

Uso adictivo del internet en universitarios: una intervención grupal psicodinámica

Addictive internet use in university students: A psychodynamic group intervention

MÓNICA CULIN FERNÁNDEZ*

ADRIANA CIENFUEGOS MONTOYA**

CLAUDIA LUCÍA AGUIRRE ARANA***

ÉRIKA EGLEONTINA BARRIOS GONZÁLEZ****

En este artículo se analizaron los significados subjetivos asociados al uso adictivo de internet en estudiantes universitarios y los procesos reflexivos emergentes durante una intervención grupal psicodinámica. Se realizó un estudio cualitativo de alcance exploratorio, con diagnóstico y evaluación final mediante grupos focales. Participaron 11 estudiantes universitarios, de los cuales 10 concluyeron el proceso, con una edad promedio de 21 años, seleccionados mediante un cuestionario preliminar. La intervención se desarrolló en tres fases: diagnóstico, implementación y evaluación. Los hallazgos mostraron un tránsito desde un uso predominantemente egosintónico de internet, asociado con el hábito y el entretenimiento, hacia una comprensión más reflexiva, vinculada con la evasión emocional y patrones de uso difíciles de regular. Asimismo, se identificaron procesos de desidealización del objeto digital, flexibilización de respuestas defensivas como la negación y la racionalización, así como indicios de una mayor explicitación del juicio crítico y de los procesos de regulación afectiva. En el grupo estudiado, la intervención estuvo acompañada por procesos de autorreflexión, simbolización afectiva y conciencia emocional, lo que sugiere la pertinencia de estos dispositivos en contextos universitarios.

Palabras clave:

uso adictivo de internet, salud mental, intervención grupal psicodinámica, estudiantes universitarios, grupo de reflexión, estudio cualitativo

Recibido: 11 de enero de 2026 | **Aceptado para su publicación:** 7 de julio de 2026 |

Publicado: 12 de agosto de 2026

Cómo citar: Culin Fernández, M., Cienfuegos Montoya, A., Aguirre Arana, C. L. y Barrios González, E. E. (2026). Uso adictivo del internet en universitarios: una intervención grupal psicodinámica. *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación*, (67), e1827. <https://doi.org/10.31391/GVJS1159>

This article analyzed the subjective meanings associated with addictive internet use among university students, as well as the reflective processes that emerged during a psychodynamic group intervention. A qualitative exploratory study was conducted, with an initial diagnostic assessment and a final evaluation carried out through focus groups. Eleven university students participated, of whom 10 completed the process, with a mean age of 21 years, and were selected through a preliminary questionnaire. The intervention was conducted in three phases: diagnosis, implementation, and evaluation. The findings showed a shift from predominantly ego-syntonic internet use, associated with habit and entertainment, toward a more reflective understanding linked to emotional avoidance and patterns of use that were difficult to regulate. Processes of de-idealization of the digital object and greater flexibility in defensive responses such as denial and rationalization were also identified, along with indications of a more explicit critical appraisal and affect regulation processes. In the group studied, the intervention was accompanied by processes of self-reflection, affective symbolization, and emotional awareness, suggesting the relevance of these types of interventions in university settings.

Keywords:

addictive internet use, mental health, psychodynamic group intervention, university students, reflection group, qualitative study

* Maestra en Psicología con línea de generación del conocimiento en el área clínica y psicoterapia por la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Promotora en temas de salud sexual y reproductiva, así como en prevención y reducción de consumo de drogas en Universidad Latina, campus Cuernavaca. Atención psicoterapéutica a jóvenes y adultos bajo el modelo psicodinámico en el Programa de Salud Mental de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Líneas de investigación: uso y abuso de internet, dispositivos móviles y redes sociales y su repercusión a nivel emocional y conductual, diagnóstico e intervención en ansiedad y depresión en adultos. Correo electrónico: monica.cullin@gmail.com/<https://orcid.org/0009-0001-2884-7516>

** Doctora en Salud Mental. Coordinadora del Programa de Salud Mental de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Líneas de investigación: psicología y salud mental. Correo electrónico: adriana.cienfuegos@uaem.mx/<https://orcid.org/0000-0003-3404-4733>

*** Maestra en Psicología por la Universidad Autónoma de Morelos y maestra en Psicoterapia Psicodinámica por la Universidad La Salle Cuernavaca. Docente en la Universidad Autónoma de Morelos. Líneas de investigación: psicología y educación, y psicoterapia psicodinámica. Correo electrónico: claluaa@gmail.com/<https://orcid.org/0009-0007-3851-2748>

**** Doctora en Psicología. Profesora e investigadora en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, adscrita a la Escuela de Estudios Superiores de Yauatepec. Líneas de investigación: metodología de la investigación, evaluación de programas, formación de vocaciones científicas, formación de investigadores en temas de inclusión y género, y diseño de intervenciones psicoeducativas con enfoque comunitario. Es fundadora y coordinadora del proyecto Semillero de Investigadores, iniciativa orientada a la formación temprana en investigación científica. Correo electrónico: erika.barriosgon@docentes.uaem.mx/<https://orcid.org/0000-0001-6214-0779>



INTRODUCCIÓN

El uso intensivo de internet se ha vinculado con transformaciones profundas en las dinámicas de interacción, regulación emocional y construcción identitaria de los jóvenes universitarios. En el contexto mexicano, esta centralidad se refleja en el crecimiento sostenido del acceso y del uso de las tecnologías digitales. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2024, elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2025), en México había 100.2 millones de personas usuarias de internet, equivalentes al 83.1% de la población de seis años o más. El grupo de 18 a 24 años registró el porcentaje más elevado de uso, con un 97.0%, y un promedio de 5.7 horas diarias de conexión. Asimismo, el 97.2% de las personas usuarias se conectó mediante un teléfono celular inteligente, lo que evidencia la creciente centralidad de los dispositivos móviles en la vida cotidiana (INEGI, 2025).

Dada su relevancia para el fenómeno estudiado, resulta pertinente delimitar conceptualmente la noción de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (2022) la define como un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar las situaciones de estrés de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar de manera adecuada y contribuir a su comunidad. Lejos de reducirse a la ausencia de trastornos mentales, la salud mental constituye un proceso dinámico, condicionado por factores individuales, relacionales y contextuales. Esta perspectiva resulta pertinente para comprender el uso problemático o adictivo de internet como un fenómeno que puede comprometer el bienestar psicológico de la población universitaria.

En México, las investigaciones realizadas con estudiantes universitarios han documentado distintas manifestaciones relacionadas con el uso problemático de internet y de las tecnologías digitales. Se han identificado asociaciones entre la conducta adictiva a las redes sociales, el uso problemático del teléfono móvil, el número de horas de conexión y diversos componentes de la impulsividad (Becerra-Guajardo et al., 2021). Asimismo, Alba-Leonel et al. (2022) han descrito manifestaciones conductuales y emocionales relacionadas con la tecnoadicción, que incluyen alteraciones del sueño, ansiedad, depresión y afectaciones en la dinámica social.

De igual manera, el uso problemático del teléfono celular se ha relacionado con mayores niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios mexicanos. Esquivel-Gómez y Edel-Navarro (2025) identificaron una correlación positiva, baja pero estadísticamente significativa entre ambas variables, así como mayores niveles de procrastinación entre quienes presentaban indicadores de uso adictivo del dispositivo. Por otra parte, Reynoso González et al. (2025) observaron que Instagram y TikTok se asociaban con mayores niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios mexicanos.

En el ámbito iberoamericano y en la literatura internacional, también se han documentado asociaciones entre el uso problemático de las tecnologías digitales y distintas dificultades académicas y emocionales. Un metaanálisis realizado con 16 investigaciones y una muestra total de 8,421 estudiantes identificó una relación moderada entre el uso problemático de internet y la procrastinación, lo que sugiere que mayores niveles de dependencia digital tienden a relacionarse con una mayor postergación de las actividades académicas (Hidalgo-Fuentes, 2022).

En estudiantes universitarios españoles, Camporro-Montila y Moral-Jiménez (2025) encontraron que el uso problemático del teléfono inteligente predecía la procrastinación académica y se correlacionaba positiva y significativamente con ella. Sin embargo, a diferencia de lo señalado en algunas investigaciones anteriores, no identificaron una relación estadísticamente significativa entre el uso problemático del dispositivo y la autoeficacia académica. Finalmente, Rodríguez-Sáez et al. (2025) analizaron la relación del uso problemático de internet con variables como la depresión, la ansiedad y el estrés, así como con factores de apoyo social percibido en población universitaria.

En el ámbito latinoamericano, Colonio (2023) realizó una revisión sistemática de diez estudios desarrollados entre 2020 y 2022, los cuales reunieron una muestra total de 22,791 adolescentes. La revisión identificó niveles medios y altos de adicción a las redes sociales en más de la mitad de las personas evaluadas y señaló que las medidas de aislamiento adoptadas durante la pandemia de COVID-19 se vincularon con un incremento en la frecuencia y la duración del uso de internet y de estas plataformas. Estos resultados permiten comprender que el uso problemático de las redes sociales no constituye únicamente una conducta individual, sino un fenómeno relacionado con condiciones sociales, familiares y educativas, por lo que requiere estrategias preventivas e intervenciones adaptadas a las características de cada población.

Aunque la revisión se concentró en adolescentes de educación secundaria, sus hallazgos constituyen un antecedente regional relevante para contextualizar las dificultades asociadas con el uso digital en etapas posteriores de la trayectoria educativa. En conjunto, la evidencia examinada permite situar este fenómeno más allá de un patrón conductual aislado y reconocer sus posibles implicaciones en el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y el desempeño académico.

De manera complementaria, algunos abordajes filosóficos y fenomenológicos recientes han explorado la influencia de la interacción digital en la experiencia emocional y en la constitución de la identidad. Bortolan (2023) analiza cómo la comunicación mediada por internet puede modificar la experiencia de la ansiedad social y sostiene que, para algunas personas, la menor visibilidad del cuerpo y el mayor control sobre la propia exposición pueden debilitar ciertas dinámicas asociadas con esta forma de ansiedad y favorecer procesos de regulación emocional. Desde esta perspectiva, la mediación digital transforma las condiciones tradicionales de la interacción al permitir una mayor gestión de la autoimagen y la participación social.

La misma autora (Bortolan, 2024) examina el papel de internet y de las redes sociales en la constitución narrativa del *self*. Plantea que determinadas prácticas digitales pueden favorecer la recuperación de recuerdos autobiográficos, la organización de narrativas personales y el reconocimiento social de dichas narrativas, contribuyendo así a procesos de autocomprensión, expresión y exploración identitaria. No obstante, también reconoce que los entornos digitales pueden intensificar la autoconciencia, privilegiar ciertas representaciones personales sobre otras y propiciar la coexistencia de narrativas identitarias contradictorias. En este sentido, el entorno digital no posee efectos uniformes, sino que puede facilitar o dificultar la relación de las personas consigo mismas, dependiendo de las características del sujeto, del contexto de interacción y de las formas específicas de uso de la tecnología.

Estos hallazgos permiten comprender el uso adictivo de internet no solo como una práctica caracterizada por su intensidad o frecuencia, sino también como un fenómeno relacionado con procesos emocionales, vinculares y de construcción subjetiva. En este trabajo, la expresión “uso adictivo de internet” se emplea como una categoría descriptiva e integradora que comprende prácticas problemáticas asociadas con el uso de redes sociales, dispositivos móviles y otras plataformas digitales en el contexto universitario, sin que ello implique de modo necesario la existencia de un diagnóstico clínico formal. Esta problemática adquiere especial relevancia en dicho contexto, debido a que internet interviene en forma activa en la organización de la vida cotidiana, los vínculos interpersonales y las formas contemporáneas en que las personas se relacionan consigo mismas y con los demás. En este marco, las intervenciones grupales constituyen una estrategia pertinente para favorecer la autorreflexión, la conciencia emocional y la construcción de sentidos compartidos en torno a las prácticas digitales cotidianas que inciden en la experiencia y el bienestar de la población universitaria.

No obstante, para que estas intervenciones resulten significativas, es necesario comprender las funciones psíquicas que el entorno digital puede adquirir en la experiencia subjetiva de los estudiantes. A partir de las consideraciones empíricas expuestas, nuestra investigación adopta un encuadre psicodinámico articulado con metodologías cualitativas, desde el cual el uso adictivo de internet se examina como una posible modalidad contemporánea de regulación afectiva y vincular. Aunque Freud no formuló una teoría de la adicción en los términos clínicos y diagnósticos actuales, sus desarrollos sobre la dinámica pulsional, el principio de placer y la compulsión a la repetición ofrecen referentes conceptuales para analizar la búsqueda reiterada de gratificación, la evitación del displacer y la persistencia de determinadas conductas, incluso cuando estas generan malestar (Freud, 1905/1976, 1920/1976).

Las teorías de las relaciones de objeto, la psicología del yo y la psicología del self amplían esta comprensión al situar el comportamiento humano en el marco de los procesos de regulación afectiva, los vínculos internalizados y el funcionamiento defensivo. Mahler et al. (1975) desarrollaron el modelo de separación-individuación, desde el cual destacaron la importancia de la diferenciación entre el self y el objeto, así como de la adquisición progresiva de la constancia objetal para afrontar la separación y conservar representaciones internas relativamente estables de las figuras significativas.

Por su parte, Winnicott (1953, 1971) formuló los conceptos de objeto transicional, fenómenos transicionales y espacio potencial, los cuales permiten analizar cómo determinados objetos, actividades o experiencias pueden funcionar como mediadores entre la realidad interna y la realidad externa. Desde la psicología del self, Kohut (1971, 1977) sostuvo que la cohesión y la estabilidad del self se desarrollan en relación con objetos del self que responden a necesidades de espejamiento, idealización y reconocimiento. Aunque estos planteamientos no fueron elaborados para explicar el uso de internet, ofrecen herramientas conceptuales para explorar si ciertos recursos digitales pueden adquirir funciones de apoyo psíquico, regulación afectiva o sostenimiento de la autoestima.

En el ámbito de la psicología del yo, Anna Freud (1936/1993) sistematizó el estudio de los mecanismos de defensa y examinó su función en la protección del yo frente a la ansiedad y los conflictos psíquicos. Posteriormente, Bellak et al. (1973)

propusieron un modelo para la evaluación de las funciones yoicas, mediante el cual buscaron identificar y describir distintas dimensiones del funcionamiento psíquico susceptibles de exploración clínica. Por su parte, Kernberg (1975) profundizó en el papel de las defensas primitivas, las relaciones objetales internalizadas y la integración de la identidad en la organización del funcionamiento psíquico. En conjunto, estos aportes permiten analizar el uso adictivo de internet no solo como una conducta observable, sino también como un fenómeno relacionado con procesos intrapsíquicos, defensivos y vinculares.

La articulación de estos referentes psicodinámicos con la evidencia empírica expuesta sustenta una aproximación comprensiva al fenómeno y orienta el análisis de los significados subjetivos asociados con el uso adictivo de internet en estudiantes universitarios, así como la exploración de los procesos reflexivos emergentes durante una intervención grupal psicodinámica.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

Se adoptó un enfoque cualitativo de alcance exploratorio, basado en la implementación de una intervención grupal psicodinámica en el contexto universitario. Este diseño permitió analizar los significados subjetivos asociados con el uso adictivo de internet y explorar los procesos reflexivos emergentes durante la experiencia grupal. El estudio se desarrolló en tres momentos: diagnóstico inicial, implementación de la intervención grupal y evaluación final mediante un grupo focal.

Participantes

La selección de las personas participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para ello, se diseñó un cuestionario preliminar de elaboración propia, el cual se difundió a través de Google Forms entre estudiantes de la licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), ubicada en Cuernavaca, Morelos, México. La convocatoria se distribuyó en redes sociales digitales y canales institucionales.

El cuestionario fue respondido por 160 estudiantes. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: tener entre 18 y 30 años, ser estudiante activo de la licenciatura en Psicología, otorgar el consentimiento informado y reportar un uso frecuente de internet con posibles repercusiones académicas, emocionales o relacionales. A partir de la aplicación conjunta de estos criterios, se seleccionaron 11 estudiantes para participar en la intervención grupal.

Como criterios de exclusión se establecieron no estar inscrito en la licenciatura en Psicología de la UAEM y no completar el cuestionario preliminar. Asimismo, durante la intervención grupal se consideraron como criterios de eliminación la inasistencia reiterada sin justificación, el retiro voluntario y el incumplimiento de los acuerdos de confidencialidad establecidos para el grupo.

Participaron nueve mujeres y dos hombres, con edades comprendidas entre los 19 y los 29 años, y una edad promedio de 21 años ($M = 21$). Todas las personas participantes cursaban la mencionada licenciatura y se encontraban inscritas en segundo, tercero o cuarto semestre, en los turnos matutino o vespertino. Una de ellas no concluyó el proceso, por lo que el análisis final se realizó con la información de diez estudiantes.

Contexto

El estudio se llevó a cabo en la Facultad de Psicología de la UAEM. La intervención se desarrolló en un aula universitaria acondicionada para el trabajo grupal. El espacio fue seleccionado con el propósito de garantizar privacidad, comodidad, ventilación e iluminación adecuadas. Asimismo, los asientos se dispusieron de manera circular para favorecer un ambiente de confianza, horizontalidad y contención grupal.

Para la recolección de la información, se emplearon dos técnicas principales: un cuestionario preliminar de selección y grupos focales realizados como parte del dispositivo de intervención grupal psicodinámica. El cuestionario, de elaboración propia, se aplicó en línea mediante Google Forms y tuvo una finalidad exclusivamente exploratoria y selectiva. Se orientó a identificar estudiantes universitarios que reportaran un uso intensivo de internet, posibles repercusiones académicas, emocionales o relacionales asociadas con dicho uso y disposición para participar en la intervención grupal.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información, se emplearon dos técnicas principales: un cuestionario preliminar de selección y grupos focales realizados como parte del dispositivo de intervención grupal psicodinámica. El cuestionario, de elaboración propia, se aplicó en línea mediante Google Forms y tuvo una finalidad exclusivamente exploratoria y selectiva. Se orientó a identificar estudiantes universitarios que reportaran un uso intensivo de internet, posibles repercusiones académicas, emocionales o relacionales asociadas con dicho uso y disposición para participar en la intervención grupal.

El instrumento estuvo compuesto por 23 reactivos. Los primeros nueve se orientaron a recabar el consentimiento informado y datos sociodemográficos y académicos básicos, mientras que los 14 restantes exploraron los patrones de uso de internet y las consecuencias percibidas por las personas participantes. El cuestionario fue respondido por 160 estudiantes. Debido a que no se estableció un punto de corte clínico ni se trató de un instrumento de medición validado, sus resultados no se utilizaron para establecer diagnósticos ni para determinar niveles de adicción. Su función se limitó a identificar perfiles que cumplieran de manera conjunta con los criterios de uso intensivo percibido y reporte de posibles repercusiones subjetivas, con la finalidad de conformar el grupo de intervención.

El instrumento incluyó preguntas cerradas y reactivos con escala tipo Likert, organizados en los siguientes apartados: consentimiento informado y datos generales, como edad, carrera, semestre y turno; tiempo diario aproximado de conexión; dispositivos

y redes sociales utilizados; actividades realizadas con mayor frecuencia en internet; consecuencias académicas, relacionales y emocionales percibidas; y autopercepción de un posible uso adictivo de internet.

Por su parte, los grupos focales constituyeron la principal técnica de recolección de información y se integraron en el dispositivo de intervención grupal psicodinámica. Se llevaron a cabo en dos momentos: un grupo focal diagnóstico, antes de la intervención, y un grupo focal de evaluación, al finalizar el proceso. Ambas sesiones tuvieron una duración aproximada de dos horas y se desarrollaron de manera presencial en un espacio institucional destinado a actividades académicas. Previa autorización de las personas participantes mediante consentimiento informado, fueron grabadas en audio y video y, luego, transcritas de manera íntegra para su análisis.

Es importante precisar que el dispositivo tuvo un carácter reflexivo y no terapéutico. No se constituyó como un grupo clínico ni como un proceso psicoterapéutico, sino como un espacio estructurado de diálogo orientado a favorecer la autorreflexión y la problematización del uso de internet en la experiencia universitaria.

Guía semiestructurada para la conducción de los grupos focales

Para la conducción de los grupos focales, se empleó una guía semiestructurada, elaborada a partir del encuadre psicodinámico del estudio y sometida previamente a una prueba piloto. El pilotaje se realizó con cinco estudiantes universitarios y permitió ajustar la redacción de algunas preguntas, reorganizar la secuencia temática y delimitar con mayor precisión las dimensiones analíticas utilizadas en la intervención definitiva.

La guía se estructuró en torno a cuatro dimensiones analíticas: motivos manifiestos de uso; aspectos afectivo-pulsionales; vínculos digitales; y funcionamiento yoico y defensivo. Estas dimensiones orientaron tanto la formulación de las preguntas como la interpretación posterior de la información, lo que permitió examinar el contenido explícito del discurso y explorar posibles sentidos implícitos relacionados con procesos afectivos, vinculares y defensivos, sin atribuirles un carácter diagnóstico.

La dimensión de motivos manifiestos de uso se refirió al nivel consciente y explícito del discurso, es decir, a las razones que las personas participantes reconocían y expresaban para conectarse a internet. Esta dimensión permitió identificar el sentido atribuido al uso digital antes de explorar otros procesos emocionales y relacionales vinculados con dicha práctica.

La dimensión afectivo-pulsional se fundamentó en los desarrollos freudianos sobre la dinámica pulsional, el principio de placer y la compulsión a la repetición (Freud, 1905/1976, 1920/1976). Se orientó a explorar los estados emocionales que antecedían, acompañaban o sucedían a la conexión, así como la búsqueda reiterada de gratificación o alivio, la evitación del displacer y la repetición de determinadas formas de uso, incluso cuando estas podían generar malestar o consecuencias adversas.

La dimensión de vínculos digitales se apoyó en los aportes del modelo de separación-individuación, la teoría de los fenómenos transicionales y la psicología del self (Mahler et al., 1975; Winnicott, 1953, 1971; Kohut, 1971). Estos referentes permitieron explorar las funciones que los vínculos y recursos digitales podían adquirir en la

experiencia subjetiva de las personas participantes. La dimensión examinó las modalidades de relación con los demás mediadas por internet, así como procesos de identificación, idealización, búsqueda de reconocimiento, dependencia y regulación de la angustia asociada con la separación o la ausencia de figuras significativas.

Finalmente, la dimensión de funcionamiento yoico y defensivo se sustentó en los desarrollos de la psicología del yo sobre los mecanismos de defensa y las funciones yoicas, así como en los planteamientos estructurales de Kernberg acerca de las operaciones defensivas (Freud, 1936/1993; Bellak et al., 1973; Kernberg, 1975). Esta dimensión se orientó a identificar, en el discurso de las personas participantes, elementos relacionados con la anticipación de las consecuencias del uso digital, la regulación de impulsos y afectos, la valoración de la realidad y las respuestas defensivas desplegadas frente al malestar.

Procedimiento

El estudio se desarrolló mediante un diseño cualitativo de alcance exploratorio, basado en una intervención grupal psicodinámica. En una primera etapa, se elaboró la propuesta de investigación y se presentó ante un comité institucional de evaluación para obtener la autorización correspondiente. Posteriormente, se llevó a cabo una fase piloto con cinco estudiantes de licenciatura de la UAEM, con una edad promedio de 23 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La sesión se realizó con la técnica de grupo focal, tuvo una duración aproximada de 120 minutos y fue conducida con una guía semiestructurada organizada en torno a las dimensiones psicodinámicas propuestas.

El pilotaje tuvo como finalidad valorar: la claridad y pertinencia de las preguntas incluidas en la guía semiestructurada; la capacidad de las dimensiones analíticas para propiciar narrativas significativas; y el funcionamiento del encuadre grupal. A partir de esta experiencia, se ajustaron la redacción y la secuencia de algunas preguntas, se precisaron los ejemplos detonadores y se reformuló la cuarta dimensión, llamada inicialmente "Regulación yoica y modulación pulsional". Esta pasó a denominarse "Funcionamiento yoico y defensivo", con el propósito de integrar de manera más adecuada las funciones del yo y los mecanismos defensivos identificados en los discursos de las personas participantes.

Esta fase permitió fortalecer la coherencia conceptual y metodológica del modelo analítico, así como depurar la guía que se empleó en la intervención definitiva. Con base en estos ajustes, el estudio se organizó en las siguientes fases:

Diagnóstico inicial. Se realizó un grupo focal diagnóstico orientado a contextualizar la problemática y explorar las experiencias relacionadas con el uso de internet a partir de las cuatro dimensiones psicodinámicas previamente definidas.

Implementación de la intervención. El dispositivo grupal se desarrolló a lo largo de seis sesiones semanales, con una duración aproximada de dos horas cada una. La primera sesión correspondió al diagnóstico inicial; las cuatro sesiones intermedias se destinaron al trabajo reflexivo; y la última, a la evaluación del proceso. Los ejes abordados fueron los siguientes: patrones cotidianos de conexión, incluidos los usos funcionales, emocionales y automáticos; identidad digital y relación entre el yo

virtual y el yo presencial; impulsos y experiencias de compulsividad; e integración de la experiencia y construcción de estrategias conscientes para regular el uso de internet. Con el propósito de favorecer la permanencia durante el proceso, se ofreció una constancia de participación correspondiente a doce horas, condicionada a la asistencia a la totalidad de las sesiones.

Evaluación final. En la última sesión se llevó a cabo un grupo focal de evaluación mediante la misma guía semiestructurada utilizada en el diagnóstico inicial, con la finalidad de explorar posibles cambios en la manera en que las personas participantes comprendían y experimentaban su uso de internet. Asimismo, se efectuó una devolución grupal que funcionó como cierre reflexivo y simbólico del proceso.

Consideraciones éticas

El estudio contó con autorización institucional previa a su implementación. Se obtuvo consentimiento informado por escrito de todos los participantes y se garantizó la confidencialidad y el anonimato durante todo el proceso mediante el uso de seudónimos y el resguardo de los registros.

Análisis de datos

Las sesiones fueron transcritas íntegramente y examinadas mediante un análisis de contenido cualitativo de orientación psicodinámica. El proceso analítico se desarrolló a partir de categorías teóricas definidas de manera previa con base en el marco conceptual del estudio.

Las cuatro dimensiones analíticas: motivos manifiestos de uso, aspectos afectivo-pulsionales, vínculos digitales y funcionamiento yoico y defensivo, operaron como ejes organizadores del análisis. Dentro de cada dimensión se delimitaron subcategorías específicas, entre ellas, la dinámica afectiva, las angustias identificadas, las funciones yoicas y los mecanismos de defensa, las cuales orientaron la clasificación y agrupación del material discursivo.

El procedimiento analítico comprendió la lectura íntegra y reiterada de las transcripciones; la identificación de fragmentos discursivos pertinentes para cada dimensión; la organización del material en matrices temáticas; la comparación entre el diagnóstico inicial y la evaluación final; y la interpretación psicodinámica de los contenidos. En esta última etapa se articuló el nivel manifiesto del discurso con posibles procesos afectivos, vinculares y defensivos, sin atribuir a las interpretaciones un carácter clínico o diagnóstico.

Aunque las categorías se establecieron en forma previa, el análisis permaneció abierto a la identificación de matices, variaciones internas y contenidos emergentes dentro de cada dimensión, lo que permitió alcanzar una comprensión más detallada del fenómeno. La consistencia analítica se favoreció mediante revisiones reiteradas del material y la confrontación constante entre los fragmentos discursivos, las categorías de análisis y el marco teórico que orientó la interpretación.

La codificación del material discursivo estuvo a cargo de la primera autora, quien realizó una lectura sistemática de las transcripciones y clasificó los fragmentos de

acuerdo con las dimensiones analíticas definidas. Después, las demás autoras revisaron de manera independiente la codificación inicial, lo que permitió una triangulación entre investigadoras orientada a fortalecer la consistencia interpretativa del análisis. Las discrepancias identificadas se discutieron de modo conjunto hasta alcanzar un consenso.

Para la organización y gestión del material empírico, se utilizó una matriz de datos elaborada ad hoc, en la que se registraron los fragmentos discursivos considerados pertinentes de cada participante. Estos se organizaron de acuerdo con la dimensión analítica correspondiente y con el momento del proceso en el que fueron producidos: diagnóstico, implementación o evaluación.

RESULTADOS

A continuación, presentamos los resultados por fase: diagnóstico, intervención y evaluación.

Fase de diagnóstico

El análisis del material diagnóstico se organizó en torno a las cuatro dimensiones definidas en el diseño metodológico: motivos manifiestos de uso, aspectos afectivo-pulsionales, vínculos digitales, y funcionamiento yoico y defensivo:

Motivos manifiestos de uso. Esta categoría comprende los fines, las razones y las justificaciones que las personas participantes identifican y expresan respecto de su conexión a internet. Por tanto, corresponde al nivel más consciente y accesible del discurso. Los relatos de las personas participantes mostraron que las actividades realizadas con mayor frecuencia en internet comprendían el uso de redes sociales, principalmente TikTok, Instagram y X; la reproducción de música y contenidos audiovisuales; la búsqueda de información; las actividades académicas; y los videojuegos. Entre estas prácticas, el uso de TikTok fue el más mencionado y se relacionó con el entretenimiento, la distracción y la evasión de estados emocionales desagradables:

Lo que hago para despejarme de mis problemas es buscar algo que me gusta en TikTok (P03-M1).

En alguna situación estresante lo que hago para despejarme y olvidarme de eso, es buscar algo que me gusta en TikTok (P03-M1).

El predominio de TikTok podría comprenderse no solo por la inmediatez y variedad de sus contenidos, sino también por la función subjetiva que parece adquirir en los relatos de las personas participantes. En este sentido, la plataforma fue descrita como un recurso que favorecía la distracción, el alivio momentáneo del malestar y la búsqueda de gratificación inmediata mediante la exposición continua a estímulos breves e intensos.

En cuanto a las principales motivaciones para conectarse a internet, los relatos señalaron de manera recurrente el entretenimiento y la diversión, especialmente mediante plataformas como TikTok e Instagram. También se destacó la comunicación con pares y familiares a través de aplicaciones de mensajería, sobre todo WhatsApp,

así como la búsqueda de información y la realización de actividades académicas. De manera reiterada, las personas participantes mencionaron además el uso de internet como una estrategia de regulación emocional basada en la distracción o la evasión temporal de estados afectivos desagradables.

Afectos y pulsiones. Esta dimensión explora los estados emocionales que anteceden, acompañan o influyen en el comportamiento de las personas participantes en relación con el uso de internet. A diferencia de los motivos expresados de manera consciente, en esta categoría se identifican afectos menos explícitos que permiten aproximarse a las funciones emocionales asociadas con dicha práctica.

Los discursos mostraron que las personas participantes recurrían a internet para modificar, desplazar o contener determinados estados emocionales. Entre los afectos mencionados, se encontraron la alegría y la sensación de distracción, así como la tristeza, el enojo, la angustia y la impotencia. Estos estados eran regulados con el uso de plataformas y contenidos que ofrecían estímulos relativamente predecibles, como TikTok, reels y la reproducción de música, los cuales parecían desempeñar una función de mediación afectiva.

En algunos testimonios, la búsqueda de contenidos predecibles se relacionó con el intento de recuperar una sensación de control frente a situaciones experimentadas como emocionalmente desbordantes. Como expresó una de las personas participantes:

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).

Asimismo, el uso de internet se experimentaba de manera ambivalente: por una parte, como fuente de placer, diversión y validación social; por otra, como una práctica asociada con cansancio, frustración y sentimientos de vacío:

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, internet puede comprenderse como un posible espacio de derivación y tramitación parcial de la tensión psíquica. La inmediatez de determinadas plataformas favorecería el desplazamiento del malestar hacia formas de satisfacción sustitutiva y momentánea. Desde esta lectura, el yo recurriría al entorno digital como un escenario de regulación afectiva, en el que la relación entre placer y displacer se reorganiza de manera constante.

La ambivalencia descrita por las personas participantes también puede interpretarse como una expresión de la tensión entre el principio de placer, orientado hacia la obtención de gratificación inmediata, y el principio de realidad, relacionado con el reconocimiento de los costos y las consecuencias del uso digital. Desde una lectura psicodinámica, el placer inicial podría cumplir una función defensiva frente al malestar, mientras que el displacer posterior podría asociarse con la reaparición de afectos que no fueron elaborados mediante el uso de las plataformas.

Asimismo, algunos testimonios sugirieron la presencia de experiencias relacionadas con sentimientos de vacío y angustia ante la separación. En estos casos, el uso de internet parecía funcionar como un recurso para disminuir en forma temporal el

contacto con estados afectivos difíciles de reconocer, expresar o simbolizar: “Tenía prendida la televisión todo el día, el silencio me angustiaba” (P04-A2).

Además, se identificó un patrón recurrente de búsqueda de compañía simbólica mediante el consumo continuo de contenidos auditivos y visuales, sobre todo en situaciones de soledad, rupturas afectivas o transiciones vitales:

Después de una ruptura amorosa me aislé bastante y aumentó mi consumo de redes sociales [...] también, tenía prendida la televisión todo el día porque el silencio me angustiaba (P04-A2).

El uso constante de contenidos sonoros o audiovisuales como forma de compañía simbólica podría comprenderse, desde una lectura psicodinámica, como un recurso sustitutivo frente a experiencias de ausencia, soledad o separación. En este sentido, estos recursos digitales podrían contribuir por un tiempo a disminuir el malestar y a sostener una sensación de continuidad vincular. Sin embargo, cuando su utilización se vuelve reiterada o difícil de regular, también podría adquirir una función defensiva orientada a evitar el contacto con la ausencia y con los afectos asociados a ella. Esta interpretación se plantea como una hipótesis comprensiva derivada de los discursos, sin que implique la identificación de un funcionamiento narcisista o de alteraciones en el proceso de individuación.

Vínculos digitales. Esta categoría exploró las formas en que las personas participantes establecían, mantenían o transformaban sus vínculos con los demás mediante el uso de internet. Comprendió tanto la formación de nuevas relaciones como la conservación, reorganización o modificación de vínculos existentes a través de plataformas digitales.

En algunos relatos se identificó que las personas participantes recurrían a internet para establecer formas de relación que no siempre se trasladaban al ámbito presencial. En otros casos, los discursos sugerían vínculos digitales caracterizados por una implicación afectiva limitada, en los que la otra persona parecía ser experimentada como una fuente inmediata de estímulo, atención o gratificación, más que como una figura integrada en un vínculo emocional estable:

Me acostumbré tanto a hablar por mensaje en pandemia, que cuando tengo que interactuar presencialmente con las personas me cuesta mucho [...] siento que 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).

Por otra parte, algunos testimonios mostraron diferencias entre la manera en que las personas participantes se expresaban en contextos presenciales y la imagen que proyectaban en internet. En el entorno digital, la presentación de sí mismas se caracterizaba por una mayor selección y control de los contenidos compartidos, lo que les permitía destacar determinados aspectos de su identidad y ocultar aquellos que asociaban con experiencias de vulnerabilidad:

Tengo dos perfiles de Instagram, uno con gente de mayor 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 este sentido, podría plantearse la configuración de un “yo virtual”, entendido como una identidad digital presentada de manera selectiva. Desde una lectura winnicottiana, esta modalidad podría guardar cierta semejanza con algunos rasgos del

falso self, en la medida en que la presentación controlada de la propia imagen parecería cumplir una función defensiva orientada a proteger aspectos vividos como vulnerables frente a la exposición vincular (Winnicott, 1960). Esta aproximación se propone como una hipótesis interpretativa y no como la identificación de una estructura clínica.

Funcionamiento yóico y defensivo. Esta categoría permite observar el grado de fortaleza y cohesión de las funciones yóicas, así como el repertorio defensivo desplegado en la conexión a internet.

– Funcionamiento yóico

1) Juicio

Desde el modelo de las funciones yóicas propuesto por Bellak et al. (1973), el juicio comprende la capacidad de anticipar las posibles consecuencias de una conducta y actuar en función de dicha anticipación. En los discursos analizados, las personas participantes reconocieron algunas repercusiones asociadas con el uso adictivo de internet en su vida cotidiana, principalmente la disminución de la concentración y la dificultad para mantener la atención durante actividades prolongadas:

Tengo 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).

Sin embargo, aunque en los discursos se identificó cierto reconocimiento crítico de las consecuencias del uso de internet, su traducción en cambios conductuales parecía verse limitada por patrones de uso compulsivo que favorecían la gratificación inmediata sobre la anticipación de sus efectos. Algunas personas participantes refirieron intentos de autorregulación, como activar límites automáticos en las aplicaciones, colocar el teléfono celular boca abajo o excluirlo de determinadas actividades. Estas acciones pueden interpretarse como esfuerzos iniciales por regular el comportamiento y disminuir la exposición a los estímulos digitales; no obstante, según los propios relatos, tendían a ser poco consistentes y difíciles de mantener a lo largo del tiempo.

2) Regulación de impulsos y afectos

De acuerdo con Bellak et al. (1973), la regulación y el control de impulsos y afectos comprenden la capacidad de modular la expresión de las tendencias impulsivas y la intensidad de las respuestas emocionales, así como de postergar su descarga cuando las circunstancias lo requieren. En los testimonios analizados, la necesidad de conectarse aparecía descrita como una respuesta automática y difícil de controlar, con una participación limitada de la decisión consciente. Este patrón se expresaba en la búsqueda de satisfacción inmediata, la dificultad para tolerar la espera y los problemas para mantener la atención durante actividades prolongadas.

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

Hasta le pongo x2 a los audios de WhatsApp [...] porque son más 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: “Hace poco murió mi perrita [...] y me conectaba mucho a internet literalmente para no pensar” (P08-E1).

3) Prueba de realidad y sentido de realidad

Para Bellak et al. (1973), la prueba y el sentido de realidad comprenden la capacidad de distinguir entre los procesos intrapsíquicos y los acontecimientos externos, así como de mantener una percepción relativamente estable y coherente del entorno. En algunos testimonios, las personas participantes atribuían de manera directa a internet la producción de determinados estados emocionales, sin reconocer con claridad los procesos internos y contextuales implicados. Esta tendencia podría interpretarse como una forma de externalización del malestar y como una dificultad para identificar, elaborar y simbolizar los propios estados afectivos: “Hay ocasiones donde el contenido de alguna red social es triste y me hace sentir más triste a mí, entonces cambio de aplicación o voy a un videojuego” (P07-L1).

4) Pensamiento

En los discursos se identificaron explicaciones racionalizadas e intelectualizadas que podrían cumplir una función defensiva al desplazar o atenuar los aspectos conflictivos vinculados con el uso de internet:

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).

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

5) Dominio y competencia

La función de dominio y competencia se relaciona con la capacidad del yo para interactuar con el entorno y responder de manera eficaz a sus demandas (Bellak et al., 1973; Vázquez, 2001). En algunos discursos, las personas participantes describieron un uso reiterado de internet como estrategia predominante para afrontar experiencias dolorosas o situaciones percibidas como desafiantes, en lugar de recurrir a otros recursos personales, interpersonales o contextuales. La conexión constante, la distracción y la sensación de compañía parecían proporcionar una experiencia momentánea de control o eficacia, aunque también podían asociarse con sentimientos de impotencia y pasividad frente a determinadas exigencias académicas, sociales o emocionales. En ocasiones, esta dinámica se reproducía dentro del propio entorno digital, cuando se sustituía una actividad relevante por otra que ofrecía una gratificación más inmediata.

Desde una lectura psicodinámica, internet podría funcionar como un recurso sustitutivo que proporciona una sensación transitoria de logro, ocupación o acompañamiento y, de modo simultáneo, favorece la evitación de conflictos internos o dificultades externas. En este sentido, podría configurarse una paradoja subjetiva: al depositar de manera reiterada determinadas funciones reguladoras en los recursos digitales, se reducirían las oportunidades de desarrollar o poner en práctica otras estrategias para

afrontar el malestar. Esta dinámica podría vincularse con una mayor dependencia del entorno digital y con una percepción inestable de la propia competencia.

Fase de implementación

A continuación, describimos los hallazgos derivados de la implementación del grupo de reflexión, organizados por sesión.

Sesión 1. Estado: activo

La primera sesión se orientó a facilitar que las personas participantes identificaran sus patrones cotidianos de conexión a internet y distinguieran entre usos funcionales, emocionales y automáticos. Con ello, se buscó propiciar una reflexión inicial acerca del lugar que el entorno digital ocupaba en su experiencia cotidiana.

Como actividad, se realizó una lluvia de ideas colectiva en la que las personas participantes compartieron anécdotas relacionadas con su uso diario de internet. La consigna consistió en presentarse ante el grupo mediante una narrativa organizada en torno a la frase “Este soy yo y esta es mi actividad cotidiana en internet”, que describía las acciones, los pensamientos y las emociones que antecedían, acompañaban y sucedían a la conexión.

Los relatos permitieron identificar secuencias detalladas de actividades relacionadas con el uso de internet desde el momento de despertar hasta la hora de dormir. La conexión aparecía integrada en la organización cotidiana de la jornada y acompañaba las transiciones entre distintas actividades, como despertar, trasladarse a la universidad, realizar tareas académicas y prepararse para dormir:

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 [...] cuando me lavo los dientes pongo una canción para saber cuánto tiempo me tardo [...] cuando me maquillo pongo un podcast [...] 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 dos 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).

Además, algunos participantes reconocieron que no todas las redes sociales cumplen la misma función psíquica o vincular en su experiencia cotidiana:

Suelo meterme más a TikTok para distraerme o entretenerme viendo videos, sin embargo, me conecto mucho más a Instagram para interactuar, para subir fotografías, para platicar con amigos (P05-D1).

Esta distinción permitió identificar que las personas participantes utilizaban distintas aplicaciones de acuerdo con sus necesidades emocionales y vinculares. Algunas plataformas, como TikTok, aparecían asociadas con usos más pasivos, orientados a la distracción o a la evitación temporal del malestar. Otras, como Facebook e Instagram, adquirirían un carácter más expresivo y relacional, vinculado con la comunicación de afectos, la presentación de aspectos identitarios y la búsqueda de reconocimiento o validación social. En este sentido, podría plantearse que las personas participantes seleccionaban las plataformas en función de los estados emocionales, las necesidades relacionales y los propósitos presentes en cada momento.

Asimismo, algunas personas expresaron sorpresa al reconocer la cantidad de tiempo que permanecían conectadas. La diferencia entre el tiempo percibido y el tiempo efectivamente destinado al uso de internet podría interpretarse como una limitada conciencia de los propios hábitos digitales o como una tendencia a minimizar su frecuencia e intensidad:

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 muy pendiente del celular (P09-M2).

Durante la primera sesión, las personas participantes comenzaron a reconocer la cantidad de tiempo que permanecían conectadas, así como algunos de los patrones emocionales y posibles recursos defensivos asociados con su uso de internet. A partir de los contenidos emergentes en este encuentro, la segunda sesión se orientó a profundizar en las emociones, las situaciones y los momentos relacionados con los contenidos consumidos o compartidos en línea. Asimismo, se exploraron la relación entre la identidad digital y la identidad fuera de línea, así como el papel del self y de los otros en la construcción de la experiencia virtual.

Sesión 2. Mi yo virtual

La segunda sesión se orientó a profundizar en las emociones, situaciones y momentos relacionados con los contenidos consumidos o compartidos en internet, así como en la relación entre la identidad digital y la identidad fuera de línea.

A través de la reflexión grupal, las personas participantes comenzaron a identificar qué aspectos de sí mismas mostraban en las redes sociales y en qué medida esa representación coincidía con la manera en que se percibían fuera del entorno digital. En los relatos comenzó a delinearse la construcción de una identidad digital selectiva y protegida, configurada mediante la elección cuidadosa de contenidos y de la imagen presentada ante los demás. Esta representación contrastaba con aspectos más íntimos y vulnerables del self, cuya expresión tendía a reservarse para espacios relacionales más restringidos: “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 privada puede entenderse como un intento de regular la exposición del self y proteger aspectos más vulnerables de la identidad. Desde una lectura winnicottiana, esta modalidad podría aproximarse a rasgos de falso self, ya que supone la presentación de una imagen adaptada y controlada frente a las demandas del entorno, mientras ciertos aspectos más íntimos quedan resguardados en espacios restringidos.

Desde una lectura psicodinámica, la presentación idealizada de la propia imagen en redes sociales podría interpretarse como una modalidad compensatoria orientada a sostener la autoestima y regular experiencias de vulnerabilidad. En este sentido, las plataformas digitales aparecieron en los relatos como espacios en los que distintos aspectos del self se exhibían, proyectaban y sometían a la mirada y validación de los demás.

En relación con los vínculos digitales, las personas participantes señalaron que las redes sociales funcionaban como medios para mantener relaciones afectivas y de amistad, sobre todo en situaciones de distancia física o cuando existían dificultades para sostener la interacción presencial. Asimismo, algunos relatos sugirieron que determinadas publicaciones podían funcionar como formas indirectas de comunicar malestar, expresar necesidades afectivas o buscar apoyo sin formular estas demandas de manera explícita: “Lo que busco con las publicaciones puede ser apoyo sin decir directamente que me siento mal” (P07-L1).

En términos psicodinámicos, esta modalidad podría comprenderse como una forma indirecta de comunicar malestar y solicitar apoyo, que permite buscar resonancia emocional sin exponerse a una confrontación directa.

Durante el intercambio grupal también identificamos procesos de reconocimiento e identificación entre las personas participantes, en particular cuando expresaban alivio al advertir que otras atravesaban experiencias similares: “Si ellos también lo sienten, entonces lo mío está bien”. Este movimiento parecía cumplir una doble función: por una parte, disminuir la ansiedad mediante la validación compartida y, por otra, favorecer procesos de autorreflexión al reconocerse en los relatos de los demás. En este sentido, la identificación podía operar como un recurso de sostén y alivio emocional y, al mismo tiempo, abrir posibilidades incipientes de elaboración y simbolización dentro del espacio grupal.

Hacia el cierre de la sesión, algunas personas participantes comenzaron a mencionar recursos no digitales para regular sus estados emocionales, como salir a caminar, conversar de manera presencial o retomar actividades personales. Esta apertura hacia estrategias alternativas puede observarse en expresiones como la siguiente: “Tal vez no buscar identificarme con alguien más en publicaciones, sino contarle a una persona cercana” (P07-L1).

Sesión 3. Internet con límites

La tercera sesión se orientó a favorecer una exploración más profunda de las emociones vinculadas con la conexión a internet y a distinguir entre usos funcionales y patrones caracterizados por una menor regulación consciente. Como actividad, se distribuyeron gafetes anónimos que contenían fragmentos de discursos recuperados de sesiones anteriores. Cada participante intentó identificar cuáles de esos fragmentos le pertenecían y, cuando la atribución no coincidía, se promovió un diálogo con la persona autora para favorecer una reflexión conjunta sobre las experiencias compartidas.

Durante el intercambio, las personas participantes comenzaron a identificar con mayor claridad algunos estados emocionales que antecedian o acompañaban el uso de internet, entre ellos la tristeza, la ansiedad, la soledad y la necesidad de evitar temporalmente el malestar interno. Asimismo, en varios relatos se estableció una relación más explícita entre estos afectos y la frecuencia o intensidad de la conexión. Este reconocimiento puede interpretarse como un primer avance en la comprensión de los factores emocionales implicados en el uso repetitivo de internet y, desde una perspectiva psicodinámica, como un indicio inicial de insight sobre la relación entre afecto y conducta:

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

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

En los relatos comenzó a hacerse más explícita el nexo entre la necesidad de conexión constante y la prolongación del tiempo en línea. Algunos participantes señalaron cómo ciertos contenidos o dinámicas de las plataformas parecen intensificar la tendencia a permanecer conectados, en particular cuando estos se vinculan con sus estados emocionales, lo que favorece la permanencia prolongada en la conexión:

Yo consideraba que no tenía uso adictivo porque mayormente escucho música, pero ahora me doy cuenta de 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 solo 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).

En el intercambio grupal comenzó a delinearse una distinción entre un uso percibido como evasivo, vinculado con la procrastinación o con la evitación emocional, y un uso considerado más consciente, asociado a intereses personales, artísticos o académicos:

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 videos (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).

En los discursos comenzaron a aparecer estrategias incipientes orientadas a regular impulsos y afectos fuera del entorno digital, como actividades físicas, lectura o establecimiento de rutinas voluntarias de desconexión: “En lugar de pasar esas dos horas en TikTok, las he ocupado para leer, y me ha ayudado a dormir mejor” (P06-G1).

Si bien estas estrategias se encontraban aún en una etapa incipiente, su aparición podría interpretarse como un movimiento hacia una mayor identificación y puesta en práctica de recursos propios orientados a la autorregulación.

Sesión 4. Conexión con conciencia

La última sesión se orientó al cierre del proceso grupal, retomando los principales contenidos trabajados y favoreciendo una reflexión final sobre la experiencia de conexión digital. Durante esta sesión, las personas participantes comenzaron a identificar como problemáticas algunas conductas relacionadas con el uso de internet que antes describían como cotidianas o neutrales, entre ellas revisar el teléfono celular de manera constante, posponer tareas y permanecer conectadas durante periodos

prolongados. En los relatos observamos un desplazamiento desde explicaciones generalizadas, como “todos lo hacemos”, hacia un reconocimiento más personal de las consecuencias de estas prácticas, expresado en formulaciones como “esto me afecta a mí”. Este cambio podría interpretarse como un indicio de mayor conciencia sobre el propio comportamiento y, desde una perspectiva psicodinámica, como una aproximación inicial al insight y a una mayor implicación subjetiva frente al uso de internet:

Lo uso compulsivamente cuando estoy de vacaciones, cuando estoy esperando a alguien más, cuando estoy en situaciones sociales incómodas, cuando evado mis responsabilidades (P06-G1).

El uso tan frecuente me ha llevado a la procrastinación de responsabilidades académicas y la vigilancia excesiva de mensaje (P09-M2).

Además, las personas participantes comenzaron a reconocer tanto los beneficios inmediatos asociados con el uso de internet, por ejemplo, la distracción, la compañía y la validación, como algunas de sus consecuencias desfavorables, entre ellas el insomnio, la procrastinación, el aislamiento y la culpa. El reconocimiento simultáneo de aspectos gratificantes y problemáticos da cuenta de una experiencia ambivalente frente al uso digital y, al mismo tiempo, sugiere una mayor disposición a examinar en forma crítica la propia experiencia de conexión:

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

Me relaja cuando estoy ansiosa pero igual me ha provocado falta de sueño, procrastinación y pérdida de concentración (P09-M2).

Este contraste parece reflejar un cambio en la forma en que las personas participantes conceptualizaban su uso de internet: de describirlo en términos recreativos, comenzaron a reconocer con mayor claridad su relación con procesos de regulación emocional y con efectos ambivalentes en la vida cotidiana.

Asimismo, en los discursos comenzaron a aparecer referencias a estrategias orientadas a regular el tiempo de conexión y los estados emocionales asociados, como establecer horarios de uso, desactivar notificaciones y recurrir a actividades físicas, recreativas o creativas como alternativas al uso de dispositivos digitales:

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 comparación con el diagnóstico inicial, los relatos mostraron una mayor explicación de criterios personales para decidir cuándo conectarse y cuándo limitar o interrumpir el uso de internet. Este cambio sugiere un movimiento hacia formas más conscientes de autorregulación del comportamiento digital.

Finalmente, en algunos discursos se identificó una modificación en el modo de nombrar y comprender el uso adictivo de internet. Más allá del tiempo de conexión o del número de aplicaciones utilizadas, comenzaron a considerar también las funciones emocionales asociadas con su uso y sus posibles repercusiones en el bienestar y la vida cotidiana:

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).

Fase de evaluación

Esta fase tuvo como finalidad explorar posibles cambios en la manera en que las personas participantes describían y comprendían su experiencia de conexión a internet después de la intervención grupal. En los relatos de evaluación se identificó que varias personas pasaron de describir su conexión principalmente como un “hábito cotidiano” a reconocer con mayor claridad su relación con procesos de evasión emocional y patrones de uso difíciles de regular. Esta modificación no implicó cambios evidentes en las aplicaciones utilizadas ni en las actividades predominantes, pero sí una mayor explicitación de los significados atribuidos al uso de internet. En este sentido, las personas participantes dejaron de describir el uso excesivo solo como una práctica “normal” y cuestionaron con mayor profundidad su sentido, sus funciones emocionales y sus posibles repercusiones en la vida cotidiana:

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 por largo rato (P04-A2).

He identificado que mi frecuencia de conexión es mayor por la evasión a la soledad [...] lo que hago es mandar mensajes para sentirme acompañada (P08-E1).

En términos psicodinámicos, este tránsito podría comprenderse como un desplazamiento desde un uso predominantemente egosintónico, percibido como coherente con la propia experiencia y poco cuestionado, hacia una vivencia de carácter parcial egodis-tónico, en la que determinadas prácticas digitales comenzaron a ser reconocidas como problemáticas o disonantes respecto de las propias expectativas, valores o necesidades.

Del mismo modo, en comparación con el diagnóstico inicial, los relatos mostraron una mayor explicación de las consecuencias asociadas con el uso de internet, lo que sugiere un incremento en la reflexión crítica sobre la propia experiencia de conexión. Entre las repercusiones mencionadas, se encontraron el insomnio, la disminución de la concentración, las molestias visuales, el menor rendimiento académico y 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 después de estar conectada mucho tiempo (P04-A2).

Si no utilizara tanto el internet, 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 dormir en un horario mucho más considerable (P01-A1).

Además, las personas participantes ampliaron el repertorio de emociones que asociaban con su uso de internet. Junto con experiencias de placer y alivio, comenzaron a mencionar con mayor frecuencia el enojo, la impotencia, la tristeza y el vacío, así como estados posteriores a la conexión, entre ellos la culpa y el “bajón”. Esta mayor diferenciación emocional sugiere un incremento en la explicitación y el reconocimiento de los afectos vinculados con la experiencia de conexión:

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

No todo es divertido o reconfortante, también te salen noticias desagradables o videos que no son tan graciosos molestan, frustran o bajonean (P08-E1).

En la fase de evaluación, internet continuó ocupando un lugar relevante como mediador de los vínculos interpersonales. No obstante, en varios relatos se identificó un cambio en la manera de describir estas relaciones: aquello que inicialmente aparecía como una forma de contacto naturalizada o poco cuestionada comenzó a reconocerse como una experiencia parcial o limitada, sobre todo al compararla con los vínculos presenciales. En algunas personas participantes, internet dejó de concebirse como el principal espacio de interacción, mientras que otras expresaron una mayor valoración del contacto cara a cara y de los vínculos sostenidos fuera del entorno digital:

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).

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

En cuanto al funcionamiento defensivo, durante la fase de evaluación identificamos indicios de una mayor flexibilización de ciertas respuestas defensivas, en particular las relacionadas con la negación, la evitación y el desplazamiento. En los relatos, varias personas participantes reconocieron con mayor claridad la función evasiva que podía adquirir su conexión a internet, comenzaron a matizar la idealización del entorno digital y mostraron un mayor reconocimiento de su propia participación en la regulación de sus estados emocionales. Asimismo, surgieron referencias a recursos alternativos, como la lectura, el ejercicio y el contacto presencial, que podrían interpretarse como estrategias de afrontamiento más diversificadas y conscientes.

La tabla 1 presenta una síntesis comparativa de los principales cambios identificados en el funcionamiento defensivo entre el diagnóstico inicial y la fase de evaluación.

Tabla 1. Funcionamiento defensivo antes y después de la intervención

Mecanismo	Antes de la intervención	Después de la intervención
Negación	Minimización del tiempo de conexión y de sus efectos ("no es tanto", "no afecta")	Mayor reconocimiento del exceso y de algunas consecuencias, aunque persisten formas parciales de desmentida
Racionalización	Justificación funcional del uso prolongado ("para tareas", "para concentrarme"), con escasa elaboración afectiva	Persistencia parcial de justificación, acompañada de un incipiente reconocimiento de motivaciones emocionales asociadas a la conexión prolongada
Evitación	Uso sistemático del internet para eludir tareas, conflictos o estados afectivos displacenteros	Mayor conciencia de la función evasiva y referencia a alternativas fuera del entorno digital (lectura, ejercicio, contacto presencial), aunque la función defensiva no desaparece
Desplazamiento	Canalización de afectos dolorosos hacia actividades en internet menos amenazantes, reduciendo la confrontación con el conflicto	Indicios de mayor simbolización: identificación más explícita del afecto implicado y de su relación con la compulsión a la conexión
Escisión	Idealización del objeto digital como fuente predominante de gratificación y desvalorización relativa del vínculo presencial	Inicio de reconocimiento de la ambivalencia del internet, con matices en la valoración del objeto digital y del contacto presencial
Proyección	Atribución al internet de estados emocionales ("me pone triste", "me calma"), con escasa apropiación subjetiva del afecto	Mayor diferenciación entre el afecto propio y el estímulo digital; comienzo de atribución más consciente de la autoría en la regulación emocional

En conjunto, estos elementos sugieren que la intervención no supuso la desaparición de los mecanismos defensivos, sino que pudo favorecer una mayor especificación de ciertas respuestas y una flexibilización incipiente en su expresión, junto con la identificación de recursos alternativos de autorregulación.

A pesar de estos cambios en la manera de reconocer y verbalizar la experiencia, en algunas personas participantes persistieron patrones de uso difíciles de regular y estrategias evitativas mediante las cuales el problema tendía a minimizarse o los cambios no se mantenían de forma consistente. Asimismo, en ciertos discursos continuó predominando la justificación de la conexión por motivos prácticos, con una elaboración más limitada de sus componentes emocionales: “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” (P08-E1).

Estos elementos muestran que el proceso reflexivo no se desarrolló en forma homogénea entre las personas participantes, lo que sugiere que la comprensión y elaboración de la relación entre los afectos, los patrones de uso difíciles de regular y la conexión a internet pueden requerir ritmos y procesos diferenciados.

La tabla 2 sintetiza los principales hallazgos identificados después de la intervención.

Tabla 2. Efecto de la intervención en los participantes

Categorías analíticas	Antes de la intervención	Después de la intervención
Motivos de uso	El uso del internet se percibía como un hábito cotidiano, funcional o recreativo, sin cuestionamiento crítico de sus implicaciones subjetivas	Se observó una diferenciación más explícita entre uso funcional, evasivo y compulsivo, acompañada de una mayor problematización de los motivos internos de conexión
Emociones, afectos y pulsiones	Los afectos displacenteros eran escasamente reconocidos o aparecían disociados de los motivos de conexión prolongada	Mayor explicación de emociones asociadas al uso prolongado del internet, como tristeza, enojo y miedo, junto con una mayor diferenciación afectiva
Relación con el objeto digital	El internet era investido como una fuente casi exclusiva de gratificación inmediata y como refugio frente al malestar	Indicios de un proceso de desidealización del objeto digital, con reconocimiento de su función evasiva y de sus efectos ambivalentes
Relaciones vinculares	Los vínculos digitales operaban como sustitutos del contacto presencial, junto con dificultades referidas para sostener interacciones cara a cara	Mayor valoración de los vínculos presenciales; internet comenzó a funcionar más como complemento que como sustituto relacional
Funciones yóicas	Juicio y control de impulsos debilitados, con dificultades para anticipar consecuencias y modular afectos	Indicios de fortalecimiento incipiente del juicio crítico, expresados en mayor autoobservación y establecimiento de límites temporales
Defensas y mecanismos de afrontamiento	Predominio de mecanismos defensivos como la evasión, la negación parcial, la racionalización	Persistencia parcial de defensas junto con una mayor disposición a verbalizar conflictos internos y simbolizar emociones
Recursos de afrontamiento	Recursos escasos o centrados en la desconexión momentánea, con escasa elaboración emocional	Aparición de referencias a estrategias alternativas de afrontamiento, como lectura, ejercicio y contacto social

DISCUSIÓN

Los resultados sugieren que, en este grupo específico de estudiantes universitarios, la intervención grupal psicodinámica estuvo acompañada por procesos de autorreflexión, reconocimiento emocional y problematización del uso de internet. Los cambios

identificados no se expresaron en modificaciones observables de las aplicaciones utilizadas o de las actividades realizadas en línea, sino en el modo en que las personas participantes describían y comprendían su relación con el entorno digital. Al finalizar el proceso, comenzaron a reconocer con mayor claridad las funciones emocionales asociadas con la conexión, a identificar patrones de uso previamente naturalizados y a diferenciar entre usos funcionales y aquellos vinculados con la evasión emocional o con dificultades para regular la conexión.

Estos hallazgos dialogan con investigaciones cuantitativas realizadas en población universitaria mexicana. Becerra-Guajardo et al. (2021) identificaron asociaciones entre el uso problemático de redes sociales y del teléfono móvil, las horas de conexión y distintos componentes de la impulsividad. Por su parte, Alba-Leonel et al. (2022) documentaron dificultades relacionadas con el control del tiempo de conexión, como permanecer en internet más tiempo del deseado, continuar utilizándolo a pesar de la intención de reducir su uso y presentar falta de sueño asociada con la conexión. De manera complementaria, Esquivel-Gámez y Edel-Navarro (2025) encontraron una asociación positiva y significativa entre el uso problemático del teléfono celular y la procrastinación académica, mientras que Reynoso et al. (2025) observaron mayores niveles de adicción a redes sociales entre quienes utilizaban plataformas como Instagram y TikTok. En conjunto, estas investigaciones permiten caracterizar distintas dimensiones conductuales y establecer asociaciones entre variables relacionadas con el uso problemático de las tecnologías digitales; sin embargo, permanece abierta la exploración de los significados subjetivos y de los procesos afectivos, vinculares y defensivos que pueden intervenir en dichas experiencias.

El principal aporte de nuestro estudio radica en desplazar el foco analítico desde la frecuencia de uso hacia la función psíquica del objeto digital. Desde una perspectiva psicodinámica, los hallazgos sugieren que internet puede operar simultáneamente como un recurso de regulación afectiva y como un objeto defensivo en contextos de vulnerabilidad propios de la etapa universitaria. Los planteamientos de Winnicott (1953, 1971) permiten comprender la conexión digital como una posible modalidad contemporánea de sostén que, cuando se vuelve rígida, podría limitar el despliegue de otros recursos internos de regulación. De manera complementaria, la teoría del self de Kohut (1971, 1977) permite interpretar la conexión compulsiva como un posible intento de sostener la cohesión del self mediante formas de espejamiento virtual que ofrecen validación inmediata, aunque transitoria.

Asimismo, la diferenciación observada entre cuentas públicas y privadas puede leerse como una modalidad contemporánea de regulación de la exposición del self. Desde la perspectiva winnicottiana, esta dinámica podría aproximarse a algunos rasgos del falso self, entendido como una organización adaptativa que protege aspectos más vulnerables frente a la intrusión o el juicio externo. Estas lecturas no buscan patologizar el uso digital, sino comprender su inscripción en procesos relacionales y de regulación emocional propios del contexto universitario contemporáneo.

Desde una perspectiva institucional, el estudio sugiere que los dispositivos grupales breves, de carácter reflexivo y no clínico, pueden constituir estrategias viables para la promoción de la salud mental en la educación superior. A diferencia de los modelos centrados exclusivamente en la identificación de riesgos o en la atención individualizada de casos sintomáticos, este tipo de intervención opera en un plano

preventivo y formativo, lo que favorece una mayor conciencia crítica sobre prácticas cotidianas naturalizadas. En este sentido, su posible incorporación a programas de tutoría, orientación universitaria o bienestar estudiantil podría contribuir al fortalecimiento de recursos de autorregulación emocional y vincular antes de que el uso prolongado de internet derive en patrones más rígidos o desadaptativos.

El carácter grupal del dispositivo permitió, además, la construcción de sentidos compartidos y la desnaturalización colectiva de prácticas que suelen experimentarse como individuales, ampliando así su alcance formativo. Lejos de proponer la erradicación del uso de internet, la intervención promovió una relación más reflexiva con la tecnología, en consonancia con enfoques contemporáneos de acompañamiento psicoemocional y bienestar universitario.

En términos generales, este estudio no pretende generalizar sus hallazgos al conjunto de la población universitaria, sino ofrecer una aproximación exploratoria y situada que aporte una lectura psicodinámica y grupal del uso adictivo de internet. Los resultados invitan a continuar investigando las dimensiones subjetivas del fenómeno mediante la articulación de metodologías cualitativas y cuantitativas que permitan profundizar en su complejidad y contribuir al diseño de dispositivos preventivos contextualizados.

ALCANCES Y LIMITACIONES

El estudio tuvo un carácter exploratorio, cualitativo y situado, orientado a comprender los significados subjetivos asociados al uso adictivo de internet en un grupo específico de estudiantes universitarios. En este sentido, sus resultados no buscan establecer generalizaciones estadísticas ni inferencias poblacionales, sino aportar una aproximación comprensiva a las funciones emocionales, vinculares y defensivas que la conexión digital puede adquirir en la experiencia universitaria contemporánea.

Entre las principales limitaciones se encuentran el tamaño reducido de la muestra, el muestreo no probabilístico por conveniencia, el predominio de participantes mujeres y la realización del estudio en una sola institución de educación superior, lo que restringe la posibilidad de extrapolar los hallazgos a otros contextos. Asimismo, la intervención tuvo una duración breve, no contó con un grupo de comparación ni con una evaluación de seguimiento posterior, por lo que no es posible determinar la estabilidad temporal de los cambios identificados.

La información se basó fundamentalmente en narrativas y autorreportes, lo que puede implicar sesgos de deseabilidad social o de autopercepción. Tampoco se emplearon escalas estandarizadas ni instrumentos psicométricos validados para medir el uso problemático de internet o indicadores de salud mental, ni se incorporaron mediciones objetivas del tiempo de conexión, lo que limita la comparación con estudios de corte cuantitativo.

Cabe señalar, además, que el diseño del estudio no consideró la experiencia de la pandemia como un eje analítico específico, a pesar de que varios testimonios hicieron referencia a cambios en los patrones de socialización y uso de internet durante y después del confinamiento. La decisión de no incorporar esta dimensión como categoría de análisis constituye una limitación del diseño que conviene reconocer en

forma explícita, ya que las personas participantes atravesaron procesos relevantes de socialización remota, hiperconectividad e interrupción de los vínculos presenciales durante la pandemia. Estas experiencias pudieron haber influido en la consolidación de algunos de los patrones de uso explorados en el estudio. Investigaciones futuras que incorporen esta dimensión como eje articulador podrían contribuir a comprender con mayor profundidad la relación entre las condiciones contextuales derivadas de la pandemia, el uso intensivo de internet y los procesos subjetivos asociados en población universitaria.

Estas condiciones metodológicas deben considerarse al interpretar los hallazgos, los cuales constituyen aproximaciones iniciales que requieren ser contrastadas mediante diseños mixtos, muestras más amplias y estudios longitudinales que permitan profundizar en la comprensión del fenómeno. No obstante, el estudio aporta elementos conceptuales relevantes para comprender el uso digital desde una perspectiva psicodinámica y grupal, y abre nuevas líneas de investigación e intervención preventiva en el ámbito universitario.

CONCLUSIONES

El estudio tuvo como objetivo explorar los efectos de una intervención grupal psicodinámica en la problematización del uso adictivo del internet en estudiantes universitarios. Los hallazgos obtenidos permiten señalar que la intervención grupal psicodinámica estuvo acompañada por procesos de autorreflexión, reconocimiento emocional y cuestionamiento crítico de prácticas digitales ya naturalizadas en el grupo de estudiantes universitarios analizado.

Uno de los hallazgos centrales fue que los cambios observados no se orientaron principalmente a la disminución cuantitativa del tiempo de conexión, sino a una transformación cualitativa en la relación subjetiva con el entorno digital. Las personas participantes comenzaron a identificar con mayor claridad la función emocional de su conexión, a reconocer dinámicas de evasión y patrones de uso difíciles de regular, así como a diferenciar entre usos funcionales y aquellos asociados con el malestar afectivo.

En este sentido, se identificaron avances consistentes en los procesos de reflexión y simbolización dentro del grupo estudiado. No obstante, no es posible afirmar que la intervención haya producido modificaciones estables en los patrones de uso ni en indicadores clínicos específicos, dado el carácter breve, exploratorio y no comparativo del diseño.

Estos resultados deben interpretarse como aproximaciones iniciales que abren nuevas líneas de investigación. Será necesario incorporar diseños longitudinales, muestras más amplias, grupos de comparación y herramientas de medición complementarias que permitan evaluar con mayor precisión la estabilidad y el alcance de los cambios identificados.

En conjunto, el estudio aporta una aproximación psicodinámica y grupal al fenómeno del uso adictivo de internet en el contexto universitario y contribuye a complejizar su comprensión más allá de indicadores exclusivamente conductuales. Lejos de establecer afirmaciones generalizables, los hallazgos invitan a continuar

explorando las dimensiones subjetivas, emocionales y relacionales de la conexión digital en la educación superior contemporánea.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alba-Leonel, A., Papaqui-Hernández, J., Papaqui-Alba, S. y Montes-Rodríguez, B. G. (2022). Tecnoadicción y uso compulsivo de internet en estudiantes universitarios. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, vol. 30, núm. 3, pp. 68-76. https://revistaenfermeria.imss.gob.mx/index.php/revista_enfermeria/article/view/1253
- Becerra-Guajardo, J. R., López-Rosales, F. y Jasso-Medrano, J. L. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, vol. 10, núm. 19, pp. 28-46. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16105>
- Bellak, L., Hurvich, M. y Gediman, H. (1973). *Ego functions in schizophrenics, neurotics, and normals: An experimental study*. Brunner/Mazel.
- Bortolan, A. (2024). Becoming oneself online: Narrative self-constitution and the internet. *Philosophical Studies*, vol. 181, núm. 8, pp. 2405-2427. <http://dx.doi.org/10.1007/s11098-024-02169-9>
- Bortolan, A. (2023). Healing online? Social anxiety and emotion regulation in pandemic experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, vol. 22, núm. 5, pp. 1195-1214. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11097-023-09886-2>
- Camporro-Montila, A. y Moral-Jiménez, M. V. (2025). Uso problemático del smartphone, procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, vol. 20, núm. 2, pp. 99-108. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.10%C2%A0>
- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, vol. 11, núm. 2, e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Esquivel-Gámez, I. y Edel-Navarro, R. (2025). Uso problemático del celular y procrastinación académica: evidencias en población universitaria mexicana. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, vol. 13, núm. 1, art. 48. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v13i1.4768>
- Freud, A. (1936/1993). *El yo y los mecanismos de defensa*. Paidós.
- Freud, S. (1905/1976). Tres ensayos sobre teoría sexual. En *Obras completas* (vol. VII, pp. 117-248). Amorrortu.
- Freud, S. (1920/1976). Más allá del principio de placer. En *Obras completas* (vol. XVIII, pp. 1-62). Amorrortu.
- Hidalgo-Fuentes, S. (2022). Uso problemático de internet y procrastinación en estudiantes: un meta-análisis. *European Journal of Education and Psychology*, vol. 15, núm. 1, pp. 1-18. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1815>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2025). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2024: resultados relevantes*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/endutih/ENDUTIH_24_RR.pdf

- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. International Universities Press.
- Mahler, M. S., Pine, F. y Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [nota descriptiva]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Reynoso González, O. U., Caldera Montes, J. F., Mora García, O., Álvarez Muñiz, A. G. y Flores Vivanco, A. R. (2025). Bienestar subjetivo y adicción a redes sociales en universitarios de ciencias de la salud en México. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, vol. 13, núm. 1, art. 68. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v13i1.4789>
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A. y Carbonero-Martín, M. Á. (2025). Uso problemático de internet en personas universitarias: influencia de la inteligencia emocional, depresión, ansiedad, estrés, apoyo social percibido y rendimiento académico. *Tecnología, Ciencia y Educación*, núm. 32, pp. 185-209. <https://doi.org/10.51302/tce.2025.24035>
- Vázquez, L. (2001). *Manual para la elaboración de una psicodinamia* (tesis de maestría). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://www.uaeh.edu.mx/docencia/Tesis/preparatoria2/docs/psicodinamia.pdf>
- Winnicott, D. W. (1971). *Realidad y juego*. Gedisa.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. En *The maturational process and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development* (pp. 140-152). International Universities Press. <https://doi.org/10.4324/9780429482410-12>
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. En L. Caldwell y H. Taylor Robinson (eds.). *The collected works of D. W. Winnicott* (vol. 4). Oxford University Press.