: escapismo (huida de la rutina o los problemas, liberación emocional), relaciones personales (compañerismo, utilidad social), identidad personal (autorreferencia, exploración de la realidad y refuerzo de valores) y vigilancia (búsqueda de información).

Posteriormente, Palmgreen, Wenner y Rayburn (1980), propusieron un modelo de proceso de gratificaciones buscadas (GS) y gratificaciones obtenidas (GO). Las GS aluden a las gratificaciones que los usuarios esperan o buscan (a menudo entendidas como motivaciones) antes del uso; las GO se refieren a las gratificaciones efectivamente experimentadas tras el uso de los medios de comunicación.

1.2.3 Modelo neurobiológico integral del uso adictivo del internet

Montag et al. (2016), propusieron un marco a nivel neuronal y conductual, con el fin de facilitar un modelo neurobiológico integral de la adicción a Internet y su sintomatología clínica. El modelo propone que cuando los adictos se enfrentan a señales relacionadas con el internet, fuertes estallidos dopaminérgicos originados en las regiones estriatales junto con una regulación descendente prefrontal alterada (funciones ejecutivas deterioradas en la región dorsolateral y la corteza prefrontal) pueden conducir gradualmente a una pérdida de control sobre el uso de internet. Además, presentaron datos sobre cómo los sistemas emocionales primarios pueden vincularse con diferentes facetas del uso adictivo del internet, identificando seis escalas: (1) búsqueda, (2) cuidado, (3) entretenimiento (mediadores de emociones positivas) y (4) ansiedad, (5) tristeza e (6) ira (como las principales emociones negativas que impulsan a comportamientos condicionados).

El modelo propone que las personas con puntuaciones altas en tristeza, pueden utilizar el internet como sustituto social para la regulación positiva del estado de ánimo, especialmente cuando se sienten emocionalmente deprimidos. Normalmente estas personas tienden a llorar con frecuencia y describen sentirse solas y sentir mucha angustia de estarlo. Así también, propone que las personas con puntuaciones altas en ira suelen exaltarse fácilmente, sentirse irritables y frustradas, lo que a menudo conduce a sentimientos de enojo que pueden expresarse verbal o físicamente. En general, el modelo propone que los sistemas emocionales primarios negativos, (ansiedad, tristeza e ira) están fuertemente vinculado con el desarrollo de adicción al internet.

1.3 Modelo psicoanalítico clásico del aparato psíquico

En el psicoanálisis clásico, Sigmund Freud no formuló un concepto de adicción en los términos en que se entiende actualmente, pero estableció fundamentos teóricos centrales para su comprensión. Entre ellos, introdujo nociones como la compulsión a la repetición (Freud, 1914, 1920), el principio de placer y de realidad (Freud, 1911) y la teoría de la pulsión (Freud, 1915); desarrollos que luego se han aplicado al estudio de la gratificación y la evitación del displacer.

En su modelo clásico, Freud concibe al aparato psíquico como una estructura dinámica en permanente conflicto entre las exigencias pulsionales, las demandas de la realidad y las restricciones normativas. Dicho modelo se desarrolló en dos momentos fundamentales: el modelo topográfico y el modelo estructural.

En primer lugar, el modelo topográfico (Freud, 1900) describe el aparato psíquico a partir de tres sistemas: inconsciente, preconscious y consciente. El inconsciente constituye

el reservorio de representaciones reprimidas, regido por el principio del placer y caracterizado por procesos primarios como la condensación y el desplazamiento. El preconscious funciona como una zona de tránsito en la que los contenidos pueden volverse accesibles a la conciencia bajo determinadas condiciones (por ejemplo, cuando franquean la censura). El sistema consciente, por su parte, se vincula a la percepción, el juicio y la atención, y opera bajo el principio de realidad.

Posteriormente, Freud (1923) reformula su concepción en el modelo estructural, que introduce las instancias del *ello*, *yo* y *superyó*. El *ello* constituye el polo pulsional del aparato psíquico, orientado a la descarga inmediata. El *yo* surge como mediador entre las demandas del *ello*, las exigencias del *superyó* y las condiciones de la realidad; su funcionamiento se asocia a procesos secundarios (como la percepción, el pensamiento y la regulación de impulsos) y la prueba de realidad. El *superyó*, finalmente, representa la interiorización de prohibiciones y de ideales normativos, configurando una instancia crítica. En este marco, el *yo* despliega mecanismos de defensa para reducir la angustia generada por los conflictos entre las instancias. Estos mecanismos, descritos por Freud (1926) y sistematizados por Anna Freud (1936), constituyen procesos inconscientes y automáticos que sostienen la estabilidad psíquica, aunque pueden volverse rígidos y desadaptativos.

Un concepto central en la metapsicología freudiana es la compulsión a la repetición (Freud, 1920), según la cual el sujeto tiende a reproducir experiencias dolorosas no elaboradas, incluso más allá del principio del placer. Cuando el recuerdo de un conflicto resulta inaccesible a la conciencia, el individuo lo repite mediante actos, sueños o síntomas, configurando una resistencia frente al trabajo de la rememoración. De ahí el principio

técnico del “recordar, repetir y reelaborar” (Freud, 1914), que busca transformar la repetición en un proceso de simbolización y reelaboración.

Otros dos conceptos centrales en este modelo son la fijación y la regresión. La fijación alude a la detención y permanencia del desarrollo libidinal en etapas tempranas, lo que predispone al sujeto a retornar a esos modos de satisfacción (Freud, 1905/1976). La regresión, en cambio, se refiere al retroceso a formas más primitivas de funcionamiento psíquico frente a situaciones de conflicto o angustia (Freud, 1914/1976; Freud, 1920/1976).

Finalmente, la teoría pulsional distingue entre pulsiones de vida y pulsiones de muerte (Freud, 1920). Las primeras tienden a la conservación, unión y creación de formas cada vez más complejas de organización; las segundas, a la desintegración, el retorno a un estado inorgánico y la descarga destructiva. El aparato psíquico, en consecuencia, se encuentra atravesado por la tensión entre ambas fuerzas, cuya interacción constituye la base del conflicto intrapsíquico y de la vida anímica en general.

El marco psicoanalítico clásico, en su dimensión metapsicológica y cultural, brinda herramientas para analizar fenómenos contemporáneos de compulsión, fijación, regresión y malestar. Estas categorías permiten comprender cómo los conflictos no elaborados retornan en la forma de repeticiones, cómo los mecanismos de defensa protegen, pero también limitan al yo, y cómo la tensión entre placer y realidad se mantiene como núcleo de la vida psíquica.

Además, diversos autores del psicoanálisis post freudiano han aportado bases conceptuales que permiten comprender conductas adictivas, incluidas aquellas de carácter comportamental, como el uso adictivo del internet. Margaret Mahler (1975) propuso el

modelo del proceso de separación-individuación, relevante para comprender el papel de los objetos sustitutivos en la regulación emocional. Donald Winnicott (1953, 1971), por su parte, introdujo conceptos como el objeto transicional, el holding y el entorno facilitador, que ofrecen herramientas para reflexionar sobre el papel de determinados objetos o medios como soporte psíquico. Finalmente, la Teoría del Self de Heinz Kohut (1971) brinda una perspectiva acerca del espejamiento y la afirmación narcisista en conductas orientadas a restaurar la cohesión del *self*. Estas perspectivas, desarrolladas y ampliadas por diversos autores, constituyen un sustento teórico que se retomará en el Capítulo II, donde se expondrán en detalle y se analizará su pertinencia para la comprensión del uso adictivo de internet.

1.4 Aportes empíricos, teóricos y clínico sobre el uso adictivo del internet.

Tras haber expuesto el modelo psicoanalítico clásico y señalar los desarrollos postfreudianos que serán retomados con mayor detalle en el capítulo teórico, resulta pertinente introducir ahora los aportes de carácter empírico, teórico y clínico específicamente vinculados al fenómeno del uso adictivo del internet. Estos estudios, provenientes de diversas metodologías y enfoques, ofrecen evidencias actuales que permiten comprender cómo se manifiesta esta problemática en contextos juveniles y universitarios, así como las variables psicológicas y sociales que inciden en ella.

1.4.1 Investigaciones del uso adictivo del internet en jóvenes y universitarios

En una investigación cuantitativa de Domínguez, González & Ramírez (2018) se analizaron las repercusiones del uso excesivo del internet en jóvenes universitarios, enfocándose en aspectos como la salud, las relaciones sociales y el rendimiento académico. Los autores emplearon la prueba de adicción de Young (2014) adaptada por la Universidad

Iberoamericana y entrevistas semiestructuradas. Los resultados indicaron que, de forma negativa, el uso de internet provoca que los jóvenes abandonen actividades importantes a nivel familiar, se restrinjan de comer y dormir y bajen su desempeño académico. A nivel psicológico se observó euforia excesiva e irritabilidad a la hora de intentar disminuir el uso excesivo del Internet. Asimismo, se reportó una diferencia en el tipo de contenido que utilizan hombres y mujeres. En cuanto a las páginas más visitadas por mujeres se encuentran Facebook e Instagram, mientras que los hombres utilizan más Facebook y Twitter, además de que realizan otro tipo de actividades aparte de las redes sociales como los videojuegos escuchar música y ver películas o series en línea. Entre los efectos fisiológicos se reportaron: falta de sueño, falta de apetito, ojos secos, migrañas y dolores de espalda recurrentes.

En un estudio de tipo cualitativo realizado por Romero, Martínez & Campos (2021) que tuvo como objetivo analizar la influencia de la adicción a internet en el bienestar personal de estudiantes universitarios mexicanos, se encontró una relación significativa entre la adicción al internet con estados de depresión, ansiedad, estrés y autocontrol. También se reportó que los hombres presentaron un mayor porcentaje de uso adictivo del internet a diferencia de las mujeres; y que los estudiantes menores o iguales a 20 años presentaron mayores tasas de adicción, poniendo de manifiesto que los más jóvenes, son los más propensos a desarrollar un comportamiento adictivo. Asimismo, se reportaron síntomas físicos como fatiga y tensión corporal como consecuencias del uso prolongado entre los jóvenes participantes del estudio.

En otra investigación realizada por Orozco (2021), que tuvo como objetivo describir y comparar los niveles y síntomas de adicción a internet en estudiantes universitarios

mexicanos, se reportaron diferencias significativas por sexo: los hombres mostraron porcentajes más altos en niveles severo y moderado, mientras que las mujeres predominaban en el nivel leve. Los síntomas más destacados en niveles severo y moderado incluyeron saliencia, uso excesivo, pérdida de control, anticipación y descuido laboral y social.

En un estudio de Zafra et al. (2023), analizaron la percepción del uso del internet en estudiantes universitarios mediante un análisis descriptivo a través de una encuesta sobre uso de Internet, redes sociales y percepción de salud. El objetivo del estudio fue analizar las diferencias en los hábitos de uso de Internet y redes sociales. Se encontró que, el 60,4% de la muestra se dedicaban entre 20 y más de 40 horas semanales a utilizar Internet y el 43,6% de estas horas a las redes sociales. Asimismo, los autores señalan cómo el aumento en el uso de internet ha sido exponencial a partir de la pandemia de COVID-19, especialmente a través del uso de dispositivos móviles. Esta investigación propone que para tratar de reducir la incidencia del problema son necesarias intervenciones en materia de prevención y/o consecuencias del abuso de Internet y educación para la salud de los estudiantes.

En otra investigación realizada por Serrano et al., (2023), se estudió cómo los estilos de apego condicionan el uso del móvil entre jóvenes de 18 a 24 años. Se encontró que los jóvenes con apego inseguro utilizan mayormente el móvil para evadir algo que les incomoda; a diferencia de aquellos clasificados con estilo de apego seguro, quienes lo utilizan con mayor frecuencia para comunicarse.

En estudios más recientes, Mejías (2024) evidencia brechas de género en la percepción de riesgos del uso de tecnologías: las mujeres reportan más dificultad para

concentrarse, mayor complejidad de las relaciones y sensación de aislamiento que los hombres. Aun así, coexisten emociones positivas como diversión, alegría, confianza e ilusión. En ambos géneros, predominan prácticas de comunicación y entretenimiento en Instagram, YouTube y TikTok.

1.4.2 Artículos teóricos

En un artículo de Cardona (2013), se analizó cómo el sujeto interactúa con su propio cuerpo y con los demás a través del espacio virtual. Se empleó un enfoque cualitativo y teórico, basado en la revisión y análisis de la literatura psicoanalítica y estudios contemporáneos sobre el impacto de las tecnologías digitales en la subjetividad. No se presentó una metodología empírica tradicional, sino una reflexión crítica fundamentada en teorías psicoanalíticas y observaciones clínicas. Los hallazgos teóricos incluyen la identificación de cómo la representación virtual del cuerpo puede influir en la construcción de la identidad y en la relación del sujeto con su cuerpo real. Se concluyó que la interacción en entornos virtuales puede fomentar la creación de un falso *self*, donde el individuo presenta una imagen idealizada de sí mismo, desconectada de su realidad corporal y emocional.

En un análisis de Barrera y Duque (2014) basado en la revisión de la literatura científica sobre la relación entre la familia y el uso del internet, se concluyó que los jóvenes que viven en contextos familiares donde prevalece la ausencia de comunicación, el escaso control parental y las tensiones afectivas, son más vulnerables a desarrollar un uso problemático o incluso adictivo de internet.

Li (2016), ofrece una aportación desde el modelo psicodinámico para explorar los factores que explican el uso excesivo de redes sociales considerando las funciones del *self*, los mecanismos de defensa y las relaciones objetales. El autor propuso que las plataformas digitales funcionan como extensiones del *self* social que permiten experimentar formas controladas de intersubjetividad. Según este enfoque, el uso compulsivo del internet puede entenderse como un intento defensivo de regular la ansiedad, evitar el vacío psíquico y sostener un sentido frágil del *self*, especialmente cuando se despliegan el uso narcisista del internet como *selfobjeto*. El artículo también destaca que, en ausencia de un espacio dialéctico donde puedan coexistir afectos ambivalentes, el sujeto puede recurrir a la hiperconectividad como forma de alivio frente a estados de ansiedad o desintegración.

Capítulo II. Marco Teórico

En el presente capítulo, se abordan distintos aportes del modelo psicodinámico que, partir de perspectivas complementarias, ofrecen herramientas conceptuales para el análisis del uso adictivo del internet: el Modelo del desarrollo psíquico del niño propuesto por Margaret Mahler, la Teoría del objeto transicional y del entorno facilitador de Donald Winnicott, la Teoría del Self de Heinz Kohut y el Modelo Funcional del yo desarrollado por Leopold Bellak. Estas aportaciones coinciden en destacar la importancia de los procesos tempranos de constitución psíquica, la relación con los objetos significativos y la función reguladora del entorno en la vida emocional del sujeto. En conjunto, comparten la atención a la calidad de los vínculos primarios y al papel regulador del entorno en la vida emocional, ofreciendo un entramado conceptual útil para comprender cómo el vínculo que los jóvenes establecen con el internet puede estar relacionado con necesidades afectivas no resueltas y con funciones psicológicas que este medio llega a cumplir en su mundo interno.

Si bien el psicoanálisis cuenta con múltiples vertientes y desarrollos (desde las formulaciones clásicas freudianas hasta los aportes de la escuela francesa) en este trabajo se privilegia una aproximación centrada en la Psicología del yo y las teorías de las relaciones de objeto, particularmente aquellas derivadas de la escuela inglesa y americana. Esto se debe a que dichas corrientes ofrecen conceptos operativos y clínicamente aplicables para comprender fenómenos de regulación, vínculos objetales y funciones yóicas implicadas en la relación con el internet.

Aunque Melanie Klein realizó aportes fundacionales al psicoanálisis postfreudiano, su propuesta teórica presenta una orientación distinta de la desarrollada posteriormente por autores como Mahler, Winnicott y Kohut. Tal como señalan Bleichmar & Bleichmar

(1997) en Psicoanálisis después de Freud, Klein inaugura una línea que se aparta de la evolución posterior del psicoanálisis hacia el estudio del *self*, el vínculo con el entorno y la regulación emocional. Su teoría pone el acento en procesos como las fantasías inconscientes primarias, la agresividad y las posiciones mentales tempranas (esquizoparanoide y depresiva). Si bien estas ideas fueron pioneras, en el presente estudio se privilegian aquellas perspectivas que resultan más aplicables para el análisis del uso adictivo del internet, especialmente las que enfatizan la individuación, la cohesión del *self*, la función reguladora del entorno y las funciones yóicas.

En este sentido, se decidió organizar el capítulo de manera progresiva, partiendo de las funciones yóicas y mecanismos defensivos descritos en el modelo clásico, se desarrollan después los aportes de Mahler y Winnicott, que permiten profundizar en el proceso de individuación y en el papel del entorno facilitador, hasta llegar a la Psicología del *Self* de Kohut como una visión más contemporánea de la cohesión psíquica. De esta manera, las teorías aquí seleccionadas no se presentan como compartimentos aislados, sino como un entramado conceptual que dialoga entre sí.

Finalmente, el marco teórico busca no solo delimitar el enfoque conceptual de la investigación, sino también aportar herramientas para la creación del modelo psicodinámico del uso adictivo del internet que se añadirá como propuesta teórica en los resultados finales del estudio.

2.1 Mecanismos defensivos

En el modelo psicodinámico, los mecanismos de defensa constituyen procesos psíquicos automáticos e inconscientes que el yo utiliza para protegerse del conflicto interno,

la angustia o los afectos intolerables. Le permiten mantener una relativa estabilidad emocional y adaptativa frente a las exigencias pulsionales del *ello*, las presiones del *superyó* o las demandas de la realidad externa (Freud, 1926).

Anna Freud (1936) fue una de las autoras que sistematizó estos mecanismos, describiéndolos como funciones esenciales del *yo* que operan en distintos niveles de madurez y adaptabilidad. Posteriormente, autores como Hartmann (1939) y Bellak (1961) los vincularon con el desarrollo y funcionamiento yóico, considerándolos indicadores del grado de organización psíquica.

Otto Kernberg (1975, 1984) profundizó en la comprensión de los mecanismos defensivos al relacionarlos con los distintos niveles de organización de la personalidad. Según su planteamiento, las organizaciones psicóticas y límite se caracterizan por un predominio de defensas primitivas, tales como la escisión, la idealización primitiva, la identificación proyectiva y la omnipotencia. En contraste, en las organizaciones neuróticas predominan defensas de mayor complejidad, como la represión, la formación reactiva o la sublimación. Su interés radica en mostrar cómo el tipo de defensas predominantes permite diferenciar estructuras de personalidad.

Desde otra perspectiva, George Vaillant (1992) propuso una clasificación jerárquica de las defensas en función de su grado de madurez y capacidad adaptativa. En este continuum, los mecanismos más primitivos o de primera línea (como la escisión, la negación omnipotente, la idealización, la proyección o la identificación proyectiva) cumplen una función protectora inmediata, pero limitan la elaboración psíquica y tienden a rigidizar el funcionamiento interno; mientras que los mecanismos de mayor madurez (como

la represión, la sublimación, la intelectualización o el humor) favorecen un procesamiento más flexible y adaptativo de los conflictos. Su aporte radica en vincular el predominio de determinados mecanismos con la salud mental y el ajuste psicosocial.

Autores contemporáneos, como McWilliams (2011) y Gabbard (2015), han subrayado que los patrones adictivos suelen implicar un uso predominante de defensas menos elaboradas. En particular, frente a experiencias de vacío, soledad, inseguridad narcisista o pérdida de contención externa, el sujeto recurre con frecuencia a defensas de tipo primitivo, lo que contribuye a la persistencia del síntoma adictivo y a la dificultad de desarrollar recursos yóicos más integradores.

2.2 Funciones Yóicas

Desde la teoría psicoanalítica del yo, se entiende que el aparato psíquico opera mediante funciones yóicas que permiten la adaptación a la realidad, el control de los impulsos, el juicio, las relaciones interpersonales y la regulación emocional, entre otros procesos. Bellak (1973) sistematizó estas funciones como dimensiones observables del funcionamiento psíquico que pueden evaluarse clínicamente en distintos niveles de integración. Vázquez García (2001), al retomar esta propuesta, plantea que el análisis de las funciones yóicas permite una lectura estructural del psiquismo desde una perspectiva clínica comprensiva y situada. En el *Manual para la elaboración de una psicodinamia*, Vázquez retoma y define estas funciones siguiendo los aportes de Bellak. En términos generales, las principales funciones yóicas identificadas son las siguientes:

- 1) Prueba de realidad:** Es la capacidad perceptiva y cognitiva que tiene el yo para distinguir entre los estímulos internos y externos, asegurando una percepción

objetiva de la realidad. Incluye tanto la prueba de realidad (diferenciar correctamente lo intrapsíquico de lo externo, manteniendo la orientación en persona, tiempo y lugar) como el sentido de realidad de uno mismo y del mundo. Esta última faceta implica que el individuo experimente su propio ser y el entorno como reales y consistentes, y depende del logro de la separación e individuación, de modo que las representaciones del *self* y de los objetos sean capaces de ser reconocidos como distintos y separados.

- 2) **Sentido de la realidad del mundo y del self:** Esta función yóica está estrechamente ligada a la anterior y se manifiesta en qué tan reales y familiares se viven los eventos externos e internos, y en qué grado se percibe el propio cuerpo y experiencia como pertenecientes a uno mismo. Alteraciones en el sentido de realidad se observan en fenómenos como la despersonalización (sentir extraño el propio cuerpo o *self*) o la desrealización (sensación de irrealidad en el entorno), o en estados donde hay confusión entre fantasía y realidad. Esta función brinda una conciencia clara de lo que es real (interno o externo) y lo que pertenece *al yo*, brindando un sentimiento continuo de existencia real y de identidad.
- 3) **Juicio:** Esta función se refiere a la habilidad del *yo* para anticipar las consecuencias de las propias acciones y comportamientos, y la habilidad para ajustar la conducta en función de esas previsiones. Un juicio sano implica poder evaluar de forma realista qué efectos tendrá un acto y actuar en consecuencia.
- 4) **Relaciones objetales:** Una buena función de relaciones objetales implica reconocer al prójimo como un objeto total (con cualidades propias, ni idealizado totalmente ni devaluado) y conservar la constancia de objeto. Evalúa el grado y la manera de relacionarnos con los demás, así como el grado en que percibimos a los demás

como una entidad separada, independiente y no como una extensión del self.

También abarca la capacidad de separación sin excesiva ansiedad: es decir, tolerar que el objeto esté ausente sin sentir abandono extremo.

- 5) Regulación y control de impulsos y afectos:** Es la capacidad del yo para modular la expresión de los impulsos instintivos (agresivos o sexuales) y de las emociones, de forma que sean compatibles con las demandas de la realidad y las normas. Incluye el grado de tolerancia a la frustración (postergar la gratificación inmediata), el manejo de la intensidad emocional y la inhibición o descarga apropiada de impulsos. Una adecuada regulación implica poder dirigir o equilibrar la expresión de los impulsos de modo flexible, evitando tanto el acting out descontrolado como la represión excesiva. Para un buen funcionamiento en esta área se requieren, según Bellak, cierto nivel de desarrollo del superyó (conciencia moral) y de la capacidad de demora, así como la disponibilidad de defensas maduras y del juicio para canalizar las energías instintivas. Las fallas en esta función se evidencian en una baja tolerancia a la frustración, impulsividad marcada, estallidos emocionales, conductas impulsivas o en la incapacidad de experimentar/modular ciertos afectos
- 6) Funcionamiento defensivo:** Alude al uso de mecanismos de defensa del yo y a su eficacia para manejar la ansiedad y afectos displacenteros. Bellak concibe esta función como binaria: por un lado, el grado en que las defensas reducen exitosamente los afectos negativos (ansiedad, angustia, depresión); y por otro, el grado en que esas defensas resultan adaptativas o desadaptativas para el pensamiento, la conducta y las otras funciones del yo.
- 7) Regresión adaptativa al servicio del yo (Rasy):** Es la capacidad del yo para permitir cierto grado de regresión o retorno a modos de funcionamiento más

primitivos de forma controlada y con fines adaptativos. Las fallas en esta función se ven en personalidades excesivamente rígidas, incapaces de jugar o de flexibilizar su pensamiento, o en el polo opuesto, en personas que se regresan sin control y quedan fijadas en modos infantiles de afrontamiento, sin poder reestablecer adecuadamente el pensamiento lógico adaptativo.

- 8) **Pensamiento:** Se refiere a la capacidad del yo para pensar de manera organizada, lógica y adaptativa. Esto comprende la coherencia asociativa, la capacidad de abstracción, el uso adecuado del lenguaje, la memoria, la atención y otras operaciones cognitivas superiores.
- 9) **Funcionamiento autónomo:** capacidad para responder a las demandas y vicisitudes ambientales, de acuerdo a las motivaciones de la realidad. Evalúa el grado de deterioro de los aparatos de autonomía primaria: audición, visión, lenguaje, memoria, inteligencia, funcionamiento motor, aprendizaje, etc. y el grado de deterioro de los aparatos de autonomía secundaria: patrones de hábito, habilidades complejas, rutinas de trabajo, intereses, aficiones, etc.
- 10) **Barrera de estímulos:** Es la capacidad del yo para regular la sensibilidad a los estímulos externos e internos, protegiendo al individuo de sobrecargas sensoriales, lo cual está ligado a los umbrales perceptivos del sujeto.
- 11) **Dominio y competencia:** Capacidad de dominar el medio ambiente y desempeñarse eficazmente, obteniendo un sentido de logro y competencia personal. Evalúa qué tanto la persona puede alterar o influir en su entorno con sus propios recursos, y si su autopercepción de eficacia coincide con su desempeño real. Las fallas en esta función se manifiestan en la pasividad, el sentimiento de impotencia o incompetencia, y renuncia a esforzarse por creer que no se puede

12) Función sintético-integrativo: Su función es ordenar las demás funciones del yo.

Cuando esta función no opera bien, el individuo presenta cohesión yóica: por ejemplo, sus valores, emociones y acciones son congruentes, y puede tolerar ambigüedades o conflictos internos sin desorganizarse, encontrando soluciones adaptativas. Por el contrario, la falla se evidencia en personalidades fragmentadas o contradictorias, donde distintos aspectos del *self* no se articulan entre sí.

Este modelo de las funciones yóicas ofrece una vía privilegiada para comprender la organización del aparato psíquico en contextos de sufrimiento subjetivo. Desde esta perspectiva, el yo se concibe como una instancia que no solo media entre las demandas pulsionales, los imperativos del superyó y las exigencias de la realidad, sino que también despliega una serie de funciones estructurales que posibilitan el pensamiento, la regulación emocional, el juicio, la tolerancia a la frustración, la relación con los objetos y el control de los impulsos.

Autoobservación y autorreflexión

En el marco de la psicología del yo, Freud (1914, 1923) y Anna Freud (1936) señalaron la autoobservación como función central del yo, vinculada a supervisar la propia actividad psíquica y ejercer juicio crítico. En este trabajo, sin sustituir ese concepto técnico, se emplea además autorreflexión como categoría operativa para referir la capacidad del sujeto de pensarse y representarse a sí mismo en sus estados internos y vínculos. De este modo, la autoobservación mantiene su estatuto metapsicológico clásico, mientras que la autorreflexión permite describir fenómenos emergentes en un espacio grupal no terapéutico, asociados a incipientes procesos de simbolización sin alcanzar una elaboración profunda.

2.3 Teoría del desarrollo emocional temprano de Margaret Mahler

El modelo del desarrollo psicológico temprano propuesto por Margaret Mahler (1968/1975, citada en Bleichmar & Bleichmar, 1997) describe una secuencia de fases en la estructuración psíquica del yo: autismo normal, simbiosis normal y separación-individuación. La primera fase es el autismo normal, que corresponde del nacimiento al primer mes de vida. En este período, el bebé realiza únicamente las actividades necesarias para mantener su equilibrio fisiológico. Los estímulos externos carecen de relevancia frente a las sensaciones internas, y no distingue si la satisfacción de sus necesidades proviene de sí mismo o de los cuidados brindados por su madre; por ello, Mahler la define como una fase anobjetal, en la que el objeto satisfactor no existe como representación psíquica diferenciada. La libido se mantiene dirigida hacia el interior y se experimenta de manera visceral, semejante a la vida intrauterina.

Para que el desarrollo pueda avanzar hacia la siguiente fase, Mahler (1975, citada en Bleichmar & Bleichmar, 1997) señala dos elementos fundamentales:

1. La dotación genética, que impulsa al bebé de forma innata a establecer vínculos con el medio externo.
2. Cuidados y estímulos maternos, que desplazan progresivamente las cargas libidinales del interior del cuerpo hacia la periferia, facilitando que la energía se dirija a los órganos de los sentidos, y con ello, al mundo externo.

Le sigue la simbiosis normal, que abarca aproximadamente desde el primer mes hasta los cuatro o cinco meses de vida. En esta etapa se produce un descenso de la barrera innata contra estímulos, lo que permite una mayor apertura hacia el mundo externo. El

límite corporal del infante se amplía para incluir a la madre, fenómeno que Mahler denominó “ruptura del cascarón”, considerado como el “nacimiento psicológico”.

Durante este periodo se forma una unidad dual-simbiótica entre madre e hijo, caracterizada por una vivencia de omnipotencia compartida. El agente materno cumple un papel fundamental al aliviar las necesidades fisiológicas y reducir la tensión interna del infante, actuando como un yo auxiliar (Bleichmar & Bleichmar, 1997).

En la simbiosis normal, el logro principal es la cathexis de la madre, que comienza a ser percibida como objeto parcial (fase preobjetal). Los estímulos empiezan a clasificarse como placenteros o displacenteros, siendo proyectados hacia fuera de la matriz simbiótica. La calidad del sostén materno resulta esencial: un patrón de cuidado adecuado permite neutralizar y proyectar hacia el exterior la energía agresiva del infante; en caso contrario, dicha energía no puede ser canalizada de manera adaptativa (Mahler, Pine & Bergman, 1975; Bleichmar & Bleichmar, 1997). Al finalizar esta fase, el bebé ha logrado establecer una primera relación objetal con su madre.

La tercera fase es la separación–individuación que se extiende aproximadamente desde los 5–6 meses hasta los 36 meses y constituye el núcleo de la propuesta de Mahler (Mahler, 1975, citada en Bleichmar & Bleichmar, 1997). Implica dos procesos simultáneos:

1. Separación: diferenciación física y emocional respecto a la madre.
2. Individuación: desarrollo de la autonomía intrapsíquica, la cognición, la memoria y la prueba de realidad. Esta fase se subdivide en:

1. Diferenciación (5 – 7/8 meses): el bebé reconoce a la madre como objeto libidinal y comienza a explorar sus límites corporales. Aparecen conductas de reconocimiento visual y táctil, así como la utilización de objetos transicionales. La calidad de la simbiosis previa influye en la aparición o retraso de esta etapa.
2. Ejercitación locomotriz (8 – 15 meses): el niño adquiere habilidades motoras que le permiten alejarse y volver a la madre. La exploración del entorno se combina con “recargas emocionales” mediante el contacto físico. Si la madre facilita la autonomía, la energía libidinal se transfiere hacia funciones autónomas del yo.
3. Acercamiento (15 – 24 meses): el niño, ya separado, busca compartir logros y al mismo tiempo experimenta ansiedad por la distancia, lo que puede generar una “crisis de acercamiento” caracterizada por ambivalencia, escisión y proyección. El desarrollo del lenguaje y la internalización de normas y objetos buenos marcan esta fase.
4. Logro de la constancia objetal (24 – 36 meses): se consolida la capacidad de evocar internamente al objeto materno en su ausencia, integrando sus aspectos buenos y malos en una representación total. Esta capacidad es clave para la regulación afectiva y la autonomía emocional.

Asimismo, conceptos como fijación y regresión son centrales en esta teoría. Una fijación ocurre cuando el desarrollo se detiene de forma prolongada en alguna fase, y la regresión cuando, ante situaciones de estrés o inseguridad, el niño retorna transitoriamente a modos de funcionamiento más tempranos (Bleichmar & Bleichmar, 1997).

La obra de Mahler ha sido ampliamente difundida y comentada por otros autores (Mahler, Pine y Bergman, 1975; Kaplan, 1978; Greenspan, 1981), quienes han enfatizado la relevancia de la interacción temprana y del entorno facilitador para el desarrollo de un yo cohesionado. Su enfoque ha sido fundamental para la comprensión psicodinámica de trastornos vinculados a la dependencia, la regulación emocional y la estabilidad en las relaciones interpersonales.

2.4 Teoría del objeto transicional: aportes de Donald Winnicott

La teoría de Donald Winnicott (1953, 1971) propone que el desarrollo del yo se estructura en la interacción con un entorno suficientemente bueno, capaz de brindar holding, handling y presencia empática durante los primeros momentos de vida.

Winnicott (1953) describe a los “objetos transicionales” como creaciones del infante que median entre la experiencia de fusión con la madre y la paulatina diferenciación del yo. Los objetos transicionales (como una manta, un peluche o un juguete) tienen la función de sostener psíquicamente al niño ante la ausencia del objeto materno, facilitando la elaboración de la pérdida y la constitución de un espacio potencial entre la realidad interna y externa.

Asimismo, la noción de holding (o sostén emocional) permite pensar en cómo ciertas fallas en la función contenedora del ambiente primario pueden dejar al sujeto en una situación de vulnerabilidad frente al estrés y la desregulación afectiva. En ausencia de una función materna suficientemente buena, el yo puede verse desbordado por experiencias emocionales que no logra elaborar internamente, recurriendo al entorno digital como espacio de refugio o anestesia emocional.

Winnicott (1960) también introduce el concepto de *falso self*, como configuraciones psíquicas que se desarrollan para adaptarse al entorno a costa de la espontaneidad y la autenticidad del yo (Abram, 2007). Winnicott lo desarrolló para explicar cómo algunos individuos, en respuesta a fallas tempranas en el cuidado y el *holding* materno, construyen una personalidad adaptada a las expectativas del entorno, ocultando su *self* verdadero para protegerlo:

- *Self* verdadero: surge de experiencias auténticas de espontaneidad y continuidad del ser.
- *Self* falso: actúa como una máscara defensiva para evitar el colapso o el rechazo.

Desde esta perspectiva, la adicción al internet puede ser entendida como una estrategia defensiva frente a carencias tempranas de sostén emocional, y como un intento fallido de reorganizar el *self* a partir de estímulos externos. La repetición compulsiva de la conexión puede apuntar al intento desesperado de encontrar una función de holding que no fue suficientemente internalizada.

2.5 Heinz Kohut y la Psicología del Self

La psicología del *self*, desarrollada por Heinz Kohut (1971), constituye un modelo teórico que destaca la importancia del desarrollo y cohesión del *self* como núcleo de la experiencia psíquica. A diferencia del modelo estructural freudiano, Kohut planteó que muchos trastornos no se derivan únicamente de conflictos intrapsíquicos, sino de déficits estructurales del *self*, originados por fallas de las experiencias tempranas de espejamiento, idealización y alteridad (Kohut, 1971, 1977).

El concepto de *objeto del self* (Kohut, 1971) es central en su propuesta y se refiere a las figuras significativas que cumplen funciones de regulación emocional, validación empática y sostén narcisista. Dichas funciones incluyen:

- Espejamiento: respuesta empática y de reconocimiento a la vivencia del niño.
- Idealización proyectiva: proceso en el cual el sujeto deposita en el otro, atributos idealizados como estrategia para sostener la autoestima y evitar el colapso narcisista.
- Alter ego o gemelaridad: experiencias de similitud y afinidad que fortalecen la identidad.

Cuando estas funciones no se satisfacen de manera adecuada, el *self* puede fragmentarse o permanecer vulnerable, lo que lleva al sujeto a buscar, en etapas posteriores, fuentes externas que compensen dichas carencias. Si esta dinámica no se resignifica ni se internaliza, puede llevar a una dependencia de objetos externos para mantener la cohesión del *self*.

Asimismo, Kohut (1977) reconoció la existencia de un *self* rudimentario, entendido como una base inicial y relativamente impredecible que interactúa con las experiencias tempranas. Esto significa que, si bien el cumplimiento de las funciones del *objeto del self* es esencial, su impacto depende de la empatía, la veracidad y la capacidad del entorno para sostener, pero también para permitir la desidealización progresiva. Del mismo modo, el desarrollo del *self* requiere que el niño adquiera la capacidad de desidealizar e integrar al objeto, para posteriormente internalizar sus funciones y alcanzar así una autonomía psíquica. Las fallas, por tanto, pueden producirse tanto en la calidad del sostén ofrecido como en la capacidad del infante para desligarse del objeto e incorporarlo internamente.

Capítulo III. Planteamiento del problema

Existe una amplia producción académica en torno al uso adictivo del internet, la mayoría de estos estudios se han abordado desde enfoques conductuales, neurobiológicos o cuantitativos, centrados en la medición de síntomas observables, criterios diagnósticos y correlatos cerebrales. Estos enfoques, aunque valiosos, dejan de lado las dimensiones simbólicas, afectivas y vinculares que sostienen la adicción y que dan cuenta del lugar que ocupa el uso del internet en el mundo interno del sujeto.

Frente a esta limitación, resulta necesario abrir espacios de investigación que exploren el sentido subjetivo de la actividad en internet, considerando no sólo lo que se hace en línea, sino lo que se pone en juego a nivel emocional e inconsciente.

En este contexto, la presente investigación propuso el diseño, implementación y análisis de una intervención grupal participativa, guiada por principios del modelo psicodinámico, con el fin de comprender cómo se experimenta, simboliza y se procesa el uso adictivo del internet en jóvenes universitarios. A través del trabajo de reflexión grupal (que no constituye un dispositivo terapéutico formal) se buscó favorecer procesos de autorreflexión, intercambio emocional y simbolización, que permitieran acceder a significados latentes y a las funciones yóicas implicadas en el uso adictivo de internet.

En este sentido, la presente investigación se orienta a responder la siguiente pregunta general: ¿Puede ser comprendido y abordado el uso adictivo del internet en jóvenes universitarios mediante una intervención grupal de reflexión apoyada en los fundamentos del modelo psicodinámico?

3.1. Preguntas de investigación

- 1) ¿Qué funciones afectivas, vinculares e intrapsíquicas cumple el uso del internet en los jóvenes universitarios?
- 2) ¿Cómo se manifiestan los mecanismos de defensa y las funciones yóicas en el uso adictivo del internet en este grupo poblacional?
- 3) ¿Qué transformaciones subjetivas emergen tras una intervención grupal psicodinámica en relación con el uso del internet?
- 4) ¿Qué elementos teóricos y clínicos aporta la intervención grupal para formular una propuesta psicodinámica del uso adictivo del internet en jóvenes universitarios?

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo General

Implementar y analizar una intervención grupal psicodinámica orientada a favorecer la simbolización y la autoreflexión de los contenidos psíquicos implicados en el uso adictivo del internet en jóvenes universitarios.

3.2.2 Objetivos específicos

- 1) Analizar las funciones afectivas, vinculares e intrapsíquicas asociadas al uso del internet en jóvenes universitarios.
- 2) Identificar la manifestación de los mecanismos de defensa y las funciones yóicas involucradas en el uso del internet en jóvenes universitarios.
- 3) Explorar las transformaciones subjetivas que emergen tras una intervención grupal psicodinámica en relación con el uso del internet en jóvenes universitarios.
- 4) Proponer una conceptualización psicodinámica (modelo) del uso adictivo del internet en jóvenes, derivada de la experiencia del grupo de reflexión.

3.3 Justificación

El presente estudio responde a la necesidad de comprender de manera más profunda y compleja el uso adictivo del internet en jóvenes universitarios, un fenómeno creciente que impacta de forma significativa en la vida emocional, académica y relacional de esta población. Aunque en los últimos años se han multiplicado los estudios sobre esta problemática, la mayoría se inscriben en enfoques predominantemente conductuales o biomédicos, centrados en la cuantificación del tiempo de uso, la sintomatología observable o los criterios diagnósticos de dependencia. Sin embargo, estos abordajes tienden a reducir el fenómeno a su expresión visible, dejando fuera las dimensiones subjetivas, vinculares y emocionales que lo sostienen y reproducen.

Desde una perspectiva psicodinámica, el uso adictivo del internet no puede comprenderse únicamente como un exceso de estímulo o una pérdida de control, sino como una forma de organización defensiva del psiquismo, una respuesta a conflictos internos, ansiedades no elaboradas y fallas en las funciones de sostén emocional. En este sentido, la presente investigación no se limita a describir el uso adictivo del internet como un conjunto de síntomas, sino que busca reconocer su sentido psíquico en la experiencia de los jóvenes.

En este contexto, la investigación se justifica por su contribución en tres niveles:

a) Nivel teórico

Aporta al campo de la psicología al integrar conceptos del modelo psicodinámico para la comprensión del uso adictivo de internet, explorando funciones como la modulación de impulsos y afectos, la evitación del vacío psíquico, el reemplazo del otro significativo y la construcción del *self* en la virtualidad. Además, sitúa la simbolización y la

autoobservación (autorreflexión) como procesos clave para explorar cómo los jóvenes pueden comenzar a pensarse a sí mismos en su relación con lo digital.

b) Nivel metodológico:

Propone una estrategia innovadora basada en una Investigación-Acción Participativa (IAP) con enfoque psicodinámico. El uso de un grupo de reflexión permite observar el fenómeno en su complejidad y, al mismo tiempo, generar un espacio de simbolización y autorreflexión, sin pretensiones terapéuticas, sino como dispositivo dialógico que abre posibilidades de comprensión subjetiva.

c) Nivel social y clínico:

Responde a una problemática urgente entre jóvenes universitarios, quienes se encuentran en una etapa de construcción identitaria y de alta vulnerabilidad emocional en donde el internet puede operar como sostén frente al sufrimiento psíquico, aunque con riesgos de adicción. Los beneficios o efectos de la acción en los jóvenes participantes de este estudio, se describen en la fase de evaluación y se sintetizan en la tabla 9. De este modo, el estudio ofrece insumos para dispositivos grupales breves en contextos universitarios orientados a la prevención y al fortalecimiento de los procesos de simbolización y autorreflexión, así como de recursos yóicos implicados en el manejo del uso de internet.

Consideraciones éticas

La presente investigación se desarrolló conforme a los principios éticos internacionales que rigen las investigaciones con seres humanos, en particular: la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013), el Código de Núremberg (Tribunal Militar Internacional, 1947) y los Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta de la American Psychological Association (APA, 2010). Asimismo, se atendió la normativa nacional en materia de protección de datos personales.

En relación con la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013), se tomaron en cuenta los siguientes artículos:

- Artículo 2: la investigación debe realizarse con pleno respeto por la dignidad y los derechos humanos de los participantes.
- Artículo 5: los sujetos deben otorgar su consentimiento informado antes de participar.
- Artículo 16: se debe evitar causar daño o malestar innecesario.
- Artículo 22: se garantiza la privacidad y confidencialidad de los datos personales.

Del Código de Núremberg (Tribunal Militar Internacional, 1947), se consideraron especialmente:

- Artículo 3: los estudios deben diseñarse de forma que se minimicen los riesgos y se evite toda injusticia.
- Artículo 9: los participantes tienen libertad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

En cuanto a los lineamientos de la APA (2010), se consideraron los principios generales:

- Principio A. Beneficencia y no maleficencia: velar por el bienestar físico y psicológico de los participantes.
- Principio B. Fidelidad y responsabilidad: evitar conflictos de interés y actuar con responsabilidad profesional.
- Principio C. Integridad: evitar el engaño, fraude o tergiversación de hechos.
- Principio D. Justicia: garantizar equidad y competencia en la intervención.
- Principio E. Respeto por los derechos y la dignidad de las personas: proteger la autodeterminación y la privacidad de los sujetos.

Además, se aplicaron principios específicos relacionados con la práctica investigativa:

- 8.01: autorización institucional previa.
- 8.02 y 8.03: consentimiento informado para la investigación y para la grabación de voces e imágenes.
- 8.10: reporte honesto y responsable de los resultados.
- 8.11: prohibición del plagio.

En cumplimiento de estos principios, se elaboró y entregó a los participantes un formato de consentimiento informado, tanto en la fase de pilotaje como en la fase de intervención (Apéndices A y B). Este documento incluyó:

1. El propósito, duración y procedimientos de la investigación.
2. El derecho a rehusarse a participar o retirarse libremente en cualquier momento.
3. Las consecuencias previsibles de la negativa o retiro.
4. Los posibles riesgos o incomodidades.

5. Los límites de la confidencialidad.
6. La autorización para la grabación de voces e imágenes durante los grupos.

Adicionalmente, se proporcionó un aviso de privacidad, conforme a los artículos 7, 18, 19, 23, 24, 28 y 32 de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados (INAI, 2017), en el que se garantizó el manejo confidencial de la información sensible y la protección de los datos personales (Apéndice C).

Para proteger la identidad de los participantes, se utilizaron nombres sustitutos/seudónimos tanto en la descripción de los casos como en el reporte de los resultados grupales. De esta forma, ningún dato puede vincularse directamente con la identidad real de los estudiantes, cumpliendo con los criterios de confidencialidad y privacidad establecidos en la APA (2010) y en la legislación nacional.

Previo a cada sesión grupal, la investigadora explicó a los participantes los objetivos, procedimientos y posibles efectos de la investigación, aclarando todas sus dudas. Solo después de comprender plenamente el proceso, los participantes firmaron los consentimientos correspondientes. La investigadora principal fue responsable de asegurar que todos los participantes entendieran adecuadamente el contenido, alcance y condiciones de su participación, antes de iniciar la intervención. Se reafirmó, en todo momento, el derecho a retirarse libremente, sin repercusiones.

Capítulo IV. Método

4.1 Diseño general

El presente proyecto se desarrolló bajo el enfoque cualitativo con diseño de Investigación-Acción Participativa (IAP) y constó de 2 etapas principales: pilotaje e intervención, esta última estructurada en cuatro momentos: diagnóstico, implementación, evaluación y devolución.

La elección de la Investigación-Acción Participativa se justifica porque permitió involucrar a los propios jóvenes universitarios como co-constructores del conocimiento sobre su uso de internet, favoreciendo procesos de autorreflexión y simbolización en un espacio grupal. Asimismo, la estructura en etapas y en fases responde al principio de la IAP de ciclos sucesivos de acción-reflexión-acción, lo que posibilitó ajustar los dispositivos de trabajo en función de las necesidades detectadas en cada momento.

Tabla 1 *Cronograma del diseño general: fases y etapas del estudio*

Etapas	Fases / actividad	No. de sesiones	Periodo
1. Pilotaje	Sesión de pilotaje y ajuste de instrumento	Sesión única	Aplicación: 30 de octubre de 2024; Análisis de resultados: del 3 al 14 de noviembre de 2024; Reporte de resultados: del 17 al 28 de noviembre de 2024.
2. Intervención	1. Diagnóstico	Sesión única	10 de marzo de 2025
	2. Implementación	4 sesiones	Sesión 1: 18 de marzo de 2025; Sesión 2: 24 de marzo de 2025; Sesión 3: 31 de marzo de 2025; Sesión 4: 7 de abril de 2025.
	3. Evaluación	Sesión única	14 de abril de 2025
	4. Devolución	Sesión única	21 de abril de 2025

Nota. En la fase de implementación, cada sesión se aplicó en la fecha indicada y en esa misma semana se realizó el análisis para ajustar la sesión siguiente.

Etapa I. El pilotaje

Como se indicó en el diseño general, antes de la intervención se realizó una etapa de pilotaje con el propósito de probar el dispositivo grupal y afinar las categorías de análisis que se utilizarían en la intervención definitiva. Esta etapa permitió valorar la claridad de las consignas y la pertinencia de los ejes temáticos.

1.1 Objetivo de la etapa de pilotaje

El objetivo de esta etapa fue verificar la idoneidad de la selección de las categorías de análisis y la utilidad del guion de entrevista para la obtención de los datos cualitativos de la investigación.

1.2 Dimensiones y categorías de análisis de la etapa de pilotaje

Luego de haber revisado el marco metodológico psicodinámico, así como la evidencia empírica, teoría y clínica, se eligieron las siguientes categorías de análisis:

Tabla 2 *Dimensiones y categorías de análisis de la etapa de pilotaje*

Uso adictivo del internet	
Dimensión	Categorías
1. Motivos de uso manifiestos	a) Tipo de uso del internet b) Motivaciones de conexión
2. Afectos y pulsiones	a) Dinámica afectiva b) Experiencias placenteras y displacenteras c) Angustias específicas
3) Relaciones vinculares	a) Configuraciones vinculares digitales b) Dinámica relacional

4) Regulación yoica y modulación pulsional	a) Juicio b) Control de impulsos y modulación afectiva c) Sentido de realidad del self y del mundo
---	--

Dimensión motivos de uso manifiestos: Se entenderá a esta dimensión como los fines, razones o justificaciones que el sujeto puede identificar y verbalizar respecto a su conexión a internet. Estas motivaciones suelen estar vinculadas a actividades académicas, recreativas, laborales, comunicativas o informativas, y constituyen el nivel más accesible del discurso del participante.

Afectos y pulsiones: Esta dimensión se refiere a la exploración de los estados emocionales y fuerzas internas que movilizan el comportamiento del participante en relación con el uso del internet. Incluye tanto las vivencias afectivas conscientes, como el placer, el displacer, la angustia o el alivio, así como las manifestaciones pulsionales inconscientes, entendidas como expresiones de deseos, necesidades y tensiones internas que buscan descarga o satisfacción.

Relaciones vinculares: Esta dimensión se refiere a la manera en que el participante establece, mantiene o transforma sus vínculos con los otros a través del uso del internet. Incluye tanto la formación de nuevas relaciones como la conservación o modificación de vínculos existentes mediante el internet.

Regulación yóica y modulación pulsional: Esta dimensión se refiere a las capacidades del yo para organizar, contener y equilibrar las demandas internas (pulsionales) y externas (exigencias), así como para modular los efectos que emergen en la experiencia subjetiva del uso del internet.

1.3 Instrumento de la etapa de pilotaje

El instrumento utilizado para el pilotaje fue el grupo focal, guiado por una entrevista grupal semiestructurada basado en las dimensiones de análisis antes mencionadas. En la tabla 2 se puede observar el guion de entrevista sugerido.

Se ha encontrado que los grupos focales son una herramienta de gran utilidad que permite obtener datos con un nivel de profundidad al que no se puede acceder desde otras técnicas o metodologías (Escobar & Bonilla, 2013). La técnica de grupos focales es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos (Hamui & Varela, 2013), se centra en la pluralidad y variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes (Martínez, 2004).

Tabla 3 *Guion de entrevista para grupos focales*

Preguntas sugeridas por dimensión de análisis	
Dimensión	Preguntas sugeridas
1. Motivos de uso manifiestos	¿Qué te lleva a conectarte a internet con mayor frecuencia? ¿Cuáles son tus actividades habituales en internet? ¿En algún momento de tu vida tu conexión a Internet ha aumentado o ha sido más frecuente? ¿Recuerdas que sucedía en ese momento?
2. Afectos y pulsiones	¿Cómo describirías a las emociones que experimentas mientras usas Internet? ¿Podrías compartir una anécdota en la que el internet te haya ayudado emocionalmente? (Explorar si es en la conexión emocional con los otros, con el like, hacía la atención recibida, etc.)

3. Relaciones vinculares	¿Cómo son tus relaciones interpersonales a través del internet? ¿Cómo influyen las relaciones virtuales en tu vida diaria? ¿Consideras que tienes mejor/peor relación con los otros a través del Internet y por qué?
4. Regulación yoica y modulación pulsional	¿Qué afectaciones por el uso del internet has identificado? (físicas, sociales, académicas, laborales, de pareja, etc.) y qué has hecho para manejarlas? ¿Qué has hecho cuando has identificado uso prologado o inadecuado en tu actividad en internet? ¿Qué estrategias implementarías para lograr un equilibrio en tu actividad en internet?

1.4. Escenario para la etapa de pilotaje

El pilotaje se realizó en la cámara de Gesell de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

1.5 Participantes de la etapa de pilotaje

Respecto al número ideal de personas que deben conformar un grupo focal, diferentes autores han propuesto una gran variedad de rangos de participantes (Escobar & Bonilla, 2013).

Los grupos focales deben estar conformados por no menos de 4 participantes y no más de 10 y esta variación dependerá de los objetivos del proyecto y de los recursos que se disponga [...] deben realizarse en un lugar privado, donde solo tengan acceso los participantes y el equipo de investigadores, debe ser un local ventilado, sin ruidos, iluminado y confortable, y los asientos deben estar ordenados circularmente

para ayudar a crear una adecuada atmósfera [...] las sesiones no deben exceder las 2 horas. (Díaz, 2005, s/p).

El grupo focal de esta investigación estuvo conformado por 5 participantes, todos estudiantes de licenciatura, con una edad promedio de 23 años. El muestreo fue por conveniencia y se consideraron los siguientes criterios de inclusión: ser estudiante de licenciatura, desear participar en la investigación y aceptar el consentimiento informado.

Se utilizaron nombres sustitutos tanto para la descripción de los participantes (véase tabla 4), así como para el reporte de los resultados, con la finalidad de respetar el anonimato de los mismos.

Tabla 4 *Descripción de los participantes de la etapa de pilotaje*

Participante	Descripción
1 “Mercurio”	Hombre de 21 años, estudiante de séptimo semestre
2. “Venus”	Mujer de 26 años, estudiante de séptimo semestre
3. “Tierra”	Hombre de 22 años, estudiante de tercer semestre
4. “Marte”	Mujer de 23 años, estudiante de tercer semestre
5. “Júpiter”	Mujer de 21 años, estudiante de séptimo semestre

1.6. Resultados y análisis de resultados de la etapa de pilotaje

Para analizar el contenido emergente de esta etapa se recurrió al Análisis de Contenido, dado que este método posibilita reconocer tanto los contenidos manifiestos como las significaciones latentes, los afectos implicados y las posiciones subjetivas que los

participantes adoptan frente a su experiencia con el uso del internet. A continuación, se presentan los resultados desarrollados por categorías:

Dimensión 1: Motivos de uso manifiestos

Categoría 1.1 Tipo de uso

En los testimonios de los participantes del pilotaje se identifica una amplia gama de actividades vinculadas al uso de internet, entre las más mencionadas se encuentran: redes sociales (principalmente Facebook y X, antes Twitter), videojuegos, música y contenido audiovisual, así como su utilización para tareas académicas, actividades laborales-administrativas y búsqueda de información.

Algunos participantes expresan una clara división entre uso obligatorio y uso elegido, como se observa en la declaración del participante Tierra:

“En el día sí lo utilizo mucho, pero no es para algo que me dé gusto a mí, sino que es por trabajo [...] entonces en la noche elijo ver Instagram” (Participante Tierra)

Este testimonio muestra cómo el uso laboral diurno responde a una exigencia externa, mientras que el uso nocturno adquiere un valor subjetivo de gratificación o evasión, marcando una diferencia entre un uso impuesto y otro más autónomo o placentero.

Por otro lado, la música aparece como un uso constante y cargado afectivamente, funcionando incluso como recurso de regulación emocional.

Testimonios:

“Lo que más hago es escuchar música, yo me la puedo vivir escuchando música”
(Participante Júpiter).

“Me pongo los audífonos y voy escuchando la música que me ayuda a tranquilizarme en lo que llego a mi casa” (Participante Mercurio).

En conjunto, los relatos sugieren que el tipo de uso de internet oscila entre lo funcional y lo recreativo, con movimientos cotidianos de uno a otro. Desde una lectura psicodinámica, esta dinámica refleja la coexistencia de demandas del principio de realidad (uso funcional) con búsquedas ligadas al principio de placer (gratificación, alivio y acompañamiento afectivo).

Categoría 1.2 Motivaciones de conexión

Esta categoría alude a las justificaciones que el sujeto enuncia respecto al porqué de su conexión a internet. Entre los motivos declarados se encuentran la evasión del aburrimiento, la necesidad de comunicación, la búsqueda de información o relajación, así como la distracción y el entretenimiento.

Testimonio:

“Utilizo internet cuando me aburro, para distraerme [...] me conecto mucho más por las tardes [...] llego de la escuela y lo uso unas 2 horas, lo reviso, lo veo, me distraigo, me despejo, por así decirlo, de la universidad; y ya después continúo con mis responsabilidades de la escuela o de la casa [...] ya más tarde, como a las 6:00 p.m., lo vuelvo a agarrar, yo creo que otras 2 horas, para revisar mis redes, ver cómo está todo [...] lo que más hago es escuchar música” (Participante Júpiter).

En general, el motivo manifiesto más predominante para “conectarse” es la distracción. Sin embargo, de forma transversal, se observa que los usos del internet rara vez se presentan de manera aislada: un mismo participante puede iniciar con un uso

instrumental; por ejemplo, responder un mensaje laboral y/o académico y, casi de inmediato, desplazarse o moverse hacia un consumo recreativo o de refugio emocional. Este tránsito fluido dificulta establecer límites claros entre funciones y revela que el internet opera como un espacio multifuncional, capaz de satisfacer simultáneamente demandas del principio de realidad y del principio de placer, favoreciendo la persistencia del uso y reforzando patrones prolongados de conexión.

Dimensión 2: Afectos y pulsiones

Esta dimensión explora los estados emocionales y las fuerzas internas que movilizan el comportamiento de los participantes en relación con el uso del internet.

Categoría 2.1. Dinámica afectiva

En los testimonios se observa que el uso del internet proporciona sensaciones de satisfacción, diversión y alivio emocional. La interacción con videos, videojuegos, redes sociales o música activa el principio de placer, generando una descarga inmediata de tensión psíquica.

Estos recursos digitales operan como objetos sustitutos de vínculos presenciales y de funciones yóicas de regulación afectiva, en tanto brindan alivio momentáneo y compañía simbólica frente al displacer. Sin embargo, este recurso se limita a una descarga inmediata, lo cual impide procesos más profundos de simbolización del afecto, manteniendo la dependencia de estímulos externos.

Testimonios:

“Yo lo he utilizado como refugio para calmarme de algunas situaciones como el enojo o cuando me siento triste, para animarme con los vídeos que dan risa [...] a

veces, hasta se me olvido lo que estaba sucediendo, me distrae de lo que estaba pensando o sintiendo” (Participante Venus).

“Me pongo los audífonos y voy escuchando la música que me ayuda a tranquilizarme” (Participante Mercurio).

Desde una lectura psicodinámica, el internet funciona como un objeto de sostén sustitutivo del objeto primario: regula momentáneamente los afectos, pero refuerza la compulsión a la repetición, en tanto el sujeto busca reiteradamente la descarga sin poder integrar o simbolizar plenamente la experiencia emocional.

Categoría 2.2. Experiencias placenteras y displacenteras

Siguiendo la noción freudiana del principio de placer, el sujeto tiende a evitar el displacer y procurar la satisfacción inmediata. Sin embargo, el uso del internet también puede estar vinculado a experiencias que, si bien alivian momentáneamente el malestar, lo desplazan sin lograr una simbolización más profunda. A continuación, algunos ejemplos de funciones observadas:

a) Uso como evasión:

“Cuando estoy enojado sí intento entrar a mi celular para distraerme un rato y ver cosas graciosas” (Participante Tierra).

El testimonio refleja un uso del internet como recurso evasivo: el afecto de enojo es evitado y sustituido por gratificación humorística. Esta sustitución regula momentáneamente la tensión, pero mantiene al sujeto en un circuito de descarga sin tramitación psíquica del afecto.

b) Racionalización y justificación funcional:

“Para mí es fundamental estar conectado por cuestiones de trabajo porque estoy mandando reportes y evidencias [...] aunque esté descansando, siempre estoy pendiente de lo que mandan porque si no me siento como desconectado, o desorientado de lo que pasa [...] aunque esté en la escuela, estoy pendiente del chat del trabajo” (participante Tierra).

Aquí el uso se presenta como una exigencia práctica, pero la justificación racionaliza una necesidad interna de conexión permanente. La racionalización encubre un funcionamiento compulsivo que impide la autorreflexión sobre el malestar que sostiene la acción de conectarse.

c) Búsqueda de validación y gratificación narcisista:

El reconocimiento social actúa como reforzador afectivo y narcisista: alimenta la autoestima y funciona como estímulo disparador de la repetición compulsiva. El joven queda atrapado en un circuito de gratificación inmediata que dificulta la simbolización del deseo de ser visto y validado.

Testimonio:

“La interacción que hay en redes sociales con mis amigos es lo que me hace entrar, por ejemplo, cuando subo una fotografía y la comentan, o cuando o me llega la notificación de que les gusta mi publicación, eso es lo que me hace entrar y ya cuando entro, eso es el inicio de ver un vídeo y otro” (participante Venus).

Categoría 2.3 Angustias específicas

a) Angustia anticipatoria:

Se observó en algunos testimonios, cómo la simple expectativa de una notificación desencadena un estado de angustia. Esto da pie a un conflicto entre el deseo de conexión (vivido como necesidad de estar disponible) y la amenaza simbólica que representan las exigencias externas.

Testimonio:

"A veces me da miedo de que me lleguen mensajes al WhatsApp [...] digo, hídole, ahora qué me van a pedir o qué va a pasar" (Participante Mercurio)

b) Angustia de vacío o soledad:

El internet aparece como un refugio frente a la vivencia de vacío emocional o de soledad. La conexión cumple una función defensiva que protege momentáneamente al yo, pero al mismo tiempo refuerza la compulsión al ofrecer alivio inmediato sin posibilitar una simbolización más amplia de la experiencia afectiva.

Testimonio:

"Yo lo utilizo como refugio para calmar el enojo o la tristeza" (Participante Júpiter)

3. Dimensión: Relaciones vinculares

Categoría 3.1 Configuraciones vinculares digitales

El internet ofrece la posibilidad de establecer nuevos vínculos objetales, ya sea en espacios de afinidad temática, grupos de interés o comunidades virtuales. Estas conexiones pueden satisfacer necesidades inconscientes de pertenencia y reconocimiento que no siempre se encuentran en la vida presencial. Sin embargo, al mismo tiempo tienden a

configurarse como relaciones más frágiles o idealizadas, con riesgo de ruptura abrupta y de dependencia emocional.

Testimonios:

“Mi interacción social física ha disminuido mucho, he estado mucho tiempo en casa y no platico con nadie [...] entonces, el encontrar videos motivacionales de alguien más me anima muchísimo y me da tranquilidad” (Participante Mercurio).

“A veces, esta cosa (toca el celular) sabe cómo te sientes, porque te escucha; entonces, cuando me siento mal, me meto, y me salen cosas depresivas [...] sentirte triste y conectar con lo que hay en TikTok es adictivo porque veo cómo otras personas también están tristes, y me siento identificado” (Participante Tierra).

Asimismo, el internet actúa como recurso para preservar y modular relaciones preexistentes. Las plataformas como chats y redes sociales ofrecen canales de continuidad afectiva que permiten mantener el contacto cotidiano, compartir experiencias y reafirmar vínculos a pesar de la distancia física. Sin embargo, la hiperconexión también puede generar sobrecarga vincular, reduciendo el espacio psíquico para la individuación y favoreciendo tensiones y fricciones.

Testimonio:

“A través del internet ha mejorado la relación con mis amistades [...] me ayuda para saber cómo están o en dónde andan; pero también, cuando tenía pareja, llegó un punto en donde la interacción no era tan buena porque el estar en contacto todo el tiempo por mensajes dificultaba la relación y nos peleábamos muy seguido” (Participante Venus).

Categoría 3.2 Dinámica vincular

El internet también actúa como escenario donde se amplifican dinámicas inconscientes propias de la relación con el otro. Esto se manifiesta en los discursos de dos formas principales:

a) Visibilidad y validación social

Las redes sociales ofrecen un escenario para “mirar y ser mirado” (Mota, 2023), en donde la interacción digital cumple una función de reconocimiento simbólico. La llegada de notificaciones o reacciones estimula la compulsión a la conexión y satisface necesidades de validación y pertenencia. Este comportamiento puede interpretarse como búsqueda de gratificación narcisista, donde el “ser visto” refuerza la autoimagen y ofrece un sostén transitorio de la autoestima:

“Cuando subo una fotografía a redes y la comentan, me llega la notificación de que a tal persona le gusta tu publicación y eso es lo que me hace entrar, y ya cuando entro, eso es el inicio de ver un vídeo y otro” (Participante Venus).

b) Desinhibición y comunicación mediada

El diseño del internet permite el anonimato y la mediación de la comunicación con el otro, lo que introduce cambios en las formas de interacción. Según Luengo (2004), la comunicación electrónica propicia un grado de desinhibición que no siempre es posible en la interacción cara a cara. Esta característica reduce la ansiedad social y amortigua la inmediatez de la respuesta del otro, permitiendo una expresión emocional más abierta:

“A veces cuando escribes tus sentimientos en un chat tienes mayor disponibilidad para plantearlas que cuando lo dices así cara a cara. En mi caso, me ayuda un poco a

ser más abierta con mis emociones. Pero sí a veces me pongo a pensar de por qué lo que digo en el mensaje a veces no lo puedo decir en persona” (Participante Marte)

4. Dimensión: Regulación yóica y modulación pulsional

Categoría 4.1 Juicio

El juicio se refiere a la capacidad del yo para anticipar las consecuencias de las propias acciones y tomar decisiones acordes con la realidad externa. En los discursos, varios participantes, reconocen los efectos negativos del uso excesivo de internet y dispositivos digitales, aunque esta conciencia no siempre se traduce en cambios sostenidos:

“El incremento de mi peso, me hice una persona muy sedentaria y cuando quise retomar el ejercicio me di cuenta que ya no me sentía igual y obviamente no pensaba en todas las horas en las que pasaba acostado jugando videojuegos o viendo el teléfono. Entonces, progresivamente fui quitando una cosa y aumentando la otra, porque también el hecho de quitarte tajantemente algo provoca la tentación de hacerlo otra vez, o decir ‘otra vez quiero’. Entonces lo que intenté fue: tal vez no me puedo quitar del todo esto, pero vamos poco a poquito” (Participante Mercurio).

“Hace como cuatro meses, desactivé el Messenger de Facebook y las notificaciones para que no estuviera siempre al pendiente, porque ya después tenía problemas, como dolor de cabeza, los ojos se me reseaban bastante y tenía que usar gotas; entonces dije: ‘No, esto ya es demasiado y tengo que bajarle’” (Participante Venus).

Estos relatos muestran que, si bien existe un reconocimiento de las repercusiones físicas y emocionales asociadas al uso adictivo del internet, las estrategias implementadas

para reducirlo suelen ser graduales y negociadas, lo que refleja la presencia de resistencias yóicas que dificultan cambios más radicales.

Categoría 4.2 Control de impulsos y modulación afectiva

Algunos participantes evidencian dificultad para contener el impulso de conectarse o estrategias improvisadas para disminuir malestar físico o emocional asociado al uso:

“Creo que yo sí soy bastante dependiente del celular y a algunas otras herramientas, como Facebook, Twitter y WhatsApp [...] los videojuegos es algo que me gusta mucho y a la consola le dedico mucho tiempo [...] incluso ahorita podría sacarlo y ponerme a jugar” (Participante Mercurio).

“Creo que todos tomamos una acción inmediata, es decir, lo que ahorita nos funciona; por ejemplo, si nos duele la mano después de estar conectados, nos cambiamos de mano, ya después, en el futuro, quién sabe” (Participante Tierra).

Estas expresiones muestran que, aunque existe cierta capacidad de implementar soluciones momentáneas, persiste la dificultad para sostener un autocontrol a largo plazo; es decir, predomina la búsqueda de alivio rápido, lo que revela la primacía del principio de placer sobre el principio de realidad.

Categoría 4.3 Sentido de realidad del *self* y del mundo

El sentido de realidad implica la capacidad del yo para diferenciar entre las experiencias internas y externas, así como evaluar de forma ajustada la interacción de las propias conductas con el entorno. En los testimonios, esto se observa cuando los participantes

justifican su uso del internet atribuyéndolo a motivos funcionales, por ejemplo “por trabajo”, “por tareas”; mientras subyacen motivaciones afectivas o compulsivas no reconocidas:

“Estoy pendiente de lo que mandan [...] aunque esté descansando [...] aunque en el día no me dé gusto, lo uso por trabajo” (Participante Tierra).

Este tipo de justificación puede entenderse como racionalización, una defensa yóica que otorga una explicación funcional y socialmente aceptable a un comportamiento que, en el fondo, responde también a necesidades emocionales.

Asimismo, se observan mecanismos de evitación, donde el uso del internet funciona como refugio para no enfrentar afectos dolorosos o exigencias externas:

“Cuando me siento triste [...] yo sí lo he utilizado como refugio para calmarme” (Participante Júpiter).

En estos casos, el yo utiliza el internet como un medio compensatorio para aliviar el malestar, evitando la confrontación y simbolización de la experiencia emocional.

1.7 Conclusión de la etapa de pilotaje

La fase de pilotaje permitió comprobar la pertinencia de las dimensiones psicodinámicas propuestas para el análisis del uso adictivo de internet, afinar las categorías y preguntas de exploración y, sobre todo, evaluar el funcionamiento del guion de entrevista grupal. El grupo focal resultó adecuado para activar el relato personal y poner en circulación material emocional entre los participantes.

En cuanto al instrumento, se observó que las preguntas de la Dimensión 1 (motivos de uso manifiestos) fueron claras y útiles para iniciar la sesión, por lo que pueden conservarse. En la Dimensión 2 (afectos y pulsiones), la pregunta general sobre emociones generó respuestas demasiado amplias; para la intervención se sugiere acotarla a los momentos de conexión y desconexión. La pregunta sobre una experiencia en la que internet ayudó emocionalmente produjo material clínico valioso, pero requirió un ejemplo del facilitador; se recomienda mantenerla con ese apoyo. Se determinó también que 3–4 preguntas por dimensión son suficientes para sesiones de 60–90 minutos y que conviene priorizar una pregunta descriptiva y otra de mayor profundidad en cada bloque.

En cuanto a las dimensiones de análisis, el orden original (motivos, afectos, vínculos, regulación) facilitó el pasaje de lo cotidiano a lo íntimo, por lo que se propone conservarlo. Respecto al contenido clínico el pilotaje mostró que el internet cumple múltiples funciones subjetivas en los jóvenes más allá de su uso práctico: opera como medio de evasión, descarga emocional, compensación afectiva y modulador de estados psíquicos complejos como la angustia, el vacío o el aburrimiento.

En la dimensión 1, los motivos manifiestos se centraron en la distracción, el entretenimiento y la necesidad de desconexión frente a exigencias académicas o laborales. Se observó una diferenciación constante entre un uso impuesto (principio de realidad) y un uso elegido (principio de placer), cuyos límites tienden a difuminarse en la práctica cotidiana, favoreciendo la conexión prolongada. En la dimensión afecto-pulsional el internet funcionó como objeto de sostén sustitutivo, brindando gratificación inmediata y refugio frente al displacer y la angustia; sin embargo, aunque regula momentáneamente estados emocionales refuerza la compulsión a la repetición. En la dimensión de relaciones

vinculares, se evidenció que el internet incide en la relación con los otros y con el *self*: algunos participantes reportaron mayor apertura emocional en entornos virtuales y continuidad en vínculos afectivos a distancia. Las dinámicas vinculares incluyeron la búsqueda de validación narcisista, la gratificación por visibilidad social y la desinhibición mediada por la pantalla.

En la dimensión 4, se observaron dificultades en el control de impulsos y en la modulación afectiva, acompañadas de estrategias rudimentarias para disminuir el malestar y de defensas como la evitación y la racionalización. No obstante, el análisis mostró que estas no son las únicas funciones yóicas comprometidas en el uso adictivo del internet. Por ello, se propone renombrar esta dimensión de “Regulación yóica y modulación pulsional” a “Funcionamiento yóico y defensivo” con el fin de integrar, en etapas posteriores, los hallazgos relacionados con otras funciones del *yo* y con un repertorio defensivo más amplio. Esta redefinición orienta la investigación hacia una lectura estructural del psiquismo en relación con el uso adictivo de internet, considerando tanto el estado de las funciones yóicas como las estrategias defensivas que el *yo* despliega frente a la angustia y la compulsión.

En síntesis, el pilotaje validó el uso del grupo focal como técnica principal y permitió afinar el instrumento en el lenguaje de las preguntas, en su secuencia y en su grado de especificidad, lo que hizo posible que cada sesión de la intervención posterior se construyera sobre el material obtenido en la anterior.

Etapa II. La intervención

La etapa de intervención surge como continuidad del pilotaje previamente desarrollado, en el cual se exploraron las dimensiones de análisis que orientan la presente propuesta. El estudio se enmarcó en un enfoque cualitativo con un diseño de investigación-acción participativa (IAP). El abordaje se realizó a través de grupos de reflexión, una metodología que privilegia el trabajo con la palabra y favorece procesos compartidos de simbolización y autorreflexión.

Al tratarse de una problemática con raíces emocionales, vinculares e intrapsíquicas, el modelo de IAP posibilita no solo la indagación de las experiencias de los jóvenes, sino también su participación activa en la construcción de sentido y en la exploración de alternativas para un uso más saludable del internet.

Asimismo, este diseño promueve un vínculo horizontal entre investigador y participantes, reconociendo la capacidad reflexiva de los jóvenes y el conocimiento que poseen sobre su propia realidad, como destacan Zaldúa et al. (2016).

Por su parte, Colmenares (2012) caracteriza la IAP como una metodología integradora del conocimiento y la acción, no lineal sino espiral y flexible, en la que los momentos de trabajo se enlazan y retroalimentan de manera continua. Destaca la participación protagónica de quienes viven el problema, como co-investigadores, y la centralidad de la autorreflexión con evaluación permanente para orientar nuevas decisiones del proceso. Desde esta perspectiva, la autora organiza el desarrollo de la IAP en cuatro momentos interconectados:

1. Identificación de la problemática. Se recogen testimonios, aportes y consideraciones de las y los involucrados; se realiza un diagnóstico planificado y sistemático que permita reunir la información necesaria para clarificar la temática seleccionada y formular preguntas pertinentes.
2. Co-construcción del plan de acción. Se delinean las acciones más acertadas para la solución de la situación identificada o los problemas existentes en un área de conocimiento, en una comunidad, una organización, en fin, en una realidad seleccionada.
3. Ejecución del plan de acción. Se implementan las acciones previamente coconstruidas, orientadas a mejoras, transformaciones o cambios considerados pertinentes; en coherencia con la lógica espiral, la ejecución implica observar y reflexionar para realizar ajustes oportunos.
4. Sistematización, evaluación y devolución. A lo largo del proceso se mantienen reflexión y evaluación participativa continuas; se sistematiza la experiencia (codificación, categorización, análisis), y se consolida el informe que da cuenta de acciones, reflexiones y transformaciones, abriendo explícitamente la posibilidad de reiniciar el ciclo.

En coherencia con este encuadre, la intervención propuesta en esta tesis se articuló con Colmenares (2012) y se estructuró en cuatro fases: diagnóstico, implementación, evaluación y devolución, entendidas como momentos interconectados y revisables dentro de la dinámica espiral de la IAP (véase Tabla 5).

Tabla 5 *Fases del diseño metodológico de investigación-acción participativa (IAP)*

Fases de esta investigación	Fases propuestas por Colmenares (2011)	Correspondencia metodológica
Diagnóstico	Identificación de la problemática (diagnóstico planificado y sistemático; clarificación temática con participación protagónica).	Exploración de necesidades, análisis subjetivo y configuración compartida del problema
Implementación	Co-construcción y ejecución del plan de acción (acuerdos por consenso; acciones orientadas a mejoras/transformaciones; ajustes iterativos)..	Aplicación del grupo de reflexión como dispositivo de intervención y reajuste continuo.
Evaluación	Evaluación participativa continua, integrada al proceso; observación y reflexión para la siguiente vuelta del ciclo.	Observación clínica de transformaciones subjetivas y grupales durante todo el proceso.
Devolución	Sistematización y socialización de hallazgos; informe de acciones-reflexiones-cambios; apertura a un nuevo ciclo.	Devolución clínica, acuerdos colectivos y cierre simbólico con horizonte de re-planeación.

Fase 1. Diagnóstico

1.1 Objetivo de la fase diagnóstica de la intervención

Recoger información cualitativa que permita identificar la problemática específica que los participantes del grupo focal presentan en relación con su actividad en internet, a fin de orientar y fundamentar la estructuración temática de la intervención psicodinámica.

1.2 Dimensiones y categorías de análisis de la fase de diagnóstico

Derivado del análisis del pilotaje, se amplió y renombró la dimensión antes llamada “Regulación yóica y modulación pulsional” a “Funcionamiento yóico y defensivo”, con el fin de integrar en la intervención los hallazgos relacionados con un espectro más amplio de funciones del yo y de mecanismos de defensa implicados en el uso adictivo del internet.

Tabla 6 Dimensiones y categorías de análisis para la etapa de intervención

Uso adictivo del internet	
Dimensión	Categorías
1. Motivos de uso manifiestos	a) Tipo de uso del internet
	b) Motivaciones de conexión
2. Afectos y pulsiones	a) Dinámica afectiva
	b) Experiencias placenteras y displacenteras
	c) Angustias específicas
3. Relaciones vinculares	a) Configuraciones vinculares digitales
	b) Dinámica relacional
4. Funcionamiento yóico y defensivo	a) Funciones yóicas
	b) Mecanismos de defensa

Motivos de uso manifiestos: Se refiere a los fines, razones o justificaciones que el participante puede identificar y verbalizar respecto a su conexión a internet, constituyendo el nivel más accesible de su discurso.

Afectos y pulsiones: Explora los estados emocionales y fuerzas internas que detonan y movilizan el comportamiento del participante en relación con el uso del internet.

Incluye tanto las vivencias conscientes, así como las manifestaciones pulsionales inconscientes.

Relaciones vinculares: Alude a la manera en que el participante establece, mantiene o transforma sus vínculos a través del internet. Considera la formación de nuevos lazos y la conservación o modificación de relaciones previas.

Funcionamiento yóico y defensivo: Centrada en la capacidad del yo para anticipar consecuencias, modular impulsos y afectos, discriminar la realidad y desplegar defensas frente al malestar. Permite valorar la fortaleza y cohesión de las funciones yóicas, así como el repertorio defensivo que el participante utiliza frente a la angustia y la compulsión.

1.2 Instrumento para la fase de diagnóstico

El instrumento empleado para la recolección de datos en la fase de diagnóstico fue el grupo focal, guiado por una entrevista semiestructurada previamente diseñada y piloteada. Esta técnica favoreció la exploración colectiva de vivencias, emociones, significados y conflictos subjetivos vinculados al uso del internet, a partir de la interacción grupal y el intercambio afectivo, propiciando procesos compartidos de simbolización y autorreflexión.

El uso del grupo focal como instrumento de recolección resulta especialmente pertinente en el marco de una investigación psicodinámica, pues no solo permite acceder a los discursos individuales, sino también a las dinámicas intersubjetivas que emergen en la interacción. A través del intercambio entre los participantes se activan asociaciones y contrastes que enriquecen la producción de sentido colectivo y hacen visibles los procesos defensivos y afectivos implicados en el fenómeno estudiado.

De este modo, el grupo focal ofrece un espacio que posibilita la simbolización compartida y el reconocimiento de conflictos psíquicos vinculados al uso adictivo del internet, proporcionando un material cualitativo más amplio y profundo que el que se obtendría mediante entrevistas individuales. Tal como señalan Hamui-Sutton y Varela-Ruiz (2013), esta técnica constituye una herramienta idónea para explorar percepciones, significados y experiencias en el marco de la investigación en salud y educación, lo que respalda su pertinencia en el presente estudio.

El guion de entrevista utilizado puede consultarse en la Tabla 2, correspondiente al instrumento generado durante la etapa de pilotaje. Además de orientar la discusión, este recurso permitió observar cómo los participantes procesan en conjunto sus experiencias, ofreciendo material valioso para el análisis psicodinámico posterior.

1.3 Participantes de la fase de diagnóstico

La selección de participantes se realizó mediante un muestreo por conveniencia. Para ello, se diseñó y distribuyó un cuestionario preliminar vía remota, a través de la plataforma Google Forms, con el fin de identificar jóvenes universitarios que presentaran indicios de uso adictivo del internet (véase diseño general en la Tabla 7). Puede consultarse el formato completo del cuestionario en el Apéndice D.

Tabla 7 *Cuestionario para la selección de participantes de etapa de intervención*

Preguntas generales
1) ¿Cuáles son los dispositivos por los que te conectas a internet?
2) ¿Cuál de los dispositivos anteriores prefieres y por qué?
3) ¿Cuál es el tiempo aproximado que pasas en actividad en internet diariamente?

4) ¿Cuál es la (las) actividades que más realizas en Internet?

5) ¿Qué redes sociales utilizas?

6) He detectado que mi uso de Internet ha generado problemas como:

7) ¿Consideras que puedes llegar a tener uso adictivo del internet?

8) ¿Estarías interesado (a) en integrarte a un grupo de reflexión participativo para jóvenes universitarios, orientado a la autorreflexión sobre el uso del internet?

Diversos autores señalan que el tamaño ideal de un grupo focal varía según los objetivos del estudio y los recursos disponibles (Escobar & Bonilla, 2013). Díaz (2005) sugiere entre 4 y 10 personas para garantizar una interacción fluida; sin embargo, también se reconoce que, dependiendo del enfoque temático, el número de participantes puede extenderse hasta 15, siempre y cuando no afecte el desarrollo del debate grupal (Da Silveira et al., 2015).

Para la fase de intervención, se planificó inicialmente un grupo de diez jóvenes, sin embargo, se integró una participante adicional que cumplía con todos los criterios de inclusión, alcanzando un total de once miembros. Su incorporación no afectó la dinámica ni los objetivos del grupo, por lo que se consideró pertinente mantenerla en el estudio.

Los criterios de inclusión fueron:

1. Ser estudiantes de licenciatura de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.
2. Mostrar interés y disposición para participar voluntariamente.
3. Haber aceptado y firmado el consentimiento informado.
4. Reportar en el cuestionario preliminar un uso frecuente de internet y referencias a consecuencias académicas, relacionales o emocionales asociadas a dicho uso.

Criterios de exclusión

1. Estudiantes que no completaran el cuestionario preliminar.
2. No ser estudiantes universitarios pertenecientes a la UAEM.

Criterios de eliminación

1. Inasistencia reiterada o injustificada a las sesiones del grupo (dos sesiones consecutivas o más del 30 % del total) sin posibilidad de establecer contacto para ratificar su participación.
2. Retiro voluntario del participante en cualquier momento del proceso.
3. Incumplimiento del acuerdo de confidencialidad o conductas que afectaran el desarrollo del grupo.

Asimismo, con el fin de preservar el anonimato y la confidencialidad de los participantes, se utilizaron códigos para identificar a los participantes, tanto en la descripción del grupo como en la presentación de los resultados. La caracterización general de los participantes se presenta en la Tabla 8.

Tabla 8 Descripción de los participantes de la etapa de intervención

Participantes de la etapa de intervención		
Participante	Código de identificación	Descripción
P1	P01-A1	Hombre de 29 años, soltero, estudiante de tercer semestre
P2	P02-H1	Mujer de 19 años, soltera, estudiante de tercer semestre
P3	P03-M1	Hombre de 24 años, soltero, estudiante de segundo semestre

P4	P04-A2	Mujer de 20 años, soltera, estudiante de cuarto semestre
P5	P05-D1	Mujer de 20 años, soltera, estudiante de cuarto semestre
P6	P06-G1	Mujer de 19 años, soltera, estudiante de tercer semestre
P7	P07-L1	Mujer de 19 años, soltera, estudiante de tercer semestre
P8	P08-E1	Mujer de 19 años, soltera, estudiante de tercer semestre
P9	P09-M2	Mujer de 20 años, soltera, estudiante de tercer semestre
P10	P10-J1	Mujer de 20 años, soltera, estudiante de tercer semestre
P11	P11-G2	Mujer de 22 años, estudiante de tercer semestre.

1.5 Escenario para la fase de diagnóstico

El grupo focal se llevó a cabo en un aula acondicionada del área de maestría de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. El espacio fue seleccionado y organizado siguiendo las recomendaciones metodológicas de Díaz (2005), criterios que también fueron aplicados durante la etapa de pilotaje. Dichas recomendaciones incluyen: realizar las sesiones en un espacio privado, con acceso restringido a los participantes y al equipo investigador; Garantizar que el lugar sea ventilado, silencioso, bien iluminado y confortable; disponer los asientos en forma circular, para favorecer un ambiente de confianza, horizontalidad y contención grupal.

1.6 Resultados e interpretación de la fase de diagnóstico

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el grupo focal, organizados según las dimensiones psicodinámicas de análisis. Estas dimensiones fueron inicialmente validadas en la etapa de pilotaje y, tras la reflexión crítica, ampliadas y ajustadas para la fase de intervención.

Cada dimensión recoge los contenidos emergentes en torno a los motivos manifiestos de uso, los afectos y pulsiones implicados, las configuraciones vinculares digitales y, finalmente, el funcionamiento yóico y defensivo. Esta última dimensión retoma la redefinición realizada tras el pilotaje, en la que se pasó de considerar únicamente la regulación yóica y la modulación pulsional a integrar de manera más amplia el estado de las funciones del *yo* y el repertorio defensivo.

Así también, para el análisis del material obtenido en esta fase se empleó el método de Análisis de Contenido, el cual permite identificar no solo los aspectos explícitos del discurso, sino también los significados subyacentes, la carga afectiva y las posiciones subjetivas que los participantes construyen en relación con su experiencia del uso del internet.

Dimensión 1. Motivos manifiestos de uso.

Esta dimensión se refiere a los fines, razones o justificaciones que los jóvenes pueden identificar y verbalizar respecto a su conexión a internet y constituye el nivel más accesible del discurso de los participantes. Incluye dos categorías de análisis: tipo de uso y motivaciones para la conexión.

Categoría 1.1 Tipo de uso.

Esta categoría alude a las actividades concretas que el participante realiza en internet. Los discursos de los participantes muestran que las actividades más frecuentes en internet incluyen: uso de redes sociales (TikTok, Instagram y “X”), reproducción de música o contenido audiovisual, búsqueda de información, actividades académicas y videojuegos. Entre ellas, TikTok fue la plataforma más mencionada, asociada principalmente al entretenimiento, la distracción y la evasión emocional.

Testimonios:

“Suelo conectarme por el entretenimiento principalmente a TikTok [...] lo prefiero porque se generan más sentimientos de risa” (P04-A2).

“La mayoría de veces por entretenimiento y más en TikTok” (P10-J1).

“Cuando estoy triste normalmente me conecto a TikTok” (P07-L1).

“Yo, en alguna situación de estrés o de enojo, lo que hago para despejarme y olvidarme de eso, es buscar algo que me gusta en TikTok” (P03-M1).

El predominio de TikTok no se explica únicamente por la inmediatez de su contenido variado, sino también por la función psíquica que cumple: ofrece un espacio de descarga afectiva rápida y gratificación inmediata a través de estímulos breves e intensos. Desde una perspectiva psicodinámica, este patrón puede entenderse como un recurso defensivo frente al displacer y como expresión de la compulsión a la repetición.

Categoría 1.2 Motivaciones para la conexión

Esta categoría se refiere a las justificaciones conscientes que los participantes declaran al explicar por qué se conectan a internet. Las motivaciones principales fueron:

- Entretenimiento y diversión (uso lúdico de TikTok, Instagram)
- Comunicación social con pares y familiares (principalmente por WhatsApp)
- Búsqueda de información o apoyo académico
- Regulación emocional a través de la distracción o evasión afectiva

Testimonios:

“Principalmente me conecto por diversión y entretenimiento, y una vez que interactúo con mis contactos y empezamos a hablar, me mantengo ahí” (P08-E1).

“En general, entro a distraerme de lo que voy haciendo en el día [...] para desviar mi atención de todas las cosas que tengo que hacer a algo que me relaje” (P04-A2).

En general, los motivos manifiestos de conexión expresados por los participantes constituyen un repertorio funcional (entretenimiento, comunicación, apoyo académico, regulación afectiva). No obstante, desde el punto de vista psicodinámico, tales motivos revelan la función del internet como mediador entre la tensión pulsional y las demandas de la realidad. Más allá de la racionalización consciente, el internet se configura como soporte del equilibrio yoico, facilitando la descarga, la evasión o la estabilización momentánea de los afectos. Esta doble funcionalidad (práctica en lo manifiesto y defensiva en lo latente) sienta las bases para explorar las dinámicas afectivas y pulsionales desarrolladas en la siguiente dimensión.

Dimensión 2. Afectos y pulsiones

Explora los estados emocionales que detonan y movilizan el comportamiento del participante en relación con el uso del internet. A diferencia de los motivos declarados, en esta categoría emergen afectos subyacentes que revelan funciones emocionales más profundas del internet. Incluye tres categorías analíticas:

1. Dinámica afectiva
2. Experiencias placenteras y displacenteras
3. Angustias específicas

Categoría 2.1 Dinámica afectiva

Los discursos muestran que los jóvenes recurren al internet para modificar, desplazar o contener sus estados emocionales. Reportan afectos como alegría y distracción, pero también tristeza, enojo, angustia e impotencia. Estas emociones son gestionadas mediante plataformas que ofrecen estímulos inmediatos o predecibles (TikTok, Reels, música), que funcionan como mediadores afectivos.

Testimonios:

"Cuando estoy triste me conecto a TikTok, que es la red donde me aparecen más videos cortos y donde puedo cambiar de emoción fácilmente" (P07-L1)

"Cuando estoy enojado o estresado, me pongo a buscar cosas que me gustan, como carros, y empiezo a meterme más en eso para relajarme" (P03-M1)

También, se observa un intento de control yóico mediante actividades conocidas y predecibles en internet:

"Cuando estoy en un mal rato que no puedo resolver en ese momento, lo que hago es irme a mi aplicación de música porque ahí no es una moneda al aire, ahí sé exactamente lo que quiero escuchar" (P02-H1)

"Termino viendo memes en Facebook porque sé que eso me hace reír" (P01-A1)

Categoría 2.2 Experiencias placenteras y displacenteras

El uso del internet se vivencia de forma ambivalente: por un lado, como fuente de placer, diversión y validación social; por otro, como causa de cansancio, frustración y sentimientos de vacío.

Testimonios:

"Me siento bien porque me río, pero luego pienso que perdí tiempo" (P06-G1).

"Si paso mucho tiempo conectado, me da culpa después" (P07-E1).

Desde una perspectiva pulsional, el internet puede pensarse como un espacio de derivación y descarga parcial de la energía psíquica. Las plataformas inmediatas permiten desplazar la tensión hacia satisfacciones sustitutivas, evitando un displacer mayor. Este movimiento muestra cómo el *yo* recurre al internet como un escenario de tramitación pulsional, en el que la economía placer–displacer se negocia de manera constante.

Así mismo, la experiencia dual refleja la tensión entre el principio de placer, orientado a la gratificación inmediata, y el principio de realidad, que introduce la conciencia de costos y consecuencias. El placer inicial opera como una defensa narcisista frente al malestar, mientras que el displacer posterior evidencia el retorno de una angustia no elaborada.

Categoría 2.3 Angustias específicas

Los testimonios también revelan la presencia de angustias latentes, principalmente de vacío y de separación. En estas situaciones, el uso del internet aparece como recurso para evitar el contacto con afectos difíciles de simbolizar.

Testimonio:

"Tenía prendida la televisión todo el día, el silencio me angustiaba" (P04-A2).

Además, se observa un patrón recurrente de búsqueda de compañía simbólica mediante el consumo de contenidos auditivos o visuales continuos, particularmente en contextos de soledad, rupturas o transiciones vitales.

Testimonios:

“Cuando llegué a Cuerna para estudiar la universidad y empecé a vivir sola, comencé a dejar videos en la computadora para que se reprodujeran, aunque solo fueran personas hablando. En mi casa siempre había ruido y estaba mi familia; al pasar a un lugar donde estoy completamente sola y casi no se escucha nada, necesito ese ruido para seguir haciendo mis cosas con normalidad, necesito estar escuchando algo” (P08-E1).

“Yo, después de una ruptura, sí me aislé bastante y fue como un exceso de consumo de redes sociales [...] también, tenía prendida la televisión todo el día porque el silencio me angustiaba” (P04-A2).

“Yo igual que P08-E1, cuando me vine aquí a Cuerna a vivir solo, igual necesitaba ruido, ya sea con una película, una serie, o un podcast, aunque fuera algo que ni me

gustara, ponía un video que escuchar. Y aunque no fuera en la tarde, igual para dormir, yo tenía que dejar la tv prendida [...] Entones fue que en un momento intenté dejar ese hábito, para poder soñar cosas bien y no de la tele porque, además, ni sentía que descansaba, por ejemplo, me quería dormir y escuchaba Bob Esponja. De hecho, una vez le llegué a platicar a alguien que, si bien no estaba viéndolo, pero sí escuchando, ya hasta ya me sabía el capítulo porque me lo estoy imaginando entre sueños (P03-M1).

Desde una lectura psicodinámica, el uso del ruido o la conexión constante como forma de compañía simbólica puede un objeto sustituto del objeto primario frente a la angustia de separación y vacío. En lugar de facilitar el pasaje hacia la individuación, estos recursos digitales funcionan como defensas narcisistas que intentan llenar la ausencia del objeto primario y sostener ilusoriamente la continuidad vincular.

De acuerdo con Mahler (1975), estas respuestas expresan la dificultad del yo para tolerar la separación y la soledad, recurriendo al entorno digital como un paliativo frente al desamparo psíquico. Cuando esta dinámica se intensifica, el internet deja de ser un recurso funcional y se transforma en una dependencia psíquica, donde la conexión constante sustituye la presencia real de los vínculos significativos.

Dimensión 3. Relaciones vinculares

Esta dimensión exploró la manera en que los participantes establecen, mantienen o transforman sus vínculos con los otros a través del uso del internet. Incluye tanto la formación de nuevas relaciones como la conservación o modificación de vínculos existentes mediante plataformas digitales.

Categoría 3.1 Vínculos Objetales

En algunos relatos se evidencia que los jóvenes recurren al internet para relacionarse con los otros de formas que no siempre se transfieren al plano presencial. En otros, aparecen discursos que reflejan vínculos virtuales con bajo nivel de simbolización, en los que el otro es vivido más como un estímulo parcial que como una figura emocionalmente integrada.

Testimonios:

“Me acostumbré tanto a hablar por mensaje, que cuando tengo que interactuar presencialmente con las personas me cuesta mucho [...] por mensajes es más fácil, ya que me gusta hacer bromas o comentarios chistosos, entonces, se me hace más sencillo hacerlo por mensaje porque soy más ocurrente” (P06-G1).

“A veces me pasa que cuando encuentro a personas cara a cara es como de no lo conozco” (P04-A2).

Desde la teoría de Mahler (1975), podría pensarse en una dificultad en la consolidación la constancia objetal, donde el otro no es vivido como una figura emocionalmente integrada, sino como un estímulo parcial, funcional o fugaz. Esto se potencia en el uso adictivo, donde la conexión es instrumental y evasiva más que genuinamente vincular.

Categoría 3.2 Configuraciones vinculares digitales

Los testimonios muestran cómo los jóvenes mencionan diferencias entre el yo que se expresa en contextos presenciales y aquel que se proyecta en el internet. Este último se

caracteriza por una mayor selectividad y control de la imagen presentada, lo que permite mostrar solo ciertos aspectos de sí mismos y ocultar otros que generan vulnerabilidad.

Testimonios:

“Yo tengo dos perfiles de Instagram, uno con gente de más confianza, en uno publico cosas más personales, más íntimas [...] o cuando me siento triste y quiero publicar cosas, pero no quiero que la gente que me conoce se dé cuenta, lo publico en el otro” (P07-L1).

“En redes sociales puedo hacer bromas, ser chistosa, en persona me cuesta mucho más” (P06-G1).

En este sentido, puede hablarse de la configuración de un “yo virtual”, entendido como la identidad proyectada en los espacios digitales, que opera como una forma de *falso self* en el sentido winnicottiano (concepto entendido como una máscara defensiva que el sujeto crea para adaptarse al entorno). Este *yo virtual* cumple una función defensiva: protege al *self verdadero* de la exposición y de la angustia que implican los vínculos cara a cara, al mismo tiempo que facilita un sentimiento de pertenencia y validación en la esfera virtual (Winnicott, 1965; Abram, 2007).

Los participantes refieren, por ejemplo, sentirse más libres de expresar estados emocionales en redes sociales o al compartir memes, mientras que en la interacción presencial mantienen un mayor control de sus manifestaciones afectivas. Este contraste evidencia una escisión parcial entre la vida digital y la presencial, sostenida por el uso del yo virtual como mediador de los vínculos.

Dimensión 4. Funcionamiento yóico y defensivo

Permite observar el grado de fortaleza y cohesión de las funciones yóicas, así como el repertorio defensivo desplegado en la conexión a internet.

Categoría 4.1 Funcionamiento yóico

a) Juicio

Desde el marco de Bellak (1973), el juicio implica anticipar consecuencias y ajustar la conducta en función de ellas. Los participantes logran reconocer algunas repercusiones del uso adictivo del internet en su vida cotidiana, principalmente en la disminución de la concentración y en la dificultad para sostener actividades prolongadas.

Testimonios:

“Dificultad para concentrarme en una sola cosa, comenzó cuando aumentaron los videos cortos [...] ahora ya ni siquiera puedo ver una película en paz, sin ver mi teléfono al mismo tiempo” (P04-A2).

“La mayoría de videos los adelanto porque me aburre muchísimo que vayan tan lentos” (P05-D1).

Sin embargo, aunque el juicio crítico está presente, su eficacia se ve debilitada por la compulsión, que desplaza la anticipación de consecuencias y privilegia la gratificación inmediata. Algunos participantes mencionan intentos de autorregulación (como activar límites automáticos en aplicaciones, colocar el celular boca abajo o excluirlo de ciertas actividades) que representan un esfuerzo incipiente del yo por contener la compulsión, no obstante, estas estrategias resultan frágiles y poco sostenibles en el tiempo.

Testimonios:

“Cuando voy a hacer ejercicio no me llevo el teléfono [...] o lo pongo boca abajo en la mesa” (P01-A1).

“Hay algunas aplicaciones que te ayudan a controlar el número de horas que al quieres ocupar” (P03-M1).

b) Regulación de impulsos y afectos

Para Bellak, esta función implica modular los impulsos instintivos y la intensidad de los afectos, postergando la descarga cuando es necesario. En los testimonios se encontró que el impulso a la conexión opera de manera automática y compulsiva, con escasa mediación de la voluntad. Esto se manifiesta en la compulsión a la inmediatez, la intolerancia a la espera y la dificultad para sostener la atención prolongada.

Testimonios:

“Una maestra nos envió un documental de una hora para verlo [...] tuve que adelantarlos porque de verdad no podía, obvio no lo vi completo” (P02-H1).

“Ya hasta le pongo x2 a los audios de WhatsApp [...] ya que más que nada es para matar el tiempo rápido, no para entretenerme ahí escuchando” (P03-M1).

También, en el plano afectivo, se reitera la función del internet como recurso predominante para tramitar emociones displacenteras como tristeza, ansiedad, soledad, etc.

Testimonios:

“Después de una ruptura [...] tenía prendida la televisión todo el día porque el silencio me angustiaba” (P04-A2).

“Hace poco murió mi perrita [...] utilicé el internet como evasión, literalmente para no pensar” (P08-E1).

En estos relatos, la baja tolerancia a la frustración y la descarga inmediata a través de la conexión muestran un yo vulnerable, que depende de defensas primitivas. Esto limita la elaboración simbólica y refuerza la dependencia.

c) Prueba de realidad y sentido de realidad

Según Bellak, la prueba de realidad y el sentido de realidad permiten discriminar lo intrapsíquico de lo externo y sostener la vivencia del mundo como consistente. En los participantes, esta frontera aparece difusa: los afectos son atribuidos al objeto digital y no al yo, lo que contribuye a la externalización de la angustia y dificulta la simbolización de los estados internos.

Testimonios:

“Lo que me frustra es lo que aparece en mi *feed*” (P01-A1).

“Cuando estoy triste normalmente me conecto a TikTok [...] Pero hay ocasiones donde curiosamente el contenido viene siendo igual, triste, entonces me salgo de ahí y, no me voy a otra red social o me conecto a un video juego” (P07-L1)

d) Pensamiento

El pensamiento aparece atravesado por racionalizaciones e intelectualizaciones que encubren el trasfondo conflictivo de la conexión.

Testimonios:

“Cuando estoy enojado o estresado [...] busco algo que me gusta, como carros, y empiezo a ver videos y videos [...] pero solo para distraerme un rato" (P03-M1)

“Solo para tener ruido, pero no lo estoy usando activamente” (P08-E1)

“Creo que puedo llegar a procrastinar mis tareas viendo videos o escuchando música [...] no sé si eso sea un problema porque todos lo hacemos” (P06-G1)

e) Dominio y competencia

La función de dominio y competencia se observa debilitada. Para Bellak (1967) y Vázquez (2001), esta función alude a la capacidad del yo para influir activamente en el entorno y responder con eficacia real a sus demandas. En los discursos, los participantes recurren de manera reiterada al internet como estrategia predominante, en lugar de desplegar recursos propios frente a experiencias dolorosas o desafiantes. Esta dinámica produce una sensación ilusoria de eficacia (mantenerse en línea, ocupado o acompañado) que encubre sentimientos más profundos de impotencia y pasividad ante las exigencias académicas, sociales o emocionales. En ocasiones, esta sustitución ocurre incluso dentro del mismo entorno digital.

En consecuencia, el internet se convierte en un recurso sustitutivo que ofrece la apariencia de logro (permanecer conectado, distraído), pero que en realidad funciona como evitación de conflictos internos y externos. El yo queda atrapado en una paradoja: al delegar su función de dominio al internet, renuncia a la posibilidad de fortalecer sus propios recursos yóicos. Esto, a su vez, refuerza la dependencia y limita el sentimiento genuino de competencia personal.

Testimonios:

“Cuando salí de la prepa [...] terminé una relación amorosa y me la pasaba en mi casa, sola. Tenía todo el día la tele prendida [...] no era para prestar atención, sino para tener ruido y no sentirme sola” (P04-A2).

“Cuando me vine a Cuernavaca a estudiar sola, comencé a dejar videos en la computadora para que se reprodujeran, aunque solo fueran personas hablando [...] necesito ese ruido para seguir haciendo mis cosas con normalidad” (P08-E1).

“Mando el mensaje y automáticamente en WhatsApp me salgo y me meto a una red social como TikTok y me distraigo en lo que me contestan” (P06-G1).

Categoría 4.2 Funcionamiento defensivo

En la fase de diagnóstico, el repertorio defensivo se organizó en torno a:

- a) Evasión: uso compulsivo para impedir el contacto con sentimientos dolorosos (soledad, vacío, enojo).
- b) Sustitución: paso inmediato de una aplicación a otra para regular afectos
- c) Racionalización: justificación funcional del uso (“es para tareas”, “es solo entretenimiento”), encubriendo su trasfondo afectivo o compulsivo.
- d) Negación parcial: minimización del exceso de conexión mediante expresiones como “solo un rato” o “es solo ruido”.
- e) Escisión: concebir lo digital como “bueno” y el mundo presencial como “malo”, dificultando integrar la ambivalencia de la experiencia.
- f) Idealización y devaluación: Oscilación extrema entre ver el internet como totalmente útil o verlo como limitante. Refuerza la dependencia al internet como objeto

omnipotente, al mismo tiempo que incrementa el sentimiento de vacío frente a la desconexión, lo que mantiene al yo en una posición de fragilidad.

- g) Proyección: atribución de afectos (tristeza, calma) o recursos de autorregulación al objeto digital, encubriendo la autoría subjetiva.
- h) Compulsión a la repetición: En lugar de elaborar la angustia, éste se actúa compulsivamente mediante conductas como el doomscrolling, adelantar videos o revisar notificaciones sin fin (como una resistencia). Se configura así un acting out que alivia momentáneamente la tensión, pero impide la elaboración del conflicto interno.

Estos mecanismos permiten reducir la angustia de forma transitoria, pero consolidan la compulsión y dificultan la simbolización profunda.

1.7 Conclusión de la fase de diagnóstico

El diagnóstico realizado a partir del grupo focal muestra que el uso adictivo del internet en jóvenes universitarios no puede reducirse a un hábito excesivo ni a un comportamiento observable, sino que responde a necesidades emocionales, pulsionales, vinculares e intrapsíquicas.

A nivel manifiesto, los participantes identifican motivos instrumentales como entretenimiento, búsqueda de información y comunicación. Sin embargo, detrás de estas justificaciones conscientes se evidencian dinámicas compulsivas y defensivas que exceden la intención declarada. El predominio de contenidos de inmediatez (videos cortos, notificaciones, memes) revela la dificultad de sostener la espera, la atención prolongada y el aplazamiento de la gratificación.

En el plano afectivo, el internet opera como un espacio privilegiado de descarga pulsional y regulación emocional. Los discursos muestran una oscilación constante entre experiencias placenteras (distracción, compañía ilusoria, humor) y displacenteras (vacío, aburrimiento, culpa, sobreexposición a contenidos perturbadores). La conexión cumple así una función de alivio inmediato frente a angustias específicas vinculadas a la soledad, al silencio y a la separación, pero lo hace al costo de reforzar un circuito compulsivo que bloquea procesos más profundos de simbolización.

En la dimensión vincular, el internet se establece como un objeto sustituto que amortigua el vacío relacional, dificultando los procesos de separación-individuación (Mahler, 1975). La constancia objetal aparece frágil; los vínculos digitales se viven como parciales, fugaces o idealizados, mientras que el yo se fragmenta entre un *self* virtual, más controlado e idealizado, y un *self* presencial, más vulnerable y expuesto. Esta dinámica revela una dependencia defensiva del internet como sostén narcisista y protector.

Asimismo, se identificaron fragilidades en funciones yóicas fundamentales. El juicio aparece parcialmente conservado, aunque debilitado por la compulsión. La regulación de impulsos muestra intolerancia a la espera y urgencia por la estimulación constante. La modulación afectiva depende de defensas frágiles (evasión, negación parcial, racionalización, escisión, compulsión a la repetición), que permiten aliviar transitoriamente la angustia, pero perpetúan la dependencia. Se observaron además debilidades en la prueba de realidad, el pensamiento simbólico, el sentimiento de dominio y competencia, así como la predominancia de un funcionamiento defensivo desadaptativo. Estos hallazgos llevaron a replantear la dimensión inicialmente denominada Regulación yóica y modulación

pulsional, que se amplió a Funcionamiento yóico y defensivo para integrar la complejidad del psiquismo en juego.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que el internet, más que un simple medio de interacción, ha adquirido un papel estructural como sostén psíquico en los jóvenes universitarios. Funciona como refugio frente a angustias no simbolizadas, como vía de descarga pulsional y como sustituto de vínculos insuficientes. El yo, debilitado en sus funciones centrales, se apoya en la conexión a internet como un objeto externo que sostiene su equilibrio precario, reforzando así un ciclo adictivo.

Por lo tanto, los resultados justifican la necesidad de diseñar intervenciones psicodinámicas que no se limiten a regular el tiempo de conexión, sino que atiendan los aspectos emocionales, vinculares e inconscientes que sostienen la compulsión. Solo a través de espacios de reflexión grupal orientados a favorecer la simbolización y la autoobservación será posible construir una relación más integrada y menos dependiente con el internet.

Fase 2. La implementación

2.1 Objetivo de la fase de implementación

Implementar una intervención grupal psicodinámica con jóvenes universitarios, a través de sesiones de reflexión colectiva, con la finalidad de favorecer la autorreflexión y la simbolización en torno a su relación con el uso adictivo del internet.

2.2 Metodología para la fase de implementación

La implementación se diseñó desde una perspectiva psicodinámica grupal, utilizando la herramienta del grupo de reflexión como dispositivo metodológico. Este tipo

de grupo se fundamenta en el trabajo con la palabra y la escucha intersubjetiva, favoreciendo procesos de simbolización compartida de vivencias afectivas, conflictos, angustias y defensas (Kaës, 1993; Vázquez).

Esta fase corresponde a la etapa de “programación y ejecución de acciones” dentro del ciclo de Investigación–Acción Participativa (García et al., 2009). Los contenidos emergieron directamente de la experiencia de los participantes, sin ser impuestos de antemano, lo que permitió construir una intervención con y desde el grupo, facilitando el reconocimiento subjetivo del malestar asociado al uso adictivo del internet.

2.3 Participantes de la fase de implementación

Para la fase de implementación y la posterior evaluación participaron los mismos sujetos seleccionados en la fase diagnóstica, dado que el reclutamiento inicial se realizó para toda la etapa de intervención (diagnóstico, implementación y evaluación y devolución).

No obstante, entre el diagnóstico y la implementación se presentó abandono de participantes: de los once integrantes iniciales del diagnóstico, una dejó de asistir sin razón justificada (P11-G2) y no fue posible establecer contacto para su reincorporación. Por lo tanto, la implementación del grupo de reflexión y la valoración posterior, se llevaron a cabo con diez participantes, quienes cumplieron los criterios de inclusión previamente descritos y mantuvieron su participación en las siguientes fases.

2.4 Plan de implementación y resultados

La implementación se compuso de cuatro sesiones grupales, estructuradas a partir de las dimensiones de análisis emergidas del diagnóstico, con una frecuencia semanal y una

duración de aproximadamente 120 minutos. Cada sesión propone un eje temático, un objetivo clínico y una actividad de exploración grupal o reflexiva.

Cabe señalar que, como parte de la estrategia para garantizar la asistencia y la continuidad del proceso, a los participantes se les ofreció una constancia de liberación de 12 horas de Formación Integral, con la condición de cumplir con el 100 % de asistencias. Dicha constancia se entregaría al finalizar la última sesión del grupo de reflexión.

El análisis del material emergido en las sesiones grupales se realizó a través de la técnica de Análisis de Contenido. Esta herramienta posibilita reconocer no sólo lo explícito en el discurso, sino también los sentidos subyacentes, las emociones y las posiciones subjetivas frente al uso de internet. Desde la perspectiva psicodinámica, la palabra no se limita a comunicar, sino que constituye un espacio de elaboración psíquica y de expresión de los conflictos internos. La elección de este método resulta especialmente coherente dentro de un enfoque de Investigación-Acción Participativa (IAP), ya que permite construir comprensiones de manera situada y dialógica, a partir de los significados que los propios participantes generan (Kaës, 2002; Aulagnier, 1975; Montero, 2006).

Sesión 1: “Estado: Activo”

1.1 Objetivo: Facilitar en los participantes la identificación de sus patrones cotidianos de conexión a internet, diferenciando entre usos funcionales, emocionales o automáticos, con el fin de promover una primera autorreflexión acerca del papel subjetivo que esta actividad ocupa en su vida diaria.

1.2 Actividad: Se realizó una dinámica de lluvia de ideas colectiva, en la que los participantes compartieron anécdotas relacionadas con su uso diario del internet. La

consigna principal fue que cada uno se presentara ante el grupo a través de una narrativa tipo: *Este soy yo y esta es mi actividad en internet en el día a día*, incluyendo lo que hacen antes, durante y después de conectarse.

Durante el ejercicio, los participantes relataron, por ejemplo: *Me levanto y me conecto a tal aplicación, mientras desayuno reviso esto, cuando estoy en la escuela uso esto otro*. Esta dinámica facilitó la identificación de los siguientes aspectos clave: tipos de uso, rutinas digitales, vivencias previas y posteriores a la conexión y el uso diferenciado según momentos o estados afectivos.

1.3 Resultados de la primera sesión

El análisis del discurso en esta sesión evidenció que el uso cotidiano del internet no sólo responde a una rutina funcional, sino que también se configura como un espacio cargado de significaciones emocionales, en el que se despliegan defensas psíquicas y distintas modalidades de regulación del malestar.

A continuación, los resultados se presentan organizados por hallazgos principales, con el fin de articular los contenidos manifiestos con las dinámicas latentes identificadas en el discurso de los participantes.

1.3.1 Temas manifiestos y latentes de la primera sesión

a) Rutinas digitales estructuradas

Los participantes describen secuencias detalladas de actividades que giran en torno al internet desde que despiertan hasta el momento de dormir. El uso se vuelve parte de la

arquitectura psíquica del día, regulando transiciones entre actividades (despertar, camino a la escuela, dormir).

Testimonio:

“Al despertar lo primero que hago es agarrar el celular [...] después desayuno y me meto a mis compartidos de TikTok y los estoy pon, y pon, y pon [...] cuando me lavo los dientes pongo una canción para saber cuánto tiempo me tardo [...] cuando me maquillo pongo un podcats [...] cuando vengo de camino a la escuela pongo Spotify [...] entre clases lo utilizo para mandar mensajes o en tiempos libres para ver TikTok o Instagram [...] llegando a casa me acuesto hasta 2 horas a ver TikTok y mientras ceno también estoy viendo TikTok [...] y ya me duermo tarde [...] y si no me da sueño, sigo conectada” (P06-G1).

b) Identificación de uso diferenciado

Algunos participantes reconocieron que no todas las redes sociales cumplen la misma función psíquica o vincular en su experiencia cotidiana.

Testimonio:

“Suelo meterme más a TikTok para distraerme o entretenerme viendo vídeos, sin embargo, me conecto mucho más a Instagram para interactuar, para subir fotografías, para platicar con amigos... ahí no consumo el contenido que sube alguien más, sino que yo ahí subo cosas” (P05-D1).

Esta distinción permite observar cómo el participante emplea distintas aplicaciones según sus necesidades emocionales o vinculares: una con una función más pasiva (distraerse), y otra con un matiz más expresivo y narcisista (mostrar, conectar, afirmar

identidad). Se toma lo mejor de cada una y se evade aquello que no satisface sus necesidades.

c) Hipervigilancia afectiva

En varios relatos emergen historias de ansiedad relacional que originan un uso compulsivo del celular como forma de control o prevención ante eventos temidos (enfermedades de los padres, crisis médicas de la pareja, etc.)

Testimonios:

“Hace 3 años a mi pareja le dio una crisis de epilepsia mientras yo dormía [...] pensé que pudo haber pasado algo y yo ni enterada. Desde ese entonces estoy muy al pendiente de las notificaciones de mi celular [...] pero poco a poco eso de sólo estar al pendiente se desvanece, y después ahí me quedo” (P03-M1)

“Una de las razones por las que más me conecto al internet es porque, hubo un tiempo en donde mi madre tuvo cáncer [...] cuando era adolescente pasa todo esto y ahorita el hecho de que me llegue una notificación es ver es celular, o siempre estar checándolo” (P08-E1)

d) Relaciones vinculares digitales

Vínculo con el internet como sustituto del otro significativo; uso de rachas para mantener lazos.

Testimonios:

“Yo la me paso compartiendo cosas, siempre estoy pensando en ay, qué podré compartir hoy [...] algo parecido pasa con el *activa la racha* más que una decisión,

se vuelve hasta una responsabilidad con la otra persona, que hasta cuando se acaba me siento triste” (P07-L1)

“En intervalos, me pongo a seguir las rachas ¡ay las rachas Dios mío santo! [...] por ejemplo, tengo racha con una amiga con la que nos separamos mucho [...] y con estas rachas podemos volver a conectarnos un poco, también con mi hermano, ya que antes era muy difícil mantenernos comunicados” (P08-E1)

e) Procrastinación como manifestación psicodinámica compartida

Algunos participantes relacionan el uso del internet con la postergación de tareas y la alteración del ritmo sueño-vigilia, generando culpa, frustración y autoexigencia.

Testimonios:

“Me he dado cuenta que cuando tengo muchas tareas de la escuela me pongo a ver películas, series o videos en TikTok y ya comienzo a hacer mis cosas hasta muy tarde, y me desvelo” (P03-M1)

“Cuando regreso a mi casa, la verdad también procrastino bastante y hay días en donde la tarea la vengo haciendo hasta las 7 u 8 de la noche y la estoy terminando casi a las 12:00 de la madrugada” (P02-H1)

“Ahora que lo pienso, puedo identificar la procrastinación, antes no lo veía tanto como un problema porque todos lo hacemos, pero sí es algo que me hace sentir muy mal conmigo misma porque digo: *tuviste mucho tiempo para hacer tal cosa, ¿qué hiciste? ¿cuánto tiempo estuviste en redes sin hacer nada*” (P07-L1)

f) Disociación del uso real

Algunos participantes expresan sorpresa al reconocer cuánto tiempo pasan conectados. Este desfase entre percepción y realidad alude a un mecanismo de desmentida o escisión parcial.

Testimonios:

“Ocupo más el internet de lo que yo creía, en mi cabeza era como de, sí lo uso mucho, pero no había aterrizado de cuánto tiempo y literal es todo el día” (P06-G1)

“No me había dado cuenta, creo que es a raíz de un problema que hubo con mi pareja porque antes no era de estar mucho muy pendiente del celular” (P09-M2)

1.3.2 Mecanismos de defensa observables en la primera sesión

a) Negación

La negación opera al minimizar o desmentir parcialmente la magnitud del uso del internet. La persona percibe el uso como “normal” o poco problemático hasta que se enfrenta a la evidencia. Este mecanismo permite protegerse de la ansiedad que implicaría reconocer el impacto real.

Testimonios:

“Yo creo que prestándole atención al 100% lo uso unas dos horas, pero revisando constantemente y sin meterme bien bien, unas 10 horas” (P07-L1)

“Varios aspectos de mi conexión tienen que ver con el algoritmo” (P03-M1)

b) Evitación

La conexión a redes como forma de evitar deberes, tareas o conflictos emocionales. El participante huye o se aleja activamente de una situación, pensamiento, a o estímulo que anticipa como displacentero o angustiante.

Testimonio:

“No me gusta hacer tarea, me choca, me choca, me choca, entonces cuando llego a mi casa me meto a TikTok y me quedo ahí, dos o tres horas” (P06-G1)

c) Sustitución

El malestar no se tramita ni se simboliza, sino que se redirige hacia otra plataforma digital, manteniendo el mismo circuito compulsivo. El yo sostiene la ilusión de control al cambiar de objeto, pero la dinámica de dependencia permanece intacta.

Testimonio:

“En algún momento he dicho, ya no voy a utilizar tanto el TikTok cuando tengo mucha tarea, [...] si bien se disminuye una hora en TikTok pero aumenta una en Instagram y al final es el mismo tiempo perdido pero en diferentes redes” (P07-L1)

“No me gusta hacer tarea, me choca, entonces cuando llego a mi casa me meto a TikTok y me quedo ahí, dos o tres horas [...] cuando no quiero perder tanto tiempo, a Instagram” (P06-G1)

d) Racionalización

Se ofrecen explicaciones aparentemente lógicas o funcionales para justificar un comportamiento que tiene una carga emocional o defensiva.

Testimonio:

“Cuando era adolescente pasó lo de la enfermedad de mi mamá y, ahora, el hecho de que me llegue una notificación me lleva a estar checándolo porque me quedé con esa costumbre, porque en realidad a mí me gusta tener mi teléfono en la opción de no molestar” (P08-E1)

También, se adjudica a los demás características o conflictos que le resultan difíciles de asumir como propios para reducir la culpa o la responsabilidad subjetiva.

Testimonio:

“Todos lo hacemos [...] es normal que pase [...] todos procrastinamos” (P06-G1)

f) Regresión

El yo adopta formas de funcionamiento más primitivas, buscando placer inmediato sin tolerancia a la frustración. El contenido breve y continuo de TikTok o los videos “para distraerse” o “descansar” representan una forma de descarga psíquica que evita el esfuerzo mental o la confrontación con lo real.

Testimonio:

“Cuando me abrumo o me engento, me voy al teléfono para distraerme” (P01-A1)

“Llegando a casa, después de una rutina completa de escuela, me puedo quedar acostada hasta 2 horas viendo TikTok antes de bajar a cenar y mientras ceno también estoy viendo TikTok” (P06-G1)

1.3.3 Indicadores para la siguiente sesión

La primera sesión permitió a los participantes no solo reconocer la cantidad de tiempo que pasan conectados, sino también identificar los patrones emocionales y defensivos asociados a este uso. Entre los hallazgos destacan la culpa y frustración ligadas a la procrastinación, la angustia de separación vinculada a experiencias tempranas, sentimientos de soledad, y autocríticas que reflejan desvalorización y autoexigencia. Asimismo, emergieron formas iniciales de autoobservación y autorreflexión respecto al carácter compulsivo de la conexión.

Estos hallazgos ofrecieron elementos clave para orientar la siguiente sesión, en la que se buscó profundizar en:

1. La relación entre identidad digital e identidad fuera de línea.
2. Las emociones ligadas al contenido compartido o consumido en internet.
3. El papel del *self* y del otro en la construcción de la experiencia virtual.

Sesión 2: “Mi yo virtual”

2.1 Objetivo: Profundizar en la autorreflexión sobre la identidad digital y las emociones que movilizan el contenido consumido o compartido en internet, explorando cómo estas experiencias configuran la autoimagen y la relación con los demás en el espacio virtual.

2.2 Actividad: Cada participante eligió una aplicación de uso frecuente y fue invitado a explorar sus patrones de interacción en ella. La reflexión fue guiada a través de preguntas disparadoras tales como:

- ¿Qué emoción me motivó a consumir o publicar este contenido?
- ¿Qué imagen de mí busco mostrar en esta aplicación?

- ¿Esa imagen coincide con mi forma de ser fuera del internet?
- ¿Cómo me siento cuando recibo o no recibo reacciones o interacciones (likes, comentarios, respuestas etc.)?

A partir de este ejercicio, se buscó que los participantes reconocieran las emociones asociadas a su interacción en internet y comprendieran cómo estas experiencias influyen en la construcción de su autoimagen. También se les invitó a reflexionar sobre la relación entre la identidad mostrada en internet y la que expresar fuera de él. Este ejercicio sentó las bases para la exploración posterior de la relación entre estas emociones, el uso compulsivo y la modulación de los impulsos en el entorno digital.

2.3 Resultados

2.3.1 Temas manifiestos y latentes de la segunda sesión

a) Expresiones del *self*: entre lo digital y lo presencial

Los participantes comenzaron a cuestionarse qué aspectos de sí mismos muestran en redes sociales y en qué medida esa imagen corresponde a su *self* más auténtico. Surge la idea de un *self* compensatorio o protegido, construido a través de contenidos selectivos y una imagen cuidadosamente elaborada, en contraste con un *self* más íntimo y vulnerable que se expresa en espacios restringidos.

Testimonios:

“Tengo dos cuentas de Instagram... si quiero subir algo más personal o íntimo lo subo a la otra cuenta” (P07-L1).

“En la cuenta pública pienso más lo que voy a subir... en la personal sí subo cosas más íntimas” (P05-D1).

La diferencia entre la cuenta pública y la cuenta privada puede entenderse como un intento de regular la exposición del *self* y proteger aspectos más vulnerables de la identidad. Como lo planeó Winnicott (1960), cuando el entorno temprano no ofrece un sostén suficientemente bueno, el niño puede desarrollar un falso *self*, es decir una fachada adaptativa que cumple con las demandas externas, mientras protege al verdadero *self* de experiencias que podrían resultar intrusivas o fragmentarias. En el uso de las redes sociales, esta dinámica puede expresarse en la creación de un *self* virtual idealizado, cuidadosamente elaborado para recibir aprobación y validación externa. La cuenta pública, entonces, funcionaría como el espacio donde se despliega este *falso self*, ofreciendo una imagen atractiva y controlada, mientras que la cuenta privada permitiría un acercamiento al *self* más auténtico.

Por su parte, Kohut señala que ante fallas en la cohesión del *self*, el sujeto recurre a compensaciones narcisistas, es decir, polos del *self* opuestos a las áreas heridas que se magnifican para sostener la autoestima y evitar la vivencia de fragmentación. Así, la idealización de la propia imagen en redes podría interpretarse como una respuesta defensiva ante vacíos afectivos o carencias en el espejamiento temprano.

En conjunto, tanto el falso *self* de Winnicott como las compensaciones narcisistas de Kohut ofrecen un marco comprender cómo las redes sociales se convierten en escenarios donde el *self* puede exhibirse, identificarse, proyectarse.

b) Relaciones vinculares digitales

Las redes aparecen como espacio para mantener relaciones, sobre todo amorosas o de amistad, especialmente cuando hay distancia o dificultades presenciales.

Testimonios:

“Mandar vídeos a mi novio nos ayuda a estar en contacto” (P10-J1).

“Conocí a mis mejores amigos por un juego en pandemia... nos mantenemos por WhatsApp” (P02-H1).

c) Apoyo indirecto y validación emocional

Surgió una forma de pedir ayuda encubierta a través de publicaciones que expresan estados emocionales sin nombrarlos directamente, buscando resonancia o respuestas sin confrontación directa.

Testimonio:

“Lo que busco con las publicaciones puede ser apoyo [...] sin decir directamente que me siento mal” (P07-L1).

d) Modulación pulsional extravirtual

Algunos participantes comenzaron a mencionar alternativas no digitales para modular sus emociones, como salir a caminar, hablar en persona o buscar hobbies.

Testimonio:

“Tal vez no buscar identificarme con alguien más en publicaciones, sino contarle a una persona cercana” (P07-L1).

2.3.2 Mecanismos de defensa identificados en la segunda sesión

a) Identificación

Algunos participantes señalaron sentirse reflejados en las experiencias compartidas por otros miembros del grupo, lo que les permitió reconocer aspectos de sí mismos en el discurso ajeno.

Testimonios:

“Justo hay varias cosas que dijo P06-G1 con las que me identifico; si bien no las puse en mi descripción, sí puedo decir: ‘ay, eso también yo lo hago’” (P07-L1).

“Ver que otras personas sienten lo mismo me hace sentir que está bien lo que siento” (P5-D1).

La identificación aparece aquí con una doble función. Por un lado, cumple un papel defensivo, al aliviar la ansiedad mediante la validación de lo propio en la experiencia compartida con otros (“si ellos también lo sienten, entonces lo mío está bien”). Al mismo tiempo, constituye un recurso yóico de autorreflexión, al favorecer el reconocimiento de aspectos de sí mismo proyectados en el discurso de los compañeros. En este sentido, la identificación se configura como un mecanismo que ofrece alivio narcisista, pero que también abre la posibilidad de simbolización incipiente en el espacio grupal.

2.3.3 Indicadores para la siguiente sesión

El análisis del discurso de esta sesión permitió identificar la relación entre las emociones, la identidad digital y los vínculos virtuales. Los participantes comenzaron a reconocer cómo su estado emocional incide directamente en lo que ven, comparten o retienen en las plataformas digitales. Asimismo, surgieron conflictos internos vinculados a la necesidad de validación, el temor a la exposición afectiva y la búsqueda de acompañamiento frente a experiencias de pérdida, tristeza o desconexión.

También se observó una apertura hacia sustituir el sostén virtual por contacto humano presencial, lo que puede profundizarse en las siguientes sesiones. Algunos participantes incluso mencionaron estrategias espontáneas de modulación de impulsos,

como hablar con alguien de confianza o limitar voluntariamente el uso de redes, aunque dichas estrategias aún se mostraron frágiles y poco sostenidas en el tiempo.

Sesión 3: “Internet con límites”

3.1 Objetivo: Propiciar que los participantes profundicen en las emociones que movilizan su conexión a internet y reflexionen sobre recursos para manejar sus impulsos, distinguiendo entre un uso funcional y otro marcado por la compulsión.

3.2 Actividad: Se distribuyeron gafetes anónimos que contenían fragmentos de discursos tomados de sesiones anteriores. Cada participante intentó reconocer cuál de ellos le pertenecía. En caso de error, dialogó con el verdadero autor de los fragmentos para reflexionar conjuntamente en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué emociones suelen impulsarme a conectarme a internet?
2. ¿En qué momentos reconozco un uso funcional y en cuáles un uso compulsivo?
3. ¿Qué consecuencias observo en mí mismo/a cuando el uso se vuelve compulsivo?
4. ¿Cómo distingo entre un uso evasivo y un uso más consciente?
5. ¿Qué estrategias personales identifico para manejar mis impulsos de conexión?

Posteriormente, se abrió un espacio grupal para reflexionar colectivamente.

3.3 Resultados de la tercera sesión

3.3.1 Temas manifiestos y latentes

a) Identificación de afectos que movilizan la conexión

Los participantes reconocieron con mayor claridad los estados emocionales que anteceden y movilizan su uso del internet, tales como la tristeza, la ansiedad, la soledad o la necesidad de evadir el malestar interno. Además, comenzaron a establecer relación entre estos afectos y la compulsividad en la conexión, lo que refleja un insight emergente y un

primer acercamiento a la comprensión de los detonantes internos que sostienen el comportamiento repetitivo.

Testimonios:

“Me di cuenta de que entro a Instagram siempre que me siento solo, como para no pensar” (P03-M1).

“Me doy cuenta que utilizo más el internet cuando me siento triste y tiendo a subir muchas cosas” (P07-L1).

b) Conciencia del uso compulsivo y de la hipervigilancia

Emergió una comprensión más profunda sobre la compulsión digital, reconocida en la necesidad de conexión constante, la prolongación del tiempo en línea y un algoritmo que refleja sus estados emocionales.

Testimonios:

“Yo consideraba que no tenía uso adictivo porque mayormente escucho música, pero ahora me doy cuenta que la corta durabilidad de los videos cortos de TikTok me hace que busque verlos más” (P02-H1)

“Aunque no tengo tantas aplicaciones, no las necesito para estar siempre en el teléfono o en WhatsApp, o buscando qué escuchar en mi casa para tener ruido.

Busco constantemente la conexión: poner un video, una serie, o estar pendiente de si alguien me habla. Y llega un punto en que ya no sólo entro a ver el mensaje; a veces ni siquiera lo reviso, sino que me quedo viendo el feed: aparece un video, luego una publicación, después otra [...] y ahí me quedo” (P08-E1)

c) Diferenciación entre uso evasivo y uso consciente

Se estableció una distinción entre un uso evasivo (vinculado a la procrastinación y a la evasión emocional), y un uso consciente (relacionado con intereses personales, artísticos o académicos).

Testimonios:

“En algún momento creí que lo utilizaba más para hacer tareas [...] y ahora con este análisis me he estado dando cuenta que mi uso es más para redes sociales y estoy conectada muchas horas sin hacer nada, más que ver vídeos” (P10-J1).

“La evasión de ciertos problemas de tu vida cotidiana que hacen que busques el internet para distraerte de ellas [...] y sí justamente lo que más he identificado es la evasión de problemas con mi pareja o académicos” (P09-M2).

"Me doy cuenta que esas ocho horas no las ocupo para mis actividades académicas como lo había pensado, sino que gran parte de esas horas las ocupo para procrastinar" (P06-G1).

d) Recursos de modulación pulsional extravirtual

Se identificaron estrategias incipientes para modular impulsos fuera del entorno digital, como actividades físicas, lectura o establecimiento de rutinas voluntarias de desconexión. Si bien estas estrategias aún se muestran incipientes, su aparición indica una movilización de recursos yóicos.

Testimonios:

"En lugar de pasar esas 2 horas en TikTok, las he ocupado para leer, y me ha ayudado a dormir mejor" (P06-G1).

“Mi compañera P5 mencionó una estrategia que me pareció muy buena: priorizar nuestros pendientes, dar un tiempo a la tarea, otro a los quehaceres, y que el uso de internet también tenga su propio espacio. Porque si no, es posible que todo el día se nos vaya ahí. Así podemos organizarnos mejor con el tiempo de uso y, después, comenzar a ver qué otras cosas nos ayuden con nuestras emociones o con la situación, para que el internet no sea siempre la primera opción” (P04-A2).

e) Reformulación subjetiva del concepto de uso adictivo

El uso adictivo dejó de pensarse únicamente en términos de tiempo o cantidad de aplicaciones y comenzó a asociarse con las funciones psíquicas de la conexión y sus repercusiones emocionales.

Testimonios:

“En un inicio pensaba que el uso adictivo únicamente era no poder separarte de tu teléfono y no poder hacer nada más, pero creo que ahora me doy cuenta que algunos indicadores también pueden ser las emociones que un uso frecuente en internet pueden llegar a afectar en tus rutinas diarias” (P02-H1).

“Tal vez no son las horas de uso las que hacen que estés cayendo en una adicción al internet, sino cómo la evasión de ciertos problemas de tu vida cotidiana hace que busques el internet para distraerte de ellas y eso haga que caigas en un uso prolongado o dependiente” (P09-M2).

3.3.2 Mecanismos de defensa identificados en la tercera sesión

a) Desplazamiento: El sentimiento de rechazo que podría dirigirse hacia personas significativas se desplaza hacia una aplicación digital, lo que permite al sujeto manejar la experiencia emocional de manera menos dolorosa o directa.

Testimonio:

"Me pasó cuando me comenzó a salir en TikTok eso de que ya saliera de la app, y pensé: ya ni TikTok me quiere aquí" (P07-L1).

b) Identificación: Identificarse con el otro como estrategia para externalizar el conflicto y aliviar la carga afectiva propia.

Testimonio:

"En lo que coincidimos con mi compañera P07-L1 es que nos ha pasado que, a veces sentimos un poco de culpa después de haberlo utilizado muchísimo tiempo, por ejemplo, con el TikTok, que después te das cuenta de todo lo que pudiste haber hecho en ese tiempo y que solo estuviste viendo vídeos" (P10-J1)

3.3.4 Indicadores para la siguiente sesión

El análisis de esta sesión mostró:

1. Ampliación de la autoobservación respecto a la relación entre estados afectivos, y patrones repetitivos de conexión, evidenciando un tránsito hacia una mayor conciencia intrapsíquica.

2. Despliegue de recursos yoicos, manifestado en procesos incipientes de modulación pulsional, donde la energía ligada a la compulsividad comienza a ser contenida y canalizada hacia formas distintas de tramitación.

3. Resignificación subjetiva del concepto de adicción, que pasa de una definición centrada en criterios externos (tipo, duración) hacia una comprensión más personal, dinámica y funcional en la vida psíquica del participante.

Estos hallazgos abrieron paso a la última sesión enfocada en la simbolización de los aprendizajes alcanzados, así como en la autorreflexión de los cambios subjetivos percibidos en la relación con el internet.

Sesión 4: “Conexión con conciencia”

4.1 Objetivo: favorecer el cierre del proceso grupal mediante la integración emocional de las experiencias, la simbolización de los afectos y de los significados emergentes, y la autoreflexión colectiva sobre recursos internos y estrategias subjetivas que permitan una relación más consciente y equilibrada con el uso de internet.

4.2 Actividad: Se utilizó una “bitácora colectiva de conciencia digital”. Se proyectó una plantilla con distintos ejes de reflexión contruidos a partir del recorrido grupal. En una primera etapa, cada participante respondió de forma individual en una hoja personal; posteriormente, se abrió el espacio grupal para compartir, si así lo deseaban, algunas de sus reflexiones, favoreciendo la co-construcción de sentidos compartidos. Los ejes generales de reflexión abordados fueron:

- a) Factores que activan la conexión y consciencia emocional: Identificación de emociones y situaciones que disparan la compulsión.
- b) Manifestaciones subjetivas de uso adictivo: Reconocimiento de las formas específicas en que distintas modalidades de uso adictivo aparecen en su vida diaria.
- b) Ambivalencia afectiva, beneficios y repercusiones: Análisis de la función afectiva del uso del internet (placer vs. consecuencias negativas).
- c) Estrategias de modulación pulsional y propósitos de cambio: Emergencia de recursos yóicos y estrategias para regular los afectos.

4.3 Resultados

a) Factores que activan la conexión y consciencia emocional

Los participantes identificaron emociones y situaciones desencadenantes del uso adictivo de internet, como tristeza, ansiedad, soledad, estrés, aburrimiento o procrastinación. Lo que en sesiones anteriores aparecía como un acto automático comenzó a ser reconocido como respuesta defensiva ante afectos difíciles de simbolizar.

Testimonios:

“Cuando estoy estresada o cansada, me meto a ver TikTok porque me relaja y me desconecta” (P06-G1).

“La impotencia en alguna situación de la vida me hace pasar más tiempo conectada para distraerme” (P08-E1).

Esta autoobservación implicó pasar de una descripción externa de hábitos digitales hacia una comprensión intrapsíquica, vinculando estados afectivos, impulsos de conexión y patrones repetitivos del uso adictivo.

b) Manifestaciones subjetivas del uso adictivo del internet

Los participantes comenzaron a nombrar manifestaciones del uso adictivo del internet que previamente percibían como cotidianas o neutras (como revisar el celular constantemente, posponer tareas, permanecer conectados por largos periodos) y que ahora reconocen como parte del conflicto subjetivo asociado a la compulsión. Este paso de una descripción externa (“todos lo hacemos”) a una simbolización más personal y conflictiva (“esto me afecta a mí”) representa un momento clave en términos de insight y responsabilidad subjetiva. Este reconocimiento abre paso a una comprensión dinámica del uso adictivo del internet, vinculándolo con emociones, defensas y conflictos previamente no simbolizados.

Testimonios:

“La comodidad, o el hecho de no tener algo más que hacer, o sobre todo sentirme sola” (P04-A2).

“Cuando estoy de vacaciones, cuando estoy esperando a alguien más, cuando estoy en situaciones sociales incómodas, cuando evado mis responsabilidades” (P06-G1).

“La procrastinación de responsabilidades académicas y la vigilancia excesiva de mensaje” (P09-M2).

c) Ambivalencia afectiva, beneficios y repercusiones

Los participantes reconocieron tanto los beneficios inmediatos del uso del internet (distracción, compañía, validación) como sus consecuencias negativas (insomnio, procrastinación, aislamiento, culpa). Esta ambivalencia reveló procesos de racionalización

y negación parcial, pero también una creciente capacidad para reflexionar críticamente su experiencia.

Testimonios:

“A veces me hace sentir bien, acompañada, pero luego me siento vacía o culpable por tanto tiempo conectada” (P07-L1).

“Falta de sueño, procrastinación y pérdida de concentración... pero igual me relaja cuando estoy ansiosa” (P09-M2).

Este contraste favoreció una resignificación subjetiva del uso del internet: de ser visto solo como entretenimiento pasó a ser comprendido como un objeto defensivo que regula, pero también intensifica ciertos afectos.

d) Procesos de modulación pulsional y propósitos de cambio

Emergieron procesos de modulación pulsional en torno al uso adictivo del internet: establecer horarios, apagar notificaciones, hablar con alguien, realizar actividades físicas o creativas. Estas acciones reflejan una movilización yóica y la construcción de funciones internas de sostén, antes proyectadas casi por completo en el internet.

Testimonios:

“Buscar más contacto personal cuando no me siento bien. Organizar mis actividades por lista de prioridades” (P07-L1).

“Salir a caminar o hablar con alguien en lugar de quedarme sola viendo videos.”
(P04-A2).

En este punto, el yo comenzó a asumir un papel más activo en la regulación del impulso diferenciando con mayor claridad lo que resulta oportuno o inoportuno en cada situación, sin la inminencia de un castigo. El superyó fue dejando de operar de manera estrictamente punitiva y apareció con un matiz más integrador y flexible, posibilitando una negociación interna más equilibrada entre deseo, realidad y valores morales. Esto permitió que los participantes pensarán en recursos para la autorregulación sin quedar atrapados en la culpa o la autocrítica excesiva, sino desde una posición psíquica más reflexiva y contenida.

2.5 Conclusión de la fase de implementación

La intervención grupal psicodinámica permitió acceder a las significaciones latentes, los afectos proyectados y a las modalidades que sostienen el uso adictivo del internet en los participantes. A lo largo de las cuatro sesiones, se observó una progresiva simbolización del malestar, así como la emergencia de una función reflexiva del yo capaz de reconocer las emociones, conflictos y motivaciones que subyacen a la tendencia repetitiva a conectarse.

Lo que inicialmente aparecía descrito como una actividad cotidiana y funcional fue resignificado como un recurso defensivo frente a experiencias de soledad, vacío, angustia o exigencia externa. Este movimiento discursivo implicó un tránsito del registro meramente descriptivo de hábitos hacia una comprensión más profunda del sentido psíquico del uso adictivo, situándolo en identificación de necesidades afectivas y conflictos intrapsíquicos de cada participante.

El grupo funcionó como un dispositivo contenedor en el sentido Winnicottiano, posibilitando la simbolización de afectos previamente no simbolizados y facilitando

procesos de identificación recíproca, a través de los cuales los participantes pudieron reconocerse en la experiencia del otro y elaborar emociones compartidas, como la procrastinación, la búsqueda de validación, el temor al rechazo o la dificultad para tramitar la angustia sin recurrir al uso del internet.

De manera incipiente pero significativa, surgieron recursos yóicos y formas de sostén interno que antes se proyectaban casi exclusivamente en el internet como establecer tiempos de conexión, priorizar responsabilidades, buscar contacto interpersonal y realizar actividades creativas o corporales. Asimismo, comenzó a incrementarse la autopercepción del cuerpo y de las emociones, permitiendo que los participantes reconocieran los efectos subjetivos, tanto beneficios como conflictos, asociados a su experiencia en internet. Estas estrategias, aunque aún frágiles, indican un desplazamiento desde la descarga impulsiva hacia mayores capacidades de contención y simbolización.

Finalmente, aunque el nivel de *insight* fue heterogéneo entre participantes, el proceso en su conjunto favoreció el pasaje de modalidades más repetitivas y escindidas de funcionamiento psíquico hacia formas más integradas, reflexivas y autónomas de relacionarse con internet y con los propios afectos.

Fase 3. La evaluación

3.1 Objetivo de la fase de evaluación

Explorar las transformaciones subjetivas que emergieron tras la intervención grupal psicodinámica, particularmente en la relación que los jóvenes universitarios establecen con el uso del internet, sus afectos implicados y los recursos psíquicos movilizados durante el proceso.

3.2 Instrumento de la fase de evaluación

El instrumento empleado para la fase de evaluación fue el grupo focal, guiado por una entrevista grupal semiestructurada previamente diseñada, piloteada y aplicada también en la fase de diagnóstico.

Para analizar el contenido emergente en esta etapa, se recurrió al Análisis de Contenido, dado que este método permite identificar no sólo los elementos manifiestos del discurso, sino también las significaciones latentes, los afectos implicados y las posiciones subjetivas que los participantes adoptan frente a su experiencia con el uso del internet. El guion de entrevista puede consultarse en la Tabla 2, correspondiente al instrumento generado durante la etapa de pilotaje y utilizado para ambos grupos focales (diagnóstico y evaluación).

3.3 Participantes de la fase de evaluación

El grupo focal de la fase de evaluación estuvo conformado por los 10 participantes que completaron la fase de implementación. Con el fin de resguardar el anonimato y la confidencialidad, se asignaron nombres sustitutos tanto para la descripción de los participantes (ver Tabla 3) como para el reporte de los resultados obtenidos.

3.4 Escenario para la fase de evaluación

El grupo focal se realizó en un aula acondicionada del área de Maestría de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. La elección y organización del espacio siguieron las recomendaciones metodológicas de Díaz (2005), aplicadas durante la fase de diagnóstico y el pilotaje inicial: espacio privado con acceso restringido únicamente a los participantes y al investigador; condiciones de ventilación,

silencio, buena iluminación y comodidad adecuadas; y disposición circular de asientos, para favorecer confianza y contención grupal

3.5 Resultados e interpretación de la fase de evaluación

Los hallazgos se organizaron en las mismas dimensiones de la fase de diagnóstico, con subcategorías simplificadas para mostrar los procesos de cambio posteriores a la intervención.

Dimensión 1. Motivos de uso manifiestos

1.1 Tipo y motivaciones manifiestas de uso de internet

En comparación con el diagnóstico, se mantuvieron estables las principales plataformas y servicios utilizados: redes sociales (principalmente TikTok e Instagram), mensajería instantánea (WhatsApp), consumo de contenidos (música, videos) y actividades académicas (búsqueda de información, tareas).

A nivel declarativo, los participantes describieron su uso cotidiano en términos funcionales y prácticos, organizándose en tres ejes principales:

- 1) Entretenimiento y recreación
- 2) Comunicación con pares y familiares
- 3) Apoyo académico (consultas, tareas, recursos)

Testimonios:

“Me conecto por diversión, entretenimiento y comunicación” (P03-M1).

“Lo que más hago es platicar en mis grupos de Whats App” (P01-A1).

“A TikTok e Instagram [...] por diversión, para desaburrirme y para descansar un rato antes de retomar mis actividades” (P10-J1).

1.2 Conciencia y diferenciación del uso

Uno de los hallazgos más importantes fue que los participantes pasaron de describir su conexión únicamente como un “hábito cotidiano” a reconocer su función en la evasión emocional y la compulsión. Además, comenzaron a diferenciar entre usos funcionales o prácticos (comunicación, tareas, recreación) y aquellos motivados por la evasión emocional o la extensión compulsiva del tiempo en línea.

Testimonios:

“Principalmente me conecto por entretenimiento, por comunicación con mis amigos y con mi novio y para hacer tareas. Además [...] cuando no quiero convivir con mi familia lo que hago es conectarme a internet” (P04-A2).

“He identificado que mi frecuencia de conexión era más por la evasión a la soledad [...] lo que hacía es mandar mensajes para sentirme acompañada” (P08-E1).

Esta diferenciación no modificó las aplicaciones ni las actividades predominantes, pero sí introdujo un nuevo nivel de conciencia declarativa: los participantes ya no describen su uso como algo simplemente “normal”, sino que comienzan a cuestionar su sentido y su función emocional.

Dicho en términos psicodinámicos, este tránsito supone pasar de un uso egosintónico (coherente con la autoimagen, sin conflicto ni cuestionamiento) hacia experiencias que comienzan a vivirse como egodistónicas, es decir, problemáticas o disonantes respecto al propio yo.

Dimensión 2. Afectos y pulsiones

2.1 Expansión del repertorio afectivo reconocido

Tras la intervención, los participantes ampliaron las emociones que asocian a su uso de internet: además de placer y alivio que predominaban en el diagnóstico, emergen enojo, impotencia, tristeza y vacío, así como la percepción de efectos posteriores al uso (culpa, bajón). Esta ampliación supone mayor registro afectivo y capacidad para discriminar entre distintas experiencias emocionales vinculadas a la conexión.

Testimonios:

“Antes solo identificaba que estar conectada me generaba felicidad [...] ahora también veo enojo e impotencia” (P02-H1).

“Pero también salen noticias desagradables o vídeos que no son tan graciosos que te molestan, te frustran o te bajonean” (P08-E1).

“A veces ya no entro porque no me siento bien después” (P07-L1).

2.2 Desidealización del objeto digital

Mientras que, en el diagnóstico, las plataformas aparecían como fuentes casi exclusivamente placenteras, en esta fase, emerge una vivencia ambivalente: el internet ya no es solo refugio o fuente de gratificación, sino también detonador de frustración, tristeza o soledad.

Testimonios:

“Ha funcionado como contenedor, pero también como detonador de emociones [...] no siempre malas, a veces agradables.” (P08-E1).

“Cuando mi *feed* es triste, hasta me deprime más.” (P07-L1).

2.3 Diferenciación deseo/descarga y lectura de detonantes

Se afina la distinción entre un uso motivado por interés o deseo genuino y otro que responde a la descarga compulsiva o a la evasión emocional, al mismo tiempo que identifican detonantes afectivos como la soledad, la ansiedad o el conflicto interpersonal.

Testimonios:

““Me di cuenta de que cuando discuto con alguien me meto a redes para distraerme y no sentir tanto la emoción; no lo había notado antes.” (P06-G1)

“Identifiqué la evasión de problemas con mi pareja o académicos.” (P09-M2)

“Yo he identificado que en mi frecuencia de conexión era más por la evasión a la soledad; usualmente lo que hago es estar mandando mensajes y eso me hace sentir acompañada.” (P08-E1)

Síntesis de la segunda dimensión: afecto-pulsional:

Se fortalece la capacidad de simbolizar afectos y reconocer los conflictos internos que acompañan al uso del internet. La conexión deja de verse únicamente como un medio de gratificación o descarga impulsiva y pasa a comprenderse como un escenario psíquico donde se despliegan emociones, defensas y tensiones ambivalentes. Esta desidealización del objeto digital posibilita una integración más compleja en la economía psíquica, donde placer y displacer, evasión y contacto, comienzan a pensarse en conjunto.

Dimensión 3. Relaciones vinculares

3.1 Internet como facilitador, no como sustituto

Tras la intervención, se mantiene la centralidad del internet como mediador en los vínculos interpersonales. Sin embargo, cambia la forma en que los participantes describen

esas relaciones: lo que antes aparecía como un contacto automático o idealizado ahora comienza a reconocerse como parcial o frágil, especialmente cuando se compara con los vínculos presenciales. Además, el internet deja de ser visto como único espacio relacional.

Testimonios:

“Me ayuda a estar en contacto con mi novio y con mis amigos, pero me doy cuenta de que no es lo mismo que vernos en persona.” (P10-J1)

“Me ayuda a crear conversaciones a través de videos, pero no reemplaza ver a alguien en persona” (P08-E1)

Además, algunos participantes describen un movimiento desde vínculos exclusivamente digitales hacia una mayor valoración del contacto presencial.

Testimonios:

“Ahora prefiero hablar por llamada o en persona; antes todo era por mensajes.”
(P05-D1)

“Busco hablar más cuando tengo un conflicto y no esperar que se me pase por internet” (P06-G1)

3.2 Dinámica relacional y falso *self*

Los participantes distinguen entre el yo que se muestra en redes sociales y chats en línea, del yo que interactúa en la vida presencial, lo que refleja una mayor conciencia de la escisión entre la identidad virtual y la presencial.

Testimonio:

“En algún momento llegué a usar más los chats porque creía ser más chistosa, ahora intento decir lo que se me ocurre también en persona y no pensarlo tanto” (P06-G1)

Síntesis tercera dimensión: relaciones vinculares:

La intervención favoreció una mayor simbolización de la experiencia relacional en internet: el contacto digital ya no es percibido solo como compañía o validación, sino también como un espacio donde se proyectan conflictos, defensas y aspectos escindidos del yo. Los participantes comienzan a reconocer la diferencia entre interacción virtual y vínculo real, así como la función que el internet cumple en la evitación del contacto pleno con el otro y con aspectos más auténticos de sí mismos.

Dimensión 4. Funcionamiento yóico y defensivo

4.1 Reconocimiento de repercusiones

En contraste con el diagnóstico, donde las consecuencias del uso del internet eran minimizadas o naturalizadas, en la evaluación los participantes identifican con mayor claridad sus efectos negativos. Se reconocieron afectaciones como insomnio, pérdida de concentración, problemas de visión, disminución del rendimiento académico y procrastinación. El juicio de realidad aparece más fortalecido respecto al diagnóstico.

Testimonios:

“La procrastinación, el insomnio, la pérdida de noción del tiempo y la impaciencia [...] me di cuenta por el análisis de estas semanas, porque al inicio, únicamente había mencionado la procrastinación” (P04-A2)

“Pudiera hacer las tareas en un tercio del tiempo en qué las hago, porque me distraigo en Facebook o en WhatsApp [...] también me desvelo, creo que me podría dormirme en un horario mucho más considerable” (P01-A1)

4.2 Manejo del impulso y límites

Se evidencia un fortalecimiento del control del impulso hacía la conexión inmediata y la modulación afectiva (regular la carga emocional sin descargarla automáticamente en el internet). Esto se refleja en la aparición de recursos, aunque incipientes, que permiten situar la conexión y orientar la energía pulsional hacia actividades no digitales, como establecer horarios, priorizar tareas o incorporar actividades físicas y de lectura.

Testimonios:

“Leer antes de dormir en vez de conectarme a redes” (P06-G1)

“Tener más contacto personal con mis redes de apoyo y no buscar en internet la validación o la aprobación” P7

“Entender que en las horas que tengo que hacer tareas, son para la tarea, ya habrá tiempo para el internet” (P07-L1)

4.3 Funcionamiento defensivo

En el diagnóstico, el repertorio defensivo se organizaba en torno a la negación parcial, la racionalización, la proyección, la evasión y la escisión. Si bien estas defensas reducían temporalmente la angustia, resultaban desadaptativas porque sostenían la compulsión y limitaban la posibilidad de elaborar los conflictos internos.

Tras la intervención grupal, se observa un movimiento hacia la flexibilización de estos mecanismos: los participantes comenzaron a reconocer con mayor claridad la función evasiva de su conexión, a desidealizar el objeto digital y a atribuirse de manera más consciente la autoría en la regulación de sus emociones. Asimismo, emergieron recursos alternativos más elaborados (lectura, ejercicio, búsqueda de contacto presencial), que

señalan un tránsito desde defensas rígidas hacia estrategias yóicas más integradoras y simbólicas.

Tabla 9 *Funcionamiento defensivo antes y después de la intervención*

Mecanismo de defensa	Antes de la intervención	Después de la intervención
Negación	Minimización del tiempo y efectos de conexión	Mayor reconocimiento del exceso, aunque aún con desmentidas parciales
Racionalización	Justificación funcional del uso (“para tareas”, “para concentrarme”)	Persistencia parcial, pero acompañada de un incipiente reconocimiento de motivaciones afectivas
Evitación	Uso sistemático del internet para huir de tareas y conflictos emocionales	Mayor conciencia de la evasión y búsqueda de alternativas (lectura, ejercicio, contacto social), aunque la función defensiva persiste y aún no hay contacto pleno con el trasfondo conflictivo del síntoma.
Desplazamiento	Canalización de afectos dolorosos hacia actividades en internet menos amenazantes, reduciendo su intensidad frente a los objetos reales.	Mayor simbolización: identificación del afecto original y su vínculo con la compulsión
Escisión	Idealización de lo digital como “bueno” y devaluación de lo presencial.	Inicio de integración del objeto digital. Reconocimiento de la ambivalencia del internet
Proyección	Atribución de la tristeza o calma exclusivamente al internet	Mayor diferenciación: se comienza a reconocer la autoría subjetiva en la regulación afectiva

Regresión	Retorno compulsivo a gratificaciones inmediatas (videos, redes, juegos)	Persistencia parcial, pero con mayor tolerancia a la frustración y fortalecimiento incipiente de funciones yóicas como el control de impulsos, el juicio de realidad y la autoobservación
------------------	---	---

Esta información refuerza la idea de que la intervención no eliminó las defensas, pero sí permitió su flexibilización y la emergencia de recursos yóicos alternativos.

4.3 Persistencia de uso adictivo

A pesar de los avances observados, persisten en algunos participantes modalidades compulsivas de uso o estrategias evitativas donde el problema se minimiza o no se logran implementar cambios consistentes. De igual forma, ciertos discursos mantienen una postura racionalizadora, justificando la conexión únicamente por motivos prácticos sin elaborar sus dimensiones afectivas.

Testimonios:

“A veces me pasa que digo, ¡ay, no pasa nada! Pero en otras ocasiones también llego a ser consciente de que ya me pasé de tiempo e intento ponerme a hacer cosas fuera del internet” (P10-J1)

“Creo que, mejorando el horario de uso, puede ayudarme con mis horas de conexión [...] porque en general no tengo un problema con el tiempo, sino con la función para que lo ocupo; por ejemplo, esto de dejar la tele prendida toda la noche, pareciera que son muchas horas” P8

Este hallazgo no invalida el proceso de cambio, pero evidencia que la reflexión no fue homogénea, lo que sugiere que algunos participantes requieren intervenciones más prolongadas y profundas para trabajar en la relación entre el afecto, compulsión y uso adictivo del internet.

3.6 Integración de los resultados de la intervención

Esta sección sintetiza los principales efectos observados tras la implementación, integrando los hallazgos de la fase diagnóstica y la fase de evaluación. La comparación entre ambos momentos revela una transformación progresiva en tres direcciones:

1. Del uso automático y evasivo hacia mayor simbolización del malestar y conciencia afectiva.
2. De la dependencia compulsiva al fortalecimiento de funciones yóicas y vínculos más auténticos.
3. De la gratificación inmediata hacia la incorporación de actividades sustitutivas y una mayor tolerancia a la frustración.

Estos cambios, aunque heterogéneos entre los participantes, reflejan avances sobre todo en la autoobservación y regulación afectiva, más que en una elaboración simbólica profunda. En este sentido, puede decirse que la intervención favoreció el inicio de procesos de tramitación psíquica del malestar, al posibilitar que el yo pasara de descargas primitivas (conexión compulsiva a internet como evasión) a recursos alternativos como el ejercicio, la escritura o el contacto presencial. Tales recursos pueden leerse como indicadores de una maduración yóico incipiente. En conjunto, estos resultados sugieren que el dispositivo grupal logró movilizar al yo y habilitar recursos internos, aun cuando no resolvió de manera definitiva las tensiones inconscientes implicadas en el uso adictivo de internet.

Por último, la siguiente tabla opera como una síntesis integradora del proceso transformacional observado en los participantes. Estos cambios pueden entenderse como un tránsito de lo egosintónico a lo egodistónico: al inicio, la actividad era vivida como natural, coherente con la autoimagen del yo y, por tanto, no generaba conflicto (egosintónica). Tras la intervención, comienza a experimentarse como disonante o problemático (egodistónica), abriendo paso a su cuestionamiento y a la búsqueda de alternativas. Dicho en términos tópicos, este movimiento representa el paso de contenidos situados en el sistema inconsciente o preconscious hacia el sistema consciente, donde pueden ser pensados, simbolizados y transformados simbólicamente.

Tabla 10 *Efecto de la acción en los participantes*

Dimensiones y hallazgos	Antes de la intervención	Después de la intervención
Motivos de uso	Uso de internet visto como hábito cotidiano, funcional o recreativo, sin cuestionamiento crítico.	Diferenciación entre uso funcional, evasivo y compulsivo; mayor reflexión sobre motivos internos.
Emociones, afectos y pulsiones	Los afectos displacenteros eran poco reconocidas o disociadas de los motivo de conexión.	Reconocimiento explícito de emociones asociadas al uso: Se nombra la tristeza, el enojo, el miedo, la alegría, etc.
Relación con el objeto digital	El internet era investido como fuente casi exclusiva de gratificación inmediata y refugio ante el malestar y compañía simbólica.	Inicio de desidealización: se reconoce su papel evasivo y sus efectos negativos.
Relaciones vinculares	Predominio de vínculos digitales como sustitutos del contacto presencial;	Aumento del valor otorgado a vínculos presenciales y a interacciones cara a cara; el

	dificultad para sostener vínculos reales los cuales son limitados o evitativos.	internet comienza a funcionar como facilitador o complemento, no como sustituto.
Funciones yóicas	Juicio y control de impulsos debilitados; dificultad para anticipar consecuencias o modular afectos.	Fortalecimiento incipiente del juicio crítico: mayor autoobservación, límites temporales y actividades sustitutivas más organizadas y con sentido simbólico.
Defensas y mecanismos de afrontamiento	Predominio de la evasión, negación parcial, racionalización y compulsión a la repetición.	Persistencia parcial de defensas, pero con mayor capacidad de verbalizar conflictos internos y de simbolizar emociones en lugar de evadir.
Recursos de afrontamiento	Escasos o centrados en la desconexión momentánea sin elaboración emocional.	Emergencia de estrategias alternativas: lectura, ejercicio, contacto social, escritura.

Fase 4. La devolución

Con el objetivo de cerrar el proceso de intervención de manera simbólica y significativa para los participantes, se incorporó una cuarta fase centrada en la devolución personalizada de hallazgos. Esta etapa buscó ofrecer un espacio de cierre donde cada participante pudiera reconocer sus avances, resignificar la experiencia grupal y apropiarse de los contenidos trabajados a lo largo del proceso. Además, se entregaron las constancias de participación con el registro oficial de las horas de liberación formativa, como reconocimiento al tiempo, compromiso y disposición mostrados durante el proyecto.

Para la devolución de hallazgos, se elaboró una infografía individual a partir del análisis cualitativo de las respuestas y reflexiones expresadas por cada participante durante el proceso. Cada infografía integró de forma sintética y visual los principales elementos identificados en su propio discurso:

1. Motivos que llevan a conectarse a internet con mayor frecuencia.
2. Beneficios reconocidos en su actividad digital.
3. Emociones emergentes al conectarse.
4. Señales emocionales a las que conviene prestar atención.
5. Repercusiones subjetivas y comportamentales del uso del internet.
6. Momentos de mayor vulnerabilidad al uso compulsivo.
7. Conductas o situaciones que pueden predisponer al uso adictivo.
8. Estrategias personales para promover un uso equilibrado y reflexivo.

Aunque en este documento se incluye únicamente un ejemplo ilustrativo del formato utilizado (disponible para consulta en el Apéndice E) es importante señalar que cada participante recibió una versión personalizada con el análisis específico de sus testimonios y experiencias. Esto permitió una retroalimentación individualizada y una mayor apropiación subjetiva del proceso. Finalmente, esta fase no solo proporcionó un cierre estructurado a la intervención, sino que también operó como un dispositivo simbólico que favoreció la simbolización, la autorreflexión y el *insight*, potenciando la continuidad del trabajo personal más allá del espacio grupal.

Capítulo V. Discusión y conclusiones

5.1 Discusión

Los resultados obtenidos a lo largo del proceso permiten afirmar que, desde una perspectiva cualitativa y exploratoria, la intervención grupal psicodinámica favoreció una comprensión más profunda y simbolizada del uso adictivo del internet en los participantes. Esta afirmación se sustenta en varios indicadores observados durante la fase de evaluación, tales como:

- a) la emergencia de discursos más reflexivos y conscientes sobre los motivos de conexión, la función afectiva del internet y sus repercusiones;
- b) el reconocimiento de mecanismos defensivos como la evasión, la escisión, la idealización o la compulsión;
- c) El inicio de una simbolización de los afectos asociados al uso del internet, tales como la angustia, la soledad o el sentimiento de vacío;
- d) el tránsito hacia formas más integradas y moduladas de relación con el internet y con los vínculos interpersonales.

Estos hallazgos no solo responden a las preguntas de investigación, sino que confirman el cumplimiento del objetivo general y de los objetivos específicos, ya que permitieron: (1) analizar las funciones afectivas, vinculares e intrapsíquicas asociadas al uso del internet; (2) identificar los mecanismos de defensa y funciones yóicas implicadas; (3) explorar las transformaciones subjetivas posteriores a la intervención; y (4) formular los elementos teóricos y clínicos para una comprensión psicodinámica del fenómeno.

En relación con estas funciones, los resultados muestran que el internet opera como recurso de regulación emocional y vincular, pero también como un objeto defensivo frente a la angustia, la soledad o el vacío interno. En este sentido, la teoría de Mahler (1975) sobre los procesos de separación-individuación ofrece claves valiosas: cuando las fases tempranas de diferenciación del yo no se integran plenamente, el sujeto puede recurrir a objetos sustitutivos para amortiguar la angustia derivada de la separación. Los hallazgos sugieren que el internet funciona, en muchos casos, como este objeto regulador, proporcionando una presencia constante que mitiga la sensación de vacío y favorece una ilusión de conexión permanente. Esta lectura dialoga con autores como Fonagy et al. (2002), quienes señalan que fallas en la individuación temprana afectan la capacidad de elaboración psíquica, favoreciendo la dependencia de estímulos externos para modular afectos y sostener la cohesión del yo.

De manera complementaria, la teoría de Winnicott (1953, 1971) permite pensar al internet no como un objeto transicional en sentido estricto, sino como un objeto sustitutivo contemporáneo. A diferencia de los objetos transicionales clásicos, que facilitan el proceso de separación-individuación, el internet tiende a fijar la dependencia y ofrece un sostén emocional externo cuando el yo carece de recursos internos para elaborar la angustia. En los participantes de este estudio, el uso adictivo del internet reflejó la búsqueda de una función de holding no suficientemente internalizada, lo que explica la dificultad para tolerar la desconexión o el silencio digital. Asimismo, el concepto de *falso self* propuesto por Winnicott resulta especialmente pertinente: muchos participantes describieron un yo idealizado en redes sociales, sostenido por la necesidad de validación externa, lo que evidencia la presencia de defensas narcisistas precarias frente al malestar emocional.

La Psicología del Self de Kohut (1971, 1977) amplía esta perspectiva al mostrar que las fallas en el espejamiento, la idealización y la experiencia de alter ego generan un *self* vulnerable que busca en fuentes externas, la cohesión y validación que no obtuvo en los vínculos tempranos. En varios testimonios, la compulsión a revisar redes, recibir *likes* o mantener conversaciones en línea, parece responder a esta necesidad de reparación narcisista, donde el espacio virtual opera como un espejo compensatorio que ofrece reconocimiento inmediato y transitorio.

Estos hallazgos también dialogan con estudios empíricos previos que han documentado el papel del internet como recurso regulador y defensivo. Barrera y Duque (2014) señalaron que el internet puede funcionar como sostén emocional en situaciones de vulnerabilidad afectiva o desconexión familiar. Sin embargo, a diferencia del carácter más estructurante que proponen estos autores, en este estudio se evidenció también un uso defensivo que, si bien otorga alivio momentáneo, puede cristalizarse como evitación afectiva o desconexión emocional. De manera similar, Moreno (2015) y Moral (2004) describen el uso excesivo del internet como manifestación sintomática de conflictos psíquicos no simbolizados. Los resultados de esta investigación respaldan dichas perspectivas, al mostrar cómo la conexión constante opera como vía de descarga pulsional y defensa frente al malestar emocional.

Asimismo, investigaciones como la de Zafra et al. (2023) documentaron que la pandemia potenció de manera significativa el uso del internet para la interacción social, la información y el entretenimiento, especialmente desde dispositivos móviles. Sin embargo, a diferencia de estudios centrados en la frecuencia y hábitos de uso, el presente estudio profundiza en las funciones inconscientes del uso adictivo, mostrando que el cambio más

relevante no radica en la reducción del tiempo de conexión, sino en la transformación de la relación subjetiva del sujeto con el internet.

Modelos clásicos como el de McQuail et al. (1972), citado en Wei et al., (2024) y estudios contemporáneos como el de Mejías (2024) aportan dimensiones adicionales, al mostrar que los jóvenes buscan en el entorno digital gratificación, relaciones interpersonales y autoafirmación, aunque también experimentan sobrecarga emocional, distracción y aislamiento. Finalmente, Lemos (2006) describe la “subjetividad conectiva” propia de la era digital, caracterizada por la hiperestimulación y la gratificación instantánea, fenómenos claramente observados en este estudio, donde la intervención grupal permitió cuestionar la dependencia compulsiva a dichos estímulos.

En conjunto, la articulación entre hallazgos y teorías psicodinámicas muestra que el uso adictivo del internet no puede entenderse solo como un exceso de horas de conexión, sino como un intento fallido de autorregulación emocional y vincular, sostenido por defensas frágiles y carencias en la simbolización. La intervención grupal favoreció la transformación de esta relación subjetiva, promoviendo una interacción menos compulsiva y más consciente con el internet y con el propio mundo interno de cada participante. Se confirma así la pertinencia de enfoques clínicos que articulen el análisis del discurso con el trabajo grupal reflexivo, donde el internet no se aborda como un enemigo a eliminar, sino como un objeto relacional complejo cuya función psíquica requiere ser comprendida, simbolizada y resignificada.

Adicionalmente, futuras investigaciones podrían enriquecer este análisis desde otras perspectivas psicodinámicas, como las contribuciones de Melanie Klein sobre las fantasías

inconscientes tempranas y las posiciones esquizoparanoide y depresiva, que ofrecen claves para comprender cómo las defensas primitivas se relacionan con la vulnerabilidad a las conductas adictivas. También los aportes de Lacan acerca del deseo y la falta, o las propuestas de Bion en torno a la función contenedora y la elaboración de las emociones primitivas, permitirían una lectura aún más amplia y profunda del uso adictivo del internet y sus posibilidades de transformación.

Respecto a las limitaciones, es importante subrayar que, al tratarse de una investigación cualitativa y psicodinámica, el propósito no fue la generalización estadística, sino la comprensión profunda de los procesos psíquicos implicados. No obstante, deben reconocerse algunas condiciones que acotan el alcance de los hallazgos:

- 1) Carácter exploratorio del dispositivo y de las categorías. El dispositivo grupal diseñado es de reciente elaboración y no se encontraron muchos estudios previos que abordaran el uso adictivo de internet desde categorías de análisis psicodinámicas semejantes. Esto implicó adaptar referentes provenientes de modelos principalmente cognitivo–conductuales hacia un marco dinámico y construir dimensiones que no habían sido trabajadas de este modo, por lo que los resultados deben entenderse como propuestas iniciales que requieren ser contrastadas y afinadas en investigaciones posteriores.
- 2) Muestra pequeña y homogénea. El grupo estuvo conformado por jóvenes universitarios de una misma institución, con características sociodemográficas similares, lo que restringe la posibilidad de transferir los hallazgos a otras poblaciones.
- 3) Ausencia de mediciones cuantitativas complementarias. No se aplicaron instrumentos estandarizados antes y después de la intervención que permitieran contrastar los cambios subjetivos reportados.

- 4) Duración breve de la intervención. Al tratarse de un dispositivo acotado en el tiempo, los cambios observados se ubicaron más en el plano de la concientización y la simbolización inicial que en transformaciones estructurales del yo.

A pesar de estas limitaciones, el estudio presenta fortalezas relevantes:

- 1) Aporte teórico-clínico. Integra de manera articulada referentes psicodinámicos clásicos (Freud, Mahler, Winnicott, Kohut) con un fenómeno contemporáneo como el uso adictivo de internet, mostrando que las categorías dinámicas son útiles para interpretar prácticas digitales vinculadas con las adiciones comportamentales.
- 2) Dispositivo grupal breve y reproducible. La intervención se realizó en un número reducido de sesiones, con un encuadre claro y materiales definidos, lo que facilita su réplica en otros contextos universitarios y su adaptación a programas de intervención.

Finalmente, a partir de los hallazgos y de las limitaciones identificadas, se sugieren las siguientes líneas para estudios posteriores:

- 1) Ampliar la diversidad de la muestra incorporando estudiantes de otras universidades, niveles educativos distintos y contextos no académicos, a fin de contrastar si las funciones subjetivas del internet se mantienen.
- 2) Implementar diseños longitudinales que permitan evaluar la permanencia de los cambios a mediano y largo plazo después de la intervención grupal.
- 3) Utilizar metodologías mixtas que combinen la riqueza cualitativa del análisis clínico con mediciones cuantitativas (escalas de adicción a internet, regulación emocional, funcionamiento yóico).

5.2 Conclusiones generales

Los hallazgos de esta investigación permiten concluir que la intervención grupal psicodinámica constituyó un recurso efectivo para favorecer procesos de simbolización, y autorreflexión de las experiencias vinculadas al uso adictivo del internet en jóvenes universitarios. El estudio confirma que el uso adictivo del internet no puede reducirse a un fenómeno únicamente conductual, sino que responde a funciones afectivas, vinculares e intrapsíquicas complejas, donde convergen defensas primitivas del *yo*, necesidades narcisistas y carencias en la simbolización y la regulación emocional.

El cumplimiento del objetivo general y de los objetivos específicos se reflejó en la identificación de los mecanismos de defensa implicados, la exploración de las funciones afectivas y vinculares del uso del internet, y en la descripción de las transformaciones subjetivas posteriores a la intervención, lo que permitió proponer un modelo psicodinámico integrador para su comprensión y abordaje.

Esta articulación dialoga con las teorías de Mahler, Winnicott y Kohut, propuestas en el marco teórico, mostrando que el uso adictivo del internet puede entenderse como un intento fallido de regulación emocional y vincular, en el que la compulsión a conectarse sustituye, de manera parcial y transitoria, la contención que no se logró internalizar en etapas tempranas del desarrollo. Adicionalmente, futuras investigaciones podrían enriquecer este análisis desde otras perspectivas psicodinámicas, lo que permitiría una lectura aún más amplia y profunda del uso adictivo del internet y sus posibilidades de transformación.

Del mismo modo, esta investigación dialoga críticamente con fenómenos actuales como el impacto postpandemia en los hábitos digitales, la intensificación del narcisismo virtual mediado por redes sociales y la lógica compulsiva favorecida por entornos algorítmicos e inteligencia artificial. En este escenario, el abordaje psicodinámico no solo se mantiene vigente, sino que se revela como una herramienta necesaria para promover procesos de simbolización y fortalecimiento yóico frente a las formas contemporáneas de adicción sin sustancia.

Por último, esta tesis abre nuevas líneas para la investigación y la intervención en el ámbito psicodinámico, subrayando la importancia de diseñar intervenciones grupales que no solo busquen reducir la conexión adictiva, sino que promuevan procesos de simbolización, regulación emocional y autoobservación, ofreciendo un camino hacia relaciones más flexibles y menos defensivas con la tecnología y con la propia vida psíquica del sujeto

Finalmente, se propone un Modelo Psicodinámico del Uso Adictivo de Internet (desarrollado en el Capítulo VII), que integra aspectos manifiestos, afectivos, vinculares e intrapsíquicos, y ofrece una guía teórico-clínica para el abordaje de esta problemática en escenarios terapéuticos, educativos y preventivos. De manera complementaria, como producto aplicado de la investigación, se presenta una Técnica terapéutica de intervención grupal, que sintetiza el proceso realizado e incorpora sus elementos esenciales, con el propósito de brindar una herramienta práctica y replicable en contextos de formación e investigación.

Técnica terapéutica de la intervención grupal psicodinámica

La técnica que aquí se presenta constituye el producto aplicado de la investigación y se enmarca en una perspectiva psicodinámica grupal. Se concibe como un dispositivo no terapéutico en sentido clínico estricto, pero orientado a favorecer procesos de simbolización y autorreflexión en jóvenes universitarios con uso adictivo de internet. Su diseño responde tanto a los objetivos investigativos como a la necesidad de generar un recurso replicable en contextos educativos, clínicos, comunitarios o preventivos, siempre que se mantengan los criterios aquí especificados.

Es importante señalar que, si bien la propuesta mantiene un marco estructurado en cuanto a objetivos y organización de las sesiones, se reconoce un margen de flexibilidad y creatividad para su replicación. Los objetivos deberán adecuarse al propósito específico de cada investigación o intervención, mientras que la elección de las dinámicas específicas dependerá de las características y necesidades del grupo, así como de las habilidades, recursos y estilo personal del terapeuta o facilitador.

1.1 Población destinataria

La técnica está dirigida a jóvenes universitarios entre 18 y 25 años que refieren un uso intensivo o adictivo del internet, previamente seleccionados mediante un cuestionario diagnóstico de uso adictivo del internet (ver Apéndice D).

1.2 Objetivos terapéuticos generales

1.2.1 Favorecer la simbolización de los afectos, experiencias y vínculos implicados en el uso adictivo del internet.

1.2.2 Promover el autorreflexión acerca de las funciones emocionales, defensivas y relacionales que cumple el internet en los jóvenes.

1.2.3 Estimular el fortalecimiento de recursos yóicos y estrategias subjetivas más adaptativas para afrontar emociones y conflictos.

1.2.4 Facilitar la construcción de un sentido más consciente y equilibrado de la relación con el internet.

1.3 Formato de la intervención

a) Número de participantes: entre 6 y 10 jóvenes por grupo.

b) Duración y frecuencia: cuatro sesiones semanales de 90 minutos cada una, que constituyen el núcleo del dispositivo de reflexión colectiva. Estas sesiones corresponden a la fase de implementación propiamente dicha; sin embargo, el modelo contempla necesariamente una fase diagnóstica inicial y una fase de evaluación final, que enmarcan y sostienen el proceso, aunque no se contabilicen dentro del esquema de sesiones centrales de reflexión.

c) Espacio: aula o sala que permita el trabajo grupal circular, con ambiente de privacidad y ventilación adecuadas.

d) Rol del coordinador: un psicólogo/a con formación en el área clínica y formación psicodinámica, con experiencia en conducción grupal. Su función no es terapéutica directa, sino de facilitador de la reflexión, promotor de la simbolización y asegurador de un encuadre que permita la circulación de la palabra y el intercambio respetuoso.

1.4. Diagnóstico cualitativo

El diagnóstico constituye la fase inicial indispensable en la implementación del dispositivo grupal. Su finalidad es recoger información cualitativa que permita identificar la

problemática específica que los participantes presentan en relación con su actividad en internet, de manera que los resultados obtenidos orienten y fundamenten la estructuración temática de la intervención psicodinámica.

La valoración diagnóstica se lleva a cabo mediante el desarrollo de un grupo focal exploratorio, guiado por una entrevista grupal semiestructurada basada en las dimensiones de análisis: motivos de uso manifiestos, afectos y pulsiones, relaciones vinculares y regulación yóica y modulación pulsional (el guion de entrevista puede consultarse en la Tabla 2). Entre los principales indicadores que guían este proceso se incluyen:

1. Identificación de motivos conscientes de conexión a internet.
2. Reconocimiento de estados emocionales vinculados al uso de internet.
3. Emergencia de conflictos vinculares e intrapsíquicos relacionados con la conexión.
4. Aproximación al funcionamiento yóico y defensivo, observando defensas no adaptativas o de uso masivo.
5. Percepción subjetiva de la adicción, ya sea centrada en el tiempo de conexión o en su función afectiva.

Este diagnóstico cualitativo cumple una doble función: por un lado, permite seleccionar y caracterizar a los participantes de la intervención; por otro, delimita los ejes temáticos que serán abordados en las sesiones grupales posteriores.

1.4 Estructura de las sesiones

Sesión 1. El trabajo se orienta a propiciar un primer acercamiento a los patrones cotidianos de uso de internet, diferenciando entre usos funcionales, emocionales o automáticos. A partir de una dinámica de relato colectivo, cada participante narra su relación cotidiana con

el internet. Mediante preguntas orientadoras, se favorece la identificación de emociones, rutinas y defensas implicadas. El énfasis recae en que los jóvenes observen, con mayor distancia, los modos en que el internet interviene en su vida diaria y se constituya un primer espejo grupal.

Sesión 2. La focalización está en la identidad digital, a partir de la exploración del “*yo virtual*” frente al “*yo presencial*”. Los participantes eligen una aplicación que usen con frecuencia y responden preguntas sobre cómo se muestran en ella, qué emociones buscan y qué esperan de la respuesta de los otros. El trabajo colectivo permite reflexionar sobre la brecha entre la autoimagen idealizada en línea y la vivencia personal íntima, lo que favorece la simbolización de aspectos narcisistas, defensivos y relacionales.

Sesión 3. La actividad se centra en los impulsos y su modulación. Los participantes revisan de manera anónima fragmentos de testimonios recogidos en sesiones previas y dialogan en torno a las emociones que disparan la conexión, las diferencias entre un uso funcional y uno evasivo, y las consecuencias subjetivas de este último. El grupo favorece la toma de conciencia de mecanismos defensivos (como la negación y la evitación) y abre la posibilidad de pensar en estrategias alternativas para manejar los impulsos, integrando experiencias personales y resonancias colectivas.

Sesión 4. El trabajo final busca favorecer la integración emocional y el cierre grupal. Se introduce un registro colectivo de consciencia digital, donde los jóvenes comparten emociones y estrategias surgidas en el proceso. Se identifican cambios en la percepción de su relación con el internet, así como recursos internos emergentes: mayor tolerancia a la frustración, estrategias de autorregulación, búsqueda de apoyos interpersonales. El cierre

funciona como un espacio simbólico que reconoce los avances logrados y refuerza la continuidad del trabajo personal más allá del grupo.

1.5 Evaluación cualitativa

La valoración de la intervención se orienta a explorar las transformaciones subjetivas que emergieron tras la intervención grupal psicodinámica en contraste con los hallazgos obtenidos en el diagnóstico cualitativo inicial. Para ello se consideran indicadores de proceso, observables a lo largo de las sesiones, así como el análisis de contenido de las producciones verbales de los participantes. Entre los principales indicadores destacan:

1. Emergencia de la autorreflexión y la autoobservación.
2. Capacidad de nombrar y simbolizar emociones vinculadas al uso.
3. Reconocimiento de mecanismos defensivos en funcionamiento y de uso masivo.
4. Fortalecimiento yóico.
5. Redefinición subjetiva del concepto de adicción, ya no solo ligada al tiempo de conexión, sino a su función emocional e intrapsíquica.

1.6 Recomendaciones para replicación

La intervención puede ser replicada en otros contextos siempre que se procure:

- Mantener el formato grupal como condición central: la dinámica intersubjetiva es lo que permite la identificación y simbolización compartida.
- Respetar la estructura de las sesiones de implementación, pues cada una cumple una función progresiva (exploración – identidad – impulsos – integración). Si olvidar las fase de diagnóstico previa y la evaluación posterior.
- Garantizar un coordinador con formación psicodinámica, que sepa sostener las transferencias y defensas emergentes sin convertir el espacio en psicoterapia.

- Considerar que se trata de un dispositivo de prevención y reflexión, no un tratamiento clínico de adicciones.
- Incorporar de manera indispensable un análisis cualitativo de contenido, adecuado al marco psicodinámico de la intervención. Se recomienda realizarlo de forma sistemática y artesanal, con base en categorías teóricas y clínicas, evitando la dependencia exclusiva de softwares de análisis automático (como Atlas.ti u otros), ya que estos no alcanzan a captar las sutilezas del material subjetivo propias del enfoque psicodinámico.

Por último, la siguiente tabla sintetiza la técnica terapéutica de intervención, presentando en formato esquemático sus elementos esenciales con el fin de ofrecer una guía clara y replicable que complemente la descripción expuesta previamente.

Tabla 11 *Síntesis esquemática de la técnica terapéutica grupal*

Aspecto	Descripción
Población destinataria	Jóvenes universitarios (18–25 años) con uso intensivo/adictivo de internet, previamente seleccionados mediante cuestionario diagnóstico.
Formato	Grupo de 6–10 participantes, coordinado por un profesional en psicología clínica con experiencia en trabajo grupal y enfoque psicodinámico.
Duración y frecuencia	4 sesiones semanales de 90 minutos. (No incluye diagnóstico inicial ni evaluación posterior, que forman parte del proceso investigativo general).
Estructura de sesiones	Sesión 1: Patrones de uso y funciones subjetivas de internet. Sesión 2: Identidad digital y emociones asociadas. Sesión 3: Impulsos, compulsividad y regulación. Sesión 4: Integración, simbolización colectiva y estrategias conscientes.
Evaluación cualitativa	Observación grupal y análisis de producciones verbales, considerando: autorreflexión, simbolización de afectos, reconocimiento de defensas y generación de recursos alternativos.

Capítulo VI. Propuesta de un modelo psicodinámico del uso adictivo del internet

6.1 Fundamentación del modelo

El modelo psicodinámico que aquí se propone surge de la integración entre los hallazgos empíricos obtenidos en esta investigación y los aportes metapsicológicos clásicos del psicoanálisis. Su propósito es ofrecer un marco comprensivo que dé cuenta de la complejidad del fenómeno del uso adictivo del internet en jóvenes universitarios, no reduciéndolo a un mero exceso de tiempo o hábito, sino situándolo como un proceso intrapsíquico, vincular y defensivo.

El modelo integra:

1. El nivel manifiesto, en el que se ubican las motivaciones declaradas y los patrones cotidianos de conexión.
2. El nivel latente, que abarca las dinámicas afectivas, pulsionales y defensivas que sostienen dicho uso.
3. Y el nivel estructural, en el que se observa el compromiso de funciones yóicas y la organización del yo en relación con el internet

De esta manera, el uso adictivo de internet se comprende como un ciclo psicodinámico que articula: motivos manifiestos, afectos y pulsiones, vínculos, defensas y recursos yóicos, configurando un patrón repetitivo y compulsivo que busca regular ansiedades y conflictos internos no simbolizados, aunque sin lograr una elaboración profunda.

6.1 Funciones yóicas debilitadas

La teoría psicoanalítica, especialmente desde la Psicología del yo, ha descrito un conjunto de funciones cuya adecuada operación permite al sujeto sostener la realidad, contener sus impulsos y relacionarse con los demás de manera integrada. Los hallazgos de la presente investigación muestran que el uso adictivo del internet en jóvenes universitarios se asocia con un debilitamiento de varias de estas funciones, lo que explica la dificultad para sostener un uso equilibrado y consciente con el internet. Para la propuesta de este modelo, estas funciones fueron analizadas a partir del modelo de Bellak (1967) y ampliado por autores como Luis Vázquez García (2012).

a) Relaciones objetales y constancia objetal

En el marco de las relaciones objetales, el internet se configura como un objeto sustitutivo al que los jóvenes atribuyen funciones de sostén, compañía y regulación afectiva. No se trata de un objeto transicional en sentido winnicottiano, sino de un recurso que ocupa el lugar de un objeto parcial, al cual se proyectan necesidades y afectos que no encuentran un cauce de simbolización en vínculos reales.

De esta manera, el internet cumple un papel de compensación ilusoria frente a la fragilidad de las funciones yóicas y a las dificultades en la constancia objetal. Al brindar gratificación inmediata y accesible, permite una regulación parcial de angustias vinculadas con la soledad, el vacío y la separación. Sin embargo, este soporte resulta limitado: fortalece la dependencia de estímulos externos y restringe la posibilidad de construir representaciones internas más estables y cohesionadas del *self* y de los otros.

En este sentido, las relaciones objetales que se establecen con el internet muestran un predominio de mecanismos defensivos primitivos (como la proyección y la escisión) que refuerzan la compulsividad y obstaculizan procesos más profundos de simbolización y autorreflexión. El internet aparece, así, como un objeto relacional sustituto, cuya función de alivio inmediato alivia momentáneamente el displacer, pero mantiene abiertas las dificultades estructurales del yo para vincularse de manera más madura con los objetos internos y externos.

b) Juicio

La capacidad de juicio, entendida como la función yóica que evalúa consecuencias y discrimina entre lo interno y lo externo, aparece fragilizada. Aunque los participantes reconocen efectos negativos (pérdida de concentración, procrastinación, insomnio), este reconocimiento no logra transformar de manera sostenida su forma de relación con el internet. El juicio crítico está presente, pero su eficacia se ve debilitada por la compulsión, que desplaza la anticipación de consecuencias y privilegia la gratificación inmediata.

c) Regulación de impulsos y afectos

El déficit en esta función da cuenta de un debilitamiento del control yóico, donde el impulso a la conexión a internet actúa de forma automática y compulsiva, con escasa mediación de la voluntad. Se manifiesta en la compulsión a la inmediatez y en la dificultad para sostener la atención prolongada o postergar gratificaciones. Los participantes refieren adelantar videos largos, revisar de manera constante sus dispositivos o permanecer conectados incluso contra sus propios propósitos, lo que ilustra una tolerancia reducida a la frustración. Freud (1926) señalaba que la compulsión representa una forma de retorno de lo

reprimido a través del acto; en este caso, la repetición de la conexión funciona como descarga automática frente al displacer. La escasa mediación yoica limita la posibilidad de discriminar entre un deseo auténtico y la mera necesidad de descarga, dejando al yo en una posición de vulnerabilidad frente a los impulsos.

En cuanto a la regulación de afectos, el internet aparece como recurso predominante para tramitar emociones displacenteras (tristeza, ansiedad, soledad). Si bien esta estrategia ofrece alivio inmediato, no permite una elaboración simbólica más profunda, por lo que los afectos retornan en forma de vacío, culpa o irritabilidad. La regulación afectiva depende entonces de defensas frágiles como la evasión, la negación parcial o la compulsión a la repetición. No obstante, tras la intervención grupal comenzaron a emerger recursos alternativos más elaborados (lectura, ejercicio, búsqueda de contacto presencial), lo que indica una movilización incipiente de las funciones yoicas hacia un mayor grado de simbolización.

d) Prueba de realidad y sentido de realidad

El yo muestra dificultades para discriminar de manera clara entre detonantes internos y estímulos externos. Muchos afectos se viven como si provinieran del afuera (contenido, notificaciones, algoritmos), cuando en realidad reflejan estados internos de angustia, soledad o vacío. Asimismo, se observa una tendencia a minimizar consecuencias (“todos procrastinan”, “es normal desvelarse”), lo que revela debilidades en el sentido de realidad y en la integración del *self* con el mundo externo.

e) Pensamiento

El pensamiento aparece atravesado por racionalizaciones que encubren el trasfondo conflictivo del uso adictivo (“lo uso por vacaciones”, “me relaja mientras estudio”). Se

evidencia dificultad para elaborar asociaciones más profundas entre afectos, defensas y acciones, lo que limita la simbolización. Este empobrecimiento se manifiesta en la tendencia a explicaciones superficiales que preservan la compulsión en lugar de cuestionarla.

f) Dominio y competencia

La función de dominio del medio y sentimiento de competencia también se ve comprometida. En lugar de desplegar recursos propios para enfrentar situaciones dolorosas o frustrantes, los participantes sustituyen el afrontamiento por la conectividad digital. Esto genera un sentimiento de eficacia ilusoria (mantenerse activo en línea) que encubre experiencias de impotencia y pasividad frente a la vida académica, social o emocional.

g) Función sintético-integrativa

Se observan fisuras en la cohesión yoica: afectos, pensamientos y conductas aparecen disociados entre sí. La procrastinación, el insomnio y la frustración no se enlazan de manera consistente con el uso adictivo, sino que permanecen escindidos o racionalizados. Esta falla en la función sintética limita la posibilidad de integrar experiencias contradictorias (placer/malestar, compañía/soledad) y genera un yo fragmentado, que oscila entre el control y el desbordamiento.

h) Funcionamiento defensivo

El repertorio defensivo se organiza en torno a la negación parcial, la racionalización, la proyección y la evasión. Si bien estas defensas reducen temporalmente la angustia, resultan desadaptativas porque sostienen la compulsión y debilitan la posibilidad de elaborar los conflictos internos. El internet se convierte así en el escenario

privilegiado para canalizar estas defensas, aliviando momentáneamente el malestar pero impidiendo una simbolización más profunda.

Síntesis

En conjunto, el debilitamiento de estas funciones yóicas da cuenta de un yo sobrecargado y fragmentado, que recurre al internet como sostén precario frente a la angustia. Sin embargo, el proceso grupal mostró que estas funciones no están abolidas: emergen destellos de juicio crítico, estrategias incipientes de control de impulsos y movimientos hacia una mayor integración, lo que señala un potencial de fortalecimiento yóico cuando las experiencias son contenidas y simbolizadas en un espacio reflexivo.

6.2 Funcionamiento defensivo en el uso adictivo del internet

En el marco de la teoría psicodinámica, los mecanismos de defensa son procesos automáticos e inconscientes mediante los cuales el yo busca reducir la angustia interna y protegerse frente a conflictos psíquicos, impulsos inaceptables o representaciones afectivas disruptivas (Freud, 1926; A. Freud, 1936). Su existencia no implica necesariamente psicopatología, ya que forman parte del funcionamiento habitual del aparato psíquico. No obstante, cuando su uso se torna rígido, masivo o desproporcionado, pueden limitar el desarrollo del yo y generar dificultades emocionales, vinculares y adaptativas.

En el uso adictivo del internet, se identifican diversos mecanismos de defensa que emergen de manera reiterada en los discursos de los jóvenes, configurando modos de afrontamiento frente al displacer, la ansiedad y la tensión intrapsíquica. Entre los más frecuentes se encuentran:

1. Negación: minimización o desmentida parcial de la magnitud del uso y sus efectos.
Permite sostener la ilusión de control pese a las evidencias de exceso.
2. Racionalización: justificación del uso con motivos aparentemente prácticos o neutros (“es para tareas”, “para concentrarme”, “todos lo hacemos”), encubriendo su trasfondo compulsivo o evasivo.
3. Evitación: recurso a la conexión para eludir tareas, conflictos o emociones displacenteras. Funciona como vía de escape inmediato, pero impide elaborar el malestar.
4. Desplazamiento: canalización de afectos dolorosos hacia actividades en internet menos amenazantes, reduciendo su intensidad frente a los objetos reales.
5. Sustitución: paso inmediato de una aplicación a otra como intento de autorregulación afectiva frente a la tensión o el vacío.
6. Escisión: vivir el mundo fuera del internet como “todo malo” y la actividad en internet como “toda buena”, con dificultad para integrar experiencias ambivalentes.
7. Proyección: atribución de afectos o recursos propios al internet. Puede expresarse de forma negativa (vivir la tristeza como si proviniera del contenido: “me deprime lo que aparece en mi *feed*”) o positiva (atribuir al internet capacidades que en realidad corresponden al yo: “el internet me calma”, cuando es el propio sujeto quien reguló su emoción a partir del estímulo). En ambos casos, la proyección encubre la autoría subjetiva y deposita en el internet funciones que le son ajenas.
8. Idealización y devaluación: oscilación extrema entre considerar el internet como fuente total de placer, conocimiento o pertenencia, y verlo posteriormente como una actividad vacía o alienante.

9. Identificación: mecanismo que cumple una doble función. Por un lado, ofrece alivio narcisista y defensivo al validar la propia experiencia en la semejanza con otros (“si ellos también lo sienten, lo mío está bien”); por otro, posibilita procesos de simbolización incipiente, al favorecer el reconocimiento de aspectos de sí mismo proyectados en el discurso de otros dentro de un espacio grupal.
10. Regresión: retorno a formas más primitivas de gratificación, como el consumo compulsivo de videos cortos, juegos o música, que suspenden el juicio crítico y brindan alivio inmediato. El internet opera así como un espacio lúdico y omnipotente que recuerda al universo infantil, ofreciendo consuelo a costa de posponer el despliegue de defensas más elaboradas y del fortalecimiento de recursos yóicos.
11. Compulsión a la repetición: en lugar de elaborar la angustia, esta se actúa compulsivamente mediante conductas reiterativas (como revisar notificaciones, adelantar videos o desplazarse sin fin en el *feed*), funcionando como una resistencia al pensamiento reflexivo.

Los mecanismos de negación y racionalización permiten mantener la gratificación inmediata sin que emerja la culpa de forma consciente: se desconoce la incompletud o vacío personal fuera de la conexión, quedando el internet investido como fuente de completud ilusoria. Por su parte, la evasión defensiva funciona como una barrera protectora: el sujeto se refugia en la conexión adictiva en lugar de elaborar tristeza, inseguridad o frustración. Al escindir estos afectos de la conciencia, logra reducir la ansiedad inmediata, aunque de forma precaria. Una vez que cesa la conexión, las emociones reprimidas retornan bajo formas de vacío, irritabilidad o desesperanza, alimentando el ciclo compulsivo.

En términos estructurales, estas defensas se sostienen en fallas yóicas más amplias:

- Sentido de realidad debilitado, que dificulta discriminar el origen de los afectos o minimiza las consecuencias del uso compulsivo.
- Pensamiento comprometido, atravesado por racionalizaciones y justificaciones que encubren el trasfondo afectivo de la conexión.
- Dominio y competencia frágiles, donde el desconocimiento de sí mismo y la dificultad para tramitar situaciones dolorosas llevan a sustituir la elaboración por la conectividad compulsiva.
- Función sintético-integrativa insuficiente, vivenciada en la desconexión entre los afectos y las acciones, la fragmentación de la experiencia y la evasión del malestar.

De este modo, el funcionamiento defensivo aparece como una segunda línea de sostén del yo debilitado: compensa transitoriamente las fallas en juicio, planificación y regulación, pero al hacerlo consolida la dependencia al internet y dificulta una simbolización más profunda. No obstante, la flexibilización de estas defensas y la emergencia de recursos yóicos más elaborados durante la intervención señalan la posibilidad de un tránsito hacia modalidades de afrontamiento menos rígidas y más integradoras.

6.3 Metapsicología del uso adictivo del internet

La metapsicología representa la superestructura teórica de la investigación de los procesos inconscientes (Assoun, 2002). Ofrece varios “puntos de vista” para analizar un fenómeno psicológico (estructural, dinámico, económico, genético, y adaptativo). Cada uno enfoca el fenómeno desde un ángulo distinto pero complementario, considerando las

estructuras psíquicas involucradas, las fuerzas en conflicto, la distribución de la energía, así como la historia y el origen del fenómeno. A continuación, se expone el uso adictivo del internet atendiendo a cada uno de estos niveles metapsicológicos.

6.3.1 Punto de vista tópico (topográfico)

Desde el modelo tópico formulado por Freud (1900, 1915), la vida psíquica puede entenderse como organizada en tres sistemas: inconsciente (ICC), preconsciente (PCC) y consciente (CC). Cada uno representa un nivel diferenciado de inscripción y acceso a los contenidos mentales, y participa de manera específica en el uso adictivo del internet.

Tabla 12 *Punto de vista tópico de la metapsicología del uso adictivo del internet*

Nivel	Rol en el uso adictivo del internet
Inconsciente	Contiene deseos reprimidos, angustias profundas y conflictos no simbolizados. El uso adictivo del internet funciona como vía de descarga frente a esos contenidos, evitando su tramitación psíquica. Por ejemplo, sentimientos inconscientes de vacío, rechazo, hostilidad, abandono o dependencia pueden expresarse indirectamente mediante el uso adictivo.
Preconsciente	Contiene representaciones latentes que, aunque no reprimidas, no están aún en la conciencia activa. Tras la reflexión grupal, muchos participantes accedieron a este nivel al identificar las funciones defensivas de su comportamiento en internet facilitando procesos de simbolización.
Consciente	Es el sistema en contacto con la realidad externa. Las decisiones voluntarias para regular el uso, poner límites o reorganizar horarios se dan en este plano, aunque suelen estar en tensión con los impulsos inconscientes que irrumpen de forma compulsiva.

Desde el punto de vista tópico, el uso adictivo del internet puede comprenderse como un acto en el que lo inconsciente se manifiesta a través de la acción, sin mediación reflexiva ni simbolización. Esta actuación impide el acceso a representaciones preconcientes (emociones incipientes o intuiciones), y muchas veces se impone sobre el juicio consciente. Así, el paso del acto impulsivo a la palabra (de la compulsión a la reflexión) se vuelve una meta central del abordaje psicodinámico.

Cabe señalar que, en la práctica clínica y en procesos de intervención, este modelo tópico puede observarse en el tránsito de lo egosintónico a lo egodistónico. Al inicio, el uso del internet se vivencia como coherente con la autoimagen del yo y no genera conflicto (egosintónico). Con el trabajo terapéutico o reflexivo, comienza a percibirse como disonante o problemático (egodistónico), lo que abre paso a su cuestionamiento y a la búsqueda de alternativas. En términos tópicos, este movimiento representa el pasaje de contenidos inicialmente situados en el inconsciente o preconciente hacia la conciencia, donde pueden ser simbolizados y transformados.

6.3.2 Punto de vista económico

Desde el punto de vista económico, el aparato psíquico es concebido como un sistema por donde circula energía mental (Freud, 1915b). Esta energía (particularmente la libidinal) puede ser cargada, descargada, desplazada, inhibida o transformada, y su distribución determina el funcionamiento psíquico. En el uso adictivo del internet, este punto de vista permite comprender cómo ciertas actividades virtuales funcionan como vías rápidas de descarga psíquica, evitando el procesamiento simbólico.

En jóvenes con un uso adictivo, suele observarse un aumento de tensión interna (aburrimiento, ansiedad, tristeza, vacío) cuando están desconectados. Dicha tensión se experimenta como displacentera, y el joven busca una vía inmediata para reducirla. Al conectarse (abrir redes sociales, consumir videos, jugar, etc.), se produce una descarga súbita de esa energía a través de la acción, obteniéndose alivio momentáneo. Este comportamiento indica que la energía pulsional, en lugar de ser tramitada por vías representacionales (simbolización, tramitación afectiva, elaboración), se invierte masivamente en objetos virtuales externos, obtenidos del internet, generando un circuito repetitivo de activación y descarga.

En términos económicos:

- a) La actividad en internet se convierte en un objeto de catexis libidinal: se invierte de deseo, interés y afecto, funcionando como zona de descarga privilegiada.
- b) Al existir un déficit en la capacidad de transformación simbólica, la energía libidinal queda fijada en objetos concretos (redes sociales, dispositivos móviles, contenido digital), lo cual empobrece la elaboración subjetiva. Esta descarga inmediata impide la tolerancia al displacer, ya que el sujeto recurre compulsivamente al objeto para evitar sostener el malestar.
- c) Paralelamente, se observa una disminución de catexias en el mundo real, en vínculos y actividades donde hay mayor exposición a la mirada del otro, necesidad de tolerar frustración y contacto con el dolor. No se trata de un retiro total (propio de estructuras más precarias como la psicosis), sino de un desvío energético que debilita los lazos reales y refuerza la adicción al internet.

6.3.3 Punto de vista estructural

El punto de vista estructural se refiere a las instancias que componen el aparato psíquico: el *ello* (fuente de pulsiones que buscan gratificación inmediata y descarga de tensión), el *yo* (instancia mediadora que intenta equilibrar las demandas del *ello* con las exigencias de la realidad) y el *superyó* (instancia crítica que representa la interiorización de prohibiciones y de ideales normativos), tal como fueron descritas por Freud (1923) en su segunda tópica.

Aplicado al uso adictivo del internet, este enfoque permite identificar el papel específico que cada una de estas instancias desempeña en la organización psíquica del sujeto. A continuación, se presentan de forma esquemática

Tabla 13 *Punto de vista estructural de la metapsicología del uso adictivo del internet*

Instancia	Rol en el uso adictivo del internet
Ello	Desbordado. Se manifiesta a través de impulsos de descarga libidinal o agresiva que exigen satisfacción sin demora. No hay mediación simbólica ni representación elaborada del deseo, sino la urgencia de aliviar el displacer, expresado en la necesidad de conexión constante, la urgencia por revisar notificaciones, la gratificación rápida mediante videos cortos, memes, <i>reels</i> o <i>likes</i> , y la baja tolerancia a la frustración o al aburrimiento.
Yo	Debilitado en sus funciones reguladoras. Intenta sostener el juicio y modular la intensidad pulsional, pero con frecuencia cede sin lograr elaborar simbólicamente el conflicto. Reconoce parcialmente el exceso, pero lo justifica (“solo un rato más”, “lo necesito para distraerme”), recurriendo a defensas como la racionalización o la evitación.

Súper yó	Oscilante y ambivalente. Alterna entre hipoactividad (minimiza la autocrítica y permite el exceso como si no hubiera problema) e hiperactividad (culpabiliza y recriminación tras el uso prolongado, incrementando la angustia). Se observaron frases de autocrítica severa (“perdí todo el día”, “no tengo control”) alternadas con indulgencia y justificación del uso, reflejando la oscilación.
----------	---

Otro aspecto estructural a considerar es la organización de la personalidad que subyace. En múltiples casos, el funcionamiento se sitúa en un nivel límite o narcisista, caracterizado por impulsividad, intolerancia a la soledad, sensación crónica de vacío y labilidad afectiva, que se intentan compensar mediante el uso del internet. Estas formas de organización se acompañan de defensas primitivas, como la escisión (frecuente en estas estructuras), expresada en la idealización del mundo virtual y la devaluación del mundo presencial.

6.3.4 Punto de vista dinámico

Desde el punto de vista dinámico, los fenómenos psíquicos resultan de un conflicto entre fuerzas internas (Freud, 1915). Aplicado al uso adictivo del internet, este enfoque permite analizar cómo interactúan el *ello*, el *yo* y el *superyó* en la configuración de la conexión adictiva.

En este marco, el *ello* impulsa la descarga inmediata (conexión, *scrolling*, cambio rápido de estímulos) sin mediación simbólica. El *yo*, debilitado en su función reguladora, intenta traducir y demorar la presión pulsional, pero cede con frecuencia y recurre a defensas (evitación, racionalización, sustitución de una aplicación a otra) para esquivar afectos displacenteros, empobreciendo la elaboración y manteniendo la conexión adictiva.

El superyó, en una fase inicial, se muestra cómplice de las demandas pulsionales, ablanda su exigencia y autoriza la descarga (“no pasa nada, te lo mereces, solo un rato más”) minimizando la autocrítica y facilitando la descarga inmediata; pero, posteriormente, se torna severo y punitivo, reprochando el exceso y generando sentimientos de culpa y frustración. Esta alternancia entre permisividad y castigo conforma una alianza episódica entre superyó y ello que desarma al yo, aumenta la ansiedad y favorece la repetición como alivio inmediato.

A la par, el ideal del yo, influido por modelos y métricas exhibidas en redes sociales (*likes*, belleza, logros, productividad) refuerza la autocrítica y la sensación de insuficiencia, instalando comparaciones que devalúan al yo (“¿por qué yo no soy así?”), amplificando la angustia y perpetuando el ciclo de conexión compulsiva como intento de reparación narcisista.

El conflicto se extiende también al plano afectivo y oscila entre la búsqueda de vínculo (afiliación, validación, pertenencia) y el temor a la soledad, al vacío o la separación. La conexión funciona como anestesia momentáneamente al malestar, que desplaza la energía emocional hacia la repetición, evitando la simbolización y postergando el trabajo psíquico.

En suma, el uso adictivo del internet configura un campo conflictivo donde el ello presiona por la descarga, el yo fracasa en su mediación y el superyó alterna complicidad permisiva y recriminación punitiva, con el ideal del yo amplificando la autocrítica. El resultado es un circuito de repetición que alivia a corto plazo, pero mantiene el conflicto a largo plazo.

6.3.5 Punto de vista genético

El punto de vista genético se refiere a las etapas del desarrollo psíquico por las que transita el sujeto desde los primeros vínculos afectivos y experiencias corporales, y cómo estas configuran su modo actual de tramitar deseos, afectos y frustraciones (Freud, 1905; Mahler, 1975; Winnicott, 1965; Kohut, 1971). En el caso del uso adictivo del internet, se evidencian regresiones a fases tempranas del desarrollo libidinal, donde predominaban modalidades de descarga inmediata y menor simbolización, así como fallas en procesos de diferenciación y consolidación del *self*.

a) Fase oral y anal temprana.

El uso adictivo del internet puede reflejar regresiones a la fase oral, donde la gratificación inmediata se vincula al alivio del displacer y a la ansiedad frente a la separación. Freud (1905) ya señalaba que las toxicomanías podían entenderse como sustitutos de satisfacciones orales, y en las adicciones sin sustancia la conexión es metafórica. También pueden observarse rasgos de la fase anal temprana, expresados en la urgencia por descargar tensiones sin tolerar espera, lo que evidencia dificultades en el control de impulsos y en la capacidad de postergar la gratificación. Estos elementos muestran cómo fijaciones tempranas del desarrollo libidinal pueden predisponer al recurso compulsivo al internet como vía de descarga.

b) Procesos de separación–individuación y constancia objetal

Siguiendo a Mahler (1975), cuando las fases tempranas de diferenciación del yo no se integran plenamente, el sujeto puede recurrir a objetos sustitutivos para amortiguar la angustia de la separación, dificultando la individuación. Desde el punto de vista genético, esta falla en la consolidación de la constancia objetal se traduce en vínculos virtuales

experimentados como parciales, fugaces o idealizados, lo que refuerza la dependencia defensiva del internet como sostén narcisista frente a la angustia de vacío.

c) Falso *self*

Frente a fallas en el *holding* temprano, el niño desarrolla un *falso self*: una fachada adaptativa que protege al *self* verdadero (Winnicott, 1960, 1965). En términos genéticos, esta modalidad defensiva surge en etapas tempranas del desarrollo y se reactualiza en la vida adulta a través de un *self* virtual idealizado (por ejemplo, en cuentas públicas diseñadas para recibir aprobación externa), mientras que espacios más privados permiten un acercamiento a aspectos más auténticos del *self*. La compulsión a conectarse señala la persistencia de un déficit en la internalización de funciones de sostén primarias.

d) Objeto del *self*

Kohut (1971) planteó que, cuando la cohesión del *self* es frágil, el sujeto recurre a *objetos del self* externos que sostienen la autoestima y evitan la vivencia de fragmentación. En clave genética, esta vulnerabilidad se explica por la existencia de un *self* rudimentario que depende en gran medida de la calidad del sostén temprano (empatía, veracidad y disponibilidad del entorno). Cuando estas funciones no se internalizan plenamente, el sujeto mantiene una búsqueda constante de sostén en el exterior. Así, el internet y las redes sociales se convierten en *objetos del self*: perfiles, avatares o imágenes digitales que proporcionan espejamiento y refuerzan ilusoriamente la cohesión del *self*.

En términos dinámicos freudianos, el “deber ser” se comprende como la presión conjunta del *superyó* (exigencia normativa y punitiva) y del ideal del yo (modelo aspiracional) sobre el yo. Bajo presión de ambos, el yo intenta sostener la autoestima y

evitar la culpa alineándose con estándares idealizados que hoy se amplifican en internet (sobre todo en las redes sociales). Cuando el yo no alcanza esas metas idealizadas, se activan culpa y devaluación, que incrementan la angustia y empujan a la repetición compulsiva de la conexión como intento de reparación narcisista. Así, el “deber ser” se entiende metapsicológicamente como el juego tensional superyó–ideal del yo sobre el yo, que articula la vulnerabilidad genética con la dinámica adictiva contemporánea.

6.3.6 Punto de vista adaptativo

Desde el punto de vista adaptativo, se analiza la manera en que el yo responde a las demandas de la realidad y mantiene el equilibrio entre las exigencias internas (pulsionales) y externas (sociales y contextuales). En el caso del uso adictivo del internet, este se presenta inicialmente como una solución funcional frente a la soledad, el aburrimiento o la sobrecarga académica: provee una regulación externa rápida del malestar y restaura, de modo transitorio, el equilibrio psíquico. Sin embargo, esta estrategia resulta precaria y progresivamente desadaptativa, porque:

- Deteriora funciones adaptativas del yo, como la concentración sostenida, la simbolización, la capacidad de espera, el juicio realista y la autorregulación emocional.
- Empobrece el aparato psíquico, al favorecer respuestas impulsivas e inmediatas en lugar de la tramitación y elaboración.
- Sostiene un pseudo-equilibrio emocional, basado en la evitación más que en el afrontamiento de los conflictos y afectos.

A mediano y largo plazo, esta modalidad conlleva consecuencias significativas:

- Obstaculiza la creación y mantenimiento de vínculos reales, profundizando el aislamiento.
- Evita el contacto con la realidad interna, como emociones dolorosas o conflictos psíquicos no resueltos, debilitando la integración del *self*.
- Refuerza circuitos de evitación emocional en lugar de promover mecanismos de afrontamiento maduro, tales como la mentalización, la simbolización o la resolución de conflictos.

En la actualidad, la normalización social del uso del internet para regular afectos, especialmente en jóvenes, abre una pregunta metapsicológica: ¿hasta qué punto lo compartido culturalmente puede considerarse “adaptativo” si, en términos clínicos, limita la simbolización y mantiene la evitación? Desde esta perspectiva, el ajuste al medio social no equivale a salud psíquica: puede existir una adaptación social de superficie junto con una desadaptación intrapsíquica que perpetúa la repetición compulsiva y dificulta procesos de subjetivación.

En síntesis, el punto de vista adaptativo muestra que la conexión adictiva funciona como regulador externo que alivia a corto plazo, pero debilita recursos yóicos a largo plazo. esta tensión entre adaptación social y desadaptación psíquica prepara el terreno para la integración metapsicológica que se presenta a continuación.

6.3.7 Síntesis metapsicológica

La siguiente tabla presenta una integración de los distintos puntos de vista metapsicológicos aplicados al uso adictivo del internet:

Tabla 14. *Modelo metapsicológico integrado del uso adictivo del internet*

Perspectiva	Clave de la adicción al internet
Tópico	Vía de descarga para contenidos inconscientes no elaborados (ICC), que no alcanzan el preconscious (PCC) ni se simbolizan en el consciente (CC). La compulsión digital actúa como defensa frente al malestar psíquico.
Económico	Predominio de la descarga inmediata de energía pulsional y fijación de la investidura en el objeto digital. La energía se canaliza más por la vía tanática (evitación del displacer) que por la vía erótica (vinculación simbólica y creativa).
Genético	Regresiones a modos primarios de gratificación (oral y anal temprana), fallas en los procesos de separación-individuación y fragilidad en la cohesión del <i>self</i> . El internet opera como objeto sustituto y de sostén frente a estas vulnerabilidades del desarrollo temprano.
Estructural	<i>Ello</i> : desbordado (baja tolerancia a espera; búsqueda de gratificación rápida: <i>scrolling</i> , notificaciones, <i>reels</i> , juegos). <i>Yo</i> : debilitado en juicio/autorregulación (reconoce parcialmente el exceso; recurre a racionalización y evitación). <i>Superyó</i> : Ambivalente (hipoactivo e hiperactivo) con momentos de indulgencia que minimizan el problema y fases de autocrítica severa con culpa.
Dinámico	Interacción: presión pulsional del <i>ello</i> + permisividad episódica del <i>superyó</i> que dan lugar al acto compulsivo; giro punitivo posterior del <i>superyó</i> que generan culpa y devaluación; el <i>yo</i> debilitado queda desarmado y repite para aliviar. El ideal del <i>yo</i> (modelos/métricas de redes sociales) intensifica comparaciones y autocrítica, cerrando el circuito.
Adaptativo	Estrategia ilusoria de regulación emocional ante conflictos reales; deterioro progresivo de funciones adaptativas.

6.4 Manifestaciones psicodinámicas (síntomas) del uso adictivo del internet

El uso adictivo del internet no constituye solamente un exceso cuantitativo de tiempo en línea, sino una forma específica de relación con un objeto que cumple funciones emocionales, defensivas e intrapsíquicas. A lo largo del proceso de investigación e intervención, fue posible identificar un conjunto de manifestaciones psicodinámicas que pueden organizarse en dos niveles complementarios: manifestaciones clínicas observables y fundamentos metapsicológicos subyacentes.

6.4.1 Manifestaciones clínicas observables

Siguiendo a Coderch (1990, 2006), las manifestaciones psicodinámicas pueden describirse en relación con las principales funciones psíquicas (percepción, pensamiento, memoria, afectividad y conducta), pues es a través de ellas es que los conflictos inconscientes y las defensas se hacen clínicamente observables. Desde esta perspectiva, el uso adictivo del internet se expresa en alteraciones específicas que permiten articular lo sintomatológico con sus fundamentos metapsicológicos.

a) Percepción

1. Distorsión en la percepción del tiempo de conexión, con subestimación sistemática de las horas efectivas en línea (negación/desmentida).
2. Escasa conciencia del impacto real sobre otras áreas de la vida cotidiana (rendimiento académico, vínculos, descanso).

b) Pensamiento

1. Dificultades en la concentración sostenida y en la organización del pensamiento lógico, debido a la constante fragmentación atencional.

2. Pensamientos recurrentes vinculados al deseo de conexión o a la necesidad de revisar notificaciones, con rasgos obsesivos.

c) Memoria

1. Olvidos frecuentes de tareas, compromisos y actividades, desplazados por el uso compulsivo.
2. Saturación de la memoria de trabajo por estímulos digitales inmediatos, con dificultad para la retención de información significativa.

d) Afectividad

1. Uso regulador del internet para evitar afectos displacenteros (soledad, aburrimiento, angustia, tristeza).
2. Disociación afectiva durante el uso (“estar conectado sin darse cuenta”), con desconexión entre emoción y conducta.
3. Culpa y autorreproche posteriores al placer, con fuerte incidencia del superyó punitivo.

e) Conducta

1. Procrastinación compulsiva frente a tareas académicas u obligaciones.
2. Uso automático y reiterado del dispositivo, incluso en contextos inadecuados.
3. Dificultad para establecer límites de tiempo y control del impulso de conexión.

6.4.2 Fundamentos psicodinámicos y aspectos nosológicos subyacentes

El análisis de las manifestaciones descritas permite observar que los fundamentos psicodinámicos del uso adictivo del internet se articulan con rasgos nosológicos que se acercan a la configuración de una personalidad narcisista:

1. Compulsión a la repetición (Freud, 1920): la reiteración compulsiva del uso, aun con malestar, refleja un intento fallido de elaborar conflictos psíquicos inconscientes.
2. Regresiones infantiles: el predominio de satisfacciones inmediatas y autoeróticas (videos, scroll, interacción sin compromiso) expresa un infantilismo psíquico y dificultades en la simbolización.
3. Falla en la separación-individuación (Mahler, 1975): la conexión digital actúa como objeto simbiótico que sustituye funciones de sostén, limitando la autonomía psíquica.
4. Debilitamiento de funciones yóicas: se observan déficits en juicio, control de impulsos, regulación afectiva y relaciones de objeto maduras.
5. Posición narcisista: el uso de contactos virtuales como objetos del *self* para sostener la autoestima revela rasgos compatibles con criterios nosológicos del narcisismo (necesidad de validación externa, relaciones empobrecidas, fragilidad del *self*). Si bien a nivel estructural se observa un funcionamiento límite o narcisista, en términos nosológicos los rasgos se aproximan a una configuración de personalidad narcisista, que constituye un terreno propicio para la adicción al internet.

En conjunto, estas manifestaciones pueden entenderse no solo como efectos clínicos aislados, sino como expresión de un funcionamiento narcisista de la personalidad, que ofrece un contexto fértil para la emergencia del uso adictivo del internet

6.5 Ciclo adictivo del uso del internet

A continuación, se proponen las fases que describen la secuencia típica de la dinámica del uso adictivo del internet, identificadas durante la intervención grupal. Estas fases no deben entenderse como momentos aislados, sino como momentos funcionales dentro de un mismo circuito, en el que se conjugan afectos no simbolizados, defensas

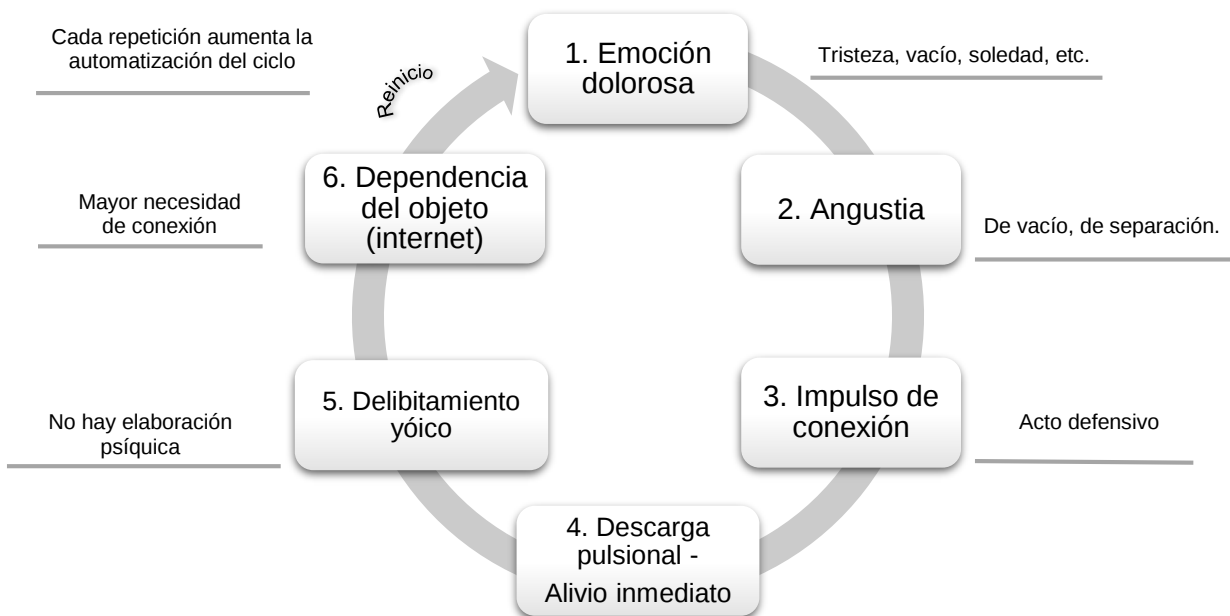
psíquicas y debilitamiento progresivo del *yo*. Esta secuencia permite comprender cómo el uso del internet opera como un intento de autorregulación fallida, que, lejos de resolver el conflicto interno, lo mantiene en un circuito repetitivo que inhibe el trabajo psíquico y perpetúa la dependencia.

6.5.1 Fases del ciclo

1. Emoción dolorosa: El ciclo comienza con una emoción displacentera que el sujeto no logra elaborar adecuadamente: tristeza, vacío, angustia, aburrimiento, soledad.
2. Activación de angustia: La emoción dolorosa no es tramitada simbólicamente, sino que activa un estado de angustia más primitiva. Aquí puede surgir el temor al abandono, al no ser visto, o a no tener control de los afectos internos.
3. Impulso compulsivo de conexión: El sujeto se lanza a la conexión como acto defensivo. No se trata de un deseo consciente sino de una urgencia disfrazada de necesidad, una descarga pulsional que opera compulsivamente. En este punto, el *yo* debilitado carece de recursos de mediación y, con un superyó permisivo, autoriza la satisfacción inmediata. Se activan mecanismos como evasión, sustitución, desplazamiento
4. Alivio inmediato por descarga pulsional: La conexión genera una sensación de alivio transitorio, que reduce la tensión psíquica.
5. No elaboración psíquica del conflicto: La emoción inicial no se simboliza. La conexión a internet sustituye al trabajo psíquico y genera una falsa solución, posponiendo indefinidamente la confrontación con el conflicto emocional.
6. Debilitamiento del *yo*: A largo plazo, este circuito reduce la capacidad del *yo* para tolerar la frustración, pensar el malestar y elaborar estrategias de regulación. Aparecen culpa, autorreproche y pérdida de agencia del *yo*

7. Mayor dependencia del internet: Al no haberse resuelto el malestar, y al haberse debilitado el yo, el sujeto depende cada vez más de la conexión para calmarse, cerrando el ciclo y reiniciándolo con más fuerza.
8. Reinicio del ciclo: Cada repetición consolida el circuito adictivo, dificultando la discriminación entre deseo y compulsión, placer y descarga, elección y automatismo.

Figura 2. Esquema del ciclo adictivo del uso del internet



Elaborado por la autora

El uso adictivo del internet puede comprenderse como un circuito psíquico que se activa inicialmente ante estados emocionales dolorosos y que se refuerza por sus efectos inmediatos de alivio, aun cuando sus consecuencias a mediano y largo plazo generen malestar y debilitamiento yóico. Con la reiteración, este circuito tiende a automatizarse: puede escindirse de su factor desencadenante original y operar de manera compulsiva, sin necesidad de un afecto consciente que lo active, consolidando así la dinámica adictiva.

Referencias

- Abram, J. (2007). *La lengua de Winnicott: Una introducción al vocabulario de Donald Winnicott*. Buenos Aires: Paidós.
- Alonso, C. & Romero, E. (2021). Uso problemático de internet en adolescentes: factores personales de riesgo y consecuencias emocionales y conductuales. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12(2), 76-89. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.01.046>
- American Society of Addiction Medicine. (2011). Public policy statement: Definition of addiction.
- Assoun, P. L. (2002). *La metapsicología*. Argentina: Siglo Veintiuno Editores.
- Aulagnier, P. (1975). *La violencia de la interpretación*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Aznar, I., Kopecký, K., Romero, J.M., Cáceres, M.P., & Trujillo, J.M. (2020). Patologías asociadas al uso problemático de internet. Una revisión sistemática y metaanálisis en WoS y Scopus. *Investigación bibliotecológica*, 34(82), 229-253. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118>
- Balaguer, R. (2008). ¿Adicción a Internet o adicción a la existencia? *Revista Digital Universitaria*, 9(8). <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num8/art55/int55.htm>
- Barrera, D., & Duque, L. N. (2014). Familia e internet: consideraciones sobre una relación dinámica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (41), 30-44. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194229980004>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson Educación.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

- Cardona, H. (2013) Cuerpo e Internet: una aproximación desde el psicoanálisis. *Katharsis*, 16, 53-78.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5527449.pdf>
- Castillo, M. (2020). Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes. Tesis Doctoral.
 Recuperado de: 2020000002157.pdf (uco.es)
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217.
<https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>
- Coderch, J. M. (1990). Teoría y práctica de la psicoterapia psicoanalítica. Barcelona: Paidós.
- Coderch, J. M. (2006). La práctica de la psicoterapia psicoanalítica. Un enfoque relacional. Barcelona: Herder.
- Colmenares, A. M. (2012). Investigación-acción participativa: Una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y Silencios*, 3(1), 102–115.
<https://doi.org/10.18175/vys3.1.2012.07>
- Da Silveira Donaduzzi, D. S., Colomé, C. L., Heck, T., Nunes da Silva, M., & Viero, V., (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index de Enfermería*, 24(1-2), 71-75. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962015000100016>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Díaz, G. (2005). Los grupos focales: Su utilidad para el médico de familia. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 21(3-4)
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252005000300021&lng=es&tlng=.

- Domínguez, C., Geijo, S., Sánchez, I., Imaz, C., & Cabús, G. (2012). Revisión de los mecanismos implicados en el uso problemático de Internet. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 691-705. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352012000400002>
- Domínguez, P. E., González, H. y Ramírez, H. E. (2018). Efectos del uso excesivo de la Internet en jóvenes universitarios. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 3(6), 68-85. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/73>
- Echeburúa, E. & De Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5(3), 251-258. https://www.researchgate.net/publication/313563978_Adicciones_psicologicas_Mas_alla_de_la_metafora
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–96. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escobar, J., Bonilla, F. (2009). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología* 9 (1), 51-67. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/957>
- Fernández, J. & López, J. (2008). Adicciones conductuales: características y vías de intervención. FOCAD: Formación continua a distancia. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/242573131_ADICCIONES_SIN_DROGAS_CARACTERISTICAS_Y_VIAS_DE_INTERVENCION
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization and the development of the self. Other Press.

- Franco, Y. (2001). La crisis del proyecto identificador. *Topía Revista*, 33, 14-15.
<https://apa.opac.com.ar/pergamo/documento.php?ui=1&recno=89246&id=APA.1.89246>
- Freud, A. (1936/1993). *El yo y los mecanismos de defensa*. Paidós. (Obra original publicada en 1936).
- Freud, A. (1991). *El yo y los mecanismos de defensa* (5.ª ed.). Paidós.
- Freud, S. (1900/1976). *La interpretación de los sueños*. Amorrortu. (Obra original publicada en 1900).
- Freud, S. (1905/1976). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. En *Obras completas* (Vol. VII, pp. 117–248). Amorrortu. (Obra original publicada en 1905).
- Freud, S. (1911/1976). *Formulaciones sobre los dos principios del acaecer psíquico*. En *Obras completas* (Vol. XII, pp. 217-227). Amorrortu. (Obra original publicada en 1911).
- Freud, S. (1914/1976). *Recordar, repetir y reelaborar*. En *Obras completas* (Vol. XII, pp. 145-157). Amorrortu. (Obra original publicada en 1914).
- Freud, S. (1915/1976). *Lo inconsciente*. En *Obras completas* (Vol. XIV, pp. 153-214). Amorrortu. (Obra original publicada en 1915).
- Freud, S. (1915/1976). *Pulsiones y destinos de pulsión*. En *Obras completas* (Vol. XIV, pp. 105-134). Amorrortu. (Obra original publicada en 1915).
- Freud, S. (1920/1976). *Más allá del principio de placer*. En *Obras completas* (Vol. XVIII, pp. 1-62). Amorrortu. (Obra original publicada en 1920).
- Freud, S. (1923/1976). *El yo y el ello*. En *Obras completas* (Vol. XIX, pp. 3-66). Amorrortu. (Obra original publicada en 1923).
- Freud, S. (1926/1976). *Inhibición, síntoma y angustia*. En *Obras completas* (Vol. XX, pp. 71-164). Amorrortu. (Obra original publicada en 1926).

- Freud, S. (1930/1976). *El malestar en la cultura*. En *Obras completas* (Vol. XXI, pp. 57-140). Amorrortu. (Obra original publicada en 1930).
- Gabbard, G. O. (2015). Psicoterapia psicodinámica (3.^a ed.). Manual Moderno.
- García del Castillo, J. A. (2012). *Las adicciones comportamentales*. Sanz y Torres.
- Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder. Diagnostic criteria. Internet Addiction Support Group (IASG). Recuperado de <http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html>
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403–1408. <https://psycoperu.org/wp-content/uploads/2021/03/griffiths2005-componets.pdf>
- Greenspan, S. I. (1981). *Psychopathology and adaptation in infancy and early childhood*. New York: International Universities Press.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist*, 12 (5), 246–250. https://www.researchgate.net/publication/232557569_Internet_Addiction_Fact_or_Fiction
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>
- Gutiérrez Peláez, M., Blanco-González, L., y Márquez, C. (2018). Aportes de la teoría psicoanalítica para la comprensión de las adicciones. *Revista Civilizar*, 18(34), 201-222 [1657-8953-ccso-18-34-00201.pdf](https://doi.org/10.15445/civilizar.1834.00201)
- Hamui, H., Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009&lng=es&tlng=es.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.

- Kernberg, O. F. (2000). Trastornos graves de la personalidad: Estrategias psicoterapéuticas. Barcelona: Paidós.
- Kohut, H. (1971). The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). The restoration of the self. New York: International Universities Press
- Kuss, D.J., Van Rooij, A., Shorter, G.W., Griffiths, M. D., Van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Lemos, C. (2006). Cibercultura y subjetividad. En S. Sibilia & A. Levin (Eds.), *Ciberculturas: Ensayos sobre culturas en internet* (pp. xx-xx). Buenos Aires: La Crujía Ediciones.
- Li, T. (2016). Psychodynamic factors behind online social networking and its excessive use. *Psychodynamic Practice*, 22(3), 240–253. <https://doi.org/10.1080/14753634.2016.1198725>
- López, D. H. & Rojas, J. S. (2013). "Contribución al desarrollo conceptual de la "adicción a internet" a través del psicoanálisis" [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma De Bucaramanga-Extensión Armenia]. Repositorio Universidad Autónoma De Bucaramanga. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/189>
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual* 2(1), 22-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3696262>
- Mahler, M. (1968). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation: Infantile psychosis. International Universities Press.
- Mahler, M. (1969). Autismo y simbiosis: dos trastornos extremos de la identidad. *Revista de Psicoanálisis*. 26(01), pp. 201-216. Doi: Revista de APA Autismo y simbiosis : dos trastornos extremos de la identidad

- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. New York: Basic Books.
- Martínez, M. (2004). Los grupos focales de discusión como método de investigación. *Heterotopía*, 26(10), 59-72. <https://biblat.unam.mx/es/revista/heterotopia/articulo/los-grupos-focales-de-discusion-como-metodo-de-investigacion>
- McWilliams, N. (2012). *Diagnóstico psicoanalítico: comprensión de la estructura de la personalidad en el proceso clínico* (2.^a ed.). Ediciones Morata.
- Megías, I. (2024). *Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC*. Madrid: Centro Reina Sofía, Fundación Fad Juventud. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10580052>
- Montag, C., Sindermann, C., Becker, B. & Panksepp, J. (2016). An Affective Neuroscience Framework for the Molecular Study of Internet Addiction. *Front Psychol*, 7. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01906
- Montero, M. (2006). *Hacer para transformar. El método en la psicología comunitaria*. Buenos Aires: Paidós. https://www.academia.edu/30976819/Hacer_Transformar_M_Montero
- Navarro, A. & Rueda, G. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80636409>
- Orford, J. (2001). *Excessive appetites: A psychological view of addictions* (2nd ed.). Wiley.
- Orozco, G. (2021). Género y adicción a internet en universitarios mexicanos. *Ciencia & Futuro*, 11(1), 116-134. <https://revista.ismm.edu.cu/index.php/revistacyf/article/download/2038/1574/6038>

- Ortiz, M. y Muñoz, A. (2005). El uso desadaptativo de internet en la adolescencia/juventud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 429-442.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832486032>
- Palmgreen, P., Wenner, L. A. y Rayburn, J. D., II. (1980), Relations between gratifications sought and obtained: A study of television news. *Communication Research*, 7, 161-192.
- Parra, V., Vargas, J., Zamorano, B., Peña, F., Velázquez, V., Ruiz, L., Monreal, O. (2016). Adicción y factores determinantes en el uso problemático del internet, en una muestra de jóvenes universitarios. *EDUTEC Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (56), 1135-9250.
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/5746413>
- Pei-Chen, J. & Chung-Chieh, H. (2016). Uso problemático de internet. En Rey, J. M. (ed), Libro electrónico de IACAPAP de Salud Mental en Niños y Adolescentes, Cap. H6.
- Ramírez, Beatriz, & Anzaldúa, Raúl E. (2014). Subjetividad y socialización en la era digital. *Argumentos* 27(76), 171-189.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952014000300009&lng=es&tlng=es.
- Romero, J. M., Martínez, N., Campos, M. (2021). Influencia de la adicción a internet en el bienestar personal de los estudiantes universitarios. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(1), 171-185. doi:10.21134/haaj.v21i1.559
- Segal, H. (1982). Introducción a la obra de Melanie Klein. Paidós. (Obra original publicada en inglés como Introduction to the work of Melanie Klein)
- Serrano, C., Fernández-Duval, G., García-Manglano, J., Sádaba, C., & López, C. (2023). Estilos de apego: los vínculos afectivos condicionan el uso del móvil entre los jóvenes y su satisfacción relacional. Observatorio Social de la Fundación “La Caixa”.

<https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/estilos-de-apegos-los-vinculos-afectivos-condicionan-el-uso-del-movil-entre-los-jovenes-y-su-satisfaccion-relacional>

Siegel, A. (1996). Heinz Kohut and the psychology of the self. Routledge.

Tabachuk, N., Ledovskikh, I., Shulika, N., Kazinets, V., Polichka, A. (2018). Actividad de Internet y adicción a Internet: ¿dónde está el límite en el desarrollo de la competencia de información? *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(12).
<https://doi.org/10.29333/ejmste/97828>

Tolpin, M. (2002). The selfobject concept: Clinical implications. In: A. Goldberg (Ed.), *Progress in Self Psychology*, Vol. 18

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 1(15)
<http://dx.doi.org/10.1177/2167702617723376>

Vaillant, G. E. (1992). Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers. American Psychiatric Press.

Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28.
<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Vázquez, L. (2001). *Manual para la elaboración de una psicodinamia* (Tesis de maestría inédita). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Wei, D., Chan, L. S., Du, N., Hu, X., & Huang, Y.-T. (2024). Gratification and its associations with problematic internet use: A systematic review and meta-analysis using use and gratification theory. *Addictive Behaviors*, 155, 108044. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108044>

- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. A study of the first not-me possession. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89–97.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585–595.
- Winnicott, D. W. (1965). *Ego distortion in terms of true and false self*. En *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 140–152). London: Hogarth Press.
- Winnicott, D. W. (1971). Realidad y juego. Buenos Aires: Gedisa.
- Winocur, R. (2006). Internet en la vida cotidiana de los jóvenes. *Revista Mexicana de Sociología* 68(3), 551-580. Recuperado de: <http://revistamexicanadesociologia.unam.mx/index.php/rms/article/view/6069>
- Young, K. S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. doi:10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.23>
- Zafra, J.A., Calvillo, N., Gil, O., & Hellin, I. (2023) Perception of Internet Use in Relation to Health Decision-Making among Nursing Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(5), 810-819. DOI: 10.3390/ejihpe13050061
- Zaldúa, G., Pawlowicz, M., Sopransi, M., Longo, R., Lenta, M., Leale, H., Veloso, V., y Moschella, R. (2016). Intervención psicosocial sobre problemáticas actuales en adolescentes de una escuela media de la comuna 3 de la CABA. En *Intervenciones en psicología social comunitaria. Territorios, actores y políticas sociales*. Buenos Aires (Argentina): Teseo.

Apéndice A. Consentimiento informado para la etapa de pilotaje

Título del proyecto: Uso adictivo del Internet en jóvenes universitarios: una propuesta de abordaje desde el modelo psicodinámico.

Responsable de la investigación: Psic. Mónica Culin Fernández, estudiante de Maestría en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM)

Objetivo del estudio:

Evaluar la idoneidad del guion de entrevista y explorar la pertinencia de las categorías de análisis propuestas para la investigación.

Procedimiento:

Su participación consistirá en responder una serie de preguntas relacionadas con su uso cotidiano del internet. Adicionalmente, se solicitará su autorización para realizar una videograbación de la entrevista, la cual será utilizada únicamente con fines de análisis académico y de investigación.

Confidencialidad: La información recabada será manejada con absoluta confidencialidad. Los datos personales no serán divulgados ni utilizados fuera del contexto de este estudio. Las grabaciones y documentos serán almacenados de forma segura y únicamente la investigadora responsable tendrá acceso a ellos. En todos los reportes o presentaciones derivadas del estudio, su identidad será preservada mediante el uso de seudónimos o códigos.

Riesgos y beneficios: Su participación no representa riesgos físicos ni psicológicos significativos. No obstante, en caso de que alguna pregunta le genere incomodidad o malestar, puede detener la entrevista en cualquier momento o abstenerse de responder sin necesidad de justificar su decisión. Si surgiera alguna duda o inquietud durante el proceso, podrá comunicarse directamente con la investigadora.

Participación Voluntaria y derecho de retiro: Su participación es totalmente voluntaria y está en su derecho de negarse a participar o responder a alguna pregunta sin que esto tenga alguna implicación para usted.

Firma de consentimiento

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis dudas han sido respondidas satisfactoriamente. Con esto, otorgo mi consentimiento libre e informado para participar en la fase de pilotaje de esta investigación.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma de la investigadora: _____

Apéndice B. Consentimiento informado para la etapa de intervención

Título del proyecto: Uso adictivo del internet en jóvenes universitarios: una propuesta de abordaje desde el modelo psicodinámico.

Responsable de la investigación: Psic. Mónica Culin Fernández, estudiante de Maestría en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM).

Objetivo: Explorar, mediante un grupo de reflexión, las actividades, experiencias, motivaciones, vínculos, y estrategias en el uso del internet de jóvenes universitarios.

Procedimiento:

Usted participará en un ciclo de sesiones grupales semanales (presenciales), con una duración aproximada de 90 minutos cada una, durante un periodo estimado de 4 a 6 semanas. Durante las sesiones se propondrán dinámicas de reflexión grupal guiadas por la investigadora. Todas las sesiones serán videograbadas para su posterior análisis con fines exclusivamente académicos. Las grabaciones no se difundirán en ningún medio externo y se destruirán una vez finalizada la investigación.

Riesgos/Beneficios: Su participación en este estudio no implica ningún riesgo para su salud o integridad, sin embargo, algunos temas abordados podrían generar malestar emocional. En caso de que esto ocurra, podrá interrumpir su participación sin consecuencias y, de ser necesario, se canalizará a un servicio de atención psicológica. Entre los beneficios esperados se encuentra la posibilidad de comprender con mayor profundidad sus patrones de uso de internet y fortalecer herramientas de autorregulación emocional.

Confidencialidad: Toda la información recabada será confidencial. Su identidad será resguardada mediante el uso de seudónimos y ninguna información personal será divulgada. Los datos serán utilizados únicamente con fines académicos y científicos, conforme a los artículos 7, 18, 19, 23, 24, 28 y 32 de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados

Participación voluntaria y derecho de retiro: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar, abstenerse de responder a cualquier pregunta o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización ni afectación a su situación académica o personal.

Firma de consentimiento

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis dudas han sido respondidas satisfactoriamente. Con esto, otorgo mi consentimiento libre e informado para participar en la fase de intervención de esta investigación.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma de la investigadora: _____

Apéndice C. Aviso de Privacidad

La investigadora principal Mónica Culin Fernández, con domicilio en Av. Universidad 1001, Colonia Chamilpa en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, Cuernavaca, Mor., Código Postal 62210, es la responsable del uso de datos personales sensibles que usted proporcione con motivo de su participación en la presente investigación.

Los datos personales que usted proporcione serán utilizados para fines académicos y de investigación conforme a lo establecido en los artículos 7, 18, 19, 23, 24, 28 y 32 de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados que garantizan la confidencialidad de sus datos personales.

¿Qué datos personales se recaban y con qué finalidad?

Los datos personales en posesión de la investigadora principal Mónica Culin Fernández serán utilizados para:

1. Datos de identificación: nombre completo, edad, correo, teléfono e información académica con la finalidad de tener contacto con los participantes durante y al finalizar la intervención.
2. Firma autógrafa: será obtenida, solamente, en el llenado del consentimiento informado.
3. Información recabada a través de los instrumentos para el análisis y el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

¿Se transfieren los datos personales?

Los datos personales proporcionados de ninguna manera serán transferidos difundidos o distribuidos a menos que haya un consentimiento de su parte de por medio.

¿Cómo puede acceder, rectificar o cancelar sus datos personales, u oponerse a su uso?

Usted tiene derecho a conocer qué datos personales tenemos de usted, para qué los utilizamos y las condiciones del uso que les damos (Acceso). Asimismo, es su derecho solicitar la corrección de su información personal en caso de que esté desactualizada, sea inexacta o incompleta (Rectificación); que la eliminemos de nuestros registros o bases de datos cuando considere que la misma no está siendo utilizada conforme a los principios, deberes y obligaciones previstas en la normativa (Cancelación); así como oponerse al uso de sus datos personales para fines específicos (Oposición). Estos derechos se conocen como derechos ARCO.

¿Cómo puede revocar su consentimiento para el uso de sus datos personales?

Usted puede revocar el consentimiento que, en su caso, nos haya otorgado para el tratamiento de sus datos personales. Sin embargo, es importante que tenga en cuenta que no en todos los casos podremos atender su solicitud o concluir el uso de forma inmediata, ya que es posible que por alguna obligación legal requiramos seguir tratando sus datos personales.

Para revocar su consentimiento deberá enviar un correo electrónico monica.culin@uaem.edu.mx en el que se detalle claramente los datos respecto de los que revoca su consentimiento.

Notificación de cambios del aviso de privacidad

Cualquier cambio en el aviso de privacidad será notificado por la investigadora principal Mónica Culin Fernández.

Agradecemos su confianza y nos comprometemos a utilizar sus datos personales de manera responsable y en cumplimiento con la legislación aplicable.

Si tiene alguna pregunta o comentario comuníquese con:

Psic. Mónica Culin Fernández
Responsable de la investigación

Cel: 733 100 2829
Correo: monica.culin@uaem.edu.mx

¡ÚNETE A UNA ENCUESTA SOBRE EL USO DE INTERNET!



¿TIENES ENTRE 18 Y 25 AÑOS Y ERES ESTUDIANTE DE LICENCIATURA?

TE INVITAMOS A PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

SOLO DEBES RESPONDER UN BREVE CUESTIONARIO SOBRE TU ACTIVIDAD COTIDIANA EN INTERNET

SI ESTÁS INTERESADO (A), ESCANEA EL CÓDIGO QR O DA CLICK SOBRE EL SIGUIENTE LINK:

[LINK PARA INICIAR CUESTIONARIO](#)



INVESTIGACIÓN A CARGO DE:
PSIC. MÓNICA CULIN FERNÁNDEZ
ESTUDIANTE DE LA MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA.

BAJO LA DIRECCIÓN DE LA **DRA. ADRIANA CIENFUEGOS MONTOYA**

Para mayor información comunicarte a: monica.culineuaem.edu.mx



CONACYT



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS

USO DE INTERNET EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Investigación a cargo de la Psicóloga Mónica Culin Fernández, estudiante de la Maestría en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. *Los datos que usted proporcione serán confidenciales y sólo para fines académicos y de investigación, de manera que no se revelará la identidad de los participantes. *Su participación es totalmente voluntaria y está en su derecho de negarse a participar sin que esto tenga alguna implicación para usted.

* Obligatorio

1. Acepto participar

☒ Si

☐ No

2. Nombre completo del participante: *

Escribe tu respuesta

3. Edad del participante: *

Escribe tu respuesta

4. Licenciatura en *

☐ Psicología

☐ Otra

5. Semestre que cursas actualmente *

- ☐ Primer semestre
- ☐ Segundo semestre
- ☐ Tercer semestre
- ☐ Cuarto semestre
- ☐ Quinto semestre
- ☐ Sexto semestre
- ☐ Séptimo semestre
- ☐ Octavo semestre
- ☐ Noveno semestre

6. Salón en donde tomas tus clases: *

Escribe tu respuesta

7. Correo electrónico: *

Escribe tu respuesta

8. Número de celular: *

Escribe tu respuesta

9. ¿En qué fecha estás respondiendo este cuestionario? *

Especifica la fecha (dd/MM/yyyy)



10. **Cuento con los siguientes servicios de internet** (puedes seleccionar más de una opción) *

- ☐ Wifi en casa
- ☐ Plan tarifario de telefonía celular
- ☐ Recargas de internet o saldo de telefonía celular
- ☐ Ninguno

11. **¿Cuáles son los dispositivos por los que te conectas a internet?** (puedes seleccionar más de una opción) *

- ☐ Teléfono celular
- ☐ Tablet / Ipad
- ☐ Computadora portátil (laptop)
- ☐ Computadora de escritorio
- ☐ Consola de videojuegos
- ☐ Smart Tv
- ☐ Smart Watch (reloj inteligente)

12. **¿Cuál de los dispositivos que seleccionaste en la pregunta anterior prefieres y por qué?** *

Escribe tu respuesta

13. **¿Cuál es el tiempo aproximado que pasas en actividad en internet (que usas internet) diariamente?** *

Escribe tu respuesta

14. De las siguientes actividades ¿Cuáles son las que más realizas en internet? (puedes seleccionar más de una opción) *

- ☐ Uso de redes sociales
- ☐ WhatsApp
- ☐ Juegos en línea
- ☐ Compras en línea
- ☐ Actividades académicas (tareas y/o investigación)
- ☐ Uso de plataformas de Streaming (Netflix, Prime Video, Disney, HBO, Star u otros)
- ☐ Escuchar música
- ☐ Apuestas
- ☐ Ver pornografía
- ☐ Uso de herramientas de inteligencia artificial (Chat GTP, Meta AI, otras)

15. Si existe otra actividad que usualmente realizas en internet que no haya sido mencionada en la pregunta 13, escríbela aquí:

Escribe tu respuesta

16. ¿Cuál es la actividad que más realizas en internet? (Elije únicamente la que más realizas y escríbela aquí) *

Escribe tu respuesta

17. ¿Qué redes sociales utilizas? (puedes seleccionar más de una opción) *

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ WhatsApp
- ☐ X (antes Twitter)
- ☐ Snapchat
- ☐ Pinterest
- ☐ Otras

18. **Ordena las redes sociales en función de tu frecuencia de uso, de mayor a menor, colocando al principio del listado la que más utilizas.** (Desliza, tocando la pantalla, sobre el nombre de la red social hacia arriba o hacia abajo para ordenarla) *

X (antes Twitter)

Snapchat

Facebook

Otros

Pinterest

Instagram

WhatsApp

TikTok

19. **He detectado que mi uso de internet me ha generado problemas como:** (puedes seleccionar más de una opción) *

☐ Incumplimiento de tareas en escuela o trabajo

☐ Procastinación

☐ Problemas familiares

☐ Con amigos

☐ Secuelas físicas

☐ Económicos

☐ Con mi pareja

20. ¿Existe alguna otra consecuencia generada por tu actividad del internet que hayas identificado y que no fue mencionada en la pregunta anterior? Escríbela aquí

Escribe tu respuesta

21. ¿Consideras que tienes uso adictivo del internet? *

☐ Si

☐ No

22. En una escala del 0 al 10, ¿en qué nivel clasificarías tu uso del internet? *

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No hay uso de
internet

Uso adictivo del
internet

23. ¿Estarías interesado (a) en participar en un grupo de reflexión para jóvenes, orientado a compartir experiencias sobre el uso del internet? Será un taller breve y, al finalizar, se entregará una constancia con valor de 12 horas de formación integral. El escenario será la Facultad de Psicología. *

☐ Si.

☐ No

Atrás

Enviar

Página 2 de 2

Apéndice E. Ejemplo de infografía utilizada en la fase de devolución





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Maestría en Psicología

Cuernavaca Morelos a 10 noviembre 2025

ASUNTO: Votos Aprobatorios

DRA. MARICARMEN ABARCA ORTIZ
COORDINADORA ACADÉMICA
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T E

Por este medio, nos permitimos informar a Usted el dictamen de votos aprobatorios de la tesis titulada **Uso adictivo del internet en jóvenes universitarios: una propuesta de abordaje desde el modelo psicodinámico**. Trabajo que presenta la C. Mónica Culin Fernandez quien cursó la Maestría en Psicología perteneciente a la Facultad de Psicología de la UAEM en las instalaciones de la Facultad de Psicología.

VOTOS APROBATORIOS			
COMISIÓN REVISORA	APROBADO	CONDICIONADO A QUE SE MODIFIQUEN ASPECTOS*	SE RECHAZA*
DRA. ADRIANA CIENFUEGOS MONTOYA	X		
DRA. ERIKA EGLEONTINA BARRIOS GONZÁLEZ	X		
MTRA. CLAUDIA LUCIA AGUIRRE ARANA	X		
MTRO. DAVID VARGAS GONZÁLEZ	X		
MTRO. RODOLFO DE JESUS TRUJILLO FLORES	X		

**En estos casos deberá notificar al alumno el plazo dentro del cual deberá presentar las modificaciones o la nueva investigación (no mayor a 30 días).*

Sirva lo anterior para que dicho dictamen permita realizar los trámites administrativos correspondientes para la presentación de su examen de grado. Sin más por el momento agradecemos la atención prestada y quedamos de Usted, reiterando nuestras más amplias consideraciones.

ATENTAMENTE
Comisión Revisora
(Se anexa e-firma)



UAEM
RECTORÍA
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

Sello electrónico

RODOLFO DE JESUS TRUJILLO FLORES | Fecha:2025-11-10 12:17:39 | FIRMANTE

PCFA91ZC8qW1aLVFWj+Pad5DyggtdrU5AC38odCPL8itrK7ZvV7A/xNwLcYTAbGRTblZ7RRshUJEg+NZpBBryA6uJrksK9emOFvZKz6Wgpa86fUA59+c8HrGY2iQ6saHGFpkM
yxMmJ1Ond2B+HRBZgklsJ7K1cE8TS5Kt3kFo3aRLmyjJsUeep2ymQ7mYDo9E+Bebib+8EkoOhYZOZr4m8M9z0rt9F6/Oiey7wG4cJLmiqWOBEMOmFTg0o0ly4XHyKtfczMTQcG
gT588dotc6L5Aou2xwQNIkBlBOB30G6QyzTciYXzx/jnN1nYmhfr5nTzvm3rmKNWCbUmmjFw==

ADRIANA CIENFUEGOS MONTOYA | Fecha:2025-11-11 11:20:39 | FIRMANTE

3VPbdK6QOKgJArgtnA7eNt+5v2zm7kAfxY3eK6BTJfBbJvBOGoYPNhb2rQr4DBg6Yh/qJK+Q+Su1BMEpAjcy+r2PXFgY2sipM6or6JRxHmD9/Yciwukie96VhubDEMxRuzZRijpla
5GJEogXky3QD62mtCjWzWUE84IZBen3Mffhd/wz+8LvHGLrJXmhvue2Yzeijbwuyshpu1KmxqxCuzuUS7NKF/p/rDF34Tj7w8TzjiUIYIRXFFJBPOE9+scO2DRPfr7iXwT0wKpzK5H
KT913opzbnZ9cJf6/ceVzOfu5sUBXMTpS08He4KFUPzbynJ1p8VUHwWjCcsWg5Hjw==

ERIKA EGLEONTINA BARRIOS GONZÁLEZ | Fecha:2025-11-11 11:24:18 | FIRMANTE

YAPGO6+/9hUT3j7MvCfHWVDACY36ZJrziC+mPtT4FyjNhO4WradUsIkD+SccG+4Tplumome0CsGdAN4rtqwd5ARRtcxZF/dVjaYpX7LMFesYrSpA3xR7A8pPDT2GvnVHst/
Xa4bjLo3vWveZrLbuOs6gGBzuGE7Fxalo9/02o2S65zCQAosp3mYb5/nXgC5iGrGHx9O4q4xXTvZfL5+OAVm6MfOSKqt8S5TRvSGioNRPLYU2GTHFFCavQA9nFgWzRQdivnpEn
cOPKSPFcEKKhprX2vo7rNP8CSVbVhcERBWKlmFNuDRVIC/vBb2//3eukOTcKI74gnlvf0HaA==

CLAUDIA LUCIA AGUIRRE ARANA | Fecha:2025-11-11 15:11:49 | FIRMANTE

LBB97wMpL5wsPaHdRheDenZSTiadDob3ys2hlShUWfoFzaJCyrKaltEMJuq5yFuaQkW1VKzLs/SxbsII70TDMZYbVhPN8+QMPc0vmmUB0BZOIZVDsr1fRH5yfWCOSOIbyWGhc
ziUbpMn7qG2KAK2aK+9RuomkQVpQIWMjQXF1CIKKNaB1wknBqOfxQdsHeuFTwUPslEOXlc8D6ZaB/wNlra8KpbMKK/HfD1NTOSEwopwLJaw7oCOMJdHZinUqCoU4Px5ae
upSUPrN//ZE6jb6Jri4SaBnjXo8cw5giEyzBz7REHeU6MHY9m0Jmy7QPfvd4KdVI8NmVJYP/F7vQ==

DAVID VARGAS GONZÁLEZ | Fecha:2025-11-11 20:55:12 | FIRMANTE

YV2cNBPcl/fhpQ1aS+SMgdo3VPpV0rzoXsOQNU9e0pbTxbntTo3d1CE1RbWsmNqNNp4VZ3TPL1Ypjm4bRVVSCCQfM6MpZc+0lyKHup7Y1klVWp440N2bKbjqcQF12lhxujlHRr
ZcZbghBXOKCRB+Bb2RwfrEELtZAOCTeXzRqiSGKTvr8PdIt2RjPgamPYUbsKNGSbZppCtdT19h5niY6owoc5QDNC+81qpRnVZ7Sps32aSBKlgJV3TddGFOYQvPfUyl4OjdCjj4qn
5gm/g3uFSPQXRucMzbxmrV0aPcbXlwbX/qjRHgN4d0vNET+huuIIIMPZsGJ0b6o/pkYxAqg==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



itKaY4rpW

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/hrkyde4qKkB1pVzWxWcWiocPXoDSMmmK>



UAEM
RECTORÍA
2023-2029