Afectación de la salud mental de los adolescentes por uso inadecuado de la red social Facebook

Impact of the mental health of adolescents due to inadequate use of the social network facebook

*María Alejandra Guzmán Villada

alejaguzmanv@hotmail.com

**Zulma Yaneth Quevedo Durán

zulmaquevedo@gmail.com

Asesor: Maurizio De Siena¹

Resumen

Este artículo propone una revisión de diferentes planteamientos encontrados en los estudios realizados, acerca del uso inadecuado de la red social Facebook en los adolescentes. Reconociendo que aunque la salud mental se refiere a un conjunto de variables, en los estudios encontrados se observa que el uso inadecuado podría generar cambios comportamentales de desregulación emocional, del sueño, disminución del rendimiento académico, aislamiento social, irritabilidad, tolerancia, abstinencia y ansiedad, que afectan la salud mental de los adolescentes. Frente a los estudios encontrados en el tema del uso de las TIC en los adolescentes coinciden en señalar su potencial para facilitar la conducta adictiva mediante la utilización de estas de manera inadecuada. Lo que se puede prevenir

* Psicóloga, Universidad de Manizales, aspirante a Especialista en Psicología Clínica con énfasis en psicoterapia en niños y adolescentes.

** Psicóloga, Universidad Católica de Pereira, aspirante a Especialista en Psicología Clínica con énfasis en psicoterapia en niños y adolescentes.

¹ Psicólogo, Universidad Pontificia Salesiana de Roma, Especialización en Psicología Preventivo-Promocional. Especialista en psicoterapia Cognitivo Conductual

desde el acompañamiento familiar respecto al control y supervisión parental para promover un uso adecuado.

Palabras claves: Adicciones, red social Facebook, salud mental, cambios comportamentales, adolescencia

Abstract

This article proposes a review of different approaches found in the studies carried out, about the inappropriate use of the social network Facebook in adolescents. Recognizing that although mental health refers to a set of variables, the studies found that inappropriate use could generate behavioral changes of emotional dysregulation, sleep, decreased academic performance, social isolation, irritability, tolerance, abstinence and anxiety, which affect the mental health of adolescents. In contrast to the studies found on the subject of the use of ICT in adolescents, they coincide in pointing out its potential to facilitate addictive behavior by using these in an inappropriate manner. What can be prevented from family accompaniment regarding parental control and supervision to promote proper use.

Keywords: Addictions, social network Facebook, mental health, behavioral changes, adolescence

Introducción

Al mencionar el concepto de adicción se suele relacionar con la dependencia a sustancias psicoactivas y los diferentes factores relacionados con las causas, consecuencias e incluso la intervención. Sin embargo, con el auge de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y el fácil acceso a éstas, se destaca su uso especialmente en los adolescentes encontrando que algunos de ellos invierten gran parte de su tiempo y atención en las redes sociales.

Acerca de la definición de adicción, la Organización mundial de la salud se refiere a “Una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación, caracterizada por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales” (OMS, 2016, parr. 1). Al respecto Echeverúa y Corral (2010) plantearon que más allá de la conducta que el sujeto establece en la adicción al uso de las redes sociales se encuentra la forma relacional que logra crear, es decir que la adicción estaría relacionada con el bienestar producido al aliviar la tensión emocional generada por cualquier situación personal más que por realizar la actividad en sí misma.

Frente a las adicciones, se encuentra una clasificación denominada “Trastornos no relacionados a sustancias” DSM 5 (2013), referida a las adicciones conductuales, donde se incluyen el juego patológico; sin embargo, no se contemplan los comportamientos relacionadas con el uso excesivo de las redes sociales y los video juegos. Según Mancilla y Rueda, (2007) se puede observar que las adicciones no solamente se limitan a las conductas provocadas por el consumo incontrolado de sustancias como: anfetaminas cannabis, cocaína, alcohol, opiáceos, entre otros; que crean patrones de comportamiento, que al transcurrir un determinado tiempo producen cierto malestar físico y psicológico en el sujeto, que interfiere en sus interacciones sociales e incluso su calidad de vida, manifestando como consecuencia un síndrome de abstinencia, ligado a un malestar emocional, estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud motora; encontrando que estos mismos síntomas se

pueden manifestar frente al uso inadecuado de las redes sociales como facebook entre otros usos de las tecnologías.

Con los criterios planteados en el DSM V se abre la posibilidad de realizar estudios frente al Trastorno por juegos de internet el cual muestra un uso frecuente en niños y adolescentes, según datos del ranking mundial (2107) en especial en países de Oriente, como China y Corea del Sur con una prevalencia del 8,4% en hombres y 4,5% en mujeres, considerando algunos criterios para determinar a futuro su inclusión en las adicciones. Especialmente si se consideran algunos criterios diagnósticos planteados por algunos estudios (Echeburúa, 1999; Griffiths, 2000; Cía, 2013;) que afirman que existen 3 síntomas denominados nucleares al igual que en la adicción a las sustancias psicoactivas siendo éstos la dependencia psicológica, incapacidad de control y deterioro de algunas ámbitos, así como otros síntomas como la tolerancia y abstinencia, cambios en el estado de ánimo y sensación de alivio al realizar la actividad, negación y ocultamiento de la conducta.

Para el desarrollo de este artículo se propone una metodología cualitativa, a partir de una revisión bibliográfica acerca del tema en artículos científicos locales, nacionales e internacionales y la consulta de bases de datos especializadas como Scopus, Bireme y Tripdatabase y artículos académicos a través del repositorio de SCI-HUB y bases de datos libre en internet como Scrib, Redalyc, Medline y scielo la biblioteca virtual para latinoamerica. Tomando como referencia publicaciones de 1999 al 2017 Así mismo, con el fin de dar cuenta de los planteamientos anteriormente mencionados se proponen los siguientes objetivos:

Objetivo General

Conocer la afectación del uso inadecuado la red social Facebook en la salud mental de los adolescentes.

Objetivos específicos

- ✓ Establecer los cambios comportamentales frente al uso inadecuado de la red social Facebook en la adolescencia
- ✓ Identificar la relación entre los cambios comportamentales y la salud mental en la adolescencia que usan de manera inadecuada la red social Facebook.
- ✓ Verificar los planteamientos realizados frente a la afectación de la salud mental por el uso inadecuado de la red social facebook

El auge de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha planteado algunos interrogantes acerca de los beneficios y alcances que tiene su uso como parte de la cotidianidad de los seres humanos. A través de los medios de comunicación, en las instituciones educativas e incluso la interacción social, se promueve la necesidad de utilizar las tecnologías como la manera más eficaz para acceder a la información, facilitar la comunicación e incluso adelantar estudios en diferentes niveles educativos. MINTIC (2015)

Sin embargo, desde disciplinas como la psicología, medicina, psiquiatría y neurología entre otras, surgen cuestionamientos enfocados en los efectos que conlleva la continua exposición y uso de las TIC por parte de los adolescentes, que evidencian una afectación psicológica especialmente en la población adolescente, quien con mayor frecuencia acude a las redes sociales.

El internet ha sido una herramienta fundamental que ha facilitado la comunicación de manera más eficiente y rápida permitiendo realizar con mayor comodidad actividades cotidianas, brindando mayor facilidad en la comunicación, educación virtual, el acceso a la información y el entretenimiento. Sin embargo el uso excesivo puede generar afectaciones en diferentes áreas tal y como lo plantean algunos estudios (Griffits, 2000; Echeburúa y Corral, 2010; Herrera, Pacheco, Palomar; *et al.*, 2010; Morrison y Gore, 2010; Cao, Su, Wan, Hao & Tao, 2011; Cia, 2013; Braña, Gómez, Rial *et al.*, 2015; Batalla, Carbonell, Cahamarro, *et al.*; 2016; García, Piqueras, Marzo, 2017; Pedrero, Rojo, Ruiz, *et al.*, 2017) que encontraron disminución en el contacto social, descanso, estudio y alimentación, generando patologías entre las que se encuentran la depresión y la ansiedad, así como algunas dificultades relacionadas con la baja autoestima, escasas habilidades sociales y carencias emocionales, siendo característica la irritabilidad, inestabilidad emocional y dificultades para relacionarse con los otros.

En Colombia se encuentra en este tema estudios (Cabrera, 2001; Fernández y Rodríguez, 2014) que abordan el uso de las TIC por parte de los adolescentes y los cambios que su uso implica para su estilo de interacción, construcción de subjetividad y de identidad. En un estudio desde la neuropsicología, Ramírez (2014) afirma: “el empleo diario de computadoras, Smartphone, videoconsolas y otras herramientas informáticas estimula la alteración de las células cerebrales y la liberación de neurotransmisores, fortaleciendo gradualmente nuevas vías neuronales al tiempo que debilita las viejas” (p, 156), afirmando además, que se produce una alteración del proceso atencional al fragmentarlo interrumpiendo el pensamiento de manera constante.

En Colombia aunque han planteado algunas estrategias para evitar el acceso a ciertos contenidos a través del Ministerio de Tecnologías de la Información y la Comunicación (MINTIC) con el programa “En tic confío” encargado de promover el buen uso de las TIC por parte de los niños y adolescentes, prevenir la pornografía infantil y el portal “Te protejo” en convenio con la Policía Nacional, ICBF y Red Papaz, que busca incentivar la denuncia de delitos informáticos relacionados con pornografía infantil, prevención del consumo de

sustancias y *Grooming*, siendo este último la relación que establece un adulto con un niño o adolescente en la que busca ganar su confianza y amistad con una intención de índole sexual (MINTIC, 2015), no se encuentran estudios suficientes que permitan dar cuenta de los efectos psicológicos y la afectación en la salud mental del adolescente más allá de los peligros en la red, contenidos sexuales, *bullying* y *Grooming*, como parte de los peligros y situaciones a las que se ven expuestos con frecuencia los adolescentes, los cuales han sido planteado estudios realizados en diferentes países. Por lo tanto, se considera que su estudio permitirá ampliar la comprensión de diferentes fenómenos relacionados con las adicciones, la prevención de la aparición y su evolución.

En la actualidad las TIC se han convertido en mecanismos primordiales en la comunicación, educación e intercambio de información en la sociedad, por esta razón es relevante el aprovechamiento de los medios que ofrece la tecnología visto desde las ventajas y oportunidades que brinda hacia una educación a partir del desarrollo tecnológico. (MINTIC, 2017), Que implica reconocer una cultura informática que permite acercarnos a la comprensión de cómo se genera, almacena, transforma, trasmite y como se accede a la información en sus múltiples manifestaciones. Son muchos los beneficios que las tecnologías nos ofrecen en el ámbito educativo, social y familiar, ya que facilitan la comunicación sincrónica y asincrónica, ayudan a disminuir las barreras de espacio y tiempo, propician el aprendizaje colaborativo; gracias a las nuevas tecnologías surgen alternativas educativas, con el uso de la enseñanza virtual con video conferencias como herramientas de comunicación sincrónica y los chats, correo electrónico y foros en línea como una muestra intercambio de información asincrónica, Camarero (2017).

En la nueva era del conocimiento al referirse a la Tecnología de la Información y Comunicación se hace alusión a un contexto más amplio, ya que es un medio para relacionarse con amigos, familiares, con temas relacionados con el estudio, el trabajo, mercadeo e incluso comunicarse con desconocidos. Haciendo que esté presente su uso en diferentes momentos y espacios en las que interactúa el ser humano, generando un uso

particular en cada individuo que en algunos casos puede ser excesivo dependiendo de la relación que establezca con las tecnologías. Al respecto Echeverúa y Corral (2010) plantean que “el abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta y el quebranto económico así como el sedentarismo y la obesidad” (p, 94).

Acerca de este tema, se encuentran diferentes investigaciones en países como Estados Unidos, Alemania, Taiwán, España, Argentina y escasos estudios en Latinoamérica destacándose especialmente Argentina y Colombia, que plantean la incidencia de la frecuencia del uso de la internet especialmente de las redes sociales en la población adolescente (Braña, Gómez, Rial y Valera, 2014) y otros estudios (Cao, Sun, Wan, Hao y Tao, 2011; Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012; Crespo, Labrador, Villadangos, *et al.*, 2013 y; Gómez y Sendín, 2014); que además advierten acerca de los diferentes efectos negativos entre los que mencionan el consumo de sustancias, depresión, trastornos del sueño e inmunológicos, malestar psicológico, agresividad, aislamiento, problemas de adaptación social y reducción del rendimiento académico.

Así mismo, se exploran los aspectos relacionados con el tiempo de uso de las redes sociales y su incidencia en la salud mental de los adolescentes que destacan la presencia de conductas externalizantes en los usuarios más asiduos (Rodríguez y Fernández, 2014). Siendo los cambios físicos y psicológicos experimentados en la adolescencia, la tendencia a normalizar conductas de riesgo y omnipotencia entre otros aspectos que hacen a esta población la más vulnerable emocionalmente, buscando la seguridad que no encuentran en sí mismos en las tecnologías, encontrando una relación entre las conductas adictivas y su aparición frecuente en esta etapa, según lo afirman (Olivares, Pérez, Quiroga, 2017).

Carr (2013), considera que debido al uso de las redes sociales por parte de los adolescentes y los jóvenes, el contacto con el mundo resulta ser mediatizada en las redes, transformándose el tipo de comunicación en cuanto a su estructura convencional que implica una experiencia directa. Autores como Feixa (2014), acuñan el concepto de generación @ y

generación # para referirse a los individuos que nacieron inmersos en esta cultura de las TIC y por lo tanto hacen parte integral de su cotidianidad, dando cuenta de las nuevas formas de interacción, motivaciones e intereses. Lo anterior, supone mayor vulnerabilidad dado que los adolescentes en el uso de redes sociales como Facebook, tienden a intercambiar información personal de manera pública ante desconocidos que presumen como amigos. Acerca de los países de Latinoamérica en los que se identifican más usuarios de Facebook se encuentran México, Argentina y Colombia, Owloo (2015).

Frente al uso de los videojuegos (Beranuy, Carbonell, Castellana, *et al*; 2007) expresan que le permite al adolescente la oportunidad de ejercer acciones en un entorno virtual que no le demanda consecuencias reales, además de considerarse algunas ventajas para los usuarios en cuanto a la facilidad para acceder a ellos, su bajo costo y posibilidad de jugar de manera individual o grupal, expresando las motivaciones que llevan al adolescente a practicarlos relacionados con la autoestima, capacidad de superación e intensidad del estímulo, aspectos que pueden promover un uso excesivo de parte de la población adolescente. Por esta razón se encuentra que los comportamientos que se pueden considerar como adictivos ante su refuerzo inmediato están enmarcados en la categoría de dificultades en el control de impulsos.

Al respecto, García (2013), reconoce ciertos criterios del modelo biopsicosocial, que permiten reconocer las 8 similitudes entre la respuesta comportamental en las adicciones a las sustancias psicoactivas y la presentadas en las adicciones a las nuevas tecnologías, entre las que plantea el cambio de humor generado cada vez que se hace uso de las redes sociales que puede producir relajación, disforia, escape, entre otros.

Aunque diferentes estudios coinciden en los efectos negativos y consecuencias del uso excesivo de las TIC, (Castro, Dórame, Ibarra, s.f) manifiestan cómo la utilización de las tecnologías cada vez se presenta a menor edad en los que los niños, niñas y adolescentes, algunos de ellos se ven expuestos a menos control al contar con escasa supervisión y acompañamiento parental, ocasionando que en algunos casos la utilización de las redes sociales ocupen espacios que en algunas familias se tenían como exclusivas para compartir

en familia, amigos y para realizar actividades más saludables, orientadas al deporte, la música, las artes y la recreación.

A partir del modelo que originalmente es propuesto por Griffiths (2000), plantea elementos básicos con los que coincide con la adicción a sustancias, entre los que se encuentra la prioridad que se le da al estímulo asumiendo el uso de las redes sociales como primordial para el bienestar del sujeto. Según Navarro y Mancilla (2007), la tolerancia, expresada con la necesidad de experimentar los mismos efectos inicialmente recibidos, síndrome de abstinencia como sensaciones psicológicas, emocionales y sociales desagradables frente a la suspensión repentina de la actividad, conflicto provocado por la sensación pérdida de control pese a que puede reconocer la problemática que experimenta por la práctica; por último la recaída que se presenta cuando experimenta la repetición de patrones después de suspender por un tiempo la actividad.

Con lo mencionado sobre “adicciones no relacionadas a sustancias” en el DSM-5 se plantea a futuro la posibilidad de incluir las denominadas adicciones conductuales a la nueva nomenclatura, esta inclusión será relevante para la salud mental mundial en términos de la importancia que requiere el estudio de este tipo de adicciones frente a las que se puede generar nuevas estrategias y recursos multidisciplinarios para disminuir efectos adversos y desarrollar ambientes protectores promovidos por la familia y contexto educativo.

Según datos del Observatorio de Tendencias (2011) los jóvenes entre 15 y 18 años son los más activos en la red Facebook en un 85 %, el 79% otras redes como Twitter, los jóvenes adultos prefieren Facebook en un 80% y el 35% otras redes como twitter. En el tema se evidencian hallazgos en un ranking mundial de 10 países con mayores usuarios en Facebook en el 2017, con 241 millones de usuarios, siendo la India quien ocupa el primer puesto, seguido por Estados Unidos, en tercer lugar Australia y de países de América del sur se encuentra Brasil con un promedio aproximado a los 140 millones usuarios (Galeano, 2018)

Otras estadísticas mencionan que un 31,8% de los adolescentes usan el internet por más de dos horas aproximadamente, el 76,5 % utilizan la mayoría del tiempo estos medios electrónicos y el 61,3% los videojuegos, siendo estos últimos una de las actividades de ocio más frecuente entre los niños y adolescentes en el mundo, destacando un uso promedio semanal de 38 horas, correspondiendo a los criterios de dependencia, según lo afirma Maldonado, Buitrago, Mancilla (2014), así mismo, el 82, 2% de los adolescentes utilizan las redes sociales, con una influencia más frecuente en mujeres que en hombres.

Las redes sociales preferidas por los jóvenes en Colombia son Youtube, Facebook e Instagram en ese orden. Al despertar, lo primero que revisan son sus conversaciones en WhatsApp y antes de irse a dormir, dan prioridad a Facebook. Tinder es usada por menos del 5 por ciento de los jóvenes colombianos de entre 13 y 16 años, el 52 por ciento de los encuestados se encuentra entre los 14 y 16 años de edad y el 48 por ciento, entre los 17 y los 19 años, el 60 por ciento de la muestra son mujeres y el 40 por ciento, hombres, (El Tiempo, 2015).

Para algunos autores (Echeburúa y Requesens, 2012; Estévez et al., 2009; Carbonell et al., 2012; Gracia et al., 2002; Lara et al., 2009; Sánchez y Otero, 2010) las circunstancias negativas que provocan estrés, la necesidad de escapar ante circunstancias conflictivas y los refuerzos inmediatos e intermitentes que ofrecen las TIC, puede generar una conducta de abuso, dado que las TIC ejercen una función respecto a las estrategias psicológicas, para confrontar los estados emocionales displacenteros.

Adolescencia y salud mental

Existe una multiplicidad de enfoques teóricos que se encargan de entender el concepto del fenómeno de la adolescencia por medio de sus métodos planteándose dilemas y controversias, por tanto, no existe una teoría únicamente que explique sobre el desarrollo del adolescente. (Kimmel y Weiner, 1998).

Erikson es probablemente el más conocido teórico dentro de la corriente psicoanalista frente a la temática de la adolescencia (Alexander *et al.*, 1984; Muuss, 1988). Según el estudio del autor acerca del concepto de “crisis de identidad”, el desarrollo del yo se determina por la ganancia de una identidad a través de la cultura de referencia, incluyendo así la dimensión social o histórica. La adolescencia se prepara en un tiempo de aplazamiento en donde el joven integra su pasada niñez con sus intereses del futuro, a partir de lo que debe instaurar un sentido de identidad personal y evitar la crisis de identidad personal.

Piaget (1986) afirma en teorías acerca del desarrollo cognitivo, desde el paradigma científico positivista el concepto psicobiológico del desarrollo humano propuesto como una continuidad de estadios conocida como sensoriomotor, preoperatorio, operatorio y formal que explica las formas más básicas de conocimiento al pensamiento científico, a partir de las que se muestran características y tareas puntualizadas a desarrollar siendo una base para conseguir el nivel de maduración incluidos la adaptación y los aprendizajes. Asumiendo la adolescencia en la transición al estado adulto como una etapa social vigente, como resultado del tipo de socialización predominante en cada cultura.

Para la OMS (2018), la adolescencia es una etapa de crecimiento y transición importante en el desarrollo humano, que se encuentra entre los 10 y 19 años, en la que además de la maduración física y sexual ocurren experiencias que le permiten la construcción de la identidad, independencia y habilidades para interactuar en su entorno. Así mismo, señala que si bien es considerada como un periodo que cuenta con un potencial y crecimiento en diferentes áreas del desarrollo, también representa una etapa vulnerable debido a los riesgos

que enfrenta respecto a aspectos como el consumo de sustancias psicoactivas, embarazos, enfermedades de transmisión sexual, entre otros.

Desde otros modelos explicativos como el probabilístico y multicausal, algunos autores (De siena *et al.*, 2007) plantean la adolescencia como un período que tiene como principales características la transición, la continuidad y a su vez discontinuidad respecto al pasado, haciendo que los adultos alrededor del adolescentes interpreten tal particularidad como indicador de malestar, noción que se busca cambiar desde estas perspectivas, para ser asumidas como parte del proceso de búsqueda de identidad y autonomía, interpretando este periodo desde el potencial y no desde la carencia, problema o malestar que intervenir tal como lo expresa Becciu y Colasanti, (2004) al proponer desarrollar en el adolescente sus recursos desde sus habilidades cognitivas y emocionales.

Los diferentes cambios y retos que se presentan en la etapa de la adolescencia relacionados con la construcción del proyecto de vida, desarrollo de la autonomía, valores, e identidad, conducen al adolescente a tareas evolutivas Rodríguez y Lorente (2015) refiriéndose a los procesos que lleva a cabo el adolescente con el fin de lograr metas biológicas y culturales que corresponden a la edad y que surgen frente a la necesidades individuales y exigencias del contexto social.

De acuerdo a Havighurst (1972) durante el transcurso de la adolescencia se dan 8 tareas fundamentales relacionadas con la aceptación de su aspecto físico, aprendizaje de las habilidades sociales construyendo relaciones estables, la adquisición de roles sexuales según la cultura y sus cambios, independencia emocional de los padres y adultos, construir el proyecto de vida en el área profesional, preparación para su vida conyugal y la formación de una familia, permitiéndole construir un sistema de valores y criterios morales.

Según otros autores (De siena *et al.*, 2007) la superación de las tareas de desarrollo le permite al adolescente conseguir un estado de bienestar y adaptación, elevar el autoestima y posibilita el logro de las tareas que corresponden a etapas siguientes del desarrollo vital. De igual forma, destacan dentro de las tareas evolutivas de la adolescencia, saber establecer y mantener relaciones con compañeros del mismo sexo y sexos diferentes, participar en grupos,

desarrollar independencia y autonomía, establecer una interacción apropiada con las instituciones sociales (instituciones educativas, contexto laboral y sociopolítico) y tomar decisiones relacionadas con el propio sistema de valores.

Respecto al tema de la salud mental y su relación con el uso inadecuado en la adolescencia de las redes sociales se encuentran pocos estudios especialmente en Colombia, pese a que según el MINITIC (2015), da a conocer datos relevantes acerca del uso de la internet por parte de esta población encontrando que el 52% de la población utiliza diariamente Internet por un promedio de tres horas, presentándose un porcentaje de uso por parte de los adolescentes del 98%, así mismo, se destacan datos de la Unicef (2011) que afirman que el 20% de los adolescentes del mundo presentan algún tipo de enfermedad mental o comportamentales, los cuales ocurren antes de los 14 años de edad, siendo los más frecuentes la depresión y la ansiedad (Minsalud, 2017).

Según la última encuesta en salud mental realizada en Colombia en el 2015 para referirse a este concepto se debe considerar el desarrollo integral en los aspectos cognitivo, social y emocional a partir de estos factores se logran unas habilidades de afrontamiento que permiten unas pautas de interacción adecuadas con la familia, la comunidad y grupo de pares. De acuerdo a este estudio, entre los factores asociados que dan origen a un problema de salud mental o un trastorno se encuentra la pobreza, la guerra, la desigualdad, el abuso sexual cualquier tipo de maltrato, la violencia, el consumo de sustancias psicoactivas, experiencias traumáticas entre otros. Así mismo, la encuesta plantea que en el mundo los problemas de trastornos mentales en niños y adolescentes se presentan en un 10 y 15% y en América Latina y el Caribe 12.7% en un 15% encontrándose desnutrición, la falta de estimulación adecuada relacionándose el impacto con estilos de crianza y la interacción familiar y social.

En el tema de salud mental, a partir de los planteamientos de Echeverúa (2010) uno de los autores que más énfasis ha hecho sobre las adicciones con ausencia de sustancias psicoactivas, Morrison y Gore (2010) encontraron la relación entre la dependencia al internet

y la depresión en adolescentes; con la presencia de comportamientos externalizantes como la agresividad, tal y como la manifiestan (Ko, Yen, Liu, *et al*; 2009), en este mismo sentido (García, Terol, Nieto, *et al*; 2008) expresan que algunas características del perfil de las personas con mayor frecuencia en el uso del internet son la introversión; baja autoestima, depresión, dificultades para relacionarse con los demás; búsqueda de refuerzos sociales sin que se requiera contacto real.

De igual forma, se han abordado los efectos cerebrales que tiene el uso excesivo del internet; según expresa Carr (2013) los estímulos sensoriales y cognoscitivos generados por la exposición constante a las redes pueden provocar alteraciones de los circuitos y funciones cerebrales, que hace que ante una exposición prolongada los circuitos neuronales se reajusten perdiendo conexiones que se habían formado y que hacen parte de procesos de memoria, aprendizaje y atención. Según este autor los múltiples estímulos sensoriales que ofrece la red, le exige al usuario una constante capacidad de decisión y coordinación mental que promueve un cerebro fácilmente distraíble ante la incapacidad de responder a esta exigencia. La utilización constante de las nuevas conexiones neuronales, a futuro puede generar dificultades con los procesos mencionados, al verse debilitadas las redes necesarias para consolidar habilidades mentales frente al procesamiento, evocación y análisis de la información.

Según Castro, Dorame, Ibarra (s.f) las redes sociales representan un medio para que los adolescentes a través de usuarios puedan generar ciertos modelos de interacción respecto a la amistad y relaciones de pareja, los modelos que facilita sumados a la dinámica familiar y social en la que están inmersos algunos adolescentes que permanecen gran parte del tiempo solos en casa, debido a que los padres están dedicados a ejercer su profesión, actividades labores y otras tareas, haciendo que dispongan de las tecnologías con mayor facilidad, sin supervisión y por tiempo prolongado, situación que en circunstancias reguladas orienta a la búsqueda de identidad y aceptación de sus pares, sin representar un riesgo para el adolescente. Al respecto Amador (2015) plantea el tema de la producción de subjetividades a partir del uso de las redes sociales en donde el adolescente se legitima socialmente a partir de la correlación entre la demanda constante por socializar y exhibición del yo, así como la

construcción de sentido con otros, haciendo uso de las diversas formas que le ofrece este medio.

En Colombia a través del MINTIC (2015) el programa en TIC Confío, reconoce en las tecnologías un gran aliado en los procesos de enseñanza aprendizaje, en los negocios, los procesos de comunicación, el empoderamiento y la participación social. Sin embargo centra principal atención en analizar diferentes riesgos derivados del uso inapropiado de Internet como son: *Ciberdependencia*, *Phishing*, *CiberAcoso*, *Grooming*, *Sexting*, entre otros. Destacando el tiempo prolongado frente al computador y el celular, reconociendo algunas afectaciones en la interacción social debido a un uso excesivo. A través de este programa buscan sensibilizar a la comunidad para que haga un uso responsable de estas tecnologías incluyendo a los padres de familia para que se creen unas normas en el uso de las TICS para niños, niñas y adolescentes, así mismo evitar el uso del internet por tiempo prolongado brindando alternativas frente a las actividades que pueden desarrollar, promoviendo el contacto con la familia, escuela y amigos.

Por lo anterior, es relevante considerar la realización de más estudios que permitan profundizar los alcances de las variables relacionadas con el uso inadecuado de las redes sociales y los video juegos en la población adolescente considerando sus características y necesidad de estrategias preventivas de patologías, que desde la salud mental generen alterativas para que se promuevan espacios para la actividad física y mental, que favorezcan el desarrollo integral y factores protectores entre familia, comunidad y sociedad, donde el contacto directo con las personas sea más vivencial y no virtual.

Resultados

En los diferentes estudios encontrados se destacan algunos cambios comportamentales a partir del uso excesivo del internet, encontrando estadísticas que permiten identificar que las redes sociales como *Facebook* y los video juegos son los más utilizados, especialmente en la adolescencia, así mismo, se enfatiza en algunos aspectos que inciden en el uso adictivo, entre las que se encuentran las características de los adolescentes como parte de su ciclo vital, en las que se destaca la búsqueda de nuevas experiencias, de la identidad y la recompensa inmediata. Al no encontrarse incluida en la clasificación del DSM 5 como una adicción, impide referirse a un trastorno, sin embargo las investigaciones dan cuenta de la presencia de algunos síntomas similares al de la adicción a las sustancias psicoactivas, como son la tolerancia, abstinencia, ansiedad, irritabilidad, entre otros; por lo tanto, más que hablar de un trastorno, se hace alusión a una pauta de comportamiento adicta que puede desarrollarse a partir de la relación que el usuario establece con la conducta, más que realizar la acción en sí misma.

Al hablar de las redes sociales y los video juegos se deben contemplar otros aspectos aunados a su uso, cuando se hace de manera inadecuada en términos del tiempo durante el que son utilizados y el fin que busca el usuario, contemplando además que las reales causas de la presencia de una dependencia pueden estar relacionadas con personas psicológicamente vulnerables, destacándose como principales características, baja autoestima, introversión, alto nivel de búsqueda de sensaciones y dificultades para socializar, encontrando como alternativa refugiarse en las redes sociales dejando de lado aspectos importantes de socialización y tiempo compartido en familia, además de los peligros de los que el Ministerio de las TIC en Colombia hace alusión como peligros latentes frente al uso del internet que es necesario prevenir.

Acerca del tema de la noción de adolescencia, es importante reconocer nuevas formas de comprensión desde un modelo preventivo, que promueve la salud mental de esta

población, identificando las potencialidades que requieren ser reconocidas, alejadas de las limitaciones y problemas que desde concepciones deterministas se asumen como inherentes a la etapa y que reducen al adolescente como el problema en sí mismo. Así, desde la concepción multicausal, es posible orientar la atención en salud mental del adolescente, al desarrollo de habilidades, que le facilite el desarrollo y superación de las tareas evolutivas propias del curso vital.

Se estima como vital para disminuir las consecuencias del abuso de las redes sociales y los videos juegos, la disponibilidad del apoyo parental, habilidades para comunicarse afectivamente y el grado de apoyo de las figuras parentales percibido, asumiendo que la comunicación de los padres es un factor primordial en la adolescencia. Estableciendo una relación sobre los factores de crianza, contexto social, características vitales de la etapa de la adolescencia y la presencia de predisponentes que propician el comportamiento de abuso de la tecnología.

Por lo anterior es prioritario que en las instituciones educativas se oriente a los padres de familia, docentes y estudiantes del uso adecuado de las redes sociales dentro y fuera de la institución, dar a conocer los riesgos y ventajas en cuanto al tiempo que se maneja en estas redes, planteando alternativas frente a un uso adecuado y opciones para el aprovechamiento del tiempo libre, desarrollando otras capacidades acordes a los intereses, habilidades y exigencias de los contextos en los que se desenvuelven e interactúan los adolescentes.

Conclusiones

A partir de los estudios encontrados en el tema de las adicciones y el uso inadecuado de las redes sociales siendo *Facebook* una de las redes más utilizadas, se evidencian similitudes en las conductas generadas por el abuso de sustancias psicoactivas y el uso inadecuado de las redes sociales, refiriéndose a la presencia de conductas de dependencia, aislamiento, ansiedad, irritabilidad, disminución del rendimiento académico, insomnio, entre otros. Por tal razón, los estudios coinciden en señalar el potencial de las TIC para facilitar la conducta adictiva mediante la utilización de estas de manera inadecuada.

Frente a la relación del abuso de internet y estilos de crianza, los estudios plantean una relación con el escaso acompañamiento familiar respecto al poco control y supervisión parental, así mismo, puede presentarse una desproporción entre la sobreprotección y la permisividad, otros de los factores se relacionan con las características de la etapa de la adolescencia y el uso inadecuado de las TIC, en donde se encuentra que parte de las tareas evolutivas que se desarrollan en la adolescencia están ligadas a la búsqueda de identidad y autonomía, que pueden conducir a ejercer comportamientos de riesgo o poco saludables como el consumo de sustancias, comportamientos sexuales, entre otros.

Pese al creciente interés por realizar estudios en el tema del uso de las TIC, aún existen postulados que impiden determinar la relación entre las conductas de uso y abuso de redes sociales como *Facebook* y sus efectos psicológicos especialmente en adolescentes, ya que es en esta etapa del desarrollo, se pueden generar comportamientos relacionados con la búsqueda continua del refuerzo inmediato frente a nuevas experiencias, considerando que aún no se ha desarrollado completamente la capacidad de autocontrol.

Son precisamente las características propias de la etapa de la adolescencia, la validación de las redes sociales como un aspecto más de interacción en la vida cotidiana y búsqueda de identidad, así como la presencia de cambios comportamentales que se evidencian según los estudios encontrados, lo que daría cuenta de una concordancia entre el

uso inadecuado de las redes sociales y la incidencia en la salud de los adolescentes, sin embargo, la falta de consenso en la comunidad científica limita las conclusiones del estudio, especialmente frente a la salud mental, al ser una problemática que aún no es reconocida como indicio de síntomas que requieran incluirse en el DSM 5 y por ende que requiera un manejo clínico, prevención y tratamiento desde el campo de la salud mental, siendo necesario seguir indagando acerca de este tema especialmente en Latinoamérica, encontrando que en Colombia se han desarrollado pocos estudios, haciendo necesario ampliar la comprensión del fenómeno que convoca a la comunidad científica y la sociedad a considerar los hallazgos que les permita crear estrategias de prevención, promoción e intervención desde áreas de la salud y la educación.

Referencias

- Agudelo, A. Torres, Y. Sierra, G. Salas, C. (2014) Prevalencia de trastornos mentales en población general del municipio de Itagüí (Colombia). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v28n1/v28n1a05.pdf>
- American Psychiatric Association. (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th. Edition (DSM 5). Washington, DC.
- Almansa, A., Castillo, A., Fonseca, O. (2013). Redes Sociales y jóvenes .Uso de Facebook en juventud Colombiana y española. Comunicar. Revista científica de comunicación y Educación. Disponible en: <http://sci-hub.cc/http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-03-03>
- Amador, J. (2012) Infancias, subjetividades y cibercultura: noopolítica y experiencia de sí. Revista científica, Educación científica y tecnológica. 1 (15) Disponible en: <http://revistas.udistrital.edu.co/ojs/index.php/revcie/article/view/3935/5643>
- Arnaiz, P. Cerezo, F, Giménez A, Maquilón J. (2017) conductas de ciberadicción y experiencias de *cyberbullyng* entre adolescentes. Anales de Psicología, 32 (3) pp.761-769. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021297282016000300017&lng=es&nrm=iso. ISSN 1695-2294.
- Ariés, P. (1987): *El niño y la vida familiar en el antiguo régimen*. Madrid: Taurus.
- Beranuy, M., Castellana, Graner, C. Sánchez, J (2007) El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y video juegos. 28(3), pp. 196-204 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77828306> ISSN 0214-7823.

Becciu, M., Colasanti, A. (2004): *La promozione delle capacità personali*. Teoria e prassi. Milano: FrancoAngeli. Disponible en: http://www.cnos-fap.it/sites/default/files/pubblicazioni/capacita_personali_volume.pdf

Braña, T., Gómez, P., Valera, J. (2014) *Anales de Psicología*. 30 (2) Disponible en:http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021297282014000200028&script=sci_artext&tlng=pt.

Bonino, S; Cattelino, E y Ciairano, S. (2003) *Adolescentes y riesgo, Comportamiento, funciones y factores de protección*. Disponible en: <https://iris.unito.it/handle/2318/46288>

Cabrera, J (2001) *Náufragos y navegantes en territorios hipermediales: experiencias psicosociales y prácticas culturales en la apropiación del internet en jóvenes escolares*. Disponible en: <http://www.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/44934.pdf#page=35>.

Camarero, L (2017) *El auge de nuevos modelos comunicativos: conectividad transmedia y conectividad tecnosocial. Estudio de caso: la liga de optimistas pragmáticos*. *Indexlcomunicación* | nº 7 (1) 2017 | Páginas 219-241 Recuperado de: <http://journals.sfu.ca/indexcomunicacion/index.php/indexcomunicacion/article/view/335/300>

Carbonell, X., Chamarro, A., Miralles, R., Ortega, R., López, M., Batalla, C., Manresa, J., Montellà, N., Torán, P. (2016) *The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by the cross sectional JOITIC study*. Disponible en: <https://sci-hub.cc/https://doi.org/10.1186/s12887-016-0674-y>

Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., y Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(802), 1-8. Disponible en: <https://sci-hub.cc/10.1186/1471-2458-11-802>.

Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y al móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(29), 82-89. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/778/77823407001/>.

Delval, J (2002): *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.

De Siena, M. (2007) “*Gli stili di vita degli adolescenti: una ricerca nella regione colombiana del Quindio*” TESIS DE LAUREA EN UNIVERSIDAD PONTIFICIA SALESIANA DE ROMA

Dulanto, E. (2000). *El Adolescente*. México: McGrawHill Interamericana Editores, S.A de C.V

Batalla, C., Carbonell, X., Chamarro, A., López, M., Miralles, R., Ortega, R., Manresa, J., Montellà, N., Torán, P (2014) El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV): Un instrumento para detectar el uso problemático de videojuegos en adolescentes españoles. *Revista Adicciones*. 26 (4) Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/2891/289132934006/>

Carr, N (2013) *Superficiales. ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?* Editorial Taurus. Disponible en: https://ses.unam.mx/docencia/2018I/Carr2011_Superficiales.pdf

Castro, P; Dórame, N; Ibarra, S. Salud mental y Adicciones. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/373048722/Adicciones-Internet-en-ninos-y-adolescentes-pdf>

Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M. y Bellés, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games and cell phone addiction. *Journal of Medical Library Association*, 97(2), 102-107.

Centro para el Desarrollo Académico sobre Drogodependencias. (2008) Informe GEDESACEDRO. La Habana: Universidad de Ciencias Médicas de La Habana

Cía, A. (2013) Las adicciones no relacionadas a sustancias un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Neuro-Psiquiatría*. 76 (4) 210-217. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/html/3720/372036946004/>

Dávila, Óscar (2004): «Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes». *Última Década* N°12. Valparaíso: Ediciones CIDPA.

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

Echeburúa, E, Corral, P, (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto Adicciones. *Adicciones* 22 (2) 91-96. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/html/2891/289122889001/>

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnología en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid: Pirámide.

Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández, L (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. Disponible en:
<https://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=44&articulo=44-2015-12>

Echeburúa, F.J. Labrador, E. Becoña (Coords.), *Adicción a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* Madrid: Pirámide. (pp.101-123).

Encuesta nacional de salud mental Tomo I (2015) Ministerio de salud y protección social.

El tiempo (2015). A si usan las redes sociales los jóvenes en Colombia. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16470844>

Feixa, C. (2014). De la Generación @, a la Generación #. La juventud en la era digital. Barcelona: Ediciones Ned. Disponible en: <http://nedediciones.com/hojear.aspx?fichero=H%20Generacion@.pdf>

Fernández, A. Rodríguez, 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 .Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552014000100013&lng=en&nrm=iso&tlng=es.

Galeano, S (2018) Marketing social media. Disponible en: <https://marketing4ecommerce.net/cuales-redes-sociales-mas-usuarios-mundo-2018/>

García, J. (2008) Lledó, A. Martín, A. Nieto, M. Sánchez, S; Sitges, E. Terol, M. Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios Revista Adicciones. 20 (2). Disponible en: pp.131-142 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122057005>.

García, J. y López, C. (2009). *Medios de comunicación, publicidad y adicciones*. España: Editorial Edaf, S.L.

García, J. (2013) Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales, en *Health and Addictions/ Salud y Drogas*, nº 13(1), pág. 5-14 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>

García, C., Piqueras, J., Marzo, J. (2017) Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. *Revista Health and Addictions* 17 (2) Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/839/83952052018/>

Gimeno, M. (Dir). (2012). *eEspaña. Informe anual sobre el desarrollo de la sociedad en España*. Madrid: Fundación Orange.

Gracia de, M., Vigo, M., Fernández, M.J., y Marcó M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18, (2), 273-292.

González AD, Quiala S, Iglesias S, Fabelo JR. (2012) Competencias autopercebidas para el abordaje profesional de las adicciones en estudiantes de psicología. *Educ Med Super* Disponible en:<http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/45/35>

Griffiths, M (2000) Does Internet and Computer “Addiction” Exist?. *Cyberpsychology & Behavior*. 3 (2), 211 – 218 disponible en:
http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/9434/1/185492_3185%20Griffiths%20Publisher.pdf

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. Nueva York: McKay

Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. & Zavala, D. (2010). La adicción a facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/html/1339/133915936002/>

Hine, Thomas (2000): *The Rise and fall of the American Teenager*. New York: Perennial.

Ko, C.H., Yen, J.Y., Liu, S.C., Huang, C.F. y Yen, C.F. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44, 598-605. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X08006769>

Crespo, M. y Becoña, E. Labrador, F. J., Villadangos, S. M., (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnología. *Anales de Psicología*, 29(3), 836-847. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia_clinica13.pdf

La adicción a internet cambia el cerebro (2012). Recuperado de http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/01/120112_cerebro_adiccion_internet_m
en

Lara, F., Fuentes, M., Pérez del Río, F., De la Fuente, R., Garrote, G. y Rodríguez, M. (2009). *Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada burgalesa de 10 a 18 años. Relación con otras variables psicosociales*. Burgos: Universidad de Burgos y Proyecto Hombre Burgos.

Maldonado, M; Buitrago, A; Mancilla, M. (2014) Video juegos y adicción en niños: Una revisión sistemática. 11 (20) p 22 Disponible en: www.revistatog.com

Mardomingo M. y Soutullo C. (2010). *Manual de psiquiatría del niño y el adolescente*. España: Editorial Medica Panamericana.

Navarro, A; Rueda, G. (2007) Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura 36 (4) *Revista Colombiana de Psiquiatría*

Menjivar, M. (2010). El sexting y los nativos neo tecnológicos: apuntes para una contextualización al inicio del siglo XXI. Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación. Disponible en:
<http://www.mintic.gov.co/portal/604/w3-article-11446.html>

Ministerio de salud y Protección Social (2015) Encuesta nacional de salud mental en Colombia. P, 146 348. Disponible en:
https://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomol.pdf

Ministerio de las TIC (2015) Disponible: <https://www.enticconfio.gov.co/tendencia-y-uso-de-las-tic-en-colombia>

Morrison, C. M. y Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43, 121-126. Disponible en: <https://scihub.cc/10.1159/000277001>

Muuss, Rulf (1988): *Theories of Adolescence*. New York: McGraw-Hill.

Olivares, P. Perez, M. Quiroga, A. (2017) Uso abusivo de Tecnologías de la Información y la Comunicación: experiencia de intervención en prevención de adicciones en San Luis. *Virtualidad, Educación y Ciencia*, 14 (8), pp. 182-188. Disponible en:
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/vesc/article/view/17344>

Owloo. (2015). Ranking de países por cantidad de usuarios en Facebook. Disponible en: <https://www.owloo.com/facebook-stats/countries>

Organización mundial de la salud. (2016) Adicciones: ¿Qué es una adicción?. Disponible en:
www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones

ONU (2012).https://es.rbth.com/articles/2012/12/19/presentan_en_la_onu_un_plan_para_control_de_internet_22985

Paredes, M. (2008). Facebook y el cambio social. Nota Enter. Pag 100. Disponible en: (en red)

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2284/1/tps783.pdf>

Papalia, D. (2005). *Psicología del desarrollo de la infancia a la Adolescencia*, 9na Edición, México, McGraw-Hill Interamericana Editores, Pág. 431.

Prato, L. (2010). *Web2.0: Redes Sociales*. Argentina: Eduvim

Pedrero, E, Pedrero, J., Llanero, M., Morales, S., Puerta, C. Rojo, G., Ruiz J, (2017). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): abuso de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales. *Adicciones*. 29 (3) 1-14 Disponible en: <http://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/806>

Ranking mundial de los 10 países con más usuarios de Facebook (2017).Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/518638/ranking-de-los-paises-con-mas-usuarios-de-facebook-a-nivel-mundial/>

Redondo, C., Galdó, G. y García, M. (2008). *Atención al adolescente*. España: Universidad de Cantabria.

Requena, F. (2008). *Redes sociales y sociedad civil*. Centro de Investigaciones Sociológicas.
España: Madrid

Rodrigo, M; Máiquez, M, García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., y Martín, J. C.
(2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16
(2), 203-210.

Sánchez, M. y Otero, A. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la
Comunidad de Madrid. *Atención primaria*, 42 (2), 79-85.

Small, G Vorgan, G. (2009) El cerebro Digital. Cómo las nuevas tecnologías están
cambiando nuestra mente. Barcelona: Ediciones Urano.

Unicef (2011). Estado mundial de la infancia, recuperado de:
http://www.Unicef.org/devpro/files/SOWC_2011_Main_Report_SP_02092011.pdf