



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**PUEDEN LAS REDES SOCIALES DE INTERNET GENERAR  
ADICCIÓN EN ADOLESCENTES DE ENTRE 14 A 17 AÑOS  
DE EDAD**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**ADRIANA RAMÍREZ TREJO  
JOSÉ ANTONIO VALERIANO ESTRADA**

**DIRECTOR DE TESIS:  
Mtro. Rodolfo Esparza Márquez**

**CIUDAD DE MÉXICO, 2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Agradecimientos**

En nombre de Adriana Ramírez Trejo y de José Antonio Valeriano queremos dar un agradecimiento a la DEC (División de Educación Continua) UNAM del área de psicología, por habernos dado la oportunidad de ser parte del programa de titulación y por el cual hemos recibido un gran apoyo.

Asimismo un agradecimiento a la Lic. Ana Lilia Hernández y la Lic. Ximena Velázquez Jayme, por su apoyo para la culminación de nuestro trabajo, además de estar siempre dispuestas para resolver nuestras inquietudes y brindarnos parte de su tiempo, sobre todo por el apoyo motivacional que nos brindaron a lo largo del programa.

Nos gustaría de igual manera agradecer a nuestro asesor de Tesis, Mtro. Rodolfo Esparza Márquez y a nuestros sinodales, la Dra. Alejandra Valencia Cruz, la Mtra. Yolanda Bernal Alvarez, la Mtra. Margarita María Molina Avilés y al Mtro. Jorge Álvarez Martínez, ya que gracias a sus conocimientos, sus orientaciones, sus motivaciones y sabiduría fueron fundamentales para la culminación del proyecto de tesis haciendo sentir este trabajo ameno. Igualmente, muchas gracias por sus consejos y su paciencia ya que nos inculcaron el sentido de la responsabilidad y la seriedad en una investigación.

## **José Antonio Valeriano Estrada**

Quiero agradecer primeramente a Dios por haberme dado su bendición, fortaleza para no darme por vencido y poder culminar un proyecto más de mi vida, además de poner en mi camino a personas tan maravillosas que han jugado un papel muy importante en mi vida.

A mi padre Antonio Valeriano López, por brindarme su apoyo y cariño a pesar de la distancia que nos separa. Muchas gracias papá por ser mi ejemplo a seguir y darme la educación necesaria para ser una persona con muchos valores. Usted me enseñó a jamás darme por vencido por mis sueños y metas. Que a pesar de las dificultades que se presenten en la vida, uno debe mostrar coraje para alcanzar sus sueños.

A mi hermano Gabriel Eduardo Valeriano Estrada por estar conmigo tanto en las buenas y en las malas. Gracias por creer en mí, incluso cuando los demás están en contra mía. Que incluso estando lejos el uno del otro, siempre estas cuando te he necesitado. Te debo mucho mi gran hermano.

A mi hermana Sandra Isabel Valeriano Estrada (QEPD), por ser mi ángel guardián que me cuida día a día. Gracias por ser la luz de mi camino e iluminar mis días y porque jamás me has dejado solo. Sé que, estarías muy orgullosa de mí. Te quiero mucho mi hermana pequeña.

A mi tío Agustín Valeriano López por estar conmigo en los momentos más difíciles de mi vida, por como un padre para mí, enseñarme a ser una persona tolerante, paciente y llena de amabilidad, además de ser alguien en quien puedo confiar siempre.

A mis abuelos paternos José y Marina (QEPD) por todo el apoyo y cariño que me dieron. Me enseñaron que el esfuerzo deja grandes frutos cuando en verdad se lucha por un sueño. Sé que estarían orgullosos de mí.

Al resto de mi familia, por todo el apoyo que me han brindado a lo largo de este camino. Por ser la alegría, apoyo y fortaleza cuando la necesito, así como todos los valiosos consejos que me han dado, que me han sido de gran ánimo y ayuda.

Asimismo quiero dar un enorme agradecimiento a la señora Silvia Santander Estrella, por ser una parte importante de mi vida, porque por muchos años me brindó su apoyo, su cariño y estuvo para mí cuando no tenía con quien contar. En verdad le agradezco mucho todo lo que hizo por mí.

A mis amigos Martín, Ponke, Efrén, Mario, Jonathan, Xavier, Fernando y Rafael por demostrarme que más que amigos, son mis hermanos, sus consejos y apoyo han sido de gran valor para mí. A mis amigas la Sra. Helen, Marlene, Andrea, Eunice, Gaby y Diana porque han estado conmigo en las buenas y en las malas, además de ser personas que me han brindado su apoyo y amistad incondicional.

A mi amiga Nadia le debo un especial agradecimiento porque de no ser por ella, no estaría logrando esta gran meta.

A mi amiga, hermana y compañera Adriana por haberme acompañado en este largo camino que no fue nada fácil, pero que, con su compañía, apoyo y ánimo, fue fundamental para terminar este proyecto. Gracias por no darte por vencida y animarme a dar lo mejor de mí aunque eso incluya darme uno que otro coscorrón.

A mis queridos Tsuki y Ayame por estar conmigo en cada momento de este proceso y quienes han sido mi gran compañía y felicidad.

## **Adriana Ramírez Trejo**

Primeramente agradezco a mi madre Esperanza Trejo por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, además de enseñarme a no rendirme; ser perseverante para lograr mis metas y sobretodo brindarme las herramientas necesarias para enfrentarme a la vida.

Agradezco a mi padre Abel Ramírez por sus consejos, y también por mostrarme lo maravilloso que es pertenecer a la UNAM además de enseñarme lo que es dar una segunda oportunidad y el perdón. A mis hermanos Elizabeth y Enrique Ramírez Trejo por todo su apoyo y su amor y a mi tía Ana que me cuida desde el cielo.

A mi husbando Efrén Flores Gonzales por creer en mí, y poyarme incondicionalmente no solo para la realización de este trabajo sino también por seguir motivándome y a no rendirme ante las adversidades. También agradezco a Alma Vergara por brindarme de tus sabios consejos y tus conocimientos, estoy muy contenta de que nuestra amistad traspasara las barreras de la carrera.

Personas muy importantes como Ana Lourdes, Romeo, Susana, Sarai, Adriana, Jaqueline e Isabel que aunque estén lejos y sea complicado poder coincidir, saber que la distancia no importa mientras nos tengamos en nuestros pensamientos fortalece nuestra amistad.

Agradecimientos totales a la mejor compañera de aventuras de tesis a Nadia Osorio ya que junto a mi compañero Pepe vivimos las mismas aventuras en este proceso de titulación y hablando de Pepe muchas gracias por todo tu apoyo, y tu dedicación, fuiste un muy buen compañero de trabajo y un gran hermano aunque a veces me sacaras canas verdes.

Les agradezco a Blanca (Atemu) Kari Sánchez, Katia, Ame, Paty, Eli, Eduardo (Black) ya que en momentos turbulentos han estado conmigo, estuvieron motivándome, apoyándome demás por sus palabras, sus lindos detalles, su amistad, su tiempo y los buenos momentos que hemos compartido.

Gracias también a los flais de puchamon go, Rolando Ponke mal flai, Mario Tanooki por brindarnos su apoyo y su amistad, también muchas gracias por sus consejos a Fer (Flynando), Eunice, Helen. Igualmente gracias por todas las pokeaventuras a los demás flais: Perico, Alex, kokin, Tatis, Isa, Molvi, Wero, Aldo, Francel, Miguel Licon, Neftali y Eduardo (Sargento Botitas).

A mi querido Chompiras ya que los perros son los compañeros que enseñan más de fidelidad, perseverancia y te enseñan a dar la vuelta antes de dormir.

*“May your heart be your guiding key” Kingdom Hearts Series.*

## Índice

<b>AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIA</b>	<b>II</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>1. Capítulo 1: Redes sociales</b>	<b>9</b>
1.1. ¿Que son las redes sociales?	9
1.2. Tipos de redes sociales	11
1.2.1 Redes sociales profesionales	12
1.2.2 Redes sociales generalistas	12
1.2.3 Redes Sociales especializadas	13
1.2.4 Redes sociales de ocio	14
1.2.5 Redes sociales de contenido	14
1.2.6 Redes sociales públicas	14
1.2.7 Redes sociales privadas	15
1.3. Principales redes sociales de internet	15
1.3.1 Facebook	17
1.3.2 Instagram	17
1.3.3. YouTube	18
1.3.4 Twitter	18
1.3.5 WhatsApp y Line	19
1.3.6 Hi5	19

1.3.7 Myspace	20
1.3.8 Sonico	20
1.3.9 Flirck	21
1.4. Uso de las redes sociales	21
1.5. Ventajas y desventajas de las redes sociales	23
1.5.1. Ventajas del uso de las redes sociales	23
1.5.2. Desventajas del uso de las redes sociales	25
1.6. Crecimiento de las redes sociales en México	27
<b>2. Capítulo 2: Adicción</b>	<b>29</b>
2.1. ¿Qué es una adicción?	29
2.2. Factores de riesgo en las adicciones	31
2.3. El proceso de las adicciones	33
2.4. Tipos de adicción	37
2.5. Adicciones conductuales	37
2.6. Adicción a nuevas tecnologías	38
2.7. Factores de riesgo en la adicción a nuevas tecnologías	40
2.8. Señales de Alarma de las adicciones a nuevas tecnologías	40
<b>3. Capítulo 3: Adolescencia y las redes sociales</b>	<b>42</b>
3.1. Adolescencia	42
3.2. Influencia de las redes sociales en el estado psicosocial	44
3.2.1 La identidad del adolescente y las redes sociales	45
3.3. Las redes sociales: una necesidad básica en la vida cotidiana	48

3.3.1 Necesidades básicas o fisiológicas	50
3.3.2 Necesidad de seguridad	50
3.3.3 Necesidades sociales	51
3.3.4 Necesidades reconocimiento y estima	51
3.4. Adolescentes y la adicción a las redes sociales	52
3.4.1 Causas de las adicciones a las redes sociales	54
3.5. Otros riesgos y peligros de las redes sociales	55
3.5.1 Grooming	57
3.5.2 Ciberbullying	58
3.5.3 Sexting	59
<b>4. Capítulo 4: Planteamiento del problema</b>	<b>60</b>
4.1. Objetivo general	60
4.2. Objetivos específicos	60
4.3. Hipótesis	60
<b>5. Capítulo 5: Metodología</b>	<b>61</b>
5.1. Tipo de investigación	61
5.2. Participantes	61
5.3 Instrumento	62
5.4 Procedimiento	63
<b>6. Capítulo 6: Análisis de Resultados</b>	<b>65</b>
<b>7. Conclusiones</b>	<b>76</b>

<b>8. Recomendaciones</b>	<b>78</b>
<b>9. Anexos</b>	<b>80</b>
<b>10. Referencias bibliográficas</b>	<b>83</b>

## Resumen

Con respecto al siguiente trabajo, se realizó la revisión de fuentes teóricas sobre el tema de las redes sociales de internet y la adicción a éstas. Se tuvo como objetivo el identificar el grado de uso de las redes sociales en adolescentes de entre 14 a 17 años edad de primer semestre de Bachillerato del turno matutino de la Escuela Preparatoria Número 4 perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) de la ciudad de Pachuca de Soto Hidalgo, para así determinar si existe un abuso por parte de los jóvenes hacia las redes sociales de internet y por consecuencia una adicción.

Para tal fin, se realizó un estudio con una muestra de 116 sujetos a los que se les aplicó el Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) cuyo objetivo es evaluar el abuso de las redes sociales. Este consiste en 36 ítems presentados en forma dicotómica de verdadero y falso, las respuestas deben indicar si el sujeto desarrolla cada una de las conductas indicadas en las preguntas y como resultado determinar si existen criterios para identificar la posibilidad de entrar en una conducta adictiva.

Ante los resultados del trabajo realizado se demostró que, aunque ninguno de los alumnos presentaba los criterios completos para considerar la adicción a redes sociales de internet, si se identificaron ciertos rasgos de conducta que pueden inducir a dicha adicción.

### **Abstract.**

In respect to the following work, a review of theoretical sources was carried out on the subject of social networking sites of internet and the addiction to them. The objective of this study, was to identify the degree of the usage of social networks in adolescents between 14 and 17 years of age, of the first semester of high school in the morning shift of Escuela Preparatoria Número 4 belonging to the Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo (UAEH) located in the city of Pachuca de Soto Hidalgo, in order to determine if there is an abuse by the young people to the social networking sites of Internet and consequently an addiction.

For this, an investigation was carried out with a sample of 116 subjects who were asked to take the Test of Addiction to Social Networks (TARS) which objective is to evaluate the abuse of social networks in adolescents. This test consists of 36 items presented in a dichotomous form of true and false, the answers shows if the students develop each of the conducts indicated in the questions and as a result the criteria determines the possibility of entering into an addictive behavior.

Given the results of the following work, it was demonstrated that, although none of the students presented some complete criteria to consider addiction to social networks of internet, there were certain behavioral traits found that may induce to such addiction.

## Introducción

Vivimos en una época de cambios constantes y la tecnología evoluciona a cada momento, por lo que es indiscutible que ésta ejerce una gran influencia en la sociedad moderna. En la actualidad con la ayuda de las nuevas tecnologías de información y comunicación el acceso a internet se ha facilitado, permitiendo que las personas puedan acceder desde cualquier dispositivo móvil de manera rápida por lo que ahora se puede compartir información, fotografías, videos, ideas, pensamientos permitiendo la interacción con el mundo virtual.

La tecnología nos permite tener ventajas en cuanto al acceso de información, movilidad, entretenimiento, entablar relaciones sociales de manera rápida y fácil ya que el acceso a estas herramientas de información y comunicación se ha convertido en una actividad cotidiana y necesaria para la vida diaria, vale la pena decir que las personas invierten parte del día haciendo uso de dichas herramientas sin importar el lugar y la hora. Dicho de otra manera, estas ventajas son las que atraen a los adolescentes a su uso, por lo que es importante prestar atención ya que el inapropiado uso de estas tecnologías especialmente de las redes sociales de internet, puede derivarse en un abuso, adicción o incluso manifestar problemas emocionales que van a repercutir en la vida de los adolescentes.

Esta investigación versa acerca de la relación entre adolescentes y en el uso inadecuado de las redes sociales, con el objetivo de identificar si las redes sociales pueden provocar adicción a los adolescentes. Echebúrua (2010) hace referencia a Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst acerca de que los jóvenes a un nivel demográfico constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías.

Otro punto que tomar en consideración es el hecho de que, en México, existe poca información con respecto al tema, además que, de acuerdo a las estadísticas del informe realizado en diciembre del 2016, por CIU (The Competitive Intelligence Unit) señaló un incremento del casi 14% en comparación con año 2015 en el uso de las redes sociales durante el tercer trimestre y que significa que 93.6% de la población en México hizo uso de las redes sociales durante este periodo. De esta manera se estima que para el 2017 la cantidad de mexicanos que acceden a las redes sociales alcance los 61 millones y para el 2021 el número supere los 72 millones de usuarios por lo tanto es un tema que requiere mayor investigación.

Por lo tanto, esta investigación puede servir como principio informativo para dar a conocer como una conducta aparentemente inofensiva puede desembocar en una adicción a causa del uso excesivo de las redes sociales, el cual se ha

incrementado, ya que los jóvenes invierten la mayor parte de su tiempo en estas afectando su rendimiento escolar, relaciones interpersonales y por consiguiente su estado de ánimo. En el caso de Echeburúa y Corral (2010), mencionan que cuando se da un abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, bajo rendimiento escolar, desinterés por otros temas, trastornos de conducta, quebrantamiento económico, así como el sedentarismo y la obesidad.

Kimberly Young de la Universidad de Pittsburg y fundadora del Center for On-line Addiction, en 1995 publicó el libro "Caught in the net" en donde identifica la adicción al internet además de compartir resultados producto de tres años de investigación acerca del abuso de internet, por otro lado, establece las señales de alarma que denotan la dependencia a las tecnologías de información y comunicación.

Carrizo (2012) en su investigación acerca de las redes sociales como factor determinante de transgresión en la comunicación entre adolescentes en Argentina, a través de la observación y análisis de contenido en grupos de Facebook creados por adolescentes concluye que Facebook influye de manera nociva en los jóvenes afectando su rendimiento escolar y apatía por las actividades que no se relacionen con el uso de internet ya que este espacio les permite desplegarse sin límites.

Ascoli (2014) en su investigación realizó un estudio con jóvenes de Guatemala, que asisten a la Universidad Rafael Landívar. Dicho estudio se realizó con 8 sujetos, estudiantes de segundo año de la carrera en psicología, de ambos sexos con la edad de 18 a 24 años. Lo cual, la investigación se llevó a cabo por medio de un enfoque cualitativo empleando encuestas para medir los niveles de adicción en la población, y a raíz de esto se seleccionaron a los sujetos finales que participaron en el estudio; posteriormente se realizó una entrevista semiestructurada, la cual fue validada por expertos en el tema. Con base en sus conclusiones, se identificó que las redes sociales afectan a los jóvenes en cuanto a su interacción tanto familiar como social, debido a que la comunicación verbal ha disminuido y se realiza por medio de estas redes sociales, así mismo se ha visto afectado su rendimiento universitario.

Cuyún (2013) llevó a cabo un estudio en el cual analizó las temáticas de las redes sociales y adicción para así determinar si existen rasgos para considerar si los adolescentes que participaron en esta investigación presentan adicción al uso de este medio de comunicación virtual. En relación con lo dicho, la investigación se realizó con una muestra de 88 estudiantes quienes contestaran el cuestionario ARS (Adicción a las Redes sociales). La finalidad de este cuestionario es evaluar los criterios relacionados con comportamientos que los adolescentes presentan, para así determinar un diagnóstico sobre la adicción hacia las redes sociales. Como resultado, el trabajo demostró que, aunque ninguno de los alumnos presentaba los criterios completos para considerar una adicción a redes sociales,

se manifestaban ciertos criterios de dicha patología. En consecuencia, la autora refiere que ve deben establecer campañas y talleres que proporcionen información para padres de familia, docentes y estudiantes, para promover la prevención, detección y erradicación de este tipo de comportamientos que pueden afectar la salud mental y emocional de los individuos.

Hausler (2014) en su investigación “Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil de pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad” busco identificar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 18 años, a través de un cuestionario y en el cual concluye que los adolescentes presentan un nivel de adicción moderada al uso de internet y redes sociales sin manifestar problemas graves de ansiedad, por lo que sugiere la creación de talleres para la promoción de prevención dirigido a padres y adolescentes acerca del tema.

Para recabar información, se realizó una investigación exploratoria con el objetivo de examinar este tema poco estudiado y obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo investigaciones más completas. Esta investigación se realizó primeramente a través de la búsqueda de información de distintos textos, investigaciones realizadas en otros países y artículos científicos. Posteriormente se realizó un estudio con estudiantes de primer semestre de Bachillerato del turno matutino de la Escuela Preparatoria Número 4 perteneciente a la Universidad

Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) de la ciudad de Pachuca de Soto Hidalgo, eligiendo al azar 4 de los 12 grupos; cada grupo conformado en promedio por 30 alumnos del turno matutino, dando un total de 116 adolescentes, entre las edades de 14 a 17 años, 60 hombres y 56 mujeres.

## Capítulo 1: Redes sociales

### 1.1 ¿Qué son las redes sociales?

Hoy en día las redes sociales forman parte de nuestra vida cotidiana, debido a que son un medio que nos permiten relacionarnos con el mundo que nos rodea. El concepto de “redes sociales” de acuerdo con el artículo, *investigar las redes sociales*, (Islas & Ricaurte 2013) se define como “como estructuras compuestas por personas conectadas por uno o varios tipos de relaciones (de amistad, de parentesco, de trabajo, ideológicas) con intereses comunes.” Con referencia a lo anterior, las redes sociales son un medio de interacción en donde se puede intercambiar información, compartir conocimientos, ideas, fotos, intereses, preocupaciones y necesidades, además de darnos una forma para interactuar con otras personas alrededor del mundo.

Por otro lado, la Universidad Di Tella de Buenos Aires (2001), refiere que las redes sociales son:

*“Formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos. Una sociedad fragmentada en minorías aisladas, discriminadas, que ha*

*desvitalizado sus redes vinculares, con ciudadanos carentes de protagonismo en procesos transformadores, se condena a una democracia restringida. La intervención en red es un intento reflexivo y organizador de esas interacciones e intercambios, donde el sujeto se funda a sí mismo diferenciándose de otros.”*

En otras palabras, las redes sociales son una estructura abierta, la cual se va creando entre mayor interacción exista entre los miembros y entre más se incrementa el número de personas que formen parte de esta estructura, que permite la transformación de esta y rompe con el aislamiento que pueda existir entre los miembros.

Así, de esta manera, cuando se habla de redes sociales, se hace referencia a los medios de comunicación social que se establecen por medio de sitios web que se acceden por medio del uso de internet. Gallego (2010) define el término red social, como un conjunto de individuos que se encuentran relacionados entre sí. Además, agrega que, en el ámbito de la informática, la red social hace referencia al sitio web que las personas utilizan para generar su perfil, compartir información, colaborar en la generación de contenidos y participar en movimientos sociales. En estos medios las relaciones de quienes las utilizan pueden ser de diferentes tipos, porque abarcan desde los negocios hasta la amistad. De igual manera, estos puntos mencionados se relacionan con lo establecido por Castañeda y Gutiérrez (2010) cuando refieren que las redes sociales son “herramientas telemáticas que

permiten a un usuario crear un perfil de datos sobre sí mismo en la red y compartirlo con otros usuarios”.

Dicho de brevemente, las redes sociales son, comunidades virtuales donde los usuarios pueden crear perfiles individuales de manera pública, interactuar con amigos reales, conocer a otras personas basándose en intereses comunes. También nos permiten interactuar de manera verbal (transmisiones en vivo, video llamadas), de manera no verbal (recibir mensajes), mandar solicitudes de amistad a otros usuarios que permite el crecimiento de la red social y así mismo la posibilidad interactuar con más personas, conocidas o desconocidas. Al igual, son sitios donde las personas hablan sobre temas de interés común, donde existe un intercambio de recursos y de información.

## **1.2 Tipos de redes sociales**

Es importante mencionar que las redes sociales se han vuelto una manera esencial para la vida cotidiana ya que les permiten a las personas crear espacios para facilitar procesos laborales, escolares, de entreteniendo, y de consumo. Como ya mencionado, las redes sociales van desde el ámbito educativo como un medio para el aprendizaje, a lo psicológico en el cual se puede analizar como un nuevo tipo de conducta o adicción de acuerdo con su uso, así como vehículo ideológico o político y como un medio para todo tipo de marketing. Por lo que Celaya (2008) menciona que existen tres clasificaciones principales de redes sociales:

1. Redes profesionales (por ejemplo, LinkedIn, Xing, Viadeo)
2. Redes generalistas (por ejemplo, MySpace, Facebook, Tuenti, Hi5)
3. Redes especializadas (por ejemplo, Ediciona, eBuga, CinemaVIP, 11870)

### **1.2.1 Redes sociales profesionales**

Este tipo de redes sociales permiten a los usuarios promocionar sus perfiles de manera profesional, para objetivo laboral con el fin de crear listas de contactos profesionales, tanto para intercambios comerciales como la interacción y búsquedas de oportunidades laborales entre los usuarios. Dentro de estas redes, las personas crean perfiles donde describen aspectos de su vida profesional. También estos sitios cuentan con buscadores que permiten a los usuarios rastrear a contactos, empresas y universidades por su nombre. Los usuarios a su vez pueden integrarse entre sí de acuerdo con sus expectativas, gustos y preferencias.

### **1.2.2 Redes sociales generalistas**

Similar a las redes sociales anteriores, estas redes sociales cuentan con perfiles en el cual las personas, ingresan a estos sitios con el fin de ponerse en contacto con otras personas ya sea que estén lejos o cerca, para establecer conversaciones, mandar videos, compartir música, fotografías o información personal. Este tipo de sitios cuenta con una gran cantidad de perfiles con información verídica y no verídica, causando una gran desconfianza y temor en las personas sobre el tipo de información que se provee por parte de otros usuarios,

causando que los administradores tengan que incrementar sus medios de seguridad para el bien de las personas que utilizan estos sitios. “No obstante, estas nuevas reglas de control y supervisión del comportamiento de los usuarios pueden condicionar el futuro crecimiento de las redes sociales generalistas, ya que muchos de ellos solo participan en estas redes a través de perfiles ficticios”, afirma Celaya (2008).

### **1.2.3 Redes sociales especializadas.**

Son redes sociales que se enfocan en determinadas actividades sociales o económicas, deportes o en alguna materia, por lo tanto, satisface una necesidad específica en la vida de una persona para formar parte de un grupo que se caracteriza en tener intereses comunes y que refuerza lo establecido en la escala de necesidades de Maslow o pirámide de Maslow, que obedece a la necesidad de pertenencia o afiliación.

El artículo *Las redes sociales en internet*, (Ureña, Ferrari, Blanco & Valdecasa, 2011) del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI, establece que también existen otros tipos de redes sociales: Redes sociales de ocio, redes sociales de contenido, redes sociales basadas en perfiles tanto personales como profesionales, redes sociales de microblogging, redes sociales públicas, redes sociales privadas.

#### **1.2.4 Redes sociales de ocio.**

El usuario busca fundamentalmente entretenimiento y mejorar sus relaciones personales a través de la interacción con otros usuarios ya sea mediante comentarios, comunicándose, o bien mediante el intercambio de información ya sea en soporte escrito o audiovisual. Por lo tanto, su principal función consiste en potenciar las relaciones personales entre sus miembros.

#### **1.2.5 Redes sociales de contenido.**

El usuario crea contenidos ya sea en soporte escrito o audiovisual que posteriormente distribuye y comparte a través de la red social con otros usuarios. Los contenidos publicados suelen estar sujetos a supervisión Redes sociales de microblogging, para comprobar la adecuación de estos y una vez validados pueden comentarse. Una característica interesante de este tipo de redes consiste en que la información suele estar disponible para todo usuario sin necesidad de tener un perfil creado.

#### **1.2.6 Redes sociales públicas**

Están abiertas a ser empleadas por cualquier tipo de usuario que cuente con un dispositivo de acceso a Internet sin necesidad de pertenecer a un grupo u organización concreta.

### **1.2.7 Redes sociales privadas.**

Están cerradas a ser empleadas por cualquier tipo de usuario. Sólo se puede acceder a ellas por la pertenencia a un grupo específico u organización privada que suele hacerse cargo del coste de esta. Los usuarios suelen mantener relación contractual o de otra índole con dicho grupo específico u organización.

### **1.3 Principales redes sociales de internet.**

Otro punto importante que mencionar referente a las redes sociales es el aclarar que éstas, tienden a clasificarse de acuerdo con el tipo de servicio que ofrecen y la tecnología que proveen para llamar la atención de las personas y así lograr la interacción que se busca dentro de estos sitios. De igual manera se tiene que tomar en cuenta la intención por la cual el individuo busca formar parte de cierta red social para así hacer más específica y clara dicha interacción. Por lo que a continuación se identificaran las redes sociales más populares hoy en día y sus principales funciones.

El origen de las redes sociales se puede remontar, al menos, a 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio web classmates.com. Con esta red social se pretende que la gente pueda recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, instituto, universidad, etcétera.

Más adelante se creó la página de sixdegrees.com, la cual permite crear perfiles a sus usuarios, establecer listas de amigos y enviar mensajes. Con el paso del tiempo y con la evolución de las tecnologías, se han facilitado nuevas herramientas que han permitido que se crearan nuevas páginas web como la del LiveJournal o la sueca Lunastorm. Más tarde se inauguró la página web Friendster, la cual permitía establecer citas entre sus usuarios. Este sitio tuvo un gran éxito, sin embargo, debido a la gran demanda por parte de usuarios y por los problemas técnicos que no podían hacer frente a la demanda fue que este sitio cayó en la ruina.

En el año 2003 y aprovechando la caída de Friendster, Tom Anderson estableció la página de internet llamada MySpace la cual permite a sus usuarios crear perfiles, agregar música, crear listas de amigos y contactar con otros usuarios tan conocidos como desconocidos. Sin embargo, en años recientes la página ha decaído y con la creación de la página web de Facebook, menos personas utilizan este sitio.

Hoy en día se han creado una gran cantidad de sitios web que de manera u otra establecen innovaciones, que permiten que sus usuarios, se relacionen entre sí, de maneras creativas, divertidas, con una mayor rapidez ante los demás usuarios. A continuación, aquí hay una lista de algunas de las redes sociales que comúnmente se utilizan hoy en día.

### **1.3.1 Facebook**

Es una red social creada por Mark Zuckerberg, que originalmente era para el acceso exclusivo de los estudiantes de la Universidad de Harvard y se lanzó en febrero del 2004, y en setiembre de 2006, amplió sus fronteras permitiendo así que cualquier persona que tenga un correo pueda acceder a dicho portal. Su crecimiento fue tan extenso que en el 2009 cuenta con 150 millones de usuarios. En febrero de 2012 llegó a 175 millones de usuarios y en abril superó los 200 millones.

Dentro de Facebook, podemos subir imágenes, videos, crear grupos, utilizar sus diversas aplicaciones, entre otros aspectos más que se ha convertido en la red social más importante del mundo.

### **1.3.2 Instagram**

“Es una manera rápida, bella y divertida de compartir tus fotos con amigos y familiares. Toma una foto, escoge un filtro para transformar como se ve y siente y después publícala en Instagram, Facebook, twitter, y Tmbri también.” (Rey, Romero, García, 2013). Instagram es una aplicación de celulares que fue introducida por primera vez para el iPhone en octubre del 2010. En abril del 2012 el mercado de Android fue bienvenido a la comunidad de Instagram. En septiembre 2012 Facebook compro a Instagram por un billón de dólares.

Actualmente Instagram mantiene alrededor de 90 millones de usuarios. Instagram permite a sus usuarios expresarse a través de la fotografía y videos cortos.

### **1.3.3 YouTube.**

Es una red social que debuto en el 2005 y hoy en día se hacen alrededor de 100 millones de reproducciones al día. Dentro de eta página los usuarios pueden subir y compartir vídeos dentro de sus servidores, donde están disponibles en línea y con la excepción de contenido que sea ofensivo o ilegal. Es un sitio muy popular gracias a la posibilidad de subir vídeos personales de manera sencilla y encontrar vídeos de: películas, animaciones, videos de eventos públicos, programas de televisión, vídeos musicales y/o grabaciones personales y de amigos. Dentro de esta página los usuarios pueden también etiquetar, publicar y comentar en los videos publicados por otros usuarios para así poder crear listas de videos favoritos y contar a las personas que publicaron dichos videos. La ventaja de este sitio web es que está conectada a otros sitios, para una manera eficaz y rápida de compartir información a través de todas las redes sociales.

### **1.3.4 Twitter.**

Twitter es una página web que tiene alrededor de 11 años de existencia y se enfoca en el empleo de microblogging “un servicio que permite a sus usuarios publicar mensajes cortos de texto, normalmente de 140 caracteres de longitud, aunque varía según el servicio que estemos usando” (De Haro, 2010), en sí, es

una mezcla de blogging con apoyo red social y mensajería instantánea. La red permite mandar mensajes de texto con un máximo de 140 caracteres e incluso imágenes publicadas como links, llamados *tweets*. Los usuarios pueden suscribirse a los *tweets* de otros usuarios y también compartir información precisa.

### **1.3.5 WhatsApp y Line.**

Servicio de mensajería instantánea para móviles Smartphone. Su funcionamiento es diferente a una red social normal debido a la necesidad de conocer a los contactos previamente para obtener su número de teléfono. Lo mencionamos aquí por el gran auge que ha tenido en los últimos tiempos, principalmente por la inmediatez en el envío y recepción de los mensajes al no necesitar un ordenador, sino un teléfono móvil con conexión a internet. También permite compartir fotos, vídeos y formar chats grupales con los contactos.

### **1.3.6 Hi5.**

Hi5 es la red social más usada a nivel nacional hasta la fecha, con 4,4 millones de usuarios registrados. Es famoso por su interactividad, pues hace de una simple cuenta de usuarios una especie de tarjeta de presentación virtual, la cual está presente en 23 idiomas. Su enfoque principal es la comunicación y entretenimiento, dándole más énfasis a esto último por la gran cantidad de juegos desarrollados. Cabe destacar que, en la actualidad, está perdiendo una cantidad considerable de usuarios a nivel nacional debido al gran impacto que produce el Facebook.

### **1.3.7 MySpace**

Es una red de interacción social, esta red suele definirse como “un lugar de amigos”, constituida por perfiles personales de usuarios, que incluye: redes de amigos, grupos, blogs, fotos, vídeos y música; además de una red interna de mensajería y un buscador interno. MySpace se ha caracterizado por ofrecer perfiles especiales para músicos.

### **1.3.8 Sonico.**

Sonico es una de las redes sociales más representativa, desarrollado por personas de América Latina (Argentina). Al igual que las principales redes sociales del mundo, permite compartir información e interactuar con nuestros amigos. El atractivo de Sonico es que da solución a las debilidades de otras redes sociales como Hi5, Orkut, entre otras, en temas como seguridad de contenidos, moderación de perfiles, contenidos relevantes, orden en las aplicaciones, buscando no caer en el caos visual, entre otros aspectos. Actualmente cuenta con 42 millones de usuarios en América Latina, y se presenta actualmente en español, portugués e inglés.

### 1.3.9 Flickr

Flickr es otra plataforma web donde podemos almacenar, ordenar y buscar fotografías y videos en línea. Su enfoque es el de permitir al usuario almacenar exclusivamente fotos y videos. Flickr, actualmente, cuenta con más de 3 mil millones de imágenes, y se plantea la premisa de que, cada minuto, se agregan a Flickr alrededor de 5000 imágenes. Flickr cuenta con una versión gratuita, que permite subir 2 videos y 100 Mb en fotos al mes, y en la cuenta de pago denominada pro, disponen de almacenamiento y ancho de banda ilimitado. Flickr fue consagrado como el mejor portal de redes sociales por la revista TIME en el 2009.

### 1.4 Usos de las redes sociales.

Las redes sociales se caracterizan, por contener una serie de opciones y funciones que varían en algunos casos de manera considerable de un sitio Web a otro. Hoy en día se puede acceder a las redes sociales por medio del uso de teléfonos móviles y computadora con diversos fines.

Dentro de las funciones principales se pueden enumerar las siguientes:

- 1) **Aplicaciones para subir fotos:** permiten la creación de álbumes de fotografía y la realización de comentarios sobre las fotos que se insertan en los mismos.

- 2) **Mensajería privada/pública:** permite interactuar y facilita la comunicación dentro de la red social con otros contactos.
- 3) **Crear un perfil:** se trata de la página personal que posee cada usuario de una red social directa de perfil que contiene información del propio usuario y la relación de contactos del mismo.
- 4) **Entretenimiento:** Aunque las redes sociales sirven para interactuar y acrecentar las relaciones, también hay un perfil de usuarios de éstas que las usa como portal de entretenimiento. Exploran las actualizaciones del estado de algunos usuarios, se ponen al día sobre vidas ajenas, descubren los nuevos colegas de antiguos compañeros de clase.
- 5) **Mantenimiento de amistades:** hace referencia a seguir en contacto con amigos, colegas o excompañeros de trabajo, conocidos de verano, etc., quienes, de no ser por estos servicios, irían perdiendo relación como ha ocurrido desde tiempos inmemoriales previos al despunte de las redes sociales.
- 6) **Nueva creación de amistades:** estas redes mantienen el contacto entre personas que se conocen, cada una de las personas que participa, relaciona de una forma u otra, a sus contactos con segundas o terceras personas, que pueden a su vez interactuar y conocerse.

## **1.5 Ventajas y desventajas de las redes sociales**

Las redes sociales son una fuente rápida y eficaz para mantenerse en relación con el mundo que nos rodea. Nos facilitan procesos académicos, laborales, compartir intereses, aficiones, gustos y otro tipo de información que nos mantienen actualizados en la vida diaria. Sin embargo, existen también ciertas desventajas y desventajas debido a que existen personas que buscan perjudicar y lastimar otras personas.

A continuación, se establecen algunos puntos sobre las ventajas y desventajas sobre el uso de las redes sociales.

### **1.5.1 Ventajas del uso de las redes sociales**

Las redes sociales son una forma de interacción social que se basa en el intercambio interactivo y dinámico de una gran variedad de información entre personas, grupos, o instituciones alrededor del mundo. Las redes sociales han favorecido especialmente el trabajo en grupo y la colaboración entre pares. Es un espacio ideal para compartir conocimientos que resulten atractivos y motivadores para los usuarios. Otros puntos importantes en cuanto a las redes sociales es que la mayoría de estos sitios son gratuitos, ahorran tiempo, eliminan las distancias y costos.

De acuerdo con Dolors Reig y Luis F. Vilches (2013) las redes sociales nos ofrecen el autoaprendizaje, debido a que aumenta las posibilidades de acceso a la

información. Gracias a Internet, tenemos a nuestra disposición y de manera inmediata, la consulta de libros, artículos e información de todo tipo. Esta información es abundante, diversa y no supone ningún coste. También supone una posibilidad de conexión con los demás, ya que como alternativa de ocio nos permite relacionarnos a través de las Redes Sociales, de la mensajería instantánea o incluso a través de juegos interactivos en tiempo real. Al permitirnos navegar de un sitio web a otro, podemos obtener ideas de otros, favoreciendo el intercambio de ideas con los demás, fomentando la creatividad, etc.

En otras palabras, en cuanto a uso como una herramienta tecnológica virtual, son el poder contactar a personas, familiares, artistas y amistades. También ofrecen una comunicación en tiempo real, bidireccional, masivo y de bajo costo. Asimismo, los autores Ballesteros y Megias (2015) refieren que, gracias a los medios de internet, los jóvenes tienen una manera con la cual pueden relacionarse con sus iguales. Es decir, su medio de comunicación son las redes sociales, las cuales permiten a los adolescentes un medio para estar conectados y en contacto con sus amigos para intercambiar información (fotografías, videos, mandar mensajes, chatear, etc.). Es un lugar de disponibilidad total que está abierto al público 24 horas al día, 365 días al año. Es un lugar donde no hay barreras geográficas, ya que las empresas pueden hacer llegar su oferta de productos y servicios a cualquier parte del mundo.

### **1.5.2 Desventajas del uso de las redes sociales**

Ahora bien, en su aspecto negativo, estos medios provocan ansiedad en los usuarios sobre los comentarios de los demás sobre lo que se “sube” a la red. También es un espacio de bullying cibernético, por estar libre de control y donde es fácil insultar, difamar y calumniar de manera virtual, lo cual genera menos responsabilidad sobre lo que se escribe.

Teniendo en cuenta que hoy en día las redes sociales sean convertidas en el medio de comunicación más importante en la vida diaria de los jóvenes, debemos de igual manera, tener en mente que esto significa que existen altas cifras de uso y abuso de las redes sociales por parte de los adolescentes ante este estilo de comunicación y conexión permanente. Por consiguiente, los abusos de las redes sociales han mostrado una asociación con síntomas de depresión, síndrome de déficit de atención, hiperactividad, insomnio, se genera una baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas, al mismo tiempo la disminución de horas total de sueño y/o el del rendimiento académico. También se han identificado problemas en el área psicosocial de los adolescentes en la toma de decisiones en las personas que son adictos a los juegos en línea. (Arab & Díaz, 2014).

“Los adolescentes que juegan de forma excesiva tienen menos capacidad de procesar el feedback frente a las decisiones, no considerándolo a la hora de tomarlas. Se ha visto, además, fallas en los procesos de aprendizaje. En relación

con el desarrollo de personalidad, se ha registrado que, a mayor gravedad de la personalidad, mayor es el riesgo de adicción. El Trastorno de Personalidad Borderline aumenta el riesgo de ciberadicción”.

Respecto a otras desventajas, se encuentran la distracción generada por la variedad de información irrelevante, así como la falta de concentración en aspectos importantes de la vida diaria como lo es la familia, amigos y la escuela.

La distracción proviene de las tantas ligas o vínculos a otros textos complementarios, datos o información anexa.

Otras desventajas son los sitios con información irrelevante y de baja calidad académica, así como la saturación de contenidos que, en su momento, no pueden ser categorizados en cuanto a su pertinencia e interés para las personas. En otras palabras, que, al tener tanta información en la red, existe la gran posibilidad de que la información obtenida sea de poca calidad, sea información falsa o por lo menos la mayor parte no sea cierta y por lo tanto carezca de profundidad y veracidad.

## **1.6 Crecimiento de las redes sociales en México**

Para los usuarios de internet en México, las redes sociales se han vuelto un medio de interacción imprescindibles y de gran valor siendo la parte del mundo donde se lleva a cabo el mayor tiempo de comunicación social. De acuerdo con estudios realizados en el 2009 por el Zed Digital Fenómeno (agencia global de medios digitales) de las redes sociales (realizado en el 2009 sobre 2.000 entrevistas con individuos entre 16 y 45 años), revelaron que el 50% de los usuarios de Internet, son adolescentes, mientras que el 38% las conocen, pero no las usan y sólo el 12% afirma no conocerlas. Al igual, este mismo estudio reveló que los cibernautas tienden permanecer un tercio de su día en las redes sociales.

Ahora veamos otro estudio realizado por el INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) en el 2013. Así mismo en este estudio se determinó que el mayor número de usuarios de internet en México oscilan entre las edades de 12 a 17 años. De acuerdo con este estudio existió un incremento de un 20.6% en comparación del 2012.

Por otra parte, un informe realizado en diciembre del 2016, por CIU (The Competitive Intelligence Unit) demostró un incremento del casi 14% a comparación del año anterior en el uso de las redes sociales durante el tercer trimestre y que significa un 93.6% de la población en México que hizo uso de las redes sociales durante este periodo. De esta manera se estima que para el 2017 la cantidad de

mexicanos que acceden a las redes sociales alcance los 61 millones y para el 2021 el número supere los 72 millones de usuarios.

Lo dicho hasta este punto refiere que para muchos. el tener una cuenta en una red social y pasarse el tiempo en ella supone una moda hoy en día, al punto de volverse una posible adicción, en la cual se comienza a preferir contacto con sus amigos por medio de este medio que a un contacto más directo y gastar las horas libres dentro de estas redes sociales y lo provocara conflictos en áreas tales como el ámbito escolar, el social, familiar etc. por lo tanto hay que tener en cuenta que estas cifras van incrementando cada año y lo cual significan un detalle muy importante en como existe un uso excesivo de las redes sociales.

## Capítulo 2: Adicción.

### 2.1 ¿Qué es una adicción?

Cuando se menciona la palabra adicción, las personas normalmente asocian este término con el consumo de sustancias psicoactivas, sin embargo, este término se ha extendido a otras situaciones que no requieren del consumo de ninguna sustancia, como el juego (ludopatía), la compulsión a la búsqueda de sexo o el uso de internet y el uso excesivo de las redes sociales que ha estado sometido a múltiples discusiones a lo largo de los siglos XX y XXI. De Acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) *“es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación”*. Es decir, es el consumo repetido de una sustancia o la realización abusiva de una actividad, en la cual el sujeto muestra un deseo compulsivo de consumo y dificultad para interrumpir de manera voluntaria. En otras palabras, la persona adicta utiliza alguna droga, o llega abusar de alguna circunstancia de tal manera que, la persona se vuelve de la misma y la cual empieza a controlar y regir el comportamiento del individuo.

Otra definición de acuerdo con Echeburúa y Corral, (1994) establecen que una adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano restringiendo la amplitud de sus intereses a través de hábitos conductuales aparentemente inofensivos que en determinadas circunstancias

pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas a nivel familiar, escolar, social y de salud.

Para entender lo que es una adicción, se tiene que identificar cuáles son sus características y como afectan al individuo, por lo que el autor Gossop (1989) definió las siguientes características de una adicción que son:

- (A) Un fuerte deseo o un sentimiento de compulsión para llevar a cabo la conducta particular (especialmente cuando la oportunidad de llevar a cabo tal conducta no está disponible).
- (B) La capacidad deteriorada para controlar la conducta (especialmente, en términos de controlar su comienzo, mantenimiento o nivel en el que ocurre).
- (E) Malestar y estado de ánimo alterado cuando la conducta es impedida o la deja de hacer.
- (D) Persistir en la conducta a pesar de la clara evidencia de que le está produciendo graves consecuencias al individuo.

Enrique Echeburúa en 1999 refiere las siguientes características que son: la pérdida de control, la fuerte la dependencia psicológica, la pérdida de interés por otras actividades gratificantes y la interferencia grave en la vida cotidiana. Por lo entendido anteriormente, ambos autores refieren que dentro de una adicción existe una pérdida de control de la conducta que está asociada hacia el consumo

de una sustancia o la repetición de una conducta que en afecta una o más áreas de su vida de manera negativa.

## **2.2 Factores de riesgo en las adicciones.**

Dentro de las adicciones, existen ciertos factores como la presencia de eventos, circunstancias, factores ambientales o características de una persona que provocan una mayor probabilidad de presentar una adicción, a esto se le conocen como factores de riesgo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los factores de riesgo como “Cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión”. Lo cual hace referencia a cualquier situación que pueda perjudicar la salud de un individuo. Por otra parte, en el artículo Determinación de Factores de Riesgo, un factor de riesgo es “cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido. Estos factores de riesgo (biológicos, ambientales, de comportamiento, socioculturales, económicos.) pueden sumándose unos a otros, aumentar el efecto aislado de cada uno de ellos produciendo un fenómeno de interacción.” Esta definición refiere que una adicción se desencadena por la existencia y exposición de factores que induzcan al consumo de alguna sustancia o la realización de una actividad de manera repetitiva y continua.

Ante lo mencionado anteriormente se identifica que las adicciones son una enfermedad bio-psico-social, ya que las causas son múltiples e interaccionan de una manera compleja para producir el desorden adictivo. Por lo tanto, podemos identificar ciertos factores como, la genética, los causados por el medio ambiente, el hogar, la familia que son la primera instancia de una persona durante la infancia y hoy en día los medios de comunicación que están al alcance de todos.

El saber de los factores de riesgo tiene como objetivo:

- **Predicción:** La presencia de un factor de riesgo significa un riesgo aumentado de presentar en un futuro una enfermedad, en comparación con personas no expuestas. En este sentido sirven como elemento para predecir la futura presencia de una enfermedad.
- **Causalidad:** La presencia de un factor de riesgo no es necesariamente causal. El aumento de incidencias de una enfermedad entre un grupo expuesto en relación con un grupo no expuesto se asume como factor de riesgo
- **Diagnóstico:** La presencia de un factor de riesgo aumenta la probabilidad de que se presente una enfermedad. Este conocimiento se utiliza en el proceso diagnóstico ya que las pruebas diagnósticas tienen un valor predictivo positivo más elevado, en pacientes con mayor prevalencia de enfermedad.

- **Prevención:** Si un factor de riesgo se conoce asociado con la presencia de una enfermedad, su eliminación reducirá la probabilidad de su presencia. Este es el objetivo de la prevención primaria.

### **2.3 El proceso de las adicciones.**

Cuando una persona consume por primera vez, existe el riesgo de que se crea un contacto progresivo con la sustancia, por lo que la dependencia no llega de manera rápida, sino que es un proceso en el que la persona va dando pasos de acuerdo con los resultados anteriores, es decir un aprendizaje en el que la sustancia y los factores de riesgo se complementan.

El aprendizaje se realiza de la siguiente manera:

- 1) **Experimentación:** Todo consumo de sustancias inicia desde este punto, esto se da cuando una persona por la curiosidad consume por primera vez una sustancia, en este primer paso, la persona decide posteriormente si continuara con un consumo posterior o interrumpir el consumo.
- 2) **Uso:** El consumo de una sustancia es bajo, de manera episódica y no se genera una dependencia o se generan problemas de salud o deterioro laboral, social o familiar, el consumidor solo busca un cambio de sensaciones. En el marco del uso, el texto La prevención en manos de los y

las jóvenes (MPS/UNODC, 2010) distingue los siguientes tipos de consumo:

- Recreativo: El consumo de la sustancia se presenta de manera regular, dependiendo del contexto en el que se encuentre una persona, una actividad de ocio, se caracteriza porque se busca la percepción de sensaciones agradables, el consumo no es en solitario sino con amigos o un grupo de personas en el que exista un vínculo de confianza.
- Habitual: Para este consumo se tuvo que haber pasado por la fase de experimentación ya que se tiene una sustancia de preferencia, la sustancia juega un papel importante en la vida del consumidor ya que cumple funciones cada vez que se consume por lo que es mayor la probabilidad del aumento del consumo.
- Compulsivo: En este punto existe una dependencia entorno al estilo de vida del consumo de la droga, es posible que no sea solo el consumo sino al círculo de amistad, búsqueda de reconocimiento y aceptación dentro de un grupo determinado, de igual forma se desarrolla el consumo en solitario

3) Abuso: El consumo elevado de la sustancia provoca episodios de intoxicación, el estado de ánimo es cambiante y ya existe un impacto significativo en el consumidor, por ejemplo: enfermedades crónicas, afectación en la esfera social a través de conductas problemáticas como lo son el ausentismo, bajo rendimiento académico o laboral, descuido de intereses y conflictos en las relaciones interpersonales.

Se habla de abuso cuando se manifiestan tres o más de los aspectos dentro de un periodo de 12 meses presentados en el cuadro 1 (Barra, Diazcanti, 2013).

**Cuadro 1 Aspectos para considerar el abuso de sustancias**

Tolerancia	Necesidad de consumir una cantidad mayor de una sustancia para conseguir el efecto deseado
Abstinencia	Malestares generados por la falta de la sustancia que se consume
Alto consumo	Consumo de sustancia mayor o de tiempo prolongado al pretendido inicialmente
Deseo persistente	Dificultad para controlar el deseo de consumo
Mal uso del tiempo	Mayor uso del tiempo en conseguir y consumir de la sustancia además de mayor tiempo de recuperación de los efectos de la sustancia.
Abandono de actividades	Abandono o reducción de actividades sociales, laborales, escolares
Consumo continuado	Uso recurrente de la sustancia a pesar de conocer la existencia de un problema persistente en el consumo

**Fuente: Barra y Diazcanti, (2013)**

- 4) Dependencia: Se suscita cuando no se puede dejar de consumir ya que se presentan síntomas físicos y psicológicos que le son desagradables al consumidor, la rutina de la persona gira entorno a la sustancia ya que se tiene la sensación de que es imposible vivir fuera de un círculo conformado por el conseguir- consumir- conseguir. De acuerdo con el texto La prevención en manos de los y las jóvenes (MPS/UNODC, 2010) existen dos tipos de dependencia: la física en donde existe un cambio permanente en el

funcionamiento del cuerpo y del cerebro, ya que el organismo necesita una cantidad mayor para conseguir las sensaciones deseadas y la dependencia psicológica se produce angustia, irritabilidad, malestares ya que existe la creencia de que “no se puede vivir sin consumir la sustancia”.

## **2.4 Tipos de adicción.**

Todas las adicciones tienen una base similar ya que se pueden presentar los mismos síntomas si se tiene una adicción al tabaco como a las nuevas tecnologías, existen dos tipos de adicción:

- 5) Adicciones de conducta: al juego, sexo, trabajo, Internet, sectas, religión, relaciones (codependencia).
- 6) Adicciones de ingestión (química): alcohol, nicotina, cocaína, marihuana, opio, sedantes e hipnóticos, anfetaminas, éxtasis y heroína.

## **2.5 Adicciones conductuales.**

Antiguamente cuando se hablaba de la adicción solo se relacionaba a la adicción con sustancias sin embargo en tiempos actuales se habla de adicciones a desajustes compulsivos de la conducta sin la necesidad de una sustancia adictiva. De acuerdo al Centro de seguimiento y recuperación de trastornos psicológicos y adicciones comportamentales en Barcelona, una adicción comportamental o también llamada adicción sin droga, se define como:

*” Un tipo de adicción en la cual se da una pérdida de control de una determinada conducta y que tiene como característica, igual que las adicciones con sustancia, la dependencia, tolerancia, síndrome de abstinencia y la interferencia grave en la vida cotidiana de la persona.”*

La adicción comportamental o también llamada adicción sin droga, se refiere a la pérdida de control de una determinada conducta que posee como característica, al igual que las adicciones químicas, la presencia de dependencia, tolerancia, síndrome de abstinencia y la alteración grave en la vida cotidiana de la persona.

## **2.6 Adicción a nuevas tecnologías.**

Las tecnologías de la información y la comunicación, así como internet y recursos tecnológicos se transforman en un instrumento prioritario de placer, esto debido a la respuesta inmediata de los mismos, principalmente en jóvenes ya que permite la interactividad y la realización de diferentes actividades tales como, reproducir y almacenar música, salas de chat, envío de mensajes inmediatos en tiempo real, colgar fotos y videos. Asimismo, las redes sociales atraen a los jóvenes porque el mundo virtual contribuye a crear una falsa identidad y a distanciarle a través de la pérdida de contacto personal o a distorsionar el mundo real (Becoña, 2006).

Mencionando lo anterior, la adicción al uso de internet y de redes sociales, hace referencia a un nuevo tipo de adicciones, que hoy en día son más comunes y que se categorizan como adicciones a nuevas tecnologías. Esta adicción se

caracteriza por un uso abusivo de las nuevas tecnologías al, ordenador, internet, el móvil, video juegos y las redes sociales; se caracteriza por un consumo abusivo de las nuevas tecnologías, y afectan a todas las edades, pero suelen darse principalmente en los jóvenes y adolescentes. Pratarelli et al. (1999), utilizan el término adicción al ordenador/internet, y lo definen como “un fenómeno o desorden que depende tanto del medio como del mensaje, sin inclinarse a favor de ninguno”. La adicción al internet se puede definir como un uso abusivo de las nuevas tecnologías que afecta a todas las áreas de la vida del sujeto.

Tomando en cuenta que internet permite la comunicación con otras personas de forma anónima, hablar de temas que cara a cara sería difícil de tratar, la expresión de emociones o el mantener contacto con amigos o desconocidos; De acuerdo con la participación del sujeto, se tienen dos clases de adicción a las nuevas tecnologías: Activa y pasiva.

La adicción pasiva es la que está producida cuando el sujeto pospone o abandona otros contactos sociales y se deja influir por el contenido de las tecnologías de la comunicación un ejemplo en el cual se puede producir este tipo de adicción es a través de la televisión.

Mientras que la adicción activa produce aislamiento social, problemas de autoestima, económicos y diferentes afecciones al equilibrio psicológico del sujeto ya que son causadas principalmente por internet a través del abuso de juegos, chats, compras virtuales, redes sociales; sería innegable el desorden del individuo ya que se producen efectos negativos a nivel fisiológico, psicológico y social.

## **2.7 Factores de Riesgo en la adicción a nuevas tecnologías.**

De acuerdo a Echeburúa y Corral (2010) existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad a las adicciones hacia las nuevas tecnologías, tales como la impulsividad, disforia (el estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor) intolerancia a los estímulos displacenteros tanto físicos (dolores, insomnio, fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones, responsabilidades).

La adicción subyace a un problema de personalidad tales como: timidez excesiva, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal, inadecuado afrontamiento a situaciones cotidianas, personas que muestran insatisfacción personal, carencia de afecto, sentimientos de presión por parte del grupo, sensación de fracaso, frustración, aislamiento social o falta de objetivos.

## **2.8 Señales de Alarma en la adicción a las nuevas tecnologías.**

La dependencia a internet o a las redes sociales existe cuando ya hay un uso excesivo de las mismas, de acuerdo con Kimberly Young (1998) existen señales de alarma para poder detectar la adicción a las nuevas tecnologías:

- A) Privación del sueño a un rango menor de 5 horas, ya que se dedica un mayor tiempo de conexión.
- B) Descuido de relaciones familiares e interpersonales, estudios y de la salud
- C) Manifestación de descontento en relación con el uso de la red por parte de alguien cercano al sujeto.
- D) Pensamientos persistentes acerca de la red, irritabilidad cuando la conexión a internet falla.
- E) Pérdida de la noción del tiempo.
- F) Mentir acerca del tiempo real en el que el sujeto ha permanecido conectado a la red.
- G) Aislamiento social.
- H) Sentimiento de euforia cuando se está delante del computador o a través de un dispositivo que permita la conexión a la red.

Las tecnologías de comunicación son una herramienta útil en nuestros días, ya que tiene la facilidad de interacción con otras personas que se encuentran a kilómetros de distancia, sin embargo, es necesario poder identificar como el abuso de las redes sociales está afectando la rutina diaria de cada individuo y como consecuencia convertiste en una adicción. Así mismo, es importante analizar la relación que existe entre los adolescentes y el uso de las redes sociales.

## **Capítulo 3: Adolescencia y las redes sociales**

### **3.1 Adolescencia**

La adolescencia, de acuerdo con la OMS se define como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios...”. Durante este periodo de la vida, las personas asumen responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo anterior, cuando se habla de la adolescencia, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural.

Asimismo la adolescencia, es una etapa complicada y por lo general considerada una de las etapas más críticas para analizar, debido a que existe una gran cantidad de cambios en el desarrollo emocional, físico, y social de los individuos, por lo que es de importancia indagar sobre la influencia que las redes sociales tienen sobre esta etapa en la cual existen una gran cantidad de conflictos que el adolescente tiene que asimilar, como el desarrollar su propia personalidad y la manera de relacionarse con su entorno social. Como resultado de estos cambios que se caracterizan por la presencia de inseguridades, conflictos en las habilidades sociales, pocos o nulos valores, o confusión en cuanto a sus sentimientos y emociones que modifican la conducta del individuo al momento de

enfrentarse o relacionarse a su entorno y por lo exista el motivo a que el adolescente busque un entorno que le favorezca y que en ciertos casos se oriente hacia una adicción, en este caso, una adicción hacia las redes sociales. De igual manera, los expertos del Tecnológico de Monterrey en Puebla y del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente afirman, que los jóvenes con edades de 12 a 18 años representan a la población más vulnerable para adquirir una adicción.

Hoy en día, son millones los jóvenes en todo el mundo que tienen acceso y se conectan a las redes sociales. El atractivo de estos sitios llama la atención de los jóvenes y estos se dejan llevar por el surgimiento de nuevas herramientas digitales, las cuales incorporan a su vida diaria, ya sea para comunicarse o relacionarse, además de que estos sitios están conformados por personas con intereses comunes y en el que se pueden unir otros vínculos como los familiares, afectivos, de amistad o de interés para el individuo. Hay que tomar en cuenta que la edad mínima para entrar o ser parte de una red social es de aproximadamente 13 años que, de acuerdo con varios autores, se considera como la edad cuando se inicia la adolescencia. Por lo tanto, es de suma importancia el indagar como estos sitios de internet y cómo influyen en la vida diaria además conocer los peligros que existen y, asimismo, identificar las razones que conlleva a la adicción de estos medios de comunicación e interacción virtuales.

### **3.2 Influencia de las redes sociales en el estado psicosocial.**

La adolescencia es una etapa esencial en la vida del ser humano, en la cual se experimentan cambios psicológicos, es un periodo fundamental en el cual los cambios físicos van acompañados de cambios psicológicos que son, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, como la aparición del pensamiento abstracto que influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico y como adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

De igual manera la llegada de la adolescencia significa el surgimiento para sentir y desarrollar emociones. Este desarrollo le ayudará al sujeto hacer uso de su autonomía y comenzar a elegir su círculo social de amigos y a las personas con las cuales generará un vínculo afectivo.

Durante los primeros años de vida, el individuo crea su primer vínculo afectivo con sus padres, poco después con sus hermanos y posteriormente con el resto de sus familiares. Después del núcleo familiar, se fue estableciendo los vínculos afectivos con compañeros de y clase en sus primeros años de vida y los cuales, de cierta manera, fueron escogidos por sus padres. Sin embargo, las cosas cambian

durante la adolescencia, debido a que, en esta etapa, el joven tiene la opción hacer uso de cierta capacidad de elección para elegir a sus amigos y establecer nuevos vínculos de afecto.

Esto, en relación a las redes sociales, los medios digitales de comunicación, generan las herramientas para que el adolescente pueda expresar sus pensamientos y emociones, los cuales le ayudaran a crear un sentimiento de seguridad y confianza dentro de esas redes y así mismo tiempo crear experiencias intrapersonales e interpersonales que le pueden ser de ayuda a su desarrollo psicosocial (mayor autoestima, capacidad para expresar sus emociones y pensamientos de manera adecuada dentro de su vínculo social) o lo perjudique por el buen o mal uso que el individuo le dé a la comunicación online (Aislamiento por pasar mucho tiempo dentro la red, descuido personal, dependencia a los redes sociales de internet etc.). Dicho de otra manera, los jóvenes necesitan tener cuidado al momento de expresarse, por lo que existe una gran dificultad para evaluar lo que sus mensajes están causando en el otro. A consecuencia de esto, se puede ver afectada la construcción de la identidad de los individuos.

### **3.2.1 La identidad del adolescente y las redes sociales.**

El autor Krauskopt, en 1994 refirió “En la adolescencia se replantea la definición personal y social del ser humano a través de una segunda individuación que moviliza procesos de exploración, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de vida”. De igual manera Aberastury y Knobel en 1997

refirieron “el proceso de establecer la identidad, para el adolescente, conlleva integrar experiencias del pasado, adaptarse al presente, y tener una visión sobre el futuro, proceso que resulta complicado para el individuo ya que lo anterior se presenta en conjunto con los cambios físicos”. Es así que la identidad es un aspecto esencial en el desarrollo de los adolescentes y por lo tanto el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

Durante esta etapa, los adolescentes necesitan sentir que encajan socialmente, que pertenecen a un grupo en específico que los llene de satisfacciones de acuerdo con la retroalimentación que se reciba. En otras palabras, los jóvenes se encuentran en un proceso que les permitirá encontrar a una identidad personal concreta y que les otorgara un sentido de seguridad respecto a quiénes son y a lo que desean ser en la vida.

Reafirmando lo anterior, el desarrollo de cada adolescente generará estrategias adaptativas o desadaptativas en el manejo de las redes sociales que favorecerán o dificultarán la construcción de su identidad. Para muchos adolescentes, el pertenecer a una red social significa no sentirse excluidos de la sociedad y que les permite ser alguien. Como resultado les ayudara a superar ciertas ansiedades como el de poder relacionarse con otra persona de manera directa. Las redes

sociales son reflejo de las obsesiones, preocupaciones y medios de los individuos que interaccionan a través de ellas, como el sentimiento de preocupación constante que los individuos tienen por su aspecto o su deseo de ser escuchados y tomados en cuenta (Cortázar, 2013).

Por otra parte, hay que tomar en cuenta que las amistades y vínculos dentro de la red, son estructuras débiles y que en su mayoría son frágiles, no duraderas o no reales. De igual manera de acuerdo con Ortega y Gacitúa (2008), lo describen como un “ser digital” que se ve reforzado en la medida en que éste es capaz de relacionarse con otros a través de las interacciones y construye una “identidad digital” como representación de una identidad humana, que es utilizada en los procesos de interacción con otras máquinas o con otras personas en la red. Es con esta identidad, entonces, que definimos quiénes somos y a partir de la manera cómo participamos, las comunidades a las que pertenecemos, lo que buscamos en la red y la forma en la que ajustamos todos nuestros entornos de participación o espacios virtuales. Dicho de otra manera, las redes sociales ayudan al establecimiento de una identidad virtual, la cual puede permanecer en el anonimato y permite tener intimidad para no revelar información sobre el individuo sobre su aspecto físico o contexto personal. Por consiguiente, las redes sociales nos permiten proyectar una imagen más completa de nosotros mismos.

Un ejemplo de lo mencionado es una investigación realizada por Zhao et al. (2008) sobre la página de Facebook, en la cual se identificó que un entorno virtual promueve a que los usuarios, dentro de su perfil, cree y mantenga información real

sobre sus datos personales. Sin embargo, existieron diferencias sobre la identidad construida dentro de la cuenta y con la identidad real de los sujetos. De igual manera se encontró que los usuarios de Facebook muestran su identidad de forma más implícita que explícita. En otras palabras, las personas suelen publicar más información de lo que dicen, y en su mayoría, los adolescentes suelen hacer esto con mayor frecuencia.

### **3.3 Las redes sociales: una necesidad básica en la vida cotidiana**

Como se mencionó, las redes sociales permiten intercambiar fotografías, comentarios en el muro personal, mandar mensajes, chatear, crear eventos públicos y privados, jugar online, y además tiene funciones de agenda para recordatorios de cumpleaños u otras fechas importantes. Así mismo, como refiere Galindo F. (2013) “los servicios de redes sociales pueden ser claves en la construcción de nuevas relaciones sociales de convivencia civilizada. Promueven la convivencia pacífica, las relaciones sociales como situaciones de intercambio de información y de afecto...”. En otras palabras, las redes sociales permiten a las personas y más aún, a los jóvenes a establecer relaciones sociales con otras personas conectadas a esa misma red y que permite, de cierta manera, el crecimiento social y afectivo por medio del intercambio de información.

Por lo anterior, se muestra la gran necesidad de las personas para relacionarse e interactuar con otras personas. Hay que tomar en cuenta que somos una especie completamente dependiente de las relaciones. Es decir, necesitamos estar en

grupo donde pertenecer para así expresar pensamientos, sentimientos, sin embargo, vivimos en un mundo en el cual las personas ya no tienen tiempo para interactuar cara cara, en otras palabras, ya es nulo el tiempo que tenemos para sentarnos y tener una larga conversación con otra persona. Como resultado, hoy en día, a través de las redes sociales y la tecnología, nos podemos relacionar con cientos o miles de usuarios (personas) por Twitter, Facebook, LinkedIn, etc. Es aquí donde pertenecemos o creamos grupos/comunidades para hablar de los temas que nos interesan con gente local o del mundo. Además, son los medios que hoy en día nos permiten, sea la hora que sea, donde estemos y en tiempo real, convivir con los demás. Por lo tanto, Las redes sociales ayudan a mejorar nuestra satisfacción en las relaciones.

En relación con lo anterior, podemos identificar como las redes sociales se han vuelto una necesidad básica para la vida cotidiana de las personas, en especial para los adolescentes quienes buscan mayor atención, reconocimiento y afirmación por parte de quienes los rodean, por lo que a menudo harán lo que sea para satisfacer sus necesidades básicas en cuanto a sus relaciones interpersonales. Esto se puede ejemplificar con la pirámide de necesidades de Maslow, la cual nos plantea que el ser humano busca tener necesidades básicas, necesidades de seguridad y protección, necesidades de afiliación y afecto, necesidades de estima, autorrealización o de autoactualización.

Por lo que a continuación se describe alguna de las necesidades que satisfacen en el uso de las redes sociales de acuerdo artículo “La pirámide de Maslow

aplicadas a las redes sociales”. (“La Pirámide de Maslow aplicada a las Redes Sociales”,2014).

### **3.3.1. Necesidades básicas o fisiológicas**

Según Fernando Morales, (2014) uno de los marketeros que ha escrito sobre el tema, la respiración, el alimento y la bebida, el descanso, la vivienda y la vestimenta, propios de la fase más básica de la Pirámide de Maslow, la fisiológica, están resumidos en un “Smartphone” con Internet. Y es que si en pleno 2014 no contamos con un teléfono inteligente con conexión a Internet estamos viviendo realmente en el siglo pasado.

### **3.3.2. Necesidades de seguridad**

Tal como ocurre en la Pirámide de Maslow original, una vez que el individuo - usuario digital- ha podido satisfacer su necesidad más básica, en este caso, contar con el equipo elemental para adentrarse al mundo digital, asciende a la fase de protección o seguridad.

En este segundo escalón esas necesidades de seguridad física, de protección de bienes, activos y vivienda se transforman en antivirus, firewalls y contraseñas seguras, entre otros.

### 3.3.3 Necesidades sociales

La naturaleza social del individuo lo lleva a buscar la amistad y la aceptación de su ser dentro de la sociedad. Este concepto se refleja de manera casi idéntica en las redes sociales.

En esta nueva Pirámide los individuos entran a distintas redes en busca de nuevos amigos o nuevas relaciones, en un proceso muy similar al que vivimos en el mundo “offline”.

### 3.3.4 Necesidades de reconocimiento y estima

Dentro de las necesidades que Maslow describió como de “estima” encontramos las de “alta estima” y las de “baja estima”. Las primeras hacen referencia a una necesidad de respeto personal, y se basa en factores como confianza, logros, independencia y libertad. Las necesidades de “baja estima” se sitúan en el respeto que somos capaces de inspirar en los demás. Hablamos concretamente de atención, aprecio, reputación, estatus, fama, gloria, e incluso dominio.

- **Diversión:** Cubre la necesidad de satisfacción a nivel personal y distracción.
- **Relaciones sociales:** Ser parte de un grupo de personas afines, poseer un sentido de pertenencia y ejercer un rol.

- **Identidad:** Cubre aspectos físicos y psicológicos de la persona proyectándolos a través de las impresiones publicadas en su red social.
- **Vigilancia:** Capacidad de mantener al día el perfil del usuario y atender a las actualizaciones de los amigos.

Ante esto y después de tocar varios puntos de ambas teorías desde el lado psicológico, podemos confirmar por qué las redes se volvieron una necesidad social. Y por qué el ser humano encontró en ellas una solución para cubrir sus necesidades de una forma más sencilla.

### **3.4 Adolescentes y la adicción a las redes Sociales.**

Referente a la dependencia que crea el abuso de las tecnologías digitales e Internet y los 10 comportamientos adictivos que aparecen y siguiendo con el mismo trabajo de Juan Carlos Ballesteros e Ignacio Megias (2015) el riesgo se encuentra en que dichos comportamientos adictivos se vuelven automáticos en las personas, al encontrarse emocionalmente ligadas al dispositivo, priorizando los “beneficios” inmediatos que le aportan las tecnologías digitales sin ver los riesgos a los que se expone, tales como el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas o actividades más acordes a su situación o necesidades, los trastornos de conducta que puedan aparecer a largo plazo, el sedentarismo o la obesidad. Ante esto, Monsalvo en 2014 establece “Las redes sociales pueden generar adicción por la sensación de bienestar que generan, además de tener contacto con portales o personas indeseables. Otras desventajas es la forma en

cómo alienta la confusión entre lo social y lo privado, donde aspectos íntimos, como problemas familiares, se vuelven de dominio público con sus respectivas repercusiones. Por otro lado, fomenta el sedentarismo y la pérdida en otros intereses como la práctica deportiva o la lectura y en niveles agudos, puede generar depresión”.

Según Enrique Echeburúa y Paz del Corral (2010) en muchas ocasiones, la adicción está unida o fuertemente relacionada con unas ciertas características en la personalidad del adolescente, como son una timidez excesiva, rechazo a la imagen corporal, baja autoestima o dificultades en el afrontamiento de la realidad cotidiana. Además, los estados emocionales como la depresión o la fobia social aumentan el riesgo de ser adicto a Internet y a las redes sociales. Otro de los factores que pueden dar paso a una adicción hacia Internet es que la persona presente una gran insatisfacción personal en su vida privada o profesional, por lo cual intentan llenar el vacío generado por la carencia de afecto en su círculo familiar o social con Internet o las redes sociales. Otra de las causas de la adicción a las tecnologías digitales puede ser el estar sometido a circunstancias de estrés, como pueden ser el fracaso escolar, la falta de objetivos personales o la competitividad social o profesional. Referente a lo anterior, el problema de la adicción se establece cuando la persona tiende a aislarse, deprimirse, perder autoestima, estresarse y exhibir torpeza al relacionarse con los demás. Lo paradójico es que muchas veces los sujetos con estas limitaciones se refugian en un mundo virtual a fin de fingir normalidad, pues espacios como Facebook

permiten alardear de cualidades que quizá no tenemos y aparentar una vida maravillosa, acotó Cárdenas.

Aunque se ignora cuántos afectados por esta adicción hay en el país, la cifra podría ser alta, pues según la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (del INEGI), en 2015 había 62.4 millones de usuarios de internet en México y el 71.5 % de ellos lo usaba para acceder a redes sociales.

Por esta razón, la investigadora sugirió poner atención a síntomas como dormir menos por estar frente a una pantalla, descuidar actividades importantes, pensar todo el tiempo en conectarse, alejarse de las personas o mostrar un rendimiento escolar o laboral deficiente, pues todos ellos son indicadores de que hay un problema.

#### **3.4.1 Causas de las adicciones a las redes sociales**

Las causas de la adicción, principalmente, tienen origen familiar, a partir de situaciones de crisis donde queda dañada una familia. Esta adicción se puede producir mediante la falta de afecto de sus respectivas familias ya que debido a eso el niño o adolescente necesita buscar una forma donde pueda sentirse libre o donde se sienta bien, y así, recurre a las redes sociales.

Los adictos a las redes sociales experimentan aislamiento, gasto incontrolado, depresión y ansiedad. Algunos indicios que pueden ayudar a detectar si una persona sufre de esto son: el descuido de tareas en caso de los niños, y el descuido de tareas laborales en caso de los adultos.

Una de las causas de porque son tan populares las redes sociales es que éstas permiten a las personas tímidas relacionarse más fácilmente, ya que pueden mentir sobre sí mismos y así vencer sus miedos a conocer gente nueva.

### **3.5 Otros Riesgos y peligros de las redes sociales.**

Con respecto a los riesgos y peligros de las redes sociales, aunque facilitan y permiten que los jóvenes estén en contacto con sus amigos, el abuso de estos medios de comunicación y entretenimiento puede tener repercusiones negativas como provocar dependencia o adicción, lo que significa la existencia de aislamiento social, ansiedad, reducción de la autoestima, falta de autocontrol, etc.

Otra desventaja es que se pueden llevar a cabo cibercrímenes, en páginas como Facebook y en otras redes sociales venden a terceros en sus bases de datos con el objetivo de analizar la lista de consumo de los usuarios.

Otro de los riesgos que conlleva el uso inadecuado de las tecnologías digitales para los y las jóvenes es que pueden facilitar la aparición de situaciones de acoso y pérdida de intimidad, debido al anonimato que proporcionan.

La posibilidad de crear una identidad falsa aumenta el riesgo de sufrir engaños en los demás y en uno mismo, hace que la persona se inhiba menos de lo que lo haría presencialmente, favorece la confusión entre lo íntimo, lo público y lo privado, y fomentan la aparición de conductas narcisistas o que deforman la realidad de la persona.

Teniendo en cuenta que hoy en día las redes sociales se han vuelto el medio de comunicación más importante en la vida diaria de los jóvenes, debemos de igual manera, tener en mente que esto significa que existen altas cifras de uso y abuso de las redes sociales por parte de los adolescentes ante este estilo de comunicación y conexión permanente. Por consiguiente, los abusos de las redes sociales han mostrado una asociación con síntomas de depresión, síndrome de déficit de atención, hiperactividad, insomnio, se genera una baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas, al mismo tiempo la disminución de horas total de sueño y/o el del rendimiento académico. También se han identificado problemas en el área psicosocial de los adolescentes en la toma de decisiones en las personas que son adictos a los juegos en línea. (Arab & Díaz, 2014).

*“Los adolescentes que juegan de forma excesiva tienen menos capacidad de procesar el feedback frente a las decisiones, no considerándolo a la hora de tomarlas. Se ha visto, además, fallas en los procesos de aprendizaje En relación con el desarrollo de personalidad, se ha registrado que, a mayor gravedad de la*

*personalidad, mayor es el riesgo de adicción. El Trastorno de Personalidad Borderline aumenta el riesgo de ciberadicción”.*

Es importante también tomar en cuenta que dentro de las redes sociales existe un alto grado de exposición ante un público que se encuentra en el anonimato y con información que puede ser falsa, lo cual provoca una mayor exposición de vulnerabilidad ante situaciones de riesgo como exhibicionismo, agresividad, engaño, entre otros. Por lo que en brece se hará referencia de algunas situaciones de riesgo, a las cuales los jóvenes pueden estar expuestos. (Arab, E. & Diaz, A., 2014).

### **3.5.1 Grooming**

Es un conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganar la confianza del/la joven a través de internet, adquiriendo control y poder sobre él/ella, con el fin último de abusar sexualmente de él/ella. Tiene distintas etapas:

- **Amistad.** El abusador se hace pasar por otro/a joven y se gana la confianza de la víctima, seduciéndola y obteniendo así sus datos personales (¿Qué edad tienes?, ¿Con quién vives?, ¿Cuál es tu dirección?, ¿Qué hacen tus padres?, ¿En qué colegio estás?).
- **Engaño.** El abusador finge estar enamorado de la víctima para conseguir que se desnude y realice actos de naturaleza sexual frente a la webcam, o le envíe fotografías de igual tipo.

- **Chantaje.** El abusador manipula a la víctima amenazándola/o con que va a hacer público el material sexual, si no continúa enviándoselo. Las repercusiones del grooming en la víctima están asociadas a depresión, baja autoestima, desconfianza, cambios de humor repentino y brusco, bajo rendimiento académico, aislamiento, alteraciones del sueño y de la alimentación, ideas e intentos de suicidio.

### **3.5.2 Ciberbullying**

La ciber-violencia o violencia virtual se refiere a la forma en que los medios de comunicación (internet, telefonía móvil, sitios web y/o videojuegos online) pueden favorecer la violencia e incluso ejercerla sobre distintos grupos de personas. Los niños y jóvenes vinculados al fenómeno del matonaje escolar utilizan los medios de comunicación como otra forma de ejercer violencia hacia sus pares, especialmente desde el anonimato. Suele ser una extensión (virtual) del maltrato realizado presencialmente. Implica un daño recurrente y repetitivo que tiene un impacto significativo en la o las víctimas.

Se puede manifestar de distintas formas: publicar en internet una imagen, video, “memes”, datos privados y cualquier información que pueda perjudicar o avergonzar a alguien o hacerse pasar por otra persona creando un perfil falso, ya sea para exponer aspectos privados de ella o agredir a terceros, entre otros. Es fundamental que los adolescentes que están expuestos a este fenómeno logren pedir ayuda para poder generar un equipo de trabajo que investigue, detenga,

sancione y repare. Las intervenciones deben estar dirigidas tanto a las víctimas como a los agresores y a las familias involucradas.

### **3.5.3 Sexting.**

Es una práctica que consiste en compartir imágenes de tipo sexual, personal o de otros, por medio de teléfonos o internet. El riesgo, es que las imágenes sean publicadas y viralizadas sin permiso. Con ello la intimidad queda expuesta a la mirada pública, con todas las consecuencias a corto y largo plazo de este hecho.

En pocas palabras, la adolescencia es un periodo crítico en el cual los sujetos pasan por un proceso de adaptación, que no es solo biológico sino también psicológico, por lo que son vulnerables a establecer una adicción sino conllevan una adecuada orientación, en este caso, hacia el uso de las redes sociales. Es importante entender estos cambios para inculcar un adecuado uso de estos medios de comunicación social y así mismo el adolescente no caiga ante los riesgos y peligros de estas herramientas que se han vuelto una necesidad de la vida cotidiana.

Con referencia a lo anterior, es necesario indagar sobre el uso que los adolescentes hacen de estos medios de comunicación y como el uso inadecuado puede resultar en algo perjudicial. Por lo que a continuación se hará un análisis de los datos obtenidos en un estudio para identificar el uso que los adolescentes hacen de las redes sociales.

## **Capítulo 4: Planteamiento del problema.**

### **4.1 Objetivo general.**

Identificar el nivel de abuso hacia a las redes sociales por parte de los adolescentes, estudiantes de la Preparatoria N°4 y si existen criterios para establecer si existió o no una adicción hacia estos medios de comunicación virtual.

### **4.2 Objetivos específicos.**

- Medir el nivel de uso y abuso de las redes sociales por parte de los adolescentes.
- Establecer sí las redes sociales generan o no una adicción.

### **4.3 Hipótesis.**

Las redes sociales de internet pueden generar una adicción en los adolescentes entre las edades de 14 a 17 años del instituto educacional Preparatoria No. 4 de la ciudad de Pachuca de Soto.

## **Capítulo 5: Metodología.**

### **5.1 Tipo de investigación.**

Este estudio tiene un carácter exploratorio pues se realiza cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado ya que sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, investigar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados (Hernández, Fernández, Baptista. 2006).

El modelo exploratorio representa un acercamiento al fenómeno de las redes sociales de internet, a través de éste se busca generar un mayor conocimiento sobre sí las redes sociales generan o no una adicción y lo cual permita el incremento de investigaciones en el tema.

### **5.2 Participantes**

El siguiente estudio se llevó a cabo con estudiantes de primer semestre de Bachillerato del turno matutino de la Escuela Preparatoria Número 4 perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) de la ciudad de Pachuca de Soto Hidalgo, eligiendo al azar 4 de los 12 grupos; cada grupo conformado en promedio por 30 alumnos del turno matutino, dando un total de 116

adolescentes, entre las edades de 14 a 17 años, 60 hombres equivalente al 51.7% y 56 mujeres que equivalen al 48.3% de la muestra.

### **5.3 Instrumento.**

El instrumento de evaluación constó de dos partes, la primera parte Datos generales, y la segunda el Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS).

Esta prueba fue elaborada por Basteiro, Robles-Fernández, Juarros-Basterretxea y Pedrosa (2013) la cual tiene como objetivo la medición válida y fiable para evaluar el abuso de las redes sociales.

Este consiste en 36 ítems presentados en forma dicotómica de verdadero y falso, las respuestas deben indicar si el sujeto desarrolla cada una de las conductas indicadas en las preguntas.

Para fines de esta investigación, las respuestas fueron categorizadas en 5 categorías.

**Cuadro 5.3 Categorías y Reactivos del Instrumento TARS**

Categoría	Reactivos	Descripción
Abuso	21	Persistencia del uso de las redes sociales por los adolescentes
Rendimiento Escolar	2	Influencia de las redes sociales en el contexto escolar del adolescente
Aislamiento	2	Ausencia hacia otros intereses de su medio (familia, amigos, trabajo etc.) por el uso persistente de las redes sociales.
Estado de animo	10	Impacto de las redes sociales en el estado emocional del adolescente
Responsabilidad	1	Uso adecuado de redes sociales sin afectar relaciones interpersonales, estudios y salud

#### **5.4 Procedimiento.**

Para la realización de este trabajo se realizó una búsqueda de información en libros, tesis, revistas científicas y artículos PDF de internet.

Posteriormente se realizó la búsqueda de una prueba válida y fiable de acuerdo con la información encontrada y una vez obtenido el instrumento se procedió a visitar distintas instituciones educativas públicas a nivel bachillerato con el objetivo de tener autorización para la aplicación del test en un determinado número de alumnos.

La institución educativa que autorizo la aplicación de la prueba a través de la firma de un oficio dirigido al director fue la Escuela Preparatoria Número 4 permitiendo la aplicación al turno matutino citándonos al día siguiente.

El día de la aplicación el director de la escuela seleccionó los grupos al azar a los cuales se acudieron a las aulas y posteriormente se realizó la aplicación del test dando la siguiente consigna: A continuación, encontrará una serie de frases acerca del uso de las redes sociales. Por favor, responde sinceramente, verdadero sí realizas estas conductas de manera habitual, falso en caso contrario. Se transcribieron las respuestas de los test.

Se analizaron los resultados obtenidos a través del procesamiento estadístico de la información utilizando programas como el SPSS y Microsoft Office EXCEL 2016.

## Capítulo 6: Análisis de Resultados.

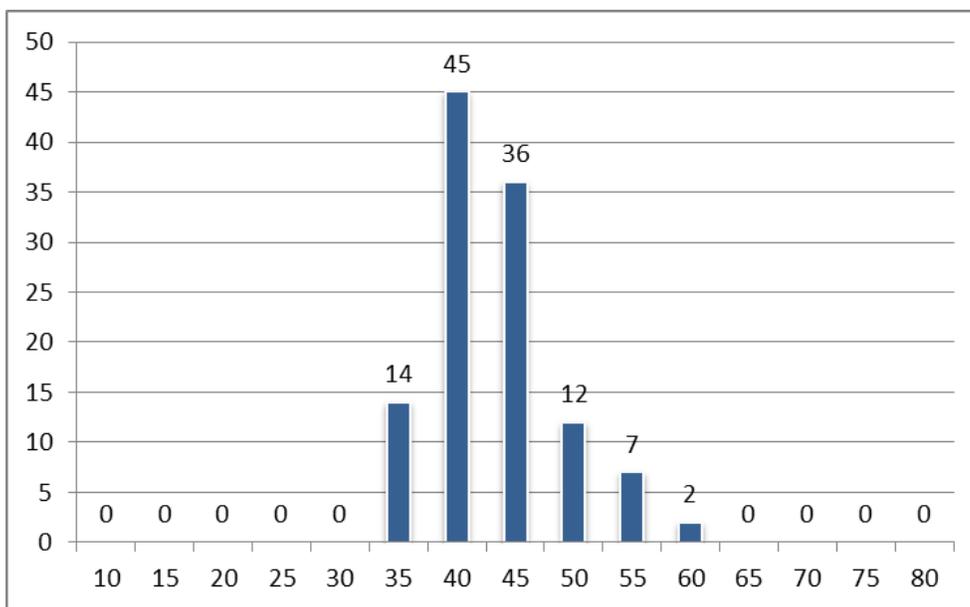
En el capítulo que se expone a continuación se presenta el análisis de los resultados de la prueba aplicada a estudiantes de primer semestre de bachillerato. Para lograr una fácil interpretación de los resultados se elaboró una tabla para el recopilado de información y se organizaron los puntajes obtenidos del instrumento de menor a mayor, en este trabajo se obtuvo un puntaje mínimo de 36 y un puntaje máximo de 63. (Ver tabla 6.1)

**Tabla 6.1 puntuaciones obtenidas por los sujetos.**

36	37	37	37	38	38	39	39	39	39
39	39	39	40	40	40	40	40	40	40
40	40	40	41	41	41	41	41	41	41
41	41	41	42	42	42	42	42	42	42
42	42	42	42	42	43	43	43	43	43
43	43	43	43	43	44	44	44	44	45
45	45	45	45	45	46	46	46	46	46
46	46	46	46	46	47	47	47	47	47
47	47	47	47	48	48	48	48	49	49
49	49	49	49	49	50	50	51	51	52
52	52	52	52	52	53	53	55	55	56
56	56	56	59	61	63				

Los datos anteriores fueron agrupados en la gráfica 6.1 para así poder observar los puntajes obtenidos por los estudiantes en el instrumento aplicado.

**Grafica 6.1 Puntajes de los estudiantes de bachillerato en la prueba T.A.R.S.**



Intervalos de puntuación en la prueba T.A.R.S

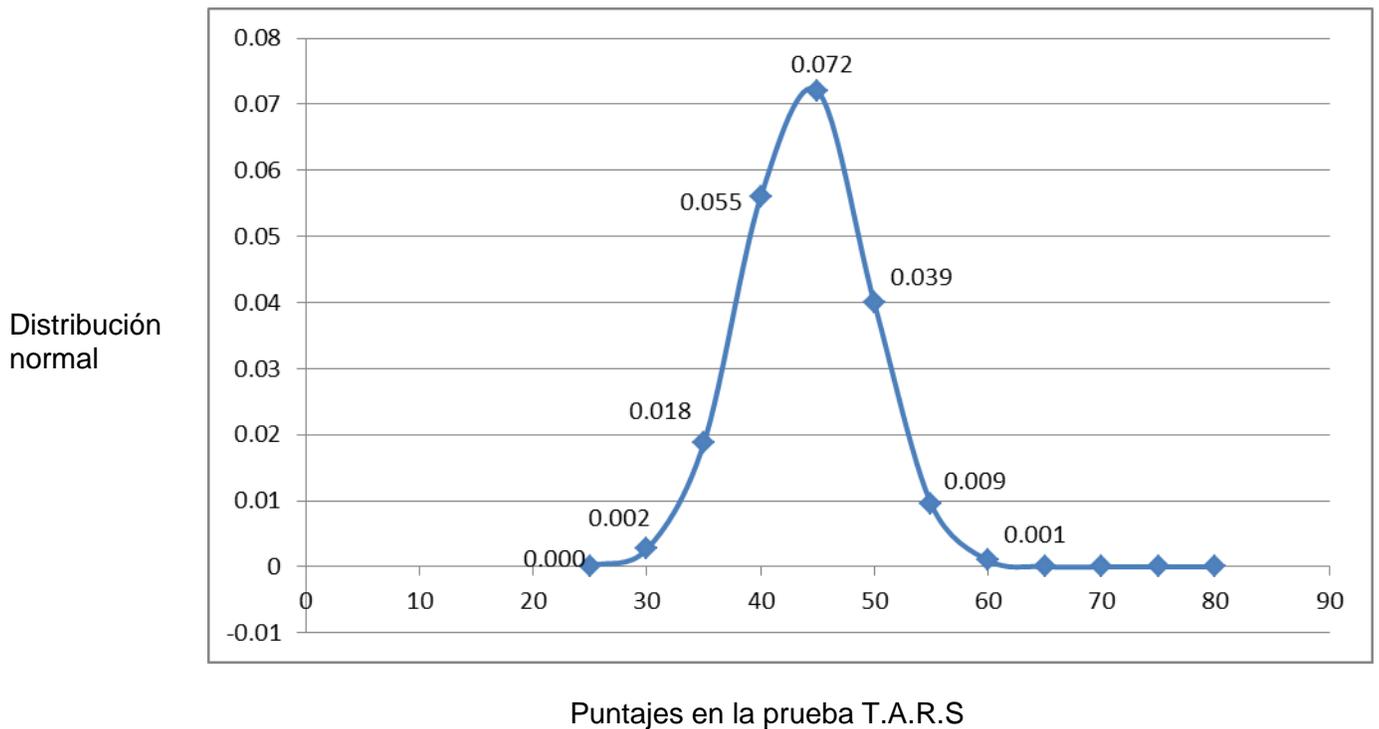
De acuerdo a los puntajes conseguidos en la muestra conformada por 116 estudiantes de primer semestre de bachillerato, se procederá a calcular la media, moda, mediana y desviación estándar obteniendo los resultados de la tabla 6.2.

**Tabla 6.2 Medidas de tendencia central.**

Media	44
Moda	42
Mediana	44
Desviación Estándar	5.4463
Puntuación Max.	63
Puntuación Min.	36

Con base a las medidas de tendencia central obtenidas se encontró que, la mayor parte de la muestra se ubica dentro de la media con una puntuación de 0.072 como se muestra en la gráfica 6.2.

**Gráfica 6.2 Distribución normal de puntajes en la prueba T.A.R.S**



Para continuar el análisis de los datos, se aplicó la prueba U de Mann-whitney que es una prueba no paramétrica que contrasta dos muestras independientes, en este caso dando a conocer si existen o no diferencias significativas entre hombres y mujeres de acuerdo con las variables de abuso, rendimiento escolar, aislamiento, estado de ánimo y responsabilidad.

De acuerdo con la prueba U de Mann-whitney, para la comparación entre hombres y mujeres, no existe diferencia significativa entre los reactivos excepto en la categoría de abuso, en al cuál, al se muestra una diferencia significativa en los reactivos de “suelo subir mis fotos a las redes sociales” y “me suscribo a casi todas las redes sociales que conozco” siendo los hombres quienes tienen un mayor puntaje que las mujeres como se muestra en la tabla 6.3.

Posteriormente se utilizó la misma prueba de la U de Mann-whitney, para corroborar si existe una diferencia significativa en la comparación entre sexo, y las diferentes categorías que engloban la prueba (abuso, rendimiento escolar, aislamiento, estado de ánimo y responsabilidad) hallando que no existe diferencia significativa como se ve en la tabla 6.4.

**Tabla 6.3 Diferencias entre hombres y mujeres en los reactivos**

Variable	Rango promedio		Z	P
	H	M		
Paso más tiempo conectado que con mis familiares	59.10	57.86	-0.23	.817
Pierdo la noción del tiempo cuando estoy conectado	56.37	60.79	-0.85	.393
Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas	56.87	60.25	-1.06	.286
Suelo estar conectado mientras como	62.70	54.00	-1.71	.087
Suelo subir mis fotos a las redes sociales	63.67	52.96	-2.00	.045
Cuando me sucede algo lo comento inmediatamente en internet	58.43	58.57	-0.07	.944
Necesito visitar mi red social antes de irme a dormir	60.63	56.21	-0.83	.404
No sabría qué hacer si cancelasen todas mis cuentas online	61.93	54.82	-1.57	.115
Animo a todos mis amigos a que creen cuentas online	60.30	56.57	-1.35	.174
Me molesta cuando alguien rechaza mi solicitud de amistad	59.40	57.54	-0.94	.345
Necesito conectarme todos los días	55.90	61.29	-1.04	.295
Utilizo redes sociales para tontear con otras personas	59.60	57.32	-0.42	.671
Estoy más animado cuando estoy conectado	58.63	58.36	-0.06	.947
Me molesta que me vigilen mientras estoy conectado	56.57	60.57	-0.74	.459
Me molesta que la gente tenga su cuenta abierta sin estar delante de la computadora	57.80	59.25	-0.42	.671
Me gustan las redes sociales porque no es preciso cuidar la imagen en el momento de la interacción	56.67	60.46	-0.88	.379
Me resulta más fácil expresarme tal y como soy vía internet	60.40	56.46	-0.82	.411
Mi rendimiento ha disminuido porque paso demasiado tiempo conectado	57.80	59.25	-0.42	.671
El uso de las redes sociales me ayuda a ser una persona más completa	55.83	61.36	-1.52	.128
Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado	59.30	57.64	-0.54	.585
Estoy conectado al mismo tiempo que estudio o trabajo	58.57	58.43	-0.02	.980
Soy menos tímido cuando me relaciono en las redes sociales	59.17	57.79	-0.26	.795
Mantengo las redes sociales abiertas mientras busco información en internet	62.50	54.21	-1.64	.100
No me importa si tengo que estar largos periodos de tiempo sin conectarme	61.23	55.57	-1.10	.268
Me suscribo a casi todas las redes sociales que conozco	62.53	54.18	-2.08	.037
Utilizo las redes sociales como vía de escape	57.97	59.07	-0.64	.520
Utilizo las redes sociales para quedar con mis amigos	60.67	56.18	-0.85	.391
Suelo publicar en internet lo que he hecho durante el día	57.43	59.64	-0.92	.357
No podría vivir sin las redes sociales	56.33	60.82	-1.27	.203
Las redes sociales son imprescindibles para tener amigos	58.70	58.29	-0.10	.914
Paso la mayor parte de mi tiempo libre conectado	62.17	54.57	-1.46	.142
Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales	57.90	59.14	-0.48	.630
Me molesta que la gente tarde en contestarme por el chat	59.13	57.82	-0.32	.748
Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado	57.73	59.32	-0.41	.678
Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme	58.83	58.14	-0.23	.812
Suelo estar conectado a pesar de que no haya nadie mas	60.63	56.21	-0.83	.404

**Tabla 6.4 Diferencias significativas de hombres y mujeres en las categorías de sexo y abuso.**

Diferencias entre sexo en los factores de sexo y Abuso				
Variable	Rango promedio		Z	P
	H	M		
Abuso	62.59	54.12	-1.36	.173
Rendimiento Escolar	56.90	60.21	-7.91	.429
Aislamiento	57.97	59.07	-.64	.520
Estado de Animo	58.68	58.31	-.05	.953
Responsabilidad	61.23	55.57	-1.10	.268

Por otra parte, de acuerdo con las correlaciones significativas con respecto al abuso en redes sociales, se identificó que los adolescentes suelen estar conectados a la red mientras realizan otras actividades tales como: tareas escolares o comer. De igual manera los jóvenes prefieren pasar su tiempo libre conectado a las redes sociales ya que éstas son consideradas como un medio importante para la interacción social por ejemplo quedar con los amigos y comentar lo que les ha ocurrido en el día. (Ver. Tabla 6.5)

**Tabla 6.5 Correlaciones significativas: Abuso**

Correlaciones significativas de Abuso				
Suelo estar conectado mientras como	Cuando me sucede algo lo comento inmediatamente en internet (.27)	No podría vivir sin las redes sociales (.24)	Paso la mayor parte de mi tiempo libre conectado (.25)	
Cuando me sucede algo lo comento inmediatamente en internet	Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas (.26)	Estoy más animado cuando estoy conectado (.27)	Mi rendimiento ha disminuido porque paso demasiado tiempo conectado (.28)	Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado (.44)
Estoy conectado al mismo tiempo que estudio o trabajo	Necesito visitar mi red social antes de irme a dormir (.19)	Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado (.20)	Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado (.29)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.24)
Mantengo las redes sociales abiertas mientras busco información en internet	Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado (.21)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.06)		
Me suscribo a casi todas las redes sociales que conozco	Necesito visitar mi red social antes de irme a dormir (.35)	No sabría qué hacer si cancelasen todas mis cuentas online (.20)	No podría vivir sin las redes sociales (.19)	
Suelo publicar en internet lo que he hecho durante el día	No sabría qué hacer si cancelasen todas mis cuentas online (.34)	las redes sociales son imprescindibles para tener amigos (.34)	Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales (.36)	
No podría vivir sin las redes sociales	suelo estar conectado mientras como (.24)	Necesito conectarme todos los días (.28)	Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales (.35)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.18)
Las redes sociales son imprescindibles para tener amigos	Necesito conectarme todos los días (.26)	Utilizo las redes sociales como vía de escape (.24)	El uso de las redes sociales me ayuda a ser una persona más completa (.20)	Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales (.30)
Paso la mayor parte de mi tiempo libre conectado	Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado (.28)	No podría vivir sin las redes sociales (.22)	Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado (.25)	encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales (.26)

Con respecto al rendimiento escolar, de acuerdo con el instrumento aplicado, los jóvenes afirmaron estar conectados a sus redes sociales mientras estudian o realizan sus deberes escolares, es decir, las redes sociales son un distractor ya que pierden la noción del tiempo mientras están conectados a la red. Asimismo, las correlaciones muestran que los adolescentes prefieren dormir menos tiempo para poder estar conectados por consecuente, existe fatiga durante las horas escolares. (Ver tabla 6.6).

**Tabla 6.6 Correlaciones significativas: Rendimiento Escolar**

Correlaciones significativas de Rendimiento escolar				
Pierdo la noción del tiempo cuando estoy conectado	Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas (.25)	Me resulta más fácil expresarme tal y como soy vía internet (.36)		
Utilizo redes sociales para tontear con otras personas	Estoy conectado al mismo tiempo que estudio o trabajo (.20)	Utilizo las redes sociales como vía de escape (.18)	Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado (.23)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.20)
Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado	Necesito conectarme todos los días (.35)	Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales (.30)	Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado (.39)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.48)
Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado	Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas (.19)	Mi rendimiento ha disminuido porque paso demasiado tiempo conectado (.54)	prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado (.39)	Estoy conectado al mismo tiempo que estudio o trabajo (.29)
Mi rendimiento ha disminuido porque paso demasiado tiempo conectado	Pierdo la noción del tiempo cuando estoy conectado (.19)	Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado (.37)	Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado (.54)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.20)

En relación con el aislamiento de acuerdo con las correlaciones significativas refieren que los adolescentes dedican más tiempo a las redes sociales que a la interacción familiar, además se afirmó que el aislamiento presentado por los adolescentes es para evadir sus problemas y responsabilidades. (Ver tabla 6.7).

**Tabla 6.7 Correlaciones significativas: Aislamiento.**

Correlaciones significativas de Aislamiento				
Paso más tiempo conectado que con mis familiares	Suelo estar conectado mientras como (.37)	No sabría qué hacer si cancelasen todas mis cuentas online (.35)	Paso la mayor parte del tiempo libre conectado (.25)	
Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas	Mi rendimiento ha disminuido porque paso demasiado tiempo conectado (.25)	Utilizo las redes sociales como vía de escape (.31)		
Utilizo las redes sociales como vía de escape	Paso más tiempo conectado que con mis familiares (.18)	Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas (.31)	El uso de las redes sociales me ayuda a ser una persona más completa (.26)	Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado (.24)

Referente al estado emocional, ante las correlaciones analizadas, hay que hacer notar la existencia de la búsqueda del sentido de pertenencia por parte de los jóvenes, ya que los adolescentes afirman que las redes sociales son imprescindibles para tener amigos, debido a que se les facilita expresarse a través de estas, tal como comentar lo que les sucede durante el día, además de subir fotos constantemente. Algo semejante ocurre con la pérdida de la timidez, puesto que se sienten más animados al estar conectados, de igual manera facilita el proceso de la interacción social. (Ver tabla 6.8)

**Tabla 6.8 Correlaciones significativas: Estado de Animo**

<b>Correlaciones significativas de Estado de Animo</b>				
Suelo subir mis fotos a redes sociales	Necesito visitar mi red social antes de irme a dormir (.33)	Necesito conectarme todos los días (.36)	Paso la mayor parte de mi tiempo libre conectado (.26)	
Me gustan las redes sociales porque no es preciso cuidar la imagen en el momento de la interacción	No podría vivir sin las redes sociales (.21)	Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales (.23)		
Me molesta cuando alguien rechaza mi solicitud de amistad	Las redes sociales son imprescindibles para tener amigos (.18)	Me molesta que la gente tarde en contestarme por el chat (.28)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.29)	
Estoy más animado cuando estoy conectado	Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas (.23)	El uso de las redes sociales me ayuda a ser una persona más completa (.35)	Utilizo las redes sociales como vía de escape (.20)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.18)
Me resulta más fácil expresarme tal y como soy vía internet	Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas (.20)	cuando me sucede algo lo comento inmediatamente en internet (.20)	Mi rendimiento ha disminuido porque paso demasiado tiempo conectado (.21)	Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado (.23)
El uso de las redes sociales me ayuda a ser una persona más completa	No sabría qué hacer si cancelasen todas mis cuentas online (.22)	Utilizo las redes sociales como vía de escape (.26)	Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales (.22)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.36)
Estoy menos tímido cuando me relaciono en las redes sociales	Estoy más animado cuando estoy conectado (.25)	Me resulta más fácil expresarme tal y como soy vía internet (.29)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.22)	
Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales	Utilizo las redes sociales como vía de escape (.18)	No podría vivir sin las redes sociales (.35)	Paso la mayor parte de mi tiempo libre conectado (.26)	Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme (.33)
Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme	No sabría qué hacer si cancelasen todas mis cuentas online (.30)	Estoy más animado cuando estoy conectado (.36)	El uso de las redes sociales me ayuda a ser una persona más completa (.36)	Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales (.48)

Con relación a la responsabilidad, se identificó que los adolescentes tienen dificultades al cumplir con sus obligaciones además de descuidar el ámbito familiar ya que afirman pasar más tiempo conectado que con sus familiares, o su tiempo de ocio lo invierten en estar conectados a las redes sociales, por otra parte a los jóvenes les importa estar largos periodos de tiempo sin estar en la red, por lo que permanecen conectados mientras comen ya que sienten una necesidad de estar en contacto con sus amigos. (Ver tabla 6.9).

**Tabla 6.9 Correlaciones significativas: Responsabilidad**

Correlaciones significativas de Responsabilidad					
No me importa si tengo que estar largos periodos de tiempo sin conectarme	Paso más tiempo conectado que con mis familiares (.28)	Suelo estar conectado mientras como (.20)	Estoy más animado cuando estoy conectado (.23)	Utilizo las redes sociales para quedar con mis amigos (.24)	Paso la mayor parte de mi tiempo libre conectado (.23)

## Conclusiones

De acuerdo con los objetivos planteados para la presente investigación junto con el análisis y discusión de los datos posteriores a la aplicación del instrumento, se establecieron las siguientes conclusiones:

- Conforme a los resultados obtenidos en las gráficas, se concluyó que aunque la mayoría de los estudiantes no mostraron un puntaje que indicara una conducta excesiva hacia el uso de las redes sociales, si hubo un leve número de estudiantes quienes mostraron presentar un uso constante de las redes sociales.
- Se identificó que los jóvenes realizan conductas que de acuerdo a varios autores pueden conllevar al abuso y posteriormente a una adicción como la privación del sueño, descuido de actividades importantes, mentir sobre el tiempo que están conectados, aislarse socialmente, bajo rendimiento escolar y alteración en el estado de ánimo.
- En cuanto a los análisis, los jóvenes indicaron hacer uso de las redes sociales mientras realizan otras actividades así, por ejemplo: estudiar, realizar tareas escolares o comer.
- Se encontró que los jóvenes prefieren utilizar las redes sociales como medio de interacción a socializar de manera física, debido a que se

sienten menos tímidos, y con mayor confianza para expresar pensamiento e ideas ante los demás.

- Se identificó que las redes sociales son un facilitador para los adolescentes que les permite el control de su autoimagen por lo que se sienten seguros de sí mismos, ya que el perfil de la red social es modificado con el propósito de controlar la primera impresión que le dirige hacia los demás.
- Otro punto importante que considerar es que los adolescentes encuentran dentro de las redes sociales, un método para no sentirse excluidos y sentirse aceptados dentro del grupo social.
- Los jóvenes prefieren invertir su tiempo en el uso de redes sociales, además de que éstas son un medio para evadir sus problemas y responsabilidades.

## **Recomendaciones.**

El uso de las redes sociales impone a los adolescentes y adultos una doble responsabilidad ya que los jóvenes pueden adiestrar a los padres al uso de las nuevas tecnologías de comunicación e información y los padres a su vez enseñar a usar estas herramientas de comunicación en justa medida.

Se sugiere que los padres y educadores ayuden a los jóvenes a potenciar sus habilidades de comunicación cara a cara además de establecer algunos límites en el uso de aparatos que facilitan la conexión a las redes sociales, asimismo de acomodar las computadoras en lugares comunes de la casa como por ejemplo la sala de estar; de igual manera, fomentar la realización de aficiones como la lectura, el cine, actividades culturales y deportes ya que son ideales para el fomento de la comunicación y el diálogo.

Para los psicólogos, es importante recordar que en la adicción al internet o a las redes sociales, la meta de abstinencia al uso de redes sociales no será posible lograrla ya que el uso de las redes sociales es una actividad cotidiana en nuestra sociedad, sin embargo, cuando existe el problema debido a que se trata de una conducta descontrolada, el objetivo terapéutico se debe centrar en el reaprendizaje del control de la conducta.

También se sugiere el diseño de campañas para prevenir el abuso a las redes sociales de internet y fomentar las relaciones familiares.

Realizar estudios que abarquen acerca de la relación entre las redes sociales de internet y las situaciones de familia, interacción social, tomar en cuenta los diferentes niveles escolares además del nivel socio económico para enriquecer y profundizar este tema ya que en la actualidad no se cuenta con información suficiente.

## Anexos

### Anexo 1 Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS)

Edad: \_\_\_\_\_

Género: Masculino ( )

Femenino ( )

Institución Educativa: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

A continuación, encontrará una serie de frases acerca del uso de las redes sociales. Por favor, responda sinceramente, verdadero (v) si realiza estas conductas de manera habitual, falso (F) en caso contrario.

1. Paso más tiempo conectado que con mis familiares

V            F

2. Pierdo la noción del tiempo cuando estoy conectado

V            F

3. Utilizo las redes sociales para evadirme de mis problemas

V            F

4. Suelo estar conectado mientras como

V            F

5. Suelo subir mis fotos a las redes sociales

V            F

6. Cuando me sucede algo lo comento inmediatamente en Internet

V            F

7. Necesito visitar mi red social antes de irme a dormir

V            F

8. No sabría qué hacer si se cancelasen todas mis cuentas online

V            F

9. Animo a todos mis amigos a que creen cuentas online

V            F

10. Me molesta cuando alguien rechaza mi solicitud de amistad

V            F

11. Necesito conectarme todos los días  
V F
12. Utilizo redes sociales para tontear con otras personas  
V F
13. Estoy más animado cuando estoy conectado  
V F
14. Me molesta que me vigilen mientras estoy conectado  
V F
15. Me molesta que la gente tenga su cuenta abierta sin estar delante del ordenador  
V F
16. Me gustan las redes sociales porque no es preciso cuidar la imagen en el momento de la interacción  
V F
17. Me resulta más fácil expresarme tal y como soy vía Internet  
V F
18. Mi rendimiento ha disminuido porque paso demasiado tiempo conectado  
V F
19. El uso de las redes sociales me ayuda a ser una persona más completa  
V F
20. Prefiero dormir menos para poder estar más tiempo conectado  
V F
21. Estoy conectado al mismo tiempo que estudio o trabajo  
V F
22. Soy menos tímido cuando me relaciono en las redes sociales  
V F
23. Mantengo las redes sociales abiertas mientras busco información en Internet  
V F
24. No me importa si tengo que estar largos periodos de tiempo sin conectarme  
V F

25. Me suscribo a casi todas las redes sociales que conozco  
V F
26. Utilizo las redes sociales como vía de escape  
V F
27. Utilizo las redes sociales para quedar con mis amigos  
V F
28. Suelo publicar en Internet lo que he hecho durante el día  
V F
29. No podría vivir sin las redes sociales  
V F
30. Las redes sociales son imprescindibles para tener amigos  
V F
31. Paso la mayor parte de mi tiempo libre conectado  
V F
32. Encuentro la estimulación que necesito en las redes sociales  
V F
33. Me molesta que la gente tarde en contestarme por el chat  
V F
34. Descuido mis tareas por estar más tiempo conectado  
V F
35. Me siento decaído cuando paso largo tiempo sin conectarme  
V F
36. Suelo estar conectado a pesar de que no haya nadie más  
V F

## Referencias bibliográficas

Aberastury, A. & Knobel, M. (2004). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. México, Paidós educador, pp. 15-28.

*Adicciones Comportamentales*. (2016). Psicología especializada: Barcelona, España. Sitio web <http://www.psicologiaespecializada.es/adicciones.html>

Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. España: Editorial Boixareu Universitaria.

Arab, E. & Diaz, A. (2014). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. Revista Médica Clínica Las Condes. Volumen 26, numero 1- febrero 2015. Pp. 7–13

Arab E. L. & Díaz A. G. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. *Psiquiatría de Niños y Adolescentes*. Departamento de Psiquiatría. Clínica Las Condes.

Ayuntamiento de Huesca. (s.f). *Adicciones*: Huesca, España. Sitio web [http://www.huesca.es/\\_archivos/ficheros/servicios-sociales\\_2529.pdf](http://www.huesca.es/_archivos/ficheros/servicios-sociales_2529.pdf)

Barra, A. Diazconti, R. (2013). Espolea AC. *GUÍAS PARA EL DEBATE LAS DIFERENCIAS ENTRE EL USO, EL ABUSO Y LA DEPENDENCIA A LAS DROGAS*: Ciudad de México, México. Recuperado: [http://www.espolea.org/uploads/8/7/2/7/8727772/gpd\\_uso\\_abuso\\_final.pdf](http://www.espolea.org/uploads/8/7/2/7/8727772/gpd_uso_abuso_final.pdf)

Basteiro, J., Robles-Fernandez, A., Basterretxea, J., & Pedroza, I.. (2013, Julio 2). *ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: CREACIÓN Y VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO DE MEDIDA*. Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia, 3, pp 2-8.

Becoña, E. Oblitas, Luis Armando. (2003). *Psicología de la salud y adicciones: perspectiva terapéutica*. Revista de Psicología de la PUCP, Vol. XXI, pp 2-36.

Carrizo, M. (2012). *Las redes sociales como factor determinante de transgresión en la comunicación entre adolescentes El fenómeno de Facebook y su influencia*. (Tesis de Licenciatura). Universidad del Salvador, Buenos Aires, Argentina.

Casco, J. & Aguirre, P. C. (2015). *Jóvenes Gadgets y redes sociales*. Entre Textos. Universidad Iberoamericana León, México. P.3

*Contrastes de normalidad*. (s.f). n/a. sitio web [http://www.ub.edu/aplica\\_infor/spss/cap5-6.htm](http://www.ub.edu/aplica_infor/spss/cap5-6.htm)

Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes (estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio liceo san Luis de Quetzaltenango)* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Echeburúa, E., del Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las Redes Sociales en jóvenes: un nuevo reto*. Adicciones, 22 (2), pp. 91-96.

Echeburúa, Enrique, de Corral, Paz, *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo Reto Adicciones* [en línea] 2010, 22 (Sin mes): [Fecha de consulta: 26 de abril de 2017] Disponible

en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>> ISSN 0214-4840

Echeburúa, E. (Jun, 2013). *Atrapados en las redes sociales*. Critica.

<http://www.revista-critica.com/la-revista/monografico/analisis/46-atrapados-en-las-redes-sociales>

González, I. (Marzo, 2017). *Tendencias De Crecimiento De Redes Sociales En México Para 2017*. iLifebelt Times, México. Recuperado 26 Abril, 2017.

<http://ilifebelt.com/tendencias-crecimiento-redes-sociales-mexico-2017/2017/03/>

Guzmán, D. (2012). *Las Necesidades Humanas Y Las Redes Sociales Que Las Acompañan* [Infografía] - Diseño De Páginas Web En El Salvador, Diseño Gráfico Y Redes Sociales. Diseño de páginas web en El Salvador, Diseño Gráfico y Redes Sociales. Recuperado, 26 Abril, 2017.

<http://webstudio316.com/las-necesidades-humanas-infografia/>

Haeussler, M. (2014). *Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Hatch, H. (2013). *Redes Sociales: Satisfacción De Necesidades*. Hans Hatch. Recuperado 26 Abril, 2017. <https://hanshatch.com/redes-sociales-satisfaccion-de-necesidades/>

Hernández, J. (s.f). *Pruebas Paramétricas y pruebas no paramétricas*. Sitio web

<http://jujoestadistica.weebly.com/uploads/3/4/3/2/3432880/noparametricas.pdf>

Islas, O. & Ricaurte, P. (2013). *Investigar las redes sociales: comunicación total en la sociedad de la ubicuidad*. 1ª ed. México, D.F.

Islas, O. (2015). *Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México*. Entre Textos. Universidad Iberoamericana León, México. p. 2-5.

Krauskopf, D. (S.F). *Los derechos y las características de la preadolescencia y adolescencia.*

*Kolmogorov-Smirnov en R (Lilliefors) para testear la normalidad.* (2017). n/a. sitio web <http://vivaelssoftwarelibre.com/test-de-kolmogorov-smirnov-en-r/>

Kuss, D. Griffiths, M. (2011, Agosto, 29). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 35, 28-52.

*La Pirámide de Maslow aplicada a las Redes Sociales.* (5 de junio 2014).

Recuperado 26 de abril 2017.

<http://www.mediainteractivegroup.com/blog/la-piramide-de-maslow-aplicada-a-las-redes-sociales/>

*Las Pruebas Paramétricas.* (s.f). n/a. sitio web

<http://www.uv.es/~friasnav/SupuestosParametrica.pdf>

Lopez, J. (Dic. 5, 2016). *Uso De Redes Sociales En México Creció Casi 14% En 3T.* Eleconomista.com.mx. Recuperado 26 Abril, 2017.

<http://eleconomista.com.mx/tecnociencia/2016/12/05/uso-redes-sociales-mexico-crecio-139-3t>

López, J. (Julio, 2016). *Número De Usuarios De Redes Sociales Crece 18.9% En México.* Elfinanciero.com.mx. Recuperado 26 Abril, 2017.

<http://www.elfinanciero.com.mx/tech/numero-de-usuarios-de-redes-sociales-crece-18-en-mexico.html>

López, M., López, V., Galán, E. (2010). *Redes Sociales de Internet y Adolescentes la dimensión social.* Mayo, 6, 2010, de institutos tecnológicos

comunidad Madrid Sitio web:

[http://www.websatafi.com/joomla/attachments/125\\_REDES%20SOCIALES%20PUBLICAR.pdf](http://www.websatafi.com/joomla/attachments/125_REDES%20SOCIALES%20PUBLICAR.pdf)

Martin, M. (2016) *Cambios psicosociales en los adolescentes actuales. Incidencia del uso de las redes sociales*. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.

Martos, E. C. (2010). *Análisis sobre las nuevas formas de comunicación a través de las comunidades virtuales o redes sociales* (Trabajo final de carrera). Universidad Politécnica de Valencia, España.

Mercedes, P. V. & Silvina, M. A. (2009). *Las Redes Sociales*. Universidad Nacional de San Luis. Facultad de Ciencias Humanas.

Molina, L. C. & Campoverde, L. & Toledo K. R. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de Cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato* (Tesis de licenciatura). Universidad Del Azuay, Ecuador.

Organización Mundial de la Salud (2016). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente: Salud del adolescente*. Recuperado Lun. 08. Mayo 2017. <http://adiccionredessociales.blogspot.mx/p/causas-de-la-adiccion-las-redes.html>

Rayo, A. (2014). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 y 24 años que presentan adicción a las mismas* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Reig, D. y Vilches, L. F. (2013). *Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas*. Madrid: Fundación

Telefónica y Fundación Encuentro. Rey, R., Romero, F. & García, A. (2013).  
Aplicaciones móviles.

Universidad Rafael Landívar. (s.f). *Adicciones: Ciudad de Guatemala, Guatemala*.[http://www.url.edu.gt/PortalURL/Archivos/99/Archivos/adicciones\\_completo.pdf](http://www.url.edu.gt/PortalURL/Archivos/99/Archivos/adicciones_completo.pdf)

Valle, I., Landeros, M. A. & Vargas, R. (10 de marzo, 2014). *Los riesgos de las redes sociales*. Oriente informa. Recuperado, 26 Abril, 2017.  
<http://www.cchoriente.unam.mx/gaceta/Gacetas%202014/Oriente%20Informa%20763.pdf>

Velasco, Beatriz. (2012). *Las Adicciones definiciones y conceptos: Veracruz, México*. Sitio web <http://www.sev.gob.mx/prevencion-adicciones/files/2012/11/C5DefinicionesConceptos.pdf>

Young, K. (2009). *Social Media Addiction*. 2013, de The Center for Internet Addiction Sitio web: <http://netaddiction.com/ebay-addiction/>