

Las Redes sociales virtuales: medio facilitador en el fortalecimiento de redes de apoyo en el afrontamiento de adolescentes¹

Estefania Fajardo Triana²
Laura Marcela Lopez Agudelo³
Pedro Pablo Ochoa Cucaleano⁴

Resumen

El presente artículo hizo una revisión bibliográfica de investigaciones publicadas entre el 2000 y el 2018 en revistas nacionales e internacionales; igualmente se tomó el aporte teórico de algunos textos académicos con el propósito de definir, delimitar y relacionar las categorías abordadas (socialización, redes de apoyo social, afrontamiento y redes sociales virtuales). Para ello, se diseñó una matriz de revisión de antecedentes investigativos los cuales organiza los elementos esenciales que componen cada registro (método, muestra poblacional, palabras claves, resultados y conclusiones), donde se reconocieron aspectos en común y diferencias frente a las variables planteadas, además de reconocer el estado del problema y los alcances del estudio. Se encontró una alta aplicabilidad de investigaciones en la población adolescente (especialmente en relación con medios digitales), igualmente, se evidencia como la construcción y creación de redes de apoyo que pueden ser un factor que fortalece el afrontamiento en los individuos, si se hace un uso adecuado de las redes sociales virtuales como medio de interacción y comunicación con otros.

Palabras Clave: socialización, redes sociales virtuales, apoyo social, adolescencia y afrontamiento.

Abstract

This article was a literature review of published research between 2000 and 2018 in national and international journals; also took the theoretical contribution of some academic text in order to define, delimit, and relate the covered categories (socialization, networks of social support, coping and virtual social networks). To do this, we designed an array of investigative background check which organizes the essential elements that make up each record (method, sample population, key words, results and conclusions), where recognized aspects in common and differences with variables raised, in addition to recognizing the status of the problem and the scope of the study. A high applicability of research found in the adolescent population

¹ En el presente trabajo se realizó una revisión teórica frente a como las redes sociales pueden convertirse en una herramienta que favorezca las estrategias de afrontamiento en diversas situaciones que vivencian los adolescentes; como una posibilidad que permita apoyar el proceso de intervención, desde la generación de redes de apoyo en los procesos clínicos con esta población.

² Psicóloga, Universidad Católica de Pereira. Aspirante al título de especialista en psicología clínica con énfasis en psicoterapia en niños y adolescentes. stefatriana@gmail.com.

³ Psicóloga, Universidad San Buenaventura Medellín- extensión Armenia. Aspirante al título de especialista en psicología clínica con énfasis en psicoterapia en niños y adolescentes. lauralopez199130@hotmail.com

⁴ Asesor de trabajo de grado. Magister en análisis funcional en contextos clínicos y de la salud, Universidad De Almería. pedro.ochoa@ucp.edu.co

(especially in relation to digital media), likewise, is evident as the construction and creation of support networks which can be a factor that strengthens the coping in the individuals, if it makes appropriate use of the virtual social networks as a means of interaction and communication with others.

Key words: socialization, social virtual networks, social support, adolescence and coping.

Los avances tecnológicos han permitido ampliar los canales de comunicación y estrechar las brechas de acceso a cualquier tipo de información, han posibilitado la comunicación virtual inmediata (video llamadas, chats, correo electrónico, mensajes de audio, entre otros), se puede decir que han roto con las barreras de tiempo y espacio al ofrecer inmediatez y conectividad con cualquier parte del mundo y en esta medida han facilitado el contacto con otras culturas. Además, se ha evidenciado que en los últimos años se ha incrementado el uso cotidiano de las nuevas tecnologías, incorporándose como parte de las rutinas diarias de los distintos escenarios donde se desenvuelve la persona (la escuela, el trabajo, el hogar, entre otros), convirtiéndose en una herramienta comunicacional y de vinculación social, en la que los adolescentes suelen ser sus principales usuarios.

Por ello, es importante cuestionarse si los procesos de socialización deben adaptarse a estos cambios en los modos de comunicación e interacción, puesto que con el avance de los medios virtuales surgen una serie de ventajas en su uso, pero también nuevas problemáticas que implica al individuo adaptar nuevas estrategias que permitirán hacerle frente. Para ello, no solo debe valerse de sus recursos personales para resolver dichas situaciones, sino que también buscará un grupo de referencia (familia, amigos, comunidad religiosa, entre otros) que le brinde (información, ideas, recursos y/o soluciones) alternativas en su proceder, generando la sensación de refugio y comprensión por parte del colectivo.

En relación con lo anterior, Guzman, Huenchuan y Montes (2003) afirman que las redes de apoyo se forman con el fin de "mantener o mejorar su bienestar material [de los adolescentes], físico y emocional y evitar así el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando se producen dificultades, crisis o conflictos que afectan al sujeto" (p. 43). Esto nos

muestra como los procesos de investigación deben estar a la vanguardia para fortalecer los canales de comunicación y de soporte que se encuentran endeble en la vida de la persona.

Si se reconoce a las redes de apoyo como un medio necesario que contribuye al individuo en los procesos de evaluación y de respuesta, se hace indispensable la actualización y construcción continua de estrategias de afrontamiento que le permita al adolescente sortear las nuevas y diferentes situaciones que surgen, y que ya se encuentran presentes en los diferentes contextos en que se desenvuelven día a día.

Por lo anterior, es importante preguntarse en qué medida las redes virtuales son un recurso con el que pueden contar los adolescentes para la creación y fortalecimiento de redes de apoyo social que aporten en sus formas de afrontamiento con las situaciones problemáticas propias de su ciclo. Para ello se realizó un trabajo de revisión bibliográfica de investigaciones publicadas entre el 2000 y el 2018 en revistas nacionales e internacionales; igualmente se tomó el aporte teórico de algunos libros especializados en el área con el fin de definir, delimitar y relacionar las categorías abordadas (socialización, redes de apoyo social, afrontamiento y redes sociales virtuales). Para ello, se diseñó una matriz de revisión de antecedentes investigativos los cuales organiza los elementos esenciales que componen cada registro (método, muestra poblacional, palabras claves, resultados y conclusiones), con el fin de reconocer aspectos en común y diferencias frente a las variables planteadas, además de reconocer el estado del problema y los alcances en cuanto al relacionamiento de las mismas.

Antes de mostrar los resultados del análisis de la matriz descrita, empezaremos presentando aspectos relacionados con el concepto de socialización para reconocer su implicación en la creación redes de apoyo social (desde una perspectiva clínica), como una estrategia de afrontamiento positivo en situaciones críticas que vivencia un adolescente. Finalmente, se abordarán las redes sociales virtuales como un medio de comunicación y entretenimiento, describiremos cómo se han convertido en un elemento de uso cotidiano dentro de la población actual (de la última década), especialmente en los adolescentes, los cuales lo emplean como un mecanismo de relacionamiento con los otros (contacto social).

Los procesos de interacción social y el afrontamiento de los adolescentes.

Las relaciones sociales son inherentes al ser humano, en tanto que son las formas de organización que permiten alcanzar objetivos comunes y crecer como individuos y como colectivo. Desde la perspectiva de autores como Berger y Luckman (1968), se menciona que el hombre es un ser social por naturaleza, y es por medio de la identificación con los otros, que logra desarrollar capacidades para adaptarse, integrando elementos que aportan a la construcción de su personalidad y en general de los modos de comportamiento y de pensamiento que son propios de cada contexto sociocultural. Según Rocher, (1977) cuando se habla de socialización se refiere:

Al proceso por cuyo medio la persona humana aprende e interioriza, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio ambiente, los integra a la estructura de su personalidad, bajo la influencia de experiencias y de agentes sociales significativos, y se adapta así al entorno social en cuyo seno debe vivir (p. 134).

Con lo anterior se observa que la relación entre ambiente y persona es dinámica en tanto que se retroalimentan mutuamente, es decir, el ser humano no puede desarrollarse en solitario siempre habrá condiciones contextuales o institucionales como por ejemplo la escuela, que otorgarán pautas para desenvolverse efectivamente en su entorno y a su vez los comportamiento y formas de pensar desarrollados por el individuo influirán en su ambiente.

De acuerdo con el concepto expuesto de socialización, se evidencia que el ser humano está en un proceso continuo de interacción con otros, sin dejar de lado que en esta construcción surgen posibles situaciones que hacen que el individuo requiera buscar un grupo de referencia que lo incluya en el colectivo y le brinde orientaciones frente a su proceder; como parte de este proceso se abordará el concepto de redes de apoyo social. Desde la perspectiva de Madariaga, Abello y Sierra (2014) las redes de apoyo son:

Formas de interacción social continuas, en donde hay un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones, con el fin de alcanzar metas comunes en forma colectiva y eficiente. Constituyen un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a individuos y a grupos que se identifican en cuanto a las mismas necesidad y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos por medio del intercambio y el reciclaje y experiencias en múltiples direcciones. El propósito u objetivo específico común a los miembros de una red es la razón de ser de la misma; es lo que articula y convoca a los diversos actores sociales que la componen. (p. 15-16).

Desde esta misma perspectiva los autores mencionados anteriormente exponen que, “esta tendencia a buscar compañía” genera un impacto en el grado de adaptación del sujeto a su contexto socio-cultural; especialmente cuando se presentan situaciones inesperadas o de desequilibrio (crisis), donde el apoyo mutuo de sus pares que han estado en situaciones similares les sirve de soporte en cuanto al compartir de experiencias y posibles soluciones a las mismas, permitiendo al sujeto identificarse con el otro y reducir su malestar por la incertidumbre causada. Es decir, la red de apoyo social permite un intercambio continuo de información, ideas y recursos entre sujetos, que generan la sensación de refugio y comprensión por parte de un colectivo, y haciendo que el individuo, en este caso el adolescente pueda enfrentar posiblemente de una forma más asertiva las situaciones críticas que se le presentan en su diario vivir.

Se busca dar sustento y ampliar la concepción sobre este tema, al tomar los aportes de: Orcasita y Uribe (2010), los cuales realizaron una reflexión teórica sobre los componentes más relevantes frente al apoyo social, señalando que hay prioridad y necesidad de tener establecidas dichas redes para afrontar principalmente situaciones adversas. Adicionalmente, señalan que todo adolescente debería contar con redes de apoyo que lo protejan (familia, colegio, grupo de pares) que le ayuden a desarrollar su potencial mediante la enseñanza de destrezas, que fomenten la confianza en sí mismo y que le brinde información acerca de los cambios que está experimentando. En este mismo sentido, estas autoras mencionan que los programas de

promoción y prevención en salud deben dirigirse a las fuentes de apoyo social que el adolescente percibe y recibe, debido a que ejercen una gran influencia sobre sus comportamientos tanto positivos como negativos.

Algunas investigaciones aplicadas como las de Gonzáles y Restrepo (2010); Uribe, Orcasita y Gómez (2012) y Azpiázua, Esnaola y Sarasa (2015) relacionadas con el apoyo social en adolescentes, refieren que los individuos que presentan un mayor equilibrio emocional disponen de diferentes redes de apoyo que contribuyen a su autoestima y a sus competencias sociales que le permiten confrontar de forma positiva situaciones estresantes dentro de su contexto. Es decir, existe una correlación entre la estabilidad emocional de la persona y la percepción positiva de sus redes de apoyo, puesto que no solo es necesario tenerlas, sino que el sujeto sea capaz de reconocerlas para afrontar una situación determinada.

De acuerdo con lo anterior, es necesario identificar cuál es el papel del afrontamiento que emplean los adolescentes en sus diferentes contextos, y si estos varían al momento de establecer relaciones sociales. El afrontamiento se define como "El conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 200). Dichas estrategias se emplean con la finalidad de disminuir y liberar las tensiones causadas por situaciones estresantes, por ejemplo, el autocontrol, el humor, el llanto, lamentarse, discutir, entre otros. Sin embargo, si estas estrategias se emplean de forma inadecuada, pasan de ser afrontamiento a ser un síntoma de desequilibrio interno (malestar psicológico).

Estos autores describen dos formas de afrontamiento en relación con su función. El primero es el afrontamiento centrado en el problema el cual busca definir la situación problemática a través del reconocimiento de soluciones alternativa en las que se evalúa costo o beneficio para su aplicación, este modo de afrontamiento implica primero establecer un objetivo, para luego realizar un proceso analítico del entorno cercano del individuo y de las estrategias internas del mismo.

El segundo, el afrontamiento centrado en la emoción busca a través de los procesos cognitivos generar las estrategias necesarias de disminuir o aumentar el desorden de su estado emocional, que se dio como resultado del acontecimiento estresante. Asimismo, dentro de este encontramos otra estrategia que se llama “reevaluación” la cual refiere que al modificarse la forma en que se vivencia el acontecimiento nocivo, provoca que el malestar emocional disminuya gracias a la re- significación que hace el individuo de la situación.

En relación con lo anterior es importante aclarar que el afrontamiento no es el dominio del individuo sobre su entorno; sino que es la forma como las personas manejan las situaciones que le puedan resultar estresantes, con el propósito de soportar, minimizar, admitir o ignorar todo aquello que sobrepasa sus capacidades (desbordándolo); todo ello por medio de comportamientos, pensamientos y emociones que el individuo emplea con el fin de dar un nuevo significado al estímulo que genera la situación estresora (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Investigaciones aplicadas, como las realizadas por Reyes, Reséndiz, Alcázar, Reid (2017); Velozo, Caqueo, Muñoz, Villegas (2010) y Mestre, Samper, Tur-Porcar, Richaud de Minzi, Mesurado (2012); sobre los mecanismos de afrontamiento aplicados en adolescentes mencionan que los individuos presentan mayor inclinación por utilizar auto - reforzadores positivos como estrategias de afrontamiento que les permita sortear de forma concreta y asertiva, las diferentes situaciones sociales o acontecimientos nocivos o estresantes. Además de fomentar en ellos metas y objetivos más sólidos que le permiten tener una mayor claridad y seguridad frente a proyectos futuros que serían beneficiosos para su proceso de desarrollo personal. De igual forma se reconoce que es una etapa donde se busca con frecuencia el uso de apoyo social como estrategia efectiva para afrontar situaciones que percibe como problemáticas el individuo.

Redes sociales una transformación de los medios de comunicación e interacción.

Actualmente las relaciones sociales usan unos medios distintos para generar la interacción con otros; por ejemplo, las relaciones que se generan en línea (on-line), las cuales hacen referencia a vínculos sociales y afectivos que se efectúan en un medio virtual, por medio de herramientas tecnológicas como celulares, computadoras, tabletas entre otros dispositivos digitales. Desde la perspectiva de Ortiz & Muñoz (2005) las relaciones online favorecen el anonimato en sus interacciones y permite la desinhibición de los sujetos, por medio de la creación de identidades ideales que pueden expresarse libremente, sin exponer su verdadero ser.

Debemos considerar que el avance tecnológico ha catapultado un desarrollo significativo de muchos países desde los ámbitos económico, social, cultural y político. Colombia no ha sido renuente a ello, al contrario, en los últimos años "se ha registrado un crecimiento exponencial en cuanto a la cantidad de usuarios que acceden a redes de sociales" (Mintic, 2012, sección: sabía usted que, parr.2), debido a que son herramientas que se han integrado como parte de sus rutinas diarias de entretenimiento, ocio o de información.

Según estadísticas expuestas por (Colombia Digital, 2012, sección: noticias, parr. 2) se reconoce que son los adolescentes, la población con el porcentaje más representativo en el uso constante de estos medios virtuales, puesto que "el 79.8% asegura usar internet, con un 100% de acceso" con un alto porcentaje en el grupo de edad entre los 15 y los 17 años. Se reconoce que estos medios son llamativos para los jóvenes por su facilidad de acceso y su inmediatez, además les permite utilizarlo como un canal de expresión de sus percepciones, ideas y sentimientos, también facilita la adquisición de cualquier tipo de información, incluso posibilita una forma distinta para el establecimiento de relaciones sociales.

Es por ello, que se considera necesario evidenciar la importancia que tienen las redes sociales para los adolescentes. ¿Por qué se hacen tan necesarias en el contexto social de ellos?, ¿qué les ofrece para mantenerse en un constante contacto por este medio? Un estudio realizado por Bohórquez y Rodríguez (2014), resaltan un aspecto favorecedor frente a las redes sociales virtuales, mostrándolo como un medio que permite fortalecer los vínculos afectivos de amistades ya existentes, en tanto, que se tiene una comunicación permanente como un

factor que mantiene y perpetua las amistades o pueden actuar como un "rompe hielo", posibilitando interactuar con nuevas personas y ampliar su círculo social.

De igual forma otros autores exponen como las nuevas redes tecnológicas favorecen al individuo, por ejemplo Davis citado por Viñas (2009) menciona que, la motivación de los adolescente en estar conectados a las redes sociales virtuales busca encontrar aprobación y fuentes más positivas de apoyo, las cuales, en su contexto social y familiar no están siendo suplidas, generando en el individuo más interés por las nuevas redes virtuales que están compensando posibles deterioros presentes, en su interacción real con los demás.

Varios estudios realizados por: Aguilar y Said 2010; Herrera y Pacheco 2010 y Arab y Diaz 2015, coinciden en que las redes sociales virtuales, permiten un nuevo tipo de vinculación, donde el sujeto puede refugiar su ser por medio de la creación de identidades virtuales que son una versión idealizada de sí mismos, con el fin de agrandar, ser visibles ante los demás y establecer contacto con otros que tienen intereses similares, reafirmando el sentido de pertenencia a un grupo social (en este caso una comunidad virtual). Especialmente en la adolescencia el grupo de pares se convierte en un contexto definitorio para la construcción de la identidad, puesto que modula aspectos personales y comportamentales a través de la opinión de los otros, que en caso de las nuevas tecnologías estos códigos de comunicación y de significación han adquirido matices nuevos que a su vez generan nuevas posibilidades y dificultades en la comprensión de la intensión del otro.

En consecuencia, investigadores como Diaz (2011) hacen alusión que las redes sociales online, son el mejor ejemplo de la sociedad representada en un entorno creado tecnológicamente, debido a que representan beneficios sociales de comunicación y conexión entre individuos. Sin embargo, este mismo autor menciona que “uno de los mayores problemas a la hora de analizar las redes sociales, al igual que con otros fenómenos sociales y culturales generados por la aparición y desarrollo de tecnología, es que se encuentra en plena evolución y que cuando se quiere estudiar el fenómeno ya ha cambiado”. (p. 5).

Con todo lo descrito hasta el momento se puede afirmar que al ser las redes sociales virtuales un medio que los jóvenes reconocen como una oportunidad para el relacionarse con otros, es importante validar el papel que representa para un adolescente la conformación de redes de apoyo social, especialmente en situaciones que representen una crisis vital para el mismo; independiente del medio que emplee para el contacto social (virtual o presencial).

Sin embargo, en los estudios encontrados no sólo se evidencia información y resultados positivos sobre las redes sociales virtuales. Diferentes autores mencionan como este medio virtual de contacto e interacción puede llegar a ser negativo por un uso inadecuado. Por ejemplo, García (2013) y Díaz (2011) refieren que el uso constante puede generar dependencia ya que la facilidad de conexión lo convierte en un potente reforzador inmediato que hacen que se genere un uso abusivo de las mismas por su atractivo y funcionalidad, así mismo para los jóvenes el hecho de pertenecer a una red social en muchos casos ha dejado de ser una opción de diversión destinada al tiempo libre para convertirse en una obligación o necesidad para poder estar en contacto.

Por otro lado, investigaciones sobre el uso excesivo e inadecuado de las redes sociales virtuales, surgieron de la necesidad de identificar cómo se involucran los adolescentes con este medio. Arab y Díaz (2015) refieren que diversos estudios han demostrado que los adolescentes actualmente presentan un mayor grado de atención e interés por las redes sociales y que su uso excesivo está afectando su desarrollo neurológico y biopsicosocial, lo cual se ve reflejado en que se precipite la aparición de diversos trastornos psicopatológicos (ansiedad, depresión, fobia social, TDAH entre otros) y generen alteraciones de las actividades cotidianas del sujeto en su contexto escolar, social y familiar.

Otros autores como Echeburúa y Corral (2010); García (2013); Gómez y Gutiérrez (2014) y Rial, Golpe, Gómez y Barreiro (2015), en sus investigaciones de tipo aplicadas, concluyen y reafirman que el uso problemático de las redes virtuales en adolescentes se relaciona principalmente con la falta de control y la necesidad de pertenencia e identidad con sus pares, el uso abusivo de las mismas suele asociarse a la alta frecuencia de uso y al entorpecer las actividades cotidianas del sujeto, provocando consecuencias como aislamiento,

afectación de la autoestima, bajo rendimiento académico, estilos de afrontamiento inadecuados, la percepción de pérdida de la capacidad de control, entre muchas otras situaciones donde el sujeto opta por utilizar estos medios virtuales como una forma de escapar de la realidad y mejorar su estado de ánimo.

Finalmente, Echeburúa (2012) describe este fenómeno del uso desmedido de las redes virtuales como un proceso de adicción no-químico, en el que un individuo “genera una dependencia, y sus comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión” (p.438). Es decir, el sujeto se queda con la sensación de gratificación inmediata sin evaluar las posibles consecuencias negativas que se pueden ocasionar a largo plazo.

Para la localización de los documentos bibliográficos se utilizaron varias fuentes documentales en bases de datos certificadas como: Bireme, Searchgate, Google Académico, Scielo, Dialnet y Redalyc. Para ello, se realizó una búsqueda de investigaciones de tipo empíricas, de revisión y de textos académicos que contuvieran las palabras clave: redes sociales virtuales, adolescencia, internet, afrontamiento, redes apoyo social y socialización. Se obtuvieron 86 registros nacionales e internacionales, de los cuales se extrajeron 37 artículos para ser organizados en una matriz de revisión de antecedentes (ver Anexo1), con el fin de realizar el respectivo análisis y relacionamiento de las distintas categorías propuestas. Los criterios de selección de dichos estudios se enfocaron principalmente en:

- Que fuesen investigaciones que abordaran las categorías de: redes sociales, apoyo social y adolescencia.
- Los años en que se desarrollaron las investigaciones no superaran el rango entre 2000 y el 2018.
- Que sean procesos investigativos, no libros o ensayos académicos.

Resultados

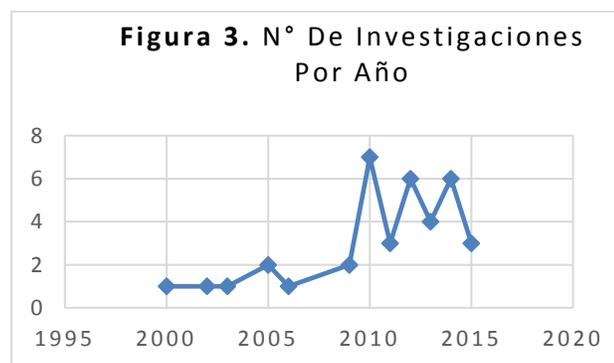
Como ya se ha mencionado anteriormente, los tipos de investigación abordados por el presente estudio se clasificaron en dos grupos principales: **1) Investigaciones Empíricas** con un 57% del grupo de registros seleccionados; dentro de los cuales, el 77% son investigaciones con metodologías de tipo correlacionales-descriptiva y un 23% emplean metodologías de tipo trasversal. Y **2) Investigaciones de revisión teórica** con un 43% del total de registros seleccionados. (Figura 1.)



De igual forma, se pudo evidenciar que las variables correlacionadas en este artículo de revisión presentan un mayor campo de estudio en el continente europeo más exactamente España, donde este ocupa el **50%** de las investigaciones encontradas, donde se observa un alto grado de aplicabilidad de estas en la población española, tomando como muestra en mayor medida a la población joven la cual, es actualmente la que se encuentra mayormente polarizada con las nuevas tecnologías y como estas repercuten positiva y negativamente en su diario vivir. El otro 50% corresponde a América latina donde el **32%** de las investigaciones corresponden a Colombia donde sus estudios aplicados son menores y sus muestras poblacionales toman rangos más amplios de edad, permitiéndose así, evidenciar también como la población más adulta se está viendo atraída por el avance tecnológico (figura 2). Por último, se encontró un bajo porcentaje de abordaje investigativo frente a estas variables en México con un **8%**, y Chile y Argentina que corresponde ambas a un **5%**, dejando en evidencia que actualmente en estos países, las variables propuestas en esta revisión no representan para ellos un tema de alto relieve para ser investigado dentro de sus poblaciones.



Por otra parte, se hizo revisión sobre los años que han realizado el mayor y el menor número de investigaciones realizadas en relación con las diferentes variables propuestas para ser abordadas en el presente artículo. De acuerdo a los resultados se evidencio que con el avanzar del tiempo, ha ido en aumento el número de las investigaciones desarrolladas, por ejemplo, entre el año 2010 y 2014 se evidencia un alto incremento en los estudios, evidenciándose así mismo que las variables planteadas son un tema de alto relieve y de importancia para la humanidad actualmente, reconociéndose así la necesidad de abordad el tema frente a la situación actual, sus factores de protección y factores positivos para la población. De igual forma se observa que entre el año 2000 y 2009 dichas variables no eran temas representativos de investigación. (Cuadro 3)



En el presente artículo se hizo una revisión bibliográfica de investigaciones publicadas entre el 2000 y el 2018 en revistas nacionales e internacionales; igualmente se tomó el aporte teórico de algunos textos académicos con el propósito de definir, delimitar y relacionar las

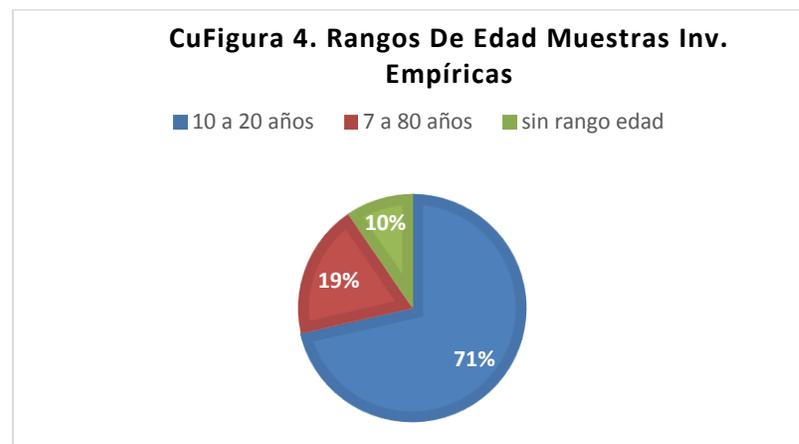
categorías abordadas (socialización, redes de apoyo social, afrontamiento y redes sociales virtuales). Para ello, se diseñó una matriz de revisión de antecedentes investigativos los cuales organiza los elementos esenciales que componen cada registro (método, muestra poblacional, palabras claves, resultados y conclusiones), donde se reconocieron aspectos en común y diferencias frente a las variables planteadas, además de reconocer el estado del problema y los alcances del estudio. Se encontró una alta aplicabilidad de investigaciones en la población adolescente (especialmente en relación con medios digitales), igualmente, se evidencia como la construcción y creación de redes de apoyo que pueden ser un factor que fortalece el afrontamiento en los individuos, si se hace un uso adecuado de las redes sociales virtuales como medio de interacción y comunicación con otros.

Por otra parte, las investigaciones empíricas abordadas mostraron diferencias muy significativas en cuanto al número de participantes de la muestra abordada, puesto que el estudio con mayor número de personas participantes se desarrolló en España con 2.227.191 adolescentes entre los 12 a los 17 años llamada: “Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles”. Por otra parte, la población muestra más pequeña fue abordada en Argentina en la cual participaron 23 adolescentes con un promedio de edad de 17 años en el estudio llamado: “Tipos de apoyo y la digitalización de las redes personales. El uso de Facebook de adolescentes urbanos de Mendoza”.

En promedio los diversos estudios realizados en España cuentan con un rango de 1318 participantes y los estudios latinoamericanos tienen una muestra promedio de 326 participantes; se evidencia que España, cuenta con estudios que abarcan mayor número de población muestra en comparación con los estudios en Latinoamérica, esto puede ser ventajoso en tanto que algunos resultados y conclusiones podrían generalizarse para establecer planes de intervención a nivel de país o región es decir pueden ser validos a un grupo de población más amplio; sin embargo, la veracidad de los resultados no solo depende del número de participantes sino también, del manejo metodológico y de análisis de las variables abordadas, por lo cual los estudios locales (Colombia) o Latinoamérica están avanzando hacia

la consecución de investigaciones con mayor impacto para sus poblaciones, focalizando algunos sectores más vulnerables.

De igual manera se evidenció que los rangos de edad de dichas muestras están en un promedio entre los 10 y los 20 años (78%) y solo un 18% tomó un rango entre los 7 y los 80 años (figura 4). Como ya se ha mencionado la adolescencia es una categoría importante del presente estudio, puesto que busca relacionar las redes sociales virtuales, el apoyo social y el afrontamiento en esta etapa donde suelen emerger diversos cambios y problemáticas psicosociales que configuran una visión y un abordaje distinto del cual debemos tener pleno conocimiento para dar un abordaje pertinente y ajustado a las necesidades de este grupo de edad.



De acuerdo con los diferentes artículos investigativos abordados en la matriz de antecedentes, se puede evidenciar que las variables que son tomadas en mayor número son; adolescencia, redes sociales y apoyo social las cuales son temas representativos dentro de los estudios realizados por los autores de estos. Así mismo, se encontró mayor relación con estas variables anclas con internet, comunicación, comunidad online, habilidades sociales y adicción, ilustrándose así un enfoque e interés por estudiar lo referente a las nuevas tecnologías, y como estas están modificando el comportamiento en los adolescentes dentro de su ciclo vital y como este medio de comunicaciones tan amplio está fomentado nuevas redes de apoyo para los jóvenes.

La adolescencia se presentan una serie de cambios y situaciones que pueden considerarse estresantes para ellos, por lo cual se considera que es un periodo donde hay cierto nivel de vulnerabilidad frente a los sucesos externos e internos que puedan influir en su desarrollo (Orcasita y Uribe, 2010)

Por tanto, la influencia de la familia y los amigos (grupo de pares) en el adolescente constituyen las redes de apoyo principales para enfrentar situaciones que le son problemáticas; el percibir dichas fuentes de apoyo o no, representarán mayores o menores posibilidades para que operen eficazmente estrategias de afrontamiento como lo son la reestructuración del problema y la obtención del apoyo social, que en la que la mayoría de los estudios analizados se reconocen como las más usadas y útiles para los adolescentes.

En consecuencia, las redes sociales se han convertido en un medio de refugio de la realidad de muchos adolescentes, especialmente en chicos(as) con grupos familiares conflictivos, donde no perciben el apoyo que ellos requieren, convirtiendo este medio virtual en una ventana de escape a la realidad que perciben como insuficiente. Situaciones que son coincidentes según los estudios de: (Gómez, F. y Sedin, J.2014); (Echeburúa E. 2012); (Herrera, M; Pacheco, M; Palomar, J y Zavala, D. 2010) y (Puerta D y Carbonell X.2013). Es así, como este tipo situaciones presentes en el hogar está modificando las estrategias del individuo; donde las redes sociales están sirviendo de puente para la creación de nuevas redes de apoyo social que les permite hacerles frente a las situaciones que están surgiendo en el día a día, favoreciendo la percepción de autoeficacia al momento de actuar dentro de su realidad.

Algunos autores refieren que las redes sociales se han convertido en un medio de expandir los procesos de socialización en la vida diaria de los adolescentes, permitiéndoles fortalecer gustos y afinidades como grupo social. Así mismo aseveran que su uso es relevante para ellos ya que cognitivamente incrementa su formación, como también genera la liberación de ataduras psíquicas que actúan como impedimento para la interacción con los otros (Puerta y Carbonell, 2013).

De igual forma, las redes sociales virtuales también pueden favorecer el establecimiento de un vínculo en personas con dificultades para relacionarse socialmente, puesto que es un contexto menos exigente debido a que permite el anonimato y una comunicación no directa; por tanto, usuarios que tienden a ser “retraídos o aislados” en un contexto real, pueden aprovechar dichos espacios para mostrarse como ellos desean, e iniciar una conversación más fácilmente sin sentirse expuestos a algún tipo de daño; permitiendo favorecer el aumento en su confianza y seguridad en sí mismo para ampliar su círculo relacional, compartiendo intereses, preocupaciones y necesidades con otros. Lo anterior se ve sustentado desde investigaciones como la realizada por Muñoz (2010) en la que menciona: “las redes sociales posibilitan que las minorías aisladas o los individuos que no tienen protagonismo en su vida, puedan tenerlo en este espacio y puedan crear transformaciones que les permitan un mayor reconocimiento y mayor participación en el campo social”. (p.63)

Sin embargo, en estudios como los desarrollados por Herrera, Pacheco, Palomar., y Zavala (2010); Arab y Díaz (2015) y Viñas Poch (2009) encontraron un factor negativo frente a las redes sociales, debido a que el “abuso” (uso excesivo) de estos medios, está alterando la vida cotidiana de las personas (dificultando su horario del sueño, sus actividades cotidianas, el relacionamiento con sus amigos y su familia, todo lo referente a su contexto social).; por ejemplo, Echeburúa y De Corral (2010) reportan que la adicción y el consumo excesivo de estas nuevas tecnologías son manifestaciones secundarias de trastornos como: trastornos de déficit de atención e hiperactividad, trastornos del sueño como el insomnio, fobia social entre otras, generando mayores consecuencias en la funcionalidad en este caso del adolescente (bajo rendimiento académico, pérdida de habilidades de intercambio social real, disminución e horas de sueño, etc).

Por último, es necesario considerar que desde nuestro campo de acción como psicólogos clínicos debemos reconocer como las redes sociales virtuales contienen factores de riesgo y factores protectores para nuestros pacientes, especialmente en sus principales usuarios (los adolescentes). Dicha herramienta puede convertirse (en la mayoría de los casos) en un recurso de evaluación e intervención psicoterapéutica en la medida que posibilite al paciente

en momentos de crisis o conflicto establecer un contacto o configurar redes de apoyo que le permitan reconocer alternativas de acción más favorecedoras para su integridad (afrentamiento positivo). Es decir, es usar las redes sociales virtuales como un grupo de apoyo terapéutico, en el cual los adolescentes sientan la posibilidad de expresarse y retroalimentarse de las experiencias de otros, sin sentirse del todo expuestos. Claro está que dicha comunidad tendrá la orientación del profesional en psicología clínica como la persona mediadora y acompañante en el proceso, pero a su vez, podrá generar mayor impacto en los sujetos participantes en la medida que se conviertan en coterapeutas (cuyo papel sea el compartir estrategias adaptativas frente a su problemática particular), se fomente la autonomía y la corresponsabilidad por el manejo de su propio malestar.

Partiendo de la revisión bibliográfica y teórica realizada se pudo concluir que los medios tecnológicos en este caso las redes sociales, pueden ser utilizadas positivamente por los adolescentes ya que el medio no solo les sirve como insumo informativo, si no que les estas brindado un servicio adicional y más relevante, como son la posibilidad de interactuar con las nuevas comunidades on-line y las redes de apoyo que les está permitiendo construir las nuevas estrategias de afrontamiento, que les permite hacerle frente a la realidad en la que se desenvuelvan actualmente. Cabe resaltar que las redes sociales no son el foco de las diferentes problemáticas evidenciadas hoy en día están afectando la vida del individuo, sino el consumismo y el uso inadecuado, que estas personas le están dado a este medio sin control alguno, lo que está generando afectaciones en su salud (mental y física).

Se reconoce que el estudio al ser descriptivo y de revisión teórica, otorga unos insumos importante para generar futuras investigaciones de tipo aplicadas que permitan reconocer por ejemplo el estado del problema en una población más específica en términos de ciudad o municipio, también, permitirá corroborar hipótesis como: si el uso de redes sociales virtuales puede ser un recurso pertinente de aplicar desde la psicología clínica para fortalecer redes de apoyo y mejorar estrategias de afrontamiento en adolescentes u otras poblaciones que puedan incluirse como adultos jóvenes que actualmente están aumentando el uso de medios digitales para la interacción. Por otra parte, se considera importante hacer un abordaje investigativo

que permita reconocer las causas del aumento en el mal uso de las redes sociales en los jóvenes, si es una herramienta que puede generar tantos beneficios.

Para terminar, es importante resaltar que el actual estudio contó con la limitante que, dentro de los registros seleccionados, pocos son publicaciones de los últimos dos años, puede deberse, a que los procesos de investigación están actualmente centrándose en otras problemáticas y se requiera concientizar a la comunidad académica sobre su importancia o puede relacionarse con que los estudios más recientes pueden ser de otros países que no sean de habla hispana, por lo que puede hacerse una revisión a mayor profundidad en fuentes internacionales para reconocer los avances más recientes frente a este problema.

Referencias

- Aguilar, D. y Said, E. (2010). Identidad y subjetividad en las redes sociales virtuales: caso de Facebook. *Zona Próxima*, vol. 12, enero-junio, p. 190-207 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85316155013>> ISSN 1657-2416
- Arab, E. Y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *rev. med. clin. condes* vol. 26. p. 07-13. Disponible en: https://ac.els-cdn.com/S0716864015000048/1-s2.0-S0716864015000048-main.pdf?_tid=6a3085f5-2983-428c-8b13-567018565844&acdnat=1521080388_04595fb27a4f87816fb069409ef67be0
- Aranda, C. y Pando M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista IIPSI VOL. 16 - N.º 1* . pp. 233-245. Guadalajara, México. Disponible en <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3929/3153>
- Azpiazu, Esnaola y Sarasa.(2015).Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes Lorea. *European Journal of Education and Psychology*, vol. 8, nº1, p. 23-29 disponible en: https://ac.els-cdn.com/S1888899215000100/1-s2.0-S1888899215000100-main.pdf?_tid=d6af2fb8-225c-471e-a1d4-661fe69649db&acdnat=1521080884_a9358b61e551e55d9a17d9933a2e5f22
- Berger, P. y Luckmann T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Bohórquez, L y Rodríguez, C. (2014). Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. *Revista colombiana de psicología* vol. 23 nº 2. p.325-338 Bogota. Colombia. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/804/80434236007/>

Colombia Digital .(2012). Estadísticas de uso de Internet en Colombia, sección: noticias parr. 2 recuperado de: <https://colombiadigital.net/actualidad/noticias/item/4087-estad%C3%ADsticas-de-uso-de-internet-en-colombia.html>

Cornejo, M y Tapia, M.(2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades, vol. XII, No 24*, pp. 219-229. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/184/18426920010/>

Del Valle, J y Bravo, A. (2000). Estructura y dimensiones de apoyo en la red social de los adolescentes. *Anuario de Psicosocial, Vol. 31 N.º 2* pp. 87 - 105. Oviedo España. Disponible en: <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/viewFile/8858/11156>

Díaz, G. (2011). Mitos Y Realidades De Las Redes Sociales. Información y comunicación en la Sociedad de la Información. *Prisma Social, vol. 6,* p.1-26. Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=353744578007>>

Echeburúa, E y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones, vol. 22* Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>> ISSN 0214-4840

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias, vol. 37. n.º 4*, p. 435-448. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>

Fernández, R. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. *Periferia N° 3, Diciembre*. Disponible en: <https://revistes.uab.cat/periferia/article/view/v3-n2-fernandez/149-pdf-e>

Fuente, A; y Herrero, J; y Gracia, e. (2010). internet y apoyo social: sociabilidad online y ajuste psicosocial en la sociedad de la información. *Acción psicológica, vol. 7 n1*, pp. 9-15.

España. disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/286172759_internet_y_apoyo_social_sociabilidad_online_y_ajuste_psicosocial_en_la_sociedad_de_la_informacion_internet_and_social_support_online_sociability_and_psychosocial_adjustment_in_the_information_societyh

García, A; López, M y Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, XXI (41), pp. 195-204. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/158/15828675021/>

García, j. (2013). adicciones tecnológicas: el auge de las redes SOCIALES. *Salud y drogas vol. 13* Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
ISSN 1578-5319

Gomes, F y Sedin, J. (2014). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. *Revista Comunicar XXI*. p. 45-53. (Julio-Diciembre). España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15831058006>

González y Restrepo. (2010). Prevalencia de felicidad en ciclos vitales y relación con redes de apoyo en población colombiana, *Rev. salud pública. Vol. 12*, p. 228-238, Disponible en: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0124-00642010000200006&script=sci_arttext

Gracia, E; y Herrero, J. (2006). La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (2), 327-342. Colombia. Disponible en: Y <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=80538207>
<http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=80538207>.

Guzmán, J; Huenchuan, S y Montes, V. (2003). Redes de apoyo social de las personas mayores. ResearchGate. Marco conceptual. Disponible en:

<https://www.researchgate.net/publication/242462526> Redes de apoyo social de las personas mayores Marco conceptual

Herrera, M; Pacheco, M; Palomar, J y Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, vol. 18 n° 1. p. 6-18. México. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/1339/133915936002/>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martinez Roca S.A. España

Macías, M; Madariaga, C; Valle, M y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, vol. 30, p. 128 (Enero-Abril) Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007> ISSN 0123-417X

Madariaga, C; Abello, R y Sierra, O. (2014). *Redes sociales infancia, familia y comunidad*. Barranquilla Colombia. Editorial Universidad del Norte.

Mestre, V; Samper, P; Tur-Porcar, A; Richaud de Minzi, M y Mesurado, B. (2012) Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas psicologica. Colombia. Vol. 11 n. 4* p. 1263-1275 Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64725418021.pdf>

MINTIC. (2012). Sección: sabía usted que..., parr.2 recuperado de: <https://www.mintic.gov.co/portal/604/w3-article-2713.html>

Muñoz, G. (2010). Las Redes Sociales: ¿fórmula mediática contra la soledad y el aburrimiento?, *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, vol. 8, núm. 1, enero-junio, pp.51-64. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3254291.pdf>

- Musitu, y Jesús, M. (2002). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. Revista: *Intervención Psicosocial*, Vol. 12 N.º 2 - P. 179-192 Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818034005>> ISSN 1132-0559
- Navarro, R, & Yubero, S. (2012). *Impacto de la ansiedad social, las habilidades sociales y la cibervictimización en la comunicación online*, España. Disponible en <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2012.2009>
- Ochaita, E. Espinosa, Ma y Gutiérrez, H. (2011). Las necesidades adolescentes y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. *Revista Estudios de Juventud* N° 92p. 87-110. España. Disponible en: <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ92-16.pdf>
- Orcasita, L. y Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes; *Psychologia: avances de la disciplina. vol. 4. n.º2.*; p. 69-82, julio-diciembre. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224090010>>
- Ortiz, M.. y Muñoz, A. (2005). El uso Desadaptativo De Internet En La Adolescencia/Juventud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, n.º. 1, p. 429-442. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349832486032.pdf>
- Paredes, A., Vitaliti, J., Aguirre, J., Strafile, S., y Jara, C. (2015). Tipos de apoyo y la digitalización de las redes personales. El uso de Facebook de adolescentes rururbanos de Mendoza (Argentina). *Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, vol. 26 No. 1, pp. 97-123. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/931/93138738005.pdf>
- Perilla L Y Zapata B.(2009). Redes sociales, participación e interacción social. *Trabajo Social* N.º 11. pp 147-158. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4085233.pdf>

- Puerta, D y Carbonell, X.(2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31 (3), pp. 620-631. Disponible en:<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a12.pdf>
- Reyes, Reséndiz, Alcázar y Reid. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, vol. 20 n°38: p. 240-255. Julio-Diciembre, disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372017000200240&script=sci_abstract&tlng=es
- Rial, A; Gómez, P; Braña, T; y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642-655. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>
- Rial, B; Golpe, F; Gómez, S; y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Revista salud y drogas*. Vol 15 .pp. 25-38. España Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/839/83938758003.pdf>
- Rocher G. (1977). *Introducción a la Sociología general*. Editorial Herder: Barcelona.
- Rodríguez, A; Y Fernández, A. (2014). Relación entre el tiempo De Uso De Las Redes Sociales En Internet Y La Salud Mental En Adolescentes Colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. Retrieved August 14, 2018, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552014000100013&lng=en&tlng=es.
- Solano, I; González, V y López. (2013). Adolescentes y comunicación: las Tic Como Recurso Para La Interacción Social En Educación Secundaria.. Pixel-Bit. *Revista de Medios y Educación núm. 42*, enero, pp. 23-35
- Uribe, Orcasita y Gómez. (2012). redes de apoyo social y funcionamiento familiar en adolescentes de una institución educativa de Santander, Colombia. *Revista Psychol.*

av. Discip. Vol. 6 n°2 p.83-99. Disponible en:
<http://www.revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/article/view/1186/978>

Velozo, C; Caqueo, W; Caqueo, A; Muñoz, Z y Villegas, F.(2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psicología. vol 22 p. 23-34 Chile* Recuperado de: <http://www.periodicoshumanas.uff.br/Fractal/article/view/383/389>

Viñas, F.(2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, vol.9 (n°1), p. 109-122. disponible en:*
<http://www.redalyc.org/html/560/56012876009/>