



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**El impacto de la era digital y sus consecuencias:
conductas adictivas y autoestima en adolescentes.**

Autora: Alarcón Ponce, Ana

Directora: Gómez Ferrer, Paz Villar

Madrid

2020/2021

Tabla De Contenido

INTRODUCCIÓN	4
METODOLOGÍA	5
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	5
OBJETIVOS	6
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
DEFINICIÓN	7
PREVALENCIA	9
DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE LA ADICCIÓN	12
<i>Modelo De Adicción Biopsicosocial De Griffiths</i>	13
SIGNOS DE ALERTA Y DIAGNÓSTICO	15
FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN	16
<i>Factores de riesgo</i>	16
<i>Factores de protección</i>	18
IMPACTO	19
TRATAMIENTO	21
PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES	23
CONCLUSIÓN	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

Resumen

A medida que pasan los años el mundo de las tecnologías va en aumento y cada vez las nuevas generaciones se inician en él de manera más precoz. Bien es cierto que este uso de las tecnologías nos ha traído muchas facilidades en nuestro día a día, sin embargo, también ha creado una dependencia y ha modificado la forma en la que nos comunicamos entre nosotros. Este uso de las tecnologías varía mucho dependiendo de factores como la edad o el sexo y la adicción a las mismas también tiene diferente incidencia dependiendo de múltiples factores. Es necesario destacar que, como en la adicción a sustancias, las personas presentan un uso patológico de las redes, así como síndrome de abstinencia ante la privación de las mismas. No obstante, no hay unanimidad en la comunidad científica a la hora de definir esta problemática, así como tampoco encontramos recogida la adicción a Internet y las redes en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana DSM-V (2013).

Palabras clave: Internet, redes sociales, adicción, nuevas tecnologías, autoestima, influencia.

Abstract

As the years go by, the world of technologies is growing and new generations are starting in it earlier and earlier. It is true that this use of technologies has brought us many facilities in our daily lives, however, it has also created a dependency and has changed the way we communicate with each other. This use of technologies varies greatly depending on factors such as age or gender, and addiction to them also has different incidence depending on multiple factors. It is necessary to emphasize that, as in substance addiction, people present a pathological use of networks, as well as a withdrawal syndrome when faced with their deprivation. However, there is no unanimity in the scientific community when defining this problem, nor is Internet and network addiction included in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders of the American Psychiatric Association DSM-V (2013).

Key words: Internet, social networks, addiction, new technologies, self-esteem, influence.

Introducción

La revolución digital ha supuesto un gran avance para la humanidad, puesto que permite acceder a enormes cantidades de información de forma inmediata, además de facilitar la comunicación entre las personas y fomentar la cultura y el comercio. Sin embargo, análogamente se han generado numerosos riesgos, de los que cabe señalar los problemas de privacidad, la mala calidad de la información disponible o el abuso/uso patológico de Internet (Méndez-Gago et al., 2018).

Este trabajo se centrará en estudiar el impacto que ha generado la era digital y, consigo, el masivo uso de las redes sociales. Todo esto ha causado un cambio en la sociedad debido a su uso excesivo creando en la población una adicción a este tipo de conductas, demostrando que las conductas adictivas no solo incluyen la ingesta de sustancias psicoactivas. Según Echeburúa y Corral (1994):

“Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.”

En este sentido, estos autores proponen que existen conductas que generan gratificación inmediata a corto plazo, y que tienen capacidad para generar en el sujeto una persistencia en el comportamiento, a pesar de conocer las posibles consecuencias negativas que derivan del mismo (Méndez-Gago et al., 2018).

En esencia, este patrón periódico de la conducta lleva asociado un deterioro en el funcionamiento de otras áreas (Méndez-Gago et al., 2018), de ahí la relevancia del estudio entre el uso de las nuevas tecnologías y el sexo y la edad, ya que hay una asociación significativa entre estos factores.

Asimismo, el abuso de las redes sociales ha contribuido a generar serias consecuencias en la construcción del autoconcepto y la autoestima en la población,

concretamente en población adolescente. Esta incidencia en la creación de la identidad social, en particular la autoestima, se forja a través de los factores internos de las aplicaciones como por ejemplo “me gustas”, visualizaciones y otros reforzadores positivos que la redes lanzan a la persona (Matalí, 2015).

En suma, la importancia de este trabajo reside en hacer una revisión de la incidencia de las redes sociales en las conductas adictivas, así como la construcción de la identidad, y sus factores, y todo lo que ha supuesto en la sociedad para así poder concienciar de ello.

Metodología

Para empezar, fue necesario definir la problemática a tratar y con ello los objetivos que serían el objeto de estudio en el presente trabajo. Este se enmarca dentro de una revisión bibliográfica sustentada por diferentes artículos y revistas científicas enfocadas en el tema elegido para estudiar. Para dicha búsqueda se emplearon diferentes bases de datos electrónicas localizadas en Google Scholar, SciELO, Dialnet y el catálogo online de la biblioteca de la universidad.

Para la búsqueda las palabras clave introducidas han sido “adicción” “ redes sociales”, “nuevas tecnologías”, “autoestima” e “influencia”. Con el fin de aumentar el alcance de esta revisión bibliográfica estas palabras también fueron introducidas en inglés.

Se recopilaron un total de 26 artículos, se incluyeron aquellos con un contenido rico en aportaciones teóricas acerca del tema que nos ocupa. Así mismo, se consideraron aquellos artículos con las variables estudiadas en el trabajo, como edad o sexo, así como factores de incidencia en la conducta adictiva.

Justificación Del Tema

La elaboración de este tema se hace necesaria después de el auge masivo de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, de aquí en adelante NTIC. La tecnología ha experimentado un crecimiento frenético en los últimos años y ha conseguido sumergirse en nuestro día a día de manera muy clara y ya, casi, necesaria.

Esto ha traído consecuencias muy positivas para la evolución y mejora de la vida del ser humano. No obstante, esto también ha implicado consecuencias negativas en la sociedad, como puede ser la adicción, lo cual trataremos en este trabajo. El intenso crecimiento de las NTIC no ha permitido a los profesionales tratar con precisión este tipo de problemas, puesto que ha sido muy poco tiempo el que han tenido para delimitar las conductas y por tanto, establecer un tratamiento. Por consiguiente, esta revisión parece ser necesaria en medio de este apogeo tecnológico.

Objetivos

Como objetivo de trabajo se ha planteado definir y delimitar el concepto de adicción a las nuevas tecnologías, ya que es un término muy ambiguo y que ha provocado cierta controversia en la comunidad científica, debido a que se trata de una adicción sin sustancias. Por otro lado, sería interesante estudiar el impacto del uso de las redes sociales en la población y con ello, el aumento de las conductas adictivas.

Este uso de las tecnologías es diferente según diversos factores, como el sexo y la edad, por lo que sería objeto de estudio el diferente uso de las tecnologías según los distintos factores.

Por último, conviene estudiar las causas etiológicas de la adicción a las nuevas tecnologías, ya que estas están ligadas a diversos factores que interaccionan entre ellos.

Por tanto, los objetivos concretos serán los siguientes:

- Conceptualizar la definición de adicción a las nuevas tecnologías.
- Estudiar el impacto del uso de las redes sociales en la población y con ello, el aumento de las conductas adictivas.
- Relacionar la edad con el uso de las diferentes tecnologías.
- Relacionar el sexo con el uso de las diferentes tecnologías.

Fundamentación Teórica

Definición

Las nuevas tecnologías han irrumpido meteóricamente en la sociedad, cambiando radicalmente el estilo de vida y la relación con el mundo (García del Castillo, 2013). De esta forma, se han convertido en un elemento central de nuestras vidas, permitiendo resolver numerosos problemas y suponen una fuente principal de ocio (Terán, 2019). Si bien esto ha resultado un gran progreso, lleva asociados algunos efectos no tan positivos (García del Castillo, 2013).

Para algunas personas, su uso se ha vuelto una necesidad recurrente, convirtiéndose en el núcleo de su vida (Terán, 2019). En consecuencia, surgen numerosos términos en la literatura científica, de entre los que se encuentran: tecnoadicciones, uso compulsivo de Internet, uso patológico/problemático de Internet, adicción a las nuevas tecnologías o ciberadicciones, sin existir una definición universal (Terán, 2019).

En lo que al DSM-V, *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, (APA, 2014) respecta solo se halla recogido el término "trastorno de juego por Internet", se encuentra dentro del apartado de "Afecciones que necesitan más estudio", no obstante, este debe contener la variable del juego para su diagnóstico. El DSM-V habla de una prevalencia mayor en países asiáticos y en varones entre 15 y 20 años de edad.

Siguiendo a Echeburúa (1999), la clasificación de las adicciones debe realizarse de forma cauta, puesto que, de emplearse de forma incorrecta, cualquier comportamiento obsesivo, compulsivo o muy reforzante podría terminar por designarse como una adicción (citado en García del Castillo, 2013), sobrepatologizando comportamientos considerablemente presentes en la población (Méndez-Gago et al., 2018).

En este sentido, las adicciones a sustancias han sido definidas exhaustivamente, pero existe dificultad para conceptualizar las adicciones conductuales por la complejidad para diferenciar conductas patológicas o adictivas de aquellas aparentemente normales. Para ello, se aboga por atender a los parámetros de frecuencia, gasto económico, necesidad o compulsión y nivel interferencia de la conducta en la vida del sujeto (García

del Castillo, 2013). Se pretende, por tanto, fijar unos criterios bien definidos que permitan discriminar las conductas adaptativas para evitar la patologización de las mismas (Kardefelt-Winther et al., 2017, citado en Méndez-Gago et al., 2018).

Como se mencionó anteriormente, las conductas reforzantes pueden desembocar en una adicción, independientemente de estar asociadas o no con cambios en la química cerebral (Echeburúa y Corral, 2010). Por tanto, la adicción conductual se sustenta en la priorización del hábito mediante la subyugación de otros comportamientos de forma frecuente y compulsiva (Lemon, 2002). De esta forma, emplear Internet en exceso puede conllevar un deterioro en la esfera cognitiva, fisiológica y conductual, lo cual se relaciona con distorsiones en el ámbito personal, familiar y profesional (García del Castillo, 2013).

Igualmente, se han encontrado experiencias similares entre la sintomatología ansiosa presente en adolescentes con adicción a sustancias y con adicción conductual. En ambos casos existe un sentimiento de ansia, un deseo de malestar intenso que incrementan el deseo de conseguir tal objetivo (Potenza, 2001, citado en Lemon, 2002).

Por tanto, para poder considerar una conducta como una adicción, es necesario atender a la existencia de consecuencias negativas que afecten tanto a la persona que la padece, como a su entorno. De esta forma, cuando no se observen daños que afecten al sujeto o a los demás, no se considerará una adicción. Es decir, debe considerarse que en la persona ocurra un funcionamiento desadaptativo, ya que mientras se observe una actividad funcional en el comportamiento habitual de la persona, se descartará la existencia de una adicción. Sin embargo, el inconveniente para determinar adicciones conductuales radica en la dificultad para determinar la existencia de un daño derivado de dicha conducta, puesto que tiene un carácter especulativo (Lemon, 2002).

En consecuencia, si bien esta tipología conforma un grupo de trastornos mentales y conductuales, este no se recogía en el DSM-IV (American Psychiatric Association, 2002; Demetrovics y Griffiths, 2012), y no es hasta el lanzamiento del DSM-V cuando alguna de ellas se incluye en el apartado de adicciones no relacionadas a sustancias (American Psychiatric Association, 2013). Sin embargo, quedan fuera algunas modalidades relacionadas con la adicción a internet y las nuevas tecnologías, las cuales

se han subsumido en una categoría de fenómenos que requieren un mayor estudio para acreditar dicha condición. Por tanto, existe escaso apoyo científico y empírico, el cual es más limitado, así como una baja existencia de estudios sobre la epidemiología y su etiología (Méndez-Gago et al., 2018; Demetrovics y Griffiths, 2012).

Algunos enfoques que han permitido un acercamiento a la comprensión de este fenómeno son la Hipótesis del Síndrome de deficiencia de Recompensa de Blum et al. (2000) o el Modelo Biopsicosocial de Griffiths (2005), el cual aborda cuáles son los componentes de la adicción y se detallará a continuación (Demetrovics y Griffiths, 2012).

Por otro lado, el acercamiento al estudio de Internet se realiza desde dos enfoques: el primero, lo aborda como una adicción en sí misma, y el segundo, como un medio para el desarrollo de diversas adicciones, incluyendo la tipología sexual, laboral, o a las redes sociales, entre otras (García del Castillo, 2013).

En relación con las redes sociales, Boyd y Ellison (2008) han definido estos servicios como comunidades virtuales donde las personas pueden crear un perfil a partir de su información personal, construir una red de contactos, así como interactuar con otros perfiles (ya sean de personas conocidas o descubrir nuevos según sus intereses. Así, las redes sociales se conforman de dos ramas: las redes generalistas o de ocio, y las redes de contenido profesional (Espinar y González, 2009, citado en García del Castillo, 2013). Es en las redes generalistas donde se ha observado un crecimiento significativo en la última década, siendo por tanto más proclives a generar una adicción (García del Castillo, 2013).

Prevalencia

El Instituto Nacional de Estadística (2017) ha informado que 13 millones de hogares en España tienen acceso a Internet, lo que supone un 83,4% de viviendas. Este dato refleja un aumento progresivo en los últimos años, y cuya tendencia parece continuar creciendo (Méndez-Gago et al., 2018), lo cual evidencia el alto grado de digitalización de nuestra sociedad. Esta vida digital se realiza mediante diversos dispositivos conectados a internet, de entre los que cabe destacar el ordenador, el Smartphone o la tableta, así como está aumentando la presencia de relojes, altavoces,

accesorios para realidad virtual y dispositivos para domotizar el hogar (Fundación Telefónica, 2021).

Sin embargo, la pandemia mundial de la COVID-19 en el año 2020 ha producido una aceleración de este proceso, puesto que se ha observado un gran aumento del porcentaje de usuarios de internet con respecto al año anterior. En este sentido, en el año 2020, el 93,2% de la población española entre 16 y 74 años afirmaba haber usado internet en los últimos tres meses, observándose un mayor aumento entre los usuarios que emplean internet en diversas ocasiones a lo largo del día, y entre los que utilizan esta plataforma al menos cinco días a la semana (Fundación Telefónica, 2021).

Huelga mencionar que las consecuencias del confinamiento también han recaído sobre los menores con edades entre 10 y 15 años, encontrando que en el año 2020 el 94,5% utilizó internet. El juego online en los adolescentes de 14 a 19 años se lleva a cabo, principalmente, por medio del Smartphone, así como se emplea este medio por parte del 90% de los jóvenes en esta franja para escuchar música (Fundación Telefónica, 2021).

Asimismo, la brecha de género en este ámbito parece acortarse también (Méndez-Gago et al., 2018). En este sentido, tanto hombres como mujeres parecen presentar dificultades para controlar los dispositivos y recursos con frecuencia. Sin embargo, cabe diferenciar que los varones obtienen mayores puntuaciones en el uso de Internet y Videojuegos, mientras que las mujeres puntúan más alto en el uso del móvil, la mensajería instantánea y las redes sociales. De esta forma, se ha encontrado mayor presencia de síntomas prefrontales en los hombres, así como mayores problemas de regulación emocional en las mujeres (Pedrero-Pérez et al., 2018).

Según Pedrero-Pérez et al. (2018), del total de las personas participantes en su estudio, el porcentaje de encuestados presentan uso problemático relacionado con diversos elementos: el 57,5% del Smartphone, el 45,1% de internet, el 39% de la mensajería instantánea, el 25,3% de las redes sociales y el 10,9% de los videojuegos. Además, la población con especial vulnerabilidad son aquellos menores de 18 años (Méndez-Gago et al., 2018; Pedrero-Pérez et al., 2018).

Concretamente, el uso de las nuevas tecnologías en menores está muy extendido (INE, 2020; Méndez-Gago et al., 2018). Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), el 91,5% de los menores cuyas edades se comprenden entre los 10 y 15 años hace uso de ordenadores, pero este porcentaje es aun mayor para el uso de internet (94,5% de los menores). Por otro lado, el 69,5% de estos niños ya posee un teléfono móvil. Estos porcentajes son mayores que en el año anterior, por lo que parece que la tendencia es creciente (INE, 2020).

Tabla 1

Porcentaje de menores entre 10 y 15 años que usan TIC

	Uso de ordenador	Uso de internet	Posesión de móvil
Total	91,5	94,5	69,5

Fuente: INE, 2020

Asimismo, cabe señalar diferencias por sexo observadas en el uso de las nuevas tecnologías, encontrando un uso en mayor medida por parte de las niñas que de los varones (INE, 2020).

Tabla 2

Diferencias por sexo en menores de 10 y 15 años que usan TIC

	Uso de ordenador	Uso de internet	Posesión de móvil
Varones	90,8	93,4	67,8
Mujeres	92,3	95,7	71,3

Fuente: INE, 2020

En suma, se han encontrado una alta prevalencia de problemas relacionados con el abuso de las nuevas tecnologías en los adolescentes. El uso de internet está ampliamente extendido, encontrándose un uso de riesgo en el 31,5%, un 23,3% presentan conductas abusivas en su uso, y un 13,2% problemas de dependencia. Asimismo, el 94% de los adolescentes tiene acceso a smartphones, encontrando que la mitad de ellos realiza un uso inadecuado de los mismos (el 28,4% presentan uso de

riesgo, el 21% realiza uso abusivo y el 8% muestra dependencia al mismo). En tercer lugar, en relación con las redes sociales, el 19% muestra uso de riesgo, el 13% conductas abusivas y el 7% dependencia. Por último, el 24% de los adolescentes parecen mostrar uso de riesgo sobre los videojuegos, el 12,5% conductas abusivas y el 5,7% dependencia a estos. Además, son las adolescentes quienes presentan puntuaciones más elevadas en abuso o dependencia, especialmente en mensajería instantánea y redes sociales. Sin embargo, son los varones quienes puntúan más alto en problemas relacionados con los videojuegos (Méndez-Gago et al., 2018).

Desarrollo y Mantenimiento de la Adicción

Se han determinado características propias de las nuevas tecnologías, las cuales se relacionan con el desarrollo de la dependencia a las mismas. Cabe destacar la facilidad de acceso, la rapidez y la inmediatez, así como la viabilidad de acceso a cualquier hora del día. Además, el contenido al que se puede acceder es extremadamente amplio y variado. Todo esto supone que la persona obtenga recompensas inmediatas, junto a una sensación de control y desafío en los juegos, incrementa las relaciones sociales y la reafirmación de la identidad dentro del grupo, y también permite aliviar el malestar emocional mediante la desconexión de la realidad. Estas son solo algunas de las ventajas que supone la conexión a internet (Terán, 2019).

Las conductas adictivas presentan una elevada prominencia, restricción en la variedad y escasas conductas alternativas (Loonis et al., 2000, citado en Lemon, 2002). Es decir, se busca una conducta muy específica y de gran relevancia para la persona, la cual le resulta muy difícilmente reemplazable. De esta forma, el mantenimiento de la adicción surge de la aceptación de los costos derivados de la conducta adictiva, puesto que en el balance del análisis el beneficio le parece significativo e insustituible (Lemon, 2002).

Asimismo, cabe atender a la neurobiología que subyace a la adicción conductual, encontrando déficits anatómicos comunes en personas con lesiones, así como actividad neuroquímica similar. En este sentido, al igual que las adicciones a sustancias, las adicciones conductuales se sustentan en la influencia del sistema de recompensa

basado en la actividad dopaminérgica en el prosencéfalo ventral, asociado con un estado hedónico (Lemon, 2002). La adolescencia es una etapa donde ocurren procesos de maduración en el córtex prefrontal, por lo que existe inestabilidad en el funcionamiento y control ejecutivo, emocional y social (Méndez-Gago et al., 2018; Yurgelun-Todd, 2007).

En este sentido, el desarrollo cognitivo en la adolescencia verá incrementada su eficacia de forma progresiva, a medida que también aumenta la actividad en esta área, permitiendo una actividad más focalizada y especializada (Yurgelun-Todd, 2007). Sin embargo, esta inmadurez cerebral es un factor de riesgo asociado con la pérdida de control superior sobre la conducta problema, lo cual se relaciona con el abuso de las NTIC (Méndez-Gago et al., 2018; Pedrero-Pérez et al., 2018).

Modelo De Adicción Biopsicosocial De Griffiths

Entre los primeros síntomas de adicción tecnológica se encuentran aquellas conductas que altera los hábitos de la persona, incluyendo el aislamiento (bien estando solo o en compañía), el bajo rendimiento académico o laboral y las conductas centradas en el uso tecnológico (Echeburúa y Corral, 2010). Asimismo, se observa una conducta de búsqueda de reforzamiento rápido e inminente, así como malestar si el sujeto percibe que no emplea suficientemente la tecnología (Griffiths, 2005).

El modelo de adicción biopsicosocial sostiene que la sintomatología de las conductas con capacidad altamente reforzadora es similar a aquella que produce las sustancias químicas con capacidad adictiva (García del Castillo, 2013; Griffiths, 2005).

Asimismo, las adicciones son resultado de la interacción de factores biológicos y o genéticos, psicológicos y sociales (es decir, bio-psico-sociales), así como también se deben tener en cuenta las características propias de la actividad. En este sentido, Griffiths (2005) propone diversos criterios clínicos para comparar de forma homogénea las adicciones a sustancias con las adicciones conductuales. Estos son los que se exponen a continuación:

- **Saliencia o prominencia:** hace referencia a la existencia de una actividad concreta que toma particular relevancia en la vida del sujeto, puesto que se convierte en la más importante y llega a dominar su cognición, su afecto y su

conducta. Surgen, de esta forma, preocupaciones y distorsiones cognitivas, *craving*¹ y deterioro en la esfera social.

- **Cambios de humor:** referido a la experiencia subjetiva que deriva de la implicación de la persona en una actividad. De esta forma, la persona va a experimentar “subidones”, sentimientos tranquilizadores o disforia.
- **Tolerancia:** necesidad de aumentar el elemento para sentir los mismos efectos que en el inicio. Por tanto, hace referencia al proceso por el cual la persona necesita mayor cantidad de la actividad para lograr el mismo efecto que al principio.
- **Síndrome de abstinencia:** es entendido como el sentimiento de malestar o estado físico, psicológico o social incómodo al reducir de forma inminente o repentina una actividad concreta.
- **Conflicto:** pueden ser tanto intrapsíquicos como interpersonales (afectando a sus relaciones personales, laborales o académicas y otras actividades sociales). En este sentido, la persona es consciente de sufrir un problema, pero éste se escapa a su control. Es decir, la persona vivencia subjetivamente una pérdida de control porque elige aliviar el malestar a corto plazo ignorando las consecuencias dañinas a largo plazo, lo que incrementa a su vez la necesidad de esta actividad.
- **Recaída:** consiste en el retorno a los patrones previos de actividad tras una etapa de abstinencia. Es decir, es la tendencia a repetir y restablecer aquellos patrones típicos de la adicción tras un periodo de control.

Para que el comportamiento pueda ser definido y operativizado como adictivo debe observarse la presencia de todos los criterios previamente descritos, ya que en algunas personas se pueden dar comportamientos con alguna de estas características, sin ser una adicción necesariamente. De esta forma, cabe señalar la diferencia entre un entusiasmo saludable excesivo y la adicción, entendiendo la primera como una conducta que suma vida, mientras que la segunda la quita (Griffiths, 2005).

¹ Según la American Psychology Association (APA), referido a un deseo, impulso o anhelo implacable. Se emplea normalmente como criterio para diagnosticar adicción a las drogas o alcoholismo.

Este modelo no está centrado en una población de edad concreta, sino que plantea la edad como un factor de riesgo, dentro de la esfera biológica, puesto que se tiene en cuenta el momento de maduración de las estructuras cerebrales (Blachnio y Przepiorka, 2016).

Signos De Alerta y Diagnóstico

Como es característico de las adicciones, ocurre una serie de cambios en la conducta de la persona, especialmente en la de los niños y adolescentes. En esencia, las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC) tornan el elemento principal en la vida del joven (Terán, 2019).

Goldberg (1995) fue uno de los primeros autores en establecer algunos criterios diagnósticos para conceptualizar el trastorno de adicción a Internet. Entre ellos, se encuentran el cambio en los hábitos de vida para pasar más tiempo conectado, disminuir la actividad física, descuidar la propia salud, evitar otras actividades relevantes, alterar los patrones de sueño, disminuir la sociabilización y descuidar a la familia y amigos, deseo de estar conectado y desatender el trabajo y las obligaciones, todo ello para estar más tiempo conectado (citado en Terán, 2019).

Según Young (1998), la dependencia a las NTIC o a las redes sociales puede determinarse atendiendo a diversas señales de alarma que indican que el interés o la afición ha evolucionado en una adicción. En primer lugar, la persona se priva de sueño por estar conectado a las redes sociales, alargando el tiempo de conexión por la noche y durmiendo un tiempo inferior a 5 horas por ello. En segundo lugar, ocurre un descuido de aquellas otras actividades relevantes en su vida, como puede ser el contacto familiar o social, el estudio o la salud. En tercer lugar, aumenta el número de quejas proporcionadas por parte de personas cercanas a causa del uso de las redes. En cuarto lugar, existe un pensamiento intrusivo relacionado con la red, incluso cuando no está conectado (llegando a sentir malestar si la conexión es débil o defectuosa). En quinto lugar, la persona intenta, por sí misma, limitar el tiempo que dedica a conectarse, pero existe una pérdida de la noción temporal y fracasa en el intento. En sexto lugar, existe una tendencia a ocultar o mentir sobre el tiempo que dedica a estar conectado. En penúltimo lugar, ocurre un aislamiento social, acompañado de un descenso en el

rendimiento y de irritabilidad o agresividad si se interrumpe la actividad. Por último, la persona experimenta euforia y activación anormales cuando está conectado (citado en Echeburúa y Corral, 2010; Terán, 2019).

De esta forma, dichas señales pueden concretarse en conductas como conectarse en cuanto la persona llegue a casa o nada más despertarse, así como reducir el tiempo dedicado a las actividades cotidianas (como dormir, comer, estudiar o salir con amigos). En este sentido, más significativo que el número de horas que la persona destina a esta actividad para determinar una adicción es atender al grado de interferencia que conectarse tiene en la vida de esa persona (Echeburúa y Corral, 2010). Asimismo, la presencia de estos elementos conduce al surgimiento de patologías físicas, psicológicas y sociales, las cuales dan lugar a la clínica de las ciberadicciones (Terán, 2019).

Factores de Riesgo y de Protección

Factores de riesgo

Según Echeburúa y Corral (2010) el curso de la adicción implica una elevada vulnerabilidad psicológica, que se refleja en déficits de personalidad, como puede ser la introversión, la búsqueda de sensaciones nuevas, la baja autoestima, y un largo etcétera. Esto también se ve reflejado en un déficit en las relaciones interpersonales, como puede ser la timidez y las fobias sociales. Por otro lado, se han observado ciertos déficits cognitivos traducidos en ideas fantasiosas y dispersión de la atención, así como otras alteraciones psicopatológicas. En su estudio, Viña (2009) indica que existe un perfil psicológico de adolescentes que invierten más tiempo en Internet. Este perfil estaría marcado por un estado de ánimo emocionalmente inestable, con tendencia a la extroversión y con un marcado pesimismo. También estarían caracterizados por un afrontamiento infructuoso a la hora de resolver problemas.

Tabla 3

Factores de riesgo de dependencia de las NTIC.

Personalidad	Estados emocionales	Desórdenes mentales	Otros
Inseguridad		TOC	
Timidez		TDH	
Introversión		Bipolaridad	
Autoestima baja	Disforia	Consumo de drogas	Insatisfacción con su vida
Negación de su imagen física	Baja tolerancia a estímulos físicos o psíquicos que no provocan placer	Depresión	Ausencia de afectos robustos
Baja capacidad de confrontación con las dificultades cotidianas	Preferencia por las sensaciones fuertes	Fobia social	Adolescencia
Ausencia de identidad		Hostilidad	
Alexitimia		Trastornos de control de impulsos	
		Trastornos de conducta alimentaria	

Fuente: Elaboración propia.

García del Castillo et al. (2008) establece en su estudio un perfil basado en características psicosociales de los individuos que utilizan Internet con mayor frecuencia y los resume en los siguientes:

- Tendencia a la introversión.
- Pensamientos negativos sobre la capacidad de interactuar con los demás.
- Malestar con las relaciones sociales reales.
- Búsqueda de relaciones que le refuercen el uso de los “medios” para evitar el contacto físico.
- En las redes, posibilidad de mantener el anonimato.
- En la redes, posibilidad de crear un sujeto ficticio.
- En la redes, posibilidad de prescindir de la relación virtual sin obtener efectos negativos apreciables.

En cuanto a características de la personalidad asociadas a individuos de las redes sociales se presentan las mencionadas por García del Castillo (2013):

- Sujetos narcisistas (La Barbera, La Paglia y Valsvoia, 2009)
- Emociones relacionadas con la soledad y el aburrimiento (Zhou y Leung, 2012).
- Existe una asociación positiva entre la extraversión, el neuroticismo y la apertura a la experiencia con la frecuencia de uso (Correa, Hinsley y de Zuniga, 2010).
- También existe una alta extraversión junto con una baja responsabilidad (Wilson, Fornasier y White, 2010).

Se podría decir que en la dimensión de extraversión- introversión, ambos polos se relacionan con un uso elevado de las redes sociales. Por el lado de la extraversión se da debido a la mejora de relaciones sociales ya existentes, mientras que para los

introvertidos se hace necesario el uso de redes sociales para subsanar sus escasas relaciones en la “vida real” (Kuss y Griffiths, 2011, citado en García del Castillo, 2013).

Otro de los factores de riesgo que se han de mencionar, debido a su importancia, sería la edad de los sujetos que hacen el uso constante de las NTIC. Con ello es primordial destacar la adolescencia, por el momento de maduración en el que se encuentra el Sistema Nervioso Central (SNC) y todo lo que esto conlleva: la función del control de nuevas experiencias, impulsividad y toma de decisiones. Por ende, la adolescencia se convierte en un potencial factor de riesgo. Guerri (2015) apunta en su trabajo la manera en la que ocurre la maduración del cerebro, es decir, desde zonas posteriores hacia la región frontal. Esto significa que las partes encargadas del sistema de recompensa y de búsqueda de estímulos de placer, como podría ser el núcleo accumbens y la amígdala, maduran antes que la región cortical prefrontal encargada de la inhibición de las conductas impulsivas, la toma de decisiones y la planificación. Todo ello provoca que los adolescentes adopten conductas de exploración que conllevan un alto riesgo, dado que no tienen una concepción formada sobre el riesgo real del uso de las NTIC (Terán Prieto, 2019).

Factores de protección

En contraposición a los factores de riesgo es necesario mencionar los factores de protección presentes orientados a mitigar el uso inadecuado de las NTIC. Estos elementos están siendo considerablemente estudiados por diversas instituciones, tanto privadas como públicas. Para ello se hace necesario potenciar los programas preventivos dirigidos a áreas concretas como son tanto la información como la prevención para padres, educadores y niños/adolescentes (Bueno, 2009).

Un ejemplo de lo mencionado anteriormente es el proyecto realizado por la Fundación Gaudium (2015), llamado *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. En él se especifican los factores de riesgo y protección respecto al uso de las NTIC. Respecto a los factores de protección predominan los componentes familiares (relación/comunicación familiar, límites y normas impuestos, opciones de ocio y tiempo libre), así como componentes personales (autoestima, habilidades sociales, etc) (Labrador et al., 2015).

Impacto

En relación con el impacto que puede tener, (Terán, 2019), éste se relaciona con el deterioro en el ámbito cognitivo, fisiológico y conductual, el cual afecta a la esfera personal, familiar y laboral/académico (García del Castillo, 2013). La confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público favorece el uso incorrecto de la información personal por parte de desconocidos, y fomenta también el surgimiento de conductas alteradoras de realidad, histriónicas y narcisistas. Por consiguiente, cuando la conducta se vuelve adictiva, surgen comportamientos automáticos, con capacidad de activación emocional y con una disminución en el control cognitivo. Todo esto contribuye a que el sujeto atienda a los beneficios de la gratificación inmediata, sin estudiar las consecuencias negativas que pueden surgir a largo plazo (Echeburúa y Corral, 2010).

Pratarelli et al. (1999) proponen que el abuso de internet puede conducir a un círculo vicioso de aislamiento, puesto que la persona que aumenta su consumo en la red tiende a la incomunicación y la soledad, así como esta sensación de aislamiento produce a su vez un aumento en el uso de las redes (citado en Shapira et al., 2003).

En relación con la identidad y el desarrollo personal, las redes sociales son un factor que también influye su formación. De esta forma, la persona puede desarrollar diferentes identidades en las redes, pero esto no conlleva necesariamente una identidad fragmentada e inconexa. Por tanto, este medio permite proporcionar un contexto adecuado para desarrollar roles simultáneos que permitan desarrollar una identidad maleable que se adapte al contexto (Renau et al., 2013). En su estudio, Peris et al. (2013) encontraron que los adolescentes varones obtienen puntuaciones mayores en autoestima corporal que las mujeres. Asimismo, hallaron que, con la edad, los adolescentes van viendo disminuidos los sentimientos de ansiedad y temor, a la vez que va incrementando el deseo de acercamiento sexual. Por otro lado, se ha encontrado que los adolescentes con alta autoestima social y erótica tienden a publicar más fotografías de contenido estético y erótico en sus redes (Peris et al., 2013).

Sin embargo, cabe tener en cuenta que la autoestima no aumenta en relación con el tiempo que se pasa en las redes sociales, así como tampoco mantiene correlación positiva con la satisfacción que la persona obtiene de las mismas (Herrera et al., 2010).

De hecho, las personas con baja autoestima pueden recurrir a Internet como forma de alternativa a la socialización (Niemz et al., 2005, citado en Herrera et al., 2010). De esta forma, Herrera et al. (2010) comprobaron que aquellas personas con adicción a Internet puntuaban bajo en autoestima, y recurrían a las redes sociales como un medio de incrementar los sentimientos de seguridad. A su vez, Jiménez y Pantoja (2007) encontraron que las personas con baja autoestima tienen mayor propensión a desarrollar problemas de adicción a Internet, así como tienden a presentar menores recursos para mantener relaciones interpersonales adecuadas (citado en Herrera et al., 2010).

Atendiendo ahora a la salud física, se ha estudiado la correlación entre el tiempo que los niños dedican a las redes y el índice de masa corporal, sugiriendo que el riesgo del sobrepeso a edades tempranas por el uso de las pantallas podría persistir en la adultez. En esencia, la actividad física se ha asociado con mejores niveles de salud, mientras que el sedentarismo se ha asociado con déficits de la misma (Canadian Paediatric Society, 2017). Además, se han encontrado un incremento en problemas de sueño, tanto de conciliación como de insomnio, asociados con el descenso en los niveles de melatonina (Canadian Paediatric Society, 2017; Echeburúa y Corral, 2010).

Por otro lado, en los adolescentes los riesgos también se relacionan con la accesibilidad a contenidos no apropiados, el acoso o la privación de la intimidad (Echeburúa y Corral, 2010). Por consiguiente, se ha encontrado que existe un peligro adicional para los jóvenes, relacionado con las solicitudes indeseadas de sexo y la búsqueda de sexo por internet, lo cual desemboca en el fomento de relaciones sexuales de alto riesgo (Shapira et al., 2003).

Además, existe una mayor probabilidad de encontrar contenido violento o pornográfico, incitador al racismo, el suicidio o la anorexia, entre otros. En suma, los problemas relacionados con el abuso de las nuevas tecnologías y las redes sociales pueden derivar en conductas de aislamiento y desinterés en otras actividades o personas, un déficit en la productividad, el fomento de trastornos de conducta y las dificultades económicas (Echeburúa y Corral, 2010).

Tratamiento

Las prestaciones de las redes sociales tienen un elevado componente adictivo, especialmente para los jóvenes. De esta forma, es importante en el tratamiento de la adicción a redes sociales el control del comportamiento desde lo cognitivo conductual, la exposición gradual y la prevención de recaídas (Echeburúa y De Corral, 2010).

Para empezar, será necesario mencionar que no todas las adicciones son iguales, y mucho menos todos los sujetos que la padecen. Es por esto que será más complicado el tratamiento y la identificación de factores para una adecuada intervención. Sin embargo, se conoce que hay determinados factores que son semejantes, como puede ser la motivación a la hora de afrontar el tratamiento, la selección de la meta terapéutica y la elección de las técnicas de intervención.

Una de las particularidades de los trastornos adictivos es la negación del mismo. Las conductas adictivas se mantienen porque existe una ganancia mayor que el daño sufrido. Por tanto, para que haya una adherencia real al tratamiento va a ser necesario que el sujeto sea consciente del daño que le aporta la realización de estas conductas, y que este daño es mayor a los beneficios. Todo esto debe ser el terapeuta quien ayude al sujeto a alcanzar esta capacidad de considerar la situación actual y darle herramientas para que sea consciente de que esto está a su alcance (Echeburúa, 2001; Miller y Rollnick, 1999).

En el entorno de las adicciones químicas o la adicción al juego el objetivo terapéutico suele ser la abstinencia completa. No obstante, para este tipo de adicciones, a las NTIC, este objetivo no puede ser apreciado, puesto que se tratan de conductas presentes en el día a día actual de la sociedad. Por ende, la meta de la terapia debe estar focalizada en el control y reaprendizaje de la conducta (Echeburúa, 2010).

En lo que al tratamiento en sí se refiere, los procedimientos en la intervención son semejantes en prácticamente todos los casos. El tratamiento inicial, a corto plazo, se centra en una primera etapa, en la que se trabaja en el aprendizaje de respuestas para afrontar de manera adecuada las circunstancias y situaciones de riesgo para el sujeto; control de estímulos. Ahora bien, se pasaría a una segunda fase, en la que se da la exposición a los estímulos de riesgo, relacionados con la conducta adictiva. Es por

tanto, parte fundamental del proceso la primera etapa del mismo, debido a que durante este control de estímulos se tiene que dar una abstinencia total a lo largo de las primeras semanas de tratamiento. En una segunda fase del tratamiento, lo que se trata es de realizar una exposición gradual y de manera controlada a las situaciones de riesgo (Echeburúa, 2010).

Por consiguiente, el sujeto en tratamiento podría, de manera inicial y bajo el control de otra persona, para más tarde hacerlo solo, hacer uso de las NTIC por un tiempo limitado. El objetivo sería que realice actividades concretas (por ejemplo, atender al correo). Todo este uso, por supuesto, no puede incidir en su vida rutinaria ni alterar cualquier actividad, intentando eliminar los pensamientos referidos a la conducta cuando esta no se está dando. Una vez llegados a este punto, el sujeto obtiene más confianza y es consciente de su capacidad de control ante las conductas perjudiciales. Por último, cuando ya se ha conseguido controlar la conducta se debe actuar sobre la prevención, por posibles recaídas. Esto depende de la persona, ya que habría que organizar el tiempo libre y hacer cambios en el estilo de vida del individuo (Echeburúa, 2010).

Esta prevención mencionada anteriormente ha sido plasmada en diferentes guías nacionales e internacionales para orientar el tratamiento, como es el ejemplo de la American Academy of Pediatrics (2018) o la Canadian Paediatric Society(2017). Se basan en cinco áreas concretas: privacidad, familia, tiempo de uso, contenidos y sujeto (Terán, 2019):

- **Privacidad:** es necesario llevar a cabo ciertos elementos de protección sobre los datos personales en el uso de las NTIC. Para ello se habrían de explicar las consecuencias de compartir los datos personales en la red, del grado de privacidad de los usuarios en los perfiles de redes sociales. También sería necesario explicar los riesgos de abrir o descargar archivos en nuestro terminal.
- **Familia:** con esto las guías quieren referirse a que haya un buen uso de las NTIC en la familia y que por tanto, un buen aprendizaje del individuo en su entorno. También hay que motivar a las familias a reforzar las opciones alternativas a las NTIC, como las actividades de ocio.

- **Tiempo de uso:** es primordial el control sobre el tiempo de uso para evitar la creación de un hábito, es por ello que es necesario educar en un uso responsable y establecer unas normas y una supervisión.
- **Contenidos:** este es otro de los aspectos fundamentales, ya que se hace necesario supervisar el contenido del que hacen uso los adolescentes. Se deben adaptar los contenidos a la edad y desarrollo del niño.
- **Sujeto:** formación y educación al individuo en las NTIC.

Prevención Y Recomendaciones

El empleo de las nuevas tecnologías puede ser beneficioso para la salud física, en tanto en cuanto permite el fomento de la actividad física a corto plazo mediante la imitación y la participación a partir de los 3 años de edad. De este modo, las familias pueden integrar el ejercicio físico en la rutina diaria mediante dispositivos tecnológicos acondicionados a la edad y al medio (Canadian Paediatric Society, 2017).

Según Ramón-Cortés (2010), el empleo de las NTIC y las redes sociales es un camino de doble dirección, donde los hijos se deben encargar de enseñar a sus padres a emplearlas y entenderlas, mientras que los progenitores tienen la responsabilidad de educar a sus hijos para emplearlas con cautela. De esta forma, las estrategias de prevención se fundamentan en:

- Acotar y pactar el empleo de la red.
- Fomentar las relaciones sociales.
- Impulsar las aficiones que involucren la cultura.
- Potenciar el deporte y la actividad en equipo, así como el desarrollo de actividades grupales como el voluntariado.
- Animar la comunicación intrafamiliar (citado en Echeburúa y Corral, 2010).

Para marcar la diferencia, es fundamental ser consciente del tiempo que se pasa frente a la pantalla, así como los padres deben pasar tiempo de calidad en familia para fomentar el desarrollo de habilidades esenciales como el lenguaje, la regulación emocional o la creatividad. En este sentido, los padres deben mejorar y limitar el uso de las nuevas tecnologías eligiendo con los hijos el momento y el propósito del mismo.

Asimismo, deben limitar el empleo de las pantallas en encuentros familiares o lugares públicos, ya que el tiempo en familia es el ámbito principal de aprendizaje social (Canadian Paediatric Society, 2017).

Por otro lado, los progenitores deben elegir el contenido de calidad, minimizando la exposición a la publicidad comercial. En último lugar, se debe prestar atención a los posibles mensajes sociales presentes en el contenido presentado, como puede ser el género, la imagen corporal, la violencia o la diversidad. En esencia, los padres deben realizar un uso consciente del tiempo que utilizan las tecnologías, así como deben realizar un modelado del tiempo que las emplean (Canadian Paediatric Society, 2017).

Para concluir, cabe destacar algunas recomendaciones para promover la salud y el correcto desarrollo de los menores. En primer lugar, se recomienda minimizar el tiempo que se dedica a esta actividad, adecuándolo según la edad del menor. En este sentido, es importante establecer horarios donde no se empleen las pantallas, así como evitar su uso una hora antes de dormir, procurando evitar el efecto supresor de la melatonina. En segundo lugar, se recomienda disminuir los riesgos asociados al empleo de los aparatos. En concreto, se debe prestar atención a las actividades que realizan los menores a través de estos medios, y emplear estrategias educativas que fomenten la regulación emocional y el establecimiento de límites. En tercer lugar, es importante que en la familia se cuestiona y se evalúe los hábitos en relación con las nuevas tecnologías, para así poder desarrollar normas sobre el uso de las pantallas. En último lugar, es fundamental el modelado por parte de los progenitores mediante la elección de alternativas beneficiosas para la salud, así como apagar los dispositivos electrónicos cuando se esté en familia (Canadian Paediatric Society, 2017).

Conclusión

Los años pasan y el mundo tecnológico evoluciona y nuestro día a día con él. Cada vez las generaciones venideras se inician de manera más prematura en este mundo. Como se ha mencionado, esta evolución ha sido un gran avance en nuestras vidas y nuestra rutina, sin embargo, también ha modificado los patrones de

comunicación y socialización, entre otras cosas, lo cual supone un cambio social muy importante.

Esta revolución tecnológica ha tenido una mayor incidencia en un determinado grupo de la población, siendo los adolescentes los que, mayormente, hacen uso de estas nuevas tecnologías, dedicando gran parte de su tiempo a ellas y, en ocasiones, desarrollando una adicción a las mismas.

Esta sumisión por parte de los adolescentes surge por el carácter de rapidez, inmediatez y viabilidad que tienen las redes sociales y cómo esto produce un reforzamiento mayor en ellos debido al momento de maduración en el que se encuentran sus estructuras cerebrales. En este momento evolutivo, primará el sistema de recompensa y búsqueda de estímulos placenteros frente a la toma de decisiones y la planificación, por lo que esta franja de edad se trata de un factor de riesgo de adicción a las NTIC. Por otro lado, éstas proporcionan un espacio personal que permite crear una identidad deseada y se recurre a ellas como forma de socialización y medio para incrementar la seguridad y la autoestima.

Otro de los aspectos a destacar es la influencia de las redes sociales en los adolescentes y cómo el sistema de reforzamiento intrínseco de dichas redes tiene poder en la autoestima de los mismos. También me parece relevante el hecho de que aquellos adolescentes con menor autoestima tienen mayor propensión a tener una adicción a las redes sociales, dado que pueden crear su propia identidad y ampliar sus lazos de amistad y mejorar su socialización al estar presentes en las redes.

Esta dependencia a Internet, y su uso excesivo, está relacionado con una pérdida de control, así como la imposibilidad de acceder a él está asociado con determinados síntomas de abstinencia como ansiedad, depresión o irritabilidad y supone repercusiones negativas en varias esferas de la vida cotidiana. Es por ello que, ante la ausencia de criterios diagnósticos fiables, son muchos los autores que han recogido el carácter de este tipo de comportamientos y la necesidad de un consenso para diagnosticar una patología que cada día está más presente.

En estos tiempos estamos pasando por un auge de las redes sociales y esto está haciendo que se incrementen las investigaciones sobre las adicciones tecnológicas y

están desarrollándose nuevas herramientas para la evaluación de este tipo de trastornos, lo cual es positivo de cara al futuro. No obstante, creo que es fundamental la prevención para este tipo de problemas. Se deben educar a las generaciones futuras sobre el uso adecuado de las NTIC, ejercer un control sobre las mismas; en tiempo y uso. También es necesario que, para los adolescentes, haya una limitación de accesibilidad a ciertos contenidos de Internet, debido a que estos contenidos pueden no ser adecuados para su madurez y su momento evolutivo. Por otro lado, me parece primordial reforzar las conductas de ocio fuera de la esfera tecnológica, ya que los adolescentes en la actualidad ven reforzadas sus conductas relacionadas con el uso de las NTIC puesto que todo su entorno hace uso de ellas.

En definitiva, es necesario realizar unas adecuadas estrategias de prevención y fortalecer los factores de protección del entorno del sujeto para evitar una posible adicción a las NTIC. También es primordial estar pendiente de los signos de alerta que pueda presentar el adolescentes para, si fuera necesario, iniciar un tratamiento y evitar que haya una dependencia completa y, en el caso de que la hubiera, realizar un proceso de control y reaprendizaje de conductas con el individuo hasta que este controle los estímulos de riesgo.

Referencias Bibliográficas

- Alemany Meléndez, M. (2019). Redes sociales y su relación con conductas adictivas en universitarios [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de las Islas Baleares]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11201/150295>
- American Academy of Pediatrics (2016). Media and Young Minds. Council on communications and media, 138 (5), 1-6. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V* (5a. ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- American Psychological Association. (s.f.) Craving. En *APA Dictionary of Psychology*. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/craving>

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., y Pallesen, S. (2017). Adicción a internet, redes sociales y videojuegos: La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los video juegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *RET: revista de toxicomanías*, (81), 8-20. Recuperado de: https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/ret_81_03.pdf
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59, 230-236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarshi. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bueno, F.J. (3 de diciembre de 2009). *Nuevas tecnologías: factores de protección y de riesgo* [Jornada]. SMS: "llegan las adicciones a las nuevas tecnologías". XVIII Jornadas Sobre Drogodependencias, Valencia.
- Canadian Paediatric Society (2017). Screentime and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatr Child Health*, 22(8), 461-468. <https://doi.org/10.1093/pch/pxx197>
- Demetrovics, J. & Griffiths, M.D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions* 1(1), 1-2. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.0>
- 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*, (4), 435-448. Recuperado de: https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>

- Fernández Sánchez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam136j.pdf>
- Fundación Telefónica (2021). *Sociedad digital en España 2020-2021: El año que todo cambió*. Fundación Telefónica y Taurus. Recuperado de: <https://www.fundaciontelefonica.com/cultura-digital/publicaciones/sociedad-digital-en-espana-2020-2021/730/>
- García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y Drogas*, 13(1), 5-14. <https://doi.org/10.21134/haaj.v13i1.188>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Herrera Haurfuch M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomar Lever, J., y Zavala Andrade, 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. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002>
- INE. (2020). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Año 2020*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de: https://www.ine.es/prensa/tich_2020.pdf
- Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2015). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Fundación Gaudium. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>
- Lemon, J. (2002). Can We Call Behaviours Addictive? *Clinical Psychologist*, 6(2), 44–49. <https://doi.org/10.1080/13284200310001707411>
- Méndez-Gago, S., González- Robledo, L., Pedrero-Pérez, E. J., Rodríguez-Gómez, R., Benítez-Robredo, M. T., Mora-Rodríguez, C., y Ordoñez-Franco, A. (2018). *Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes:*

un estudio representativo de la ciudad de Madrid. Universidad Camilo José Cela.
<https://www.madridsalud.es/serviciopad/wp-content/uploads/2018/06/EstudioUCJC-v3.pdf>

Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez de León, J. M., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., Pedrero-Aguilar, J., Morales-Alonso, S., y Puerta-García, C. (2018). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones*, 30(1), 19-32.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.806>

Peris, M., Maganto, C., y Kortabarría, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal Of Investigation In Health, Psychology And Education*, 3(2), 171-180.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe3020015>

Renau Ruiz, V., Oberst, U., y Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de psicología*, 43(2), 159-170. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/970/97029454002.pdf>

Roca, G. (2015). Adicción a las nuevas tecnologías: definición, etiología y tratamiento. En Hospital Sant Joan de Déu (ed.), *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital* (113-121). Faros Sant Joan de Déu. Disponible en:
https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Aranda-3/publication/278017110_El_impacto_de_lo_digital_en_la_comunicacion_y_las_relaciones_de_los_adolescentes/links/5578538a08aeacff200280be/El_impacto-de-lo-digital-en-la-comunicacion-y-las-relaciones-de-los-adolescentes.pdf#page=113

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
<https://doi.org/10.1002/da.10094>

Terán Prieto A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid, España, pp. 131-141.

Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology*, 17(2), 251-257.
<https://doi.org/10.1016/j.conb.2007.03.009>