

Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí

Cognitive-behavioral repercussions of vamping in adolescents from the Reino de Suecia Institute of Estelí

Miledis Guisel Pastrana Molina¹
miledispastra@gmail.com

María Eduarda Salgado Quintero¹
salgadoquinter@gmail.com

Erika Suyapa González Navarrete¹
erickita5119@gmail.com

Franklin Solís Zúniga²
franksolis23@yahoo.com

Recibido: 02 de abril de 2020, **Aceptado:** 09 de junio de 2020

RESUMEN

Este estudio analiza las repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí. El enfoque del estudio es mixto, metodología cualitativa y cuantitativa. Aplicándose para recolección de datos; la escala Likert, Listado Libre y Entrevista. Además, se encontró que los adolescentes perciben el vamping como positivo y sienten felicidad que en muchos casos depende de la obtención de comentarios positivos en las redes sociales, se identificaron los patrones cognitivos- conductuales que presentan los estudiantes, como insomnio, irritabilidad, bajo rendimiento académico y efecto tolerancia ante el cansancio provocado por el vamping. Se concluyó que existe presencia de una Conducta Adictiva al Internet, también se ha normalizado por parte de los estudiantes y la familia la práctica del vamping, a la vez existen ciertas estrategias que pueden ser aplicadas para prevenir la práctica del vamping a nivel de los estudiantes.

Palabras claves: vamping; repercusiones cognitivo-conductuales; estrategias psicológicas.

ABSTRACT

This study analyzes the cognitive-behavioral impacts of vamping in tenth-grade adolescents at the Reino de Suecia Institute of Estelí. The study's approach is mixed, qualitative and quantitative methodology. Applying for data collection; Likert scale, Free Listing and Interview. In addition, it was found that adolescents perceive vamping as positive and feel happiness that in many cases depends on getting positive comments on social media, identified the cognitive-behavioral patterns presented by students, such as insomnia, irritability, low academic performance and tolerance effect against vamping fatigue. It was concluded that there is an Addictive Behavior on the Internet, the practice of vamping has also been standardized by students and the family, while there are certain strategies that can be applied to prevent the practice of vamping at the student level.

Keywords: vamping; cognitive behavioral repercussions; psychological strategies.

¹ Egresada de la carrera de Psicología. Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí. UNAN-Managua/FAREM-Estelí

² Docente de la carrera de Psicología. Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí. UNAN-Managua/FAREM-Estelí

© 2020 - Revista Científica de FAREM-Estelí.



INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfoca en un tema que está afectando a la comunidad en general, pero específicamente a los adolescentes, siendo la adolescencia una etapa de transición en la cual se encuentran más vulnerables a las nuevas tecnologías y a la influencia que las mismas ejercen sobre los seres humanos que hacen uso de ella. Además, se consideró importante indagar de qué manera afectan y modifican la conducta y el pensamiento.

Desde ese planteamiento, el propósito de este estudio es dar a conocer las repercusiones a nivel cognitivo y conductual de la práctica del vamping en los adolescentes del décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí. Siendo, el vamping un término nuevo, que ha tomado mayor popularidad durante los últimos años, principalmente entre los adolescentes y jóvenes como terminología, pero se ha observado su práctica en personas adultas.

En el caso de Nicaragua, esta es una de las primeras investigaciones que tiene como eje esta temática, por lo que se considera importante y relevante para el conocimiento de la población en general. Y aunque en nuestro país, aun no se han realizados investigaciones directamente relacionadas a la práctica del vamping, si se han elaborado estudios relacionados a la adicción a las redes sociales y su impacto en la autoestima del individuo.

Tal es el caso de la tesis realizada por estudiantes de la UNAN-Managua, en la que se aplicaron como instrumentos de recolección de datos: test de autoestima, escala Likert y entrevista. Y se obtuvieron como resultados que existe una relación significativa entre la autoestima y la adicción de las redes sociales, es decir que los estudiantes que puntuaron alto en la escala obtuvieron presencia de problemas de baja autoestima (Guzmán, Ruiz, & Martínez, 2017).

Significativamente, países como Ecuador y Estados Unidos si cuentan con estudios que abarcan esta problemática en jóvenes y adolescentes estudiantes activos. Siendo así el caso del trabajo investigativo llevado a cabo en una institución educativa en Ecuador, cuyo objetivo era analizar los efectos del vamping en adolescentes entre las edades de 14 a 16 años en etapa escolar. Se obtuvieron como resultados que los trastornos del sueño como el insomnio es uno de los principales efectos del vamping en los adolescentes, provocando a la vez cansancio y cambios de humor en los practicantes (Bustos, 2017).

Dichas conclusiones sustentan la hipótesis que para un estudiante los efectos del vamping afectan seriamente su diario vivir modificando su conducta y en muchos casos su manera de pensar y de observar su realidad.

Igualmente, al aplicar un estudio más profundo con una muestra de 642 jóvenes universitarios, se obtuvieron resultados igualmente preocupantes con respecto a los efectos del vamping. Es así como Elizabeth Englander, profesora de psicología en Bridgewater State University en Massachusetts, descubrió que un 80% de los universitarios entrevistados, durante sus estudios de educación secundaria utilizaban el celular durante la noche, con un promedio de una a dos

horas sin supervisión de un adulto, práctica que llegando a la universidad se continuo. Además, la mayoría de los estudiantes presentaron problemas de depresión, acoso escolar y virtual, y se encontró relación con el deseo de pertenencia a un grupo y a la vez falta de habilidades sociales (Englander, 2014).

Teniendo esos estudios como referente se logró encontrar una definición que coincidiera con las características de esta práctica, definiendo así al vamping como un fenómeno en el que los adolescentes o jóvenes, utilizan el móvil o computadora, durante la noche y madrugada (Price-Mitchel, 2018).

La principal razón por la que los adolescentes recurren a esta práctica es debido a que la noche les genera mayor intimidación para conversar y permanecer en un grupo social (Moreno, 2016). En muchas ocasiones los padres o tutores de familia no están al tanto de este fenómeno que está afectando el área cognitiva y conductual del individuo, indicando la ausencia de límites y reglas en el hogar o carencia de una guía adecuada para controlar el uso de los dispositivos, que está causando el desvelo en horas de la madrugada y una afectación posterior en su desempeño académico.

Para llegar a afectar el desempeño académico, el estudiante debió pasar por ciertos cambios en su proceso cognitivo e incluso conductual, sufriendo síntomas como pérdida de memoria a largo plazo y modificando el pensamiento, donde se confunde la vida real con la virtual (Fuentes, 2018). Además, al dormir teniendo el móvil cerca de la cabeza se alteran las frecuencias de las ondas del cerebro, impidiendo que el mismo pase del estado alfa (cuando el cerebro se dispone a dormir) al estado beta (estado de vigilia y alerta).

Según Skinner (2015), el condicionamiento operante es una forma de aprender por medio de recompensas y castigos. Este tipo de condicionamiento sostiene que una determinada conducta y una consecuencia, ya sea un premio o castigo, tienen una conexión que nos lleva al aprendizaje. En el caso de la tecnología, condiciona a ejecutar ciertas conductas, las redes sociales se han vuelto un estilo de vida que ejerce una recompensa llevándonos a procesos de aprendizaje no adecuados para su desarrollo mental, social y emocional.

Es innegable la relación entre el vamping y la adicción al internet, en ambos casos, la estructura de nuestro cerebro sufre cambios, disminuyendo el cableado neuronal, volumen de sustancia gris y alteración en las conexiones de fibras nerviosas; elementos altamente involucrados en la toma de decisiones, autocontrol y emociones (Sáez, 2013). También, se pueden observar cambios en la conducta demostrando una Conducta Adictiva al Internet, dando lugar al nerviosismo o ansiedad al no utilizar el celular o computadora durante la noche, y efecto tolerancia al exponerse a no dormir lo suficiente y ascendiendo su necesidad por utilizar el celular, depresión, cambios en el estado de ánimo y agresividad.

Relacionado con la Teoría Conductista del Estímulo-Respuesta, Albert Ellis creó la Terapia Racional Emotiva, presentando once pensamientos irracionales comunes que impiden obtener

el sentimiento de felicidad. En relación al vamping, se muestra el siguiente pensamiento: *Es de suma necesidad que nos quieran y aprueben todas las personas significativas en nuestra vida*. Una de las razones por las que los adolescentes practican el vamping, es para obtener aprobación de su círculo social virtual (ajeno a la realidad que le rodea), pero ¿qué sucede cuando no se puede obtener esa aprobación?, el joven empieza a crear pensamientos negativos que lo llevan a presentar emociones confusas, provocando en algunos casos efectos como la depresión o la ansiedad.

Para problemas de este tipo el terapeuta racional-emotivo contradice los pensamientos autodestructivos que presenta la persona, invitándola a realizar ejercicios emotivos y cognoscitivos, también le muestra cuáles son sus creencias irracionales permitiéndole al paciente analizar en que se ha equivocado para que durante el proceso pueda surgir la reestructuración cognoscitiva (Navas, 1981, págs. 76-77).

Observando la problemática del vamping, este estudio tuvo como objetivos: Describir las percepciones que tienen los adolescentes de la práctica del vamping, identificar los patrones cognitivos-conductuales de los adolescentes que practican el vamping y proponer estrategias psicológicas que resulten efectivas para la disminución de la práctica del vamping en los adolescentes.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño Metodológico

El objetivo del diseño metodológico es describir y explicar los procedimientos esenciales para llevar a cabo este estudio, a continuación, se explica detalladamente. El estudio pertenece a la línea N°1 de salud pública con énfasis en la salud mental, el enfoque metodológico de la investigación es mixto pero se inclina más al enfoque cualitativo basándose en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014).

También es de carácter explicativo porque va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos del establecimiento de relaciones entre conceptos. Es decir, que está dirigida a responder mediante las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales, en esta existe el interés de explicar por qué ocurre el fenómeno de la práctica del vamping en las y los adolescentes, para verificar las condiciones en la que esta se manifiesta (Sampieri, 2014, pág. 95). De acuerdo con el alcance temporal del estudio es transversal ya que se realizó en un periodo de tiempo determinado comprendido entre octubre 2018- abril 2019.

Además, el paradigma fue esencial para enmarcar la investigación dentro de una estructura lógica discursiva en torno a las características particulares. En este sentido, se seleccionó el paradigma interpretativo, porque este busca profundizar en la investigación, planteando diseños abiertos y emergentes desde la globalidad y contextualización.

Población

El estudio se llevó a cabo en el Instituto Reino de Suecia, y se trabajó con una población de 240 adolescentes, estudiantes activos de décimo grado, turno vespertino del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, y se tomó una muestra probabilística de 36 estudiantes de ambos sexos, entre las edades de 15 a 18 años.

Se realizó un muestreo probabilístico con el fin de obtener una conformación de la muestra representativa de cada grupo de estudiantes, esta se seleccionó utilizando el muestreo aleatorio estratificado por afijación proporcional, tomando en cuenta que los estudiantes están divididos en 6 secciones de 10^omo grado.

Para optar a formar parte de la investigación, los participantes debían cumplir ciertos criterios o características con base al tema de investigación: Adolescentes entre las edades de 15 a 18 años, disponibilidad para participar, estudiantes activos del Instituto Reino de Suecia, sean adolescentes activos en la práctica de vamping, igual número de participación por sexo (hombres y mujeres). También, se tomó en cuenta los criterios de exclusión como: desconectarse antes de la 9 de la noche y no querer participar en el estudio.

En la tabla que se muestra a continuación se describe el procedimiento estadístico realizado para calcular el tamaño de la muestra, en el programa Microsoft Excel.

MUESTREO ALEATORIO ESTRATIFICADO CON AFIJACIÓN PROPORCIONAL

				0.15
	Tamaño de la población objetivo			240
	Tamaño de la muestra que se desea obtener			36
	Número de estratos a considerar			6
	fijación simple: elegir de cada estrato		6 sujetos	
	Identificación	N°sujetos en el estrato	Proporción	Muestra de estrato
1	Decimo A	40	16.7%	6
2	Decimo B	40	16.7%	6
3	Decimo C	40	16.7%	6
4	Decimo D	40	16.7%	6
5	Decimo E	40	16.7%	6
6	Decimo F	40	16.7%	6
	Correcto		100.0%	36

Tabla del muestreo aleatorio estratificado

Igualmente, en el estudio se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, aplicado a la entrevista ya que se seleccionó a los participantes basado en un juicio subjetivo en lugar de hacer una selección al azar, los participantes se extrajeron a partir de los resultados de la escala Likert con los sujetos que fueras más rentables al estudio.

Instrumentos y Procedimiento

Para el estudio se obtuvo información a través de los participantes quienes respondieron a las diferentes técnicas e instrumentos seleccionados como: la entrevista, listado libre y escala Likert, elaborados para dar respuesta a los objetivos planteados al principio de la investigación.

Entrevista: La entrevista es un método recolección de información que implica conocimientos teóricos y prácticos sobre las dimensiones psicosociales de la comunicación, depende de una relación empática entre el entrevistador/a y el entrevistado/a en la medida que una persona es capaz de conectar con los puntos de vista actitudes y sentimientos de otra, con el objeto de conocerlos y comprenderlos en este caso los adolescentes de secundaria que utilizan las redes sociales en horas de la madrugada.

Se realizó a alumnos de 4° año de secundaria del Instituto Nacional Reino de Suecia, en donde se tomó a las ocho personas con la puntuación más alta en la escala de Likert en cuanto a la práctica del vamping, esto nos permitió la recopilación de información necesaria para completar nuestro estudio.

Listado Libre: es un método fundamentado en la antropología cognitiva, tiene como propósito general una lista de palabras que lleva a reconocer y definir dominios culturales relevantes a un tema en particular, en donde se brinda una palabra, frase y tema; donde se le solicito a los adolescentes que indicaran cuales palabras se le venían a la mente cuando escuchaban la palabra generadora vamping.

Se realizó en las secciones de 4° año de secundaria del Instituto Nacional Reino de Suecia, en el cual se tomó a 36 estudiantes de ambos sexo femenino y masculino por cada sección, tomando una muestra representativa de cada sección 3 varones 3 mujeres. Se le solicito a los adolescentes que indicaran cuales palabras se le venían a la mente cuando escuchaban la palabra generadora vamping.

Escala Likert: Listado libre se realizó un análisis cualitativo y cuantitativo de cada una de las respuestas brindadas por los adolescentes que hacen uso dispositivos móviles donde se valoraron la palabra relacionada práctica del vamping que más sobre salieron, realizando un análisis de los argumentos otorgados a dichas palabras por parte de los adolescentes.

Para seleccionar a la muestra se siguió el mismo procedimiento para el Listado Libre. para el análisis cuantitativo se necesitó del programa SPSS, en este se obtuvieron gráficos y tablas de frecuencia que funcionaron para ver el porcentaje de personas, en este caso adolescentes que están *CD* (completamente de acuerdo) *DA* (de acuerdo) *I* (indeciso) *ED* (en desacuerdo) *CD* (completamente en desacuerdo).

Al llevar a cabo las fuentes secundarias fue de vitalidad indagar sobre información viable, mediante una búsqueda incesable de literatura, donde se obtuvieron elementos que lograron fundamentar

el marco teórico y antecedentes, haciendo mención a aquellas fuentes que sustentaron estos: Google académico, revistas y tesis allegadas a la temática.

Para cumplir con la función gnoseológica se realizó un análisis de la información recopilada de las diferentes fuentes que se encontraron, luego se hizo una síntesis de esta misma lo cual le dio cuerpo al marco teórico, además que se realizó una revisión de aquellos diferentes resultados que se obtuvieron en dicho estudio.

Además, se utilizaron métodos de carácter deductivo e inductivo, mediante un registro de los datos que se obtuvieron, utilizándose la función indagatoria de la muestra y posteriormente del análisis de los resultados que se obtuvieron en esta búsqueda, partiéndose este desde lo general hasta lo particular.

Aspecto Ético

Para la realización de la investigación se necesitó de la participación de los adolescentes en el Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, donde se les brindó la información adecuada acerca de la naturaleza o finalidad de la investigación. Los adolescentes firmaron un consentimiento para formar parte del estudio, donde autorizaron a las investigadoras utilizar la información obtenida de los instrumentos siempre y cuando sea con fines para la investigación y de manera anónima.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados de la fase de campo, con relación a los objetivos planteados en el estudio, a continuación, se presentan:

Describir las percepciones que tienen los adolescentes de la práctica del vamping.

La mayoría de los adolescentes utilizan las aplicaciones de WhatsApp y Facebook, las cuales se presenta como herramientas utilizadas principalmente para la comunicación a través de audios o mensajes, también se da el intercambio de imágenes y videos. Estas al igual que Instagram y Snapchat son aplicaciones que pueden funcionar como un canal entre el adolescente y personas desconocidas o que muestran un perfil virtual contrario a su identidad real.

A continuación, se muestra una gráfica con las aplicaciones más utilizadas por los adolescentes entrevistado. La mayoría menciono WhatsApp como la más utilizada, pero además de ella recurren a otras aplicaciones en línea.



Gráfico Núm.1. Análisis cuantitativo listado libre

Igualmente es notorio que los adolescentes no utilizan únicamente una aplicación sino una gran variedad de herramientas virtuales que requieren conexión a internet. Utilizando un promedio de cuatro aplicaciones es preocupante, porque su utilización implica la inversión de tiempo en línea, tiempo que permanecen alejados de la realidad que les rodea.

Además, las redes sociales están condicionando a las personas a ejercer conductas adictivas, motivados por la necesidad de aumentar el número de seguidores.

Para la mayoría de los adolescentes es importante el tener conexión a Internet en sus dispositivos celulares, lo perciben como una oportunidad para revisar sus aplicaciones favoritas, entre ellas las redes sociales mencionadas anteriormente y juegos en línea. También, las percepciones detalladas por los adolescentes al adquirir un celular nuevo y sobre todo que disponga de conexión a internet son múltiples, entre ellas la admiración de sus amigos, y la oportunidad de seguir una vida virtual donde son comprendidos y escuchados.

Para los adolescentes y jóvenes, su percepción sobre el vamping es positiva, debiéndose a tres factores: la noche les genera mayor intimidad para conversar, la mayoría del día realizan actividades escolares en el caso de los adolescentes, y uno de los más interesantes el deseo de pertenencia a un grupo social (Moreno, 2016).

En la entrevista aplicada, los estudiantes expresaron percibir la utilización del celular por la noche como un acto normal y un espacio de entretenimiento donde se pueden divertir y distraer de las tareas diarias. También, les provoca un sentimiento de emoción y felicidad al obtener comentarios positivos de sus publicaciones en las redes sociales. Durante la aplicación de la Técnica de Listado Libre, el 44% de los participantes se mantienen conectados de 7hrs a más, 28% entre 4 a 6hrs, 17% 1hr o menos y un 11% se conectan un lapso de 2 a 3hrs. La mayoría considera al vamping una actividad inofensiva que no afecta o afectara su conducta, y un reducido porcentaje de los estudiantes la perciben como una práctica peligrosa. Además, en la Escala de Likert, los

adolescentes consideran normal utilizar el celular o la computadora de 10 de la noche a 3 de la mañana (19.4%).

La problemática que presentan los adolescentes es la normalización de sus conductas y pensamientos ante el uso excesivo del celular durante la noche, así para el joven será complicado identificar cuando ha tocado fondo y esta adicción le impide realizar sus actividades normalmente.

Además, les motiva escapar del mundo real o evitar el contacto personal con sus familiares o amigos, afectando así el desarrollo de sus habilidades sociales, y estableciendo patrones de conductas destructivos, y en muchas ocasiones los adolescentes llegan a practicar acoso y violencia hacia otros adolescentes o ciberbullying. Debido a que pasan más de cuatro horas conectados durante la noche, el exceso de horas afecta sus funciones cognitivas y conductuales, y pueden llegar a desarrollar una conducta adictiva.

Igualmente, la presión que el grupo ejerce influye en el uso de dispositivos móviles durante las noches, la necesidad de adaptación a las diferentes tecnologías y el deseo de destacar son motivos por los cuales los adolescentes practican el vamping. Las redes sociales son el principal eje de uso del vamping según los participantes entrevistados, en el caso de Instagram y Facebook se ha relacionado con baja autoestima, ya sea por la necesidad de mostrarse perfectos en las fotografías

También, incrementa el deseo por adoptar un estilo de vida opuesto a la realidad del adolescente, con el único fin de obtener aceptación de sus contactos, esto indica un problema en la autoestima, creando dependencia de las opiniones de los demás y donde un "Me gusta" puede representar una recompensa para el estado de ánimo de los chicos.

También, se refleja en gran manera que estas percepciones que tienen los adolescentes del uso de la práctica vamping son creencias de pensamientos que a través de estímulos externos y de manera consciente hacen representaciones mentales de estos mismos. También esas representaciones mentales se reflejan en la diferencia entre su identidad virtual y la real, debido a que tienden a postear fotografías mostrando su mejor apariencia y tratando de corregir sus imperfecciones, en la mayoría de los casos, esa búsqueda de la perfección se ve motivada por la obtención de "me gustas" o "buenos comentarios" por parte de la gente que forma parte de su círculo social en las redes sociales.

Cuando el efecto es el contrario, y sus publicaciones son rechazadas o ignoradas por sus seguidores, los adolescentes tienden a sentirse molestos o culpables, porque consideran que si no son aceptados algo está mal en ellos o en la persona que no los acepta. También, la creación de esta identidad virtual que no concuerda con su identidad real provoca una falsa ilusión sobre lo que consideran bienestar, siendo algo temporal, que como se observó anteriormente puede variar de acuerdo con la aceptación o rechazo por los seguidores.

El trabajar en su identidad virtual requiere tiempo, llevando a los y las adolescentes a alteración de sueño causada por el uso de aparatos electrónicos a altas horas de la madrugada debido a

que para los participantes este es el horario del que pueden disponer de privacidad, estando así, vulnerables a los riesgos a los que se puedan exponer.

De igual manera se refleja que la técnica del listado libre hace significado con los resultados de la entrevista mostrando con palabras práctica del vamping sobre saliendo aquellas que se repiten como acceso a internet, WhatsApp, juegos enlíneas, privacidad, libertad, desesteres, aparatos tecnológicos, confianza, Messenger y Snapchat para ellas y ellos el vamping tiene que ser representada con unas o varias palabras antes mencionadas.

Identificar los patrones cognitivos y conductuales de los adolescentes que practican el vamping.

En la gráfica, se muestra la preocupación de los adolescentes al no estar conectados al internet durante la noche, se puede observar que la mayoría considera una necesidad esencial tener acceso al internet.



Gráfico Núm. 2. Listado libre

Uno de los principales patrones en los adolescentes es la conducta adictiva al internet, en la cual se presenta una perdida en el control del uso del internet (European Union, 2019). La cual genera efectos cognitivos y conductuales como: disminuye concentración, cambia patrón de sueño y pensamientos sobre sí mismo, ansiedad, nerviosismo, etc.

En la entrevista la mayoría mostraron ciertos elementos de la conducta adictiva al internet, como la utilización prolongada durante la noche del teléfono celular hasta llegar a cansancio y utilizarlo como método para dormirse, ansiedad e irritabilidad al estar desconectado de la web, etc.

Además, resultados del listado libre muestran que un 42% se sienten preocupados al no estar conectados online durante las noches, 25% con mucha frecuencia y muestran decepción al no recibir mensajes inmediatamente. La escala Likert también mostro que los adolescentes se sienten cansados durante el día (33.3%), su capacidad de retención ha disminuido (30.6%), con facilidad

interrumpen la hora de descanso para revisar el móvil (30.6%), pierden la conciencia de lo que ocurre en su entorno mientras utilizan el móvil (22.2%) y tienen la sensación de que el teléfono vibra o suena y al revisarlo esto no ha ocurrido (22.2%).

Cuando una persona que sufre de una conducta adictiva al internet no se conecta a la web, tiende a sufrir del síndrome de FOMO por sus siglas en inglés Fear of Missing out en español miedo a perderse lo que está pasando, presenta ansiedad, angustias, miedo, su autoestima baja, se deprime, etc.

Existen conductas que han sido desarrolladas en los adolescentes como respuesta a determinados estímulos, los mensajes de texto o por medio de las redes sociales representan uno de los múltiples estímulos encontrados, provocando inestabilidad en el ánimo del adolescente, donde un mensaje positivo lo haría feliz y uno negativo afectaría su autoestima.

También, la mayoría de las conductas de los adolescentes son producto de la repetición de un patrón familiar, expresando que en el hogar se ha normalizado comunicarse y pasar horas en el teléfono celular; indicando ausencia de control y regulación por parte de los adultos o tutores sobre el uso del celular tanto por el día como por la noche.

Esta situación agrava las repercusiones a nivel cognitivo y conductual en los adolescentes, debido que necesitan del apoyo y soporte de sus familiares para poder lidiar con síntomas como agresividad o depresiones, comunes ante una conducta adictiva al internet. Además, para un padre de familia que es adicto al internet, será complicado identificar los cambios en la conducta de su hijo o hija, debido a que un adicto logra identificar su adicción hasta cuando ya se ha tocado fondo y cuando se le es difícil seguir con las actividades diarias; en el peor de los casos cuando se llega a la depresión e incluso el intento de suicidio.

Por ello, se considera importante que desde los hogares y escuelas se trabaje en conjunto con especialistas o psicólogos para tratar temas de este tipo y donde se pueda concientizar a la población en general, sobre las repercusiones de un inadecuado uso del internet y celulares.

Un 36.1% de los adolescentes prefieren socializar por las noches en las redes sociales, indicando su utilización como un espacio para desarrollar sus habilidades sociales virtualmente, contrario a la realidad en muchos casos. También, su utilización se ve relacionada con el ego de la persona y la autoestima, donde existe un condicionamiento generado ya sea por los "Me gusta", "No me gusta" o buenos o malos comentarios sobre su actuar en las redes sociales.

Cuando nos referimos a la socialización, se nos viene a la mente, que la persona está en compañía de un grupo de amigos conversando e interactuando, pero el tipo de socialización que las redes sociales proveen, está muy lejana a ese concepto, la mayoría de las personas que se exceden en el uso del internet tienden a sentirse solos y tristes, tristeza que desaparece temporalmente cuando se obtienen "Me gusta" o comentarios, indicando que es un bienestar temporal condicionado por diferentes situaciones. Es importante, no generalizar, porque las personas que poseen alta

dependencia del internet se ven afectadas en su estado de ánimo, lo cual no ocurrirá con alguien que debes en cuando utiliza las redes sociales. Si el adolescente se siente solo, indicara que en su entorno familiar la comunicación es limitada, por ende, busca en otros lugares un espacio donde sentirse amado y comprendido. Nos referimos a la comunicación porque el adolescente puede estar rodeado de sus familiares, pero si no existe comunicación en la familia los miembros se sentirán solos y rechazados.

Otro de los resultados que reveló la escala, fue la sensación de que el teléfono vibra o suena y al revisarlo esto no ha ocurrido, esto confirma que realizar actividades en línea durante largas horas no sólo pueden alterar las horas de descanso sino también provocar en las psiquis de los adolescentes una sensación como si ellos continuaran conectados incluso si se encuentran realizando los deberes, en una clase, cenando con sus padres, etc. Esto es producto de que la mente se modifica lentamente haciendo que el adolescente pase más cantidad de horas en la red que en la vida real y termine incluso confundiendo ambas (Fuentes, 2018).

También, el hecho que los estudiantes expresen sufrir de insomnio al utilizar el celular, indica que podría estar reduciendo la producción de melatonina, esta hormona regula el ritmo circadiano, provocando dificultad para conciliar el sueño o insomnio, la luz azul que emite el teléfono celular es la principal causante de esta problemática; lo cual empeora tomando en cuenta que los adolescentes entrevistados utilizan el celular por más de cuatro horas en la noche.

Proponer estrategias psicológicas que resulten efectivas para la disminución de la práctica del vamping en los adolescentes.

Ciertos de los efectos que ocasiona el vamping, como la depresión o baja autoestima, pueden ser contrarrestados con la ayuda del terapeuta racional-emotivo, el cual contradice los pensamientos autodestructivos que presenta la persona, invitándola a realizar ejercicios emotivos y cognoscitivos, también le muestra cuáles son sus creencias irracionales permitiéndole al paciente analizar en que se ha equivocado para que durante el proceso pueda surgir la reestructuración cognoscitiva (Navas, 1981, págs. 76-77).

Así, tomando en cuenta los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados se elaboraron una serie de estrategias psicológicas para disminuir el vamping en los adolescentes. Lo primero que se recomienda es *identificar el problema* o Es una estrategia efectiva cuando se tiene conocimiento de los pasos a seguir una vez identificado el problema que la persona padece. En general, uno de las principales situaciones que se presentan con el vamping, es la normalización de esta práctica, lo cual en muchos casos lleva a obviar cuando una conducta no es adecuada en el individuo; se habla de conducta porque es el aspecto que se puede identificar con mayor facilidad ya sea por la persona afectada o por familiares, amigos o un experto. Pero como se mencionó anteriormente, el vamping no crea solo una conducta adictiva sino también afecta la cognición del adolescente.

Entre los síntomas que se pueden identificar esta sensibilidad al no estar conectado a las redes, cambios repentinos en el estado de ánimo, síntomas de abstinencia y desinterés en actividades

de la vida diaria; todos estos síntomas son propios de una conducta adictiva. Luego de identificar los síntomas, se recomienda buscar ayuda de un experto, que estructure un plan personalizado para poder cambiar la conducta adictiva; también, es importante contar con el apoyo emocional de amigos a familiares.

También, se debe *capacitar a los docentes*, ellos necesitan tener información sobre el vamping, sus repercusiones y cómo manejar el problema en el aula de clase. También, el docente en muchos casos sirve como un puente entre el padre de familia y el adolescente, el cual tiene la oportunidad de observar la conducta del estudiante desde una perspectiva distinta a la del padre de familia. Durante los EPI-Aula que se realizan mensualmente, es necesario incluir el tema en la capacitación para que los docentes lo puedan incluir en el aula de clase. A parte del EPI-Aula, se debe complementar la información con charlas dirigidas por psicólogos o expertos en la temática, de esta manera se estará concientizando a toda la comunidad educativa sobre las repercusiones que tiene el vamping a nivel cognitivo y conductual en los y las estudiantes.

Es importante la *alfabetización digital del padre de familia*, En muchos casos los padres de familia tienen completo conocimiento sobre el uso que sus hijos le dan al internet durante la noche, porque ellos ejecutan las mismas acciones. Pero en otros casos los padres desconocen lo que sus hijos hacen porque no tienen habilidades para utilizar un Smartphone o una computadora, por ello es importante que se interesen en aprender y desarrollar habilidades tecnológicas para revisar cuando sus hijos están utilizando el internet de manera informativa o desinformativa. En este aspecto, el padre debe estar consciente que el objetivo de aprender sobre tecnología es para regular lo que sus hijos hacen en las redes, y no para que ellos repitan la conducta adictiva que puedan presentar los adolescentes. También, el padre de familia tiene el derecho de buscar ayuda de expertos como los docentes o psicólogos, para que le indiquen los pasos a seguir para ayudar al adolescente y establecer un ambiente de comunicación asertiva en el hogar.

La mayoría de las personas son aprendices visuales, por ello crear *videos para concientizar* es un alternativa o complemento para las charlas o conferencias enfocadas en educar a las personas sobre este tipo de problemática. Es importante que organizaciones se interesen en investigar y divulgar sobre el vamping, al ser considerado un tema relativamente nuevo, de esta manera, podrán realizar comerciales o videos educativos con los que el público en general pueda sentirse identificado y prestar atención a las acciones que deben de tomar para prevenir el vamping en sus vidas.

Se recomienda la creación de un *programa para prevenir el vamping*, y que incluya la participación de todos los protagonistas del problema; adolescente, padres, docentes. Se recomienda que sea elaborada por un psicólogo experto en trabaja con adolescentes y comportamientos adictivos a las tecnologías, debido a que el vamping incluye una conducta adictiva. Además, de informar sobre el vamping, el papel del psicólogo será tratar de involucrar a todos los protagonistas en el proceso de manera que se puedan identificar las conductas en el adolescente y la familia que están reflejando una adicción a la tecnología y así crear un plan personalizada para trabajar por familia.

Este tipo de programas toman tiempo y dedicación de los participantes, pero resultan efectivos para tratar problemas cognitivos y conductuales. Este puede estar conformado por una sesión semanal durante dos meses, en el cual se establezcan objetivos por sesión y actividades a realizar como grupo. El éxito del programa siempre dependerá de la disponibilidad de los afectados para participar en las sesiones e integrar el aprendizaje obtenido diariamente.

La luz que emite el celular afecta la producción de melatonina, hormona fundamental para evitar el insomnio, por ello se propone *reducir mínimo una hora antes de dormir la utilización del teléfono celular* o la computadora y por supuesto, no utilizarlo durante la noche o evitar tenerlo fácilmente a nuestro alcance. De esta manera, se podrá dormir relajados y nuestro cerebro podrá obtener el descanso necesario para continuar productivamente durante el día; es una estrategia que los estudiantes deberían de aplicar para rendir eficientemente en las actividades académicas.

CONCLUSIONES

La percepción de los adolescentes en cuanto a la práctica del vamping es positiva, la relacionan con la oportunidad de mantener sus amistades y a la vez, se basan en la preocupación por verse bien o parecer genial, ya que piensan que es importante realizar las actividades en línea como sus demás compañeros, aludiendo que los hace ver genial estar conectados en la madrugada. Además, manifestaron sentimientos de soledad y decepción en su vida y es por ello prefieren pasar más tiempo en sus redes que interactuar con las personas que están a su lado, dejan a un lado la interacción con su vida real por crear y mantener una identidad virtual, en muchos casos completamente diferente a su identidad real.

Se identificaron los patrones cognitivo– conductuales de los adolescentes que practican vamping. Entre los patrones cognitivos se encontró el bajo rendimiento en las actividades escolares, disminución en la capacidad de retención, falsa sensación de escuchar el teléfono, debido al estado de alerta en el que se encuentran por estar a la espera del próximo mensaje. Entre los patrones conductuales, los resultados reflejaron; falta de tolerancia, las participantes manifestaron molestarse cuando la persona con la que textaban no les contestaba de inmediato los mensajes.

Principalmente se identificaron características correspondientes a la conducta adictiva al internet ya que los adolescentes se excedían, al dedicarle más de cuatro horas diarias a las actividades en línea, limitando la realización de sus tareas habituales por pasar tiempo conectado en las redes sociales y en los juegos en línea.

Por otra parte, los adolescentes retoman actitudes que en su mayoría son negativas, recordando que estos descuidan, ámbitos de su vida como lo es la familia, escuela, amigos y pareja, además, estos expresan que están dispuestos a pasar todo el día conectados desde su teléfono o computadora porque esta actividad ha cambiado su forma de ser, les permiten desenvolverse, y esto le genera confianza comunicarse con otras personas a través de una pantalla.

La mayoría de la información recolectada a través de los instrumentos aplicados coincide con la teoría documentada en el marco teórico, al analizar las repercusiones cognitivo–conductuales

de la práctica del vamping en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí, se lograron identificar los patrones que se presentan durante la dicha práctica los cuales identifican a la vez las repercusiones en la conducta y pensamiento de los adolescentes. El área conductual se ve afectada debido a que el estudiante cambia su forma de relacionarse con su entorno, alejándose de las actividades diarias por interactuar a través del Internet, se presenta irritables, ansiosos, etc.

En la cognición del estudiante, la memoria se ve afectada y la concentración, el patrón del sueño también cambia. Los pensamientos del joven en cuanto a su autoimagen se transforman, para ello transforman su identidad, y se muestran diferentes en las redes sociales a como en la vida real lo son, tal es el caso para los adolescentes a quienes en una situación no cuentan con habilidades sociales para conocer o mantener amistadas, pero que en las redes sociales son amigables, alegres, sociales, etc. También en cuanto a su imagen, redes como Instagram o Facebook incitan a mostrar una imagen perfecta de sí mismo, cambiando principalmente aspectos físicos, ocultado a través de la pantalla sus verdaderas emociones, sentimientos e ideas, para gustar y encajar entre su grupo de amigos o seguidores.

En base a los resultados, no cabe duda que el uso nocturno y excesivo de la tecnología acarrea efectos nocivos en la vida de quienes los practican, es por esto que en el transcurso del estudio se proponen diversas estrategias que involucren al núcleo familiar y resulten efectivas para la disminución de la práctica del vamping.

REFERENCIAS

- Bustos, C. (2017). *Análisis de los efectos producidos por el vamping en los adolescentes de 14 a 16 años de edad en la unidad educativa fiscal provincia del Cañar del Cantón Eloy Alfaro Duran de la Provincia del Guayas*. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/20357>
- Englander, E. (2014). *The Conversation*. Recuperado el 26 de enero de 2019, de The Conversation: <https://theconversation-com.cdc.ampproject.org>
- Fuentes, A. (2018). *Educa peques*. Obtenido de Vamping Definition: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/vamping-definicion.html>
- Guía de actuación Fepad. (s.f.). *Guía para padres y Educadores para prevenir o solucionar el abuso de móviles en adolescentes*. Recuperado el viernes de marzo de 2019, de www.san.gva.es/documents/156344/1781089/Guia+de+actuacion+moviles.pdf
- Guzmán, U., Ruiz, A., & Martínez, G. (2017). *Repositorio UNAN-Manangua*. Obtenido de Dependencia tecnológica en los estudiantes universitarios de III año de la carrera de ciencias sociales del turno sabatino de la FAREM- Estelí con respecto Facebook y Whatsapp.: <http://repositorio.unan.edu.ni/7460/1/18027.pdf>
- Moreno, C. (2016). *Colchones.es*. Obtenido de Colchones.es: <https://www.colchones.es/informacion/efectos-del-vamping-descanso/>
- Navas, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 75-83.

- Price-Mitchel, M. (2018). *Psychology Today*. Obtenido de Is Your Teen Vamping Instead of Sleeping?: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-moment-youth/201804/is-your-teen-vamping-instead-sleeping>
- Sáez, C. (2013). *CCCBLAB*. Obtenido de CCCBLAB: <http://lab.cccb.org/ca/univers-internet-mes-superficials-o-mes-llestos/>
- Sampieri, R. (2014). El Proceso de la Investigación Cualitativa. En R. Sampieri, *Metodología de la Investigación* (pág. 358). México D.F.: McGraw-Hill Education.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGrawHill Education.