



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Uso de TIC y Construcción Identitaria en Jóvenes"

T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Ana Cecilia Pérez García

Directora: Dra. **Claudia Lucy Saucedo Ramos**

Dictaminadores: Mtra. **Claudia Elisa Canto Maya**

Mtro. **Oscar Iván Negrete Rodríguez**

V. B. Claudia Saucedo Ramos



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Índice

Introducción	3
Cap. 1. El impacto de las Tecnologías de la Información y Comunicación en la actualidad. .	8
Cap. 2. Tipos de TIC en la actualidad.	14
Cap. 3. Adolescencia y juventud.	20
Cap. 4. Uso de TIC en adolescentes y jóvenes.....	27
Cap. 5. Construcción identitaria en adolescentes y jóvenes.....	38
Cap. 6. Implicaciones del uso excesivo de Facebook.	48
Cap. 7. Papel del psicólogo en educación del consumo de redes sociales.	59
Conclusiones	67
Referencias.....	69

Introducción

La comunicación de hoy en día ha revolucionado por completo la forma en que las personas interactúan y socializan, pues las TIC (tecnologías de la información y comunicación) son una herramienta que ha roto con cualquier barrera espacio-temporal. Diversos ámbitos hacen uso de estos para llevar a cabo sus funciones (laboral, economía, salud, educación, ciencia, entretenimiento). Por ello, el objetivo de la presente tesina es estudiar la influencia de las TIC en la construcción identitaria de adolescentes.

Las generaciones actuales, desde una muy temprana edad están expuestos a las TIC, en algunos casos quizás fungen como un medio de distracción y conforme van creciendo, el uso que de estas se haga normalmente se resume a la búsqueda de información, búsqueda de empleo, compras *online*, comunicación con familiares o amigos y entretenimiento. Claro que, su uso también está en función de la edad y el género.

Conforme vamos creciendo, nuestra inmersión en el mundo tecnológico va en aumento, pues casi toda nuestra cotidianidad ha sido digitalizada. Por ejemplo, en algunas aulas, desde que los niños son pequeños, utilizan la tecnología para la enseñanza. Para hacer compras ya no es necesario hacer una larga fila o desplazarse a un sitio para adquirir un producto, pues ahora, desde la comodidad del teléfono móvil o computadora, fácilmente se puede hacer la compra en línea. En el hogar o camino al trabajo/escuela, cientos de personas buscan entretenerse viendo el televisor o jugando en un teléfono o tableta. Inclusive para leer un periódico o libro, ya no es necesario comprarlo físicamente, pues existen sitios web donde verás las noticias u obtendrás (a veces gratuito) el libro de tu elección. Hacer amigos puede ser más fácil a través del uso de redes sociales, sin dejar de lado de que tenemos el control sobre lo que queremos o no mostrar, hasta la posibilidad de crear una imagen ficticia.

Por ende, la identidad ya no solo se crea a través de la interacción física con otros, sino que también es a través de los TIC que los jóvenes la van construyendo. Pasan tanto tiempo mirando y/o admirando los perfiles de otros, que van tomando los elementos de su agrado, de tal manera que se van asemejando a esos modelos que ellos admiran. Poco a poco se va desarrollando un sentido de pertenencia, se sienten incluidos y parte del grupo; ser aceptados por los demás es de suma importancia para los mas jóvenes, el rechazo no es una opción.

Primeramente, en el capítulo 1 y 2 de la presente tesina, revisaremos el concepto y los tipos de TIC que existen actualmente. Encontraremos que las TIC son softwares y dispositivos que facilitan el acceso, producción y comunicación a través de diferentes formatos (audio, vídeo, imagen y texto); su incursión en la cotidianidad ha traído consigo una mejoría en la calidad de vida de las personas (Suárez 2016). Las TIC se refieren a las computadoras, teléfonos celulares, tabletas, tarjetas de memoria, televisión, radio, discos versátiles digitales (DVD), *global position system* (GPS), etc. (Ayala y Gonzales, 2015).

Dentro de las TIC también se encuentran las redes sociales, las cuales son servicios que permiten la interacción entre personas a partir de un intercambio de información sin límites de tiempo o espacio (Llamas y Pagador, 2014). Mediante su uso, las personas tienen la oportunidad de conocer gente nueva, escuchar música, mensajear, ver vídeos/películas, buscar empleo, compartir fotos y muchas actividades más, ya sea con fines de entretenimiento o incluso búsqueda de información. Las redes sociales, además, son un espacio que permite a los usuarios expresarse y darse a conocer a través de diversas plataformas digitales (*facebook, twitter, instagram, youtube, tik tok*, entre otras).

El capítulo 3 abarca una breve definición de adolescencia y juventud y los cambios que en ellas se viven. Ahora bien, el fácil manejo y accesibilidad de las redes sociales han permitido que se popularicen alrededor del mundo, siendo adolescentes y jóvenes quienes

han aumentado su uso en la última década. Su uso constante se asocia a los cambios psicológicos, sociales, biológicos y físicos que los adolescentes experimentan durante esta etapa de desarrollo. Cabe destacar que las nociones de adolescencia y juventud son entendidas como la transición de la niñez a la adultez; la adolescencia de acuerdo con la OMS se sitúa entre los 10 y 19 años y la juventud de los 19 a los 25 años. Algunos autores incluso señalan que la juventud representa una lucha de poder frente a los adultos, sin embargo, muchos otros autores utilizan los términos como sinónimo.

Parte de los objetivos psicosociales del adolescente son ganar mayor independencia, aceptar su imagen corporal, crear lazos afectivos, búsqueda constante de aceptación en el grupo y lograr la construcción de su identidad (Güemes, Ceñal e Hidalgo, 2017).

En el capítulo 4 y 5 se abordará el uso de las TIC y la construcción identitaria en jóvenes a través del uso de estas. Dada la inserción de las redes sociales en la vida de los jóvenes, es posible que ellos puedan construir una imagen a través de estas plataformas digitales, a la vez que mantienen contacto con sus pares, lo que les brinda un sentimiento de pertenencia. Los adolescentes con acceso a internet de zonas urbanas utilizan las redes sociales para expresar sus sentimientos o emociones; fortalecer su autoestima; compartir fotografías/videos; conocer opiniones sobre lo que ellos u otros publican; conversar con amigos o familiares; jugar y buscar información. Por el contrario, aquellos que viven en zonas rurales, se encuentran en un panorama completamente diferente, pues al vivir en zonas marginales no cuentan con los recursos ni acceso a internet, por ende, su uso es limitado.

Mediante el uso de redes sociales, los adolescentes construyen su identidad y a través de sus perfiles *online* que deciden qué quieren mostrar de sí mismos, es decir, tienen un control de la imagen que quieren dar frente al grupo. Los perfiles en redes no

necesariamente reflejan la realidad, muchos jóvenes admiran a personas que se han posicionado como “*influencers*”, sin embargo, suelen mostrar estilos de vida poco realistas e inalcanzables para muchos. Facebook se posicionó como la red social más popular entre los jóvenes y es aquí donde dan su mejor esfuerzo por obtener popularidad y reconocimiento.

El capítulo 6 enlista algunas implicaciones negativas ante el uso excesivo de Facebook, red social que ha predominado como la favorita de los jóvenes en la última década. Lamentablemente, muchos de los adolescentes pasan tiempo prolongado en internet sin supervisión parental y cuentan con poca información sobre el uso responsable de redes sociales. Algunos de las consecuencias son el bajo rendimiento académico, distanciamiento y poca comunicación familiar, problemas de autoestima y de habilidades sociales, dependencia a internet, descanso deficiente, e incluso están expuestos a acoso, *cyberbullying*, pornografía y violencia.

Las características más comunes presentes en las personas con adicción a internet son baja autoestima, timidez, déficit en habilidades sociales, inseguridad, irritabilidad, problemas para resolver conflictos y afrontarlos, introversión y constante necesidad de aceptación (Almenara, Díez y Valencia, 2020).

En el estudio de García y Enciso (2014), los jóvenes mexicanos universitarios pasan de 3 a 5 horas diarias en Facebook. Velázquez y Carrión (2016), mencionan que el 98% de adolescentes de 12 años tiene un perfil en dicha red social, cifras similares a las de Romero (2017), quien encontró que 96.3% de los jóvenes de 16 a 19 años tiene una cuenta en Facebook. Estas investigaciones son un claro ejemplo del auge de las redes sociales en la vida actual y del peligro que puede representar para los jóvenes el no tener una adecuada supervisión y control de uso. Ejemplificando lo anterior, Colás, González y Pablos (2013), encontraron que 90% de los adolescentes de 13 años, usa internet sin restricción alguna.

Finalmente, en el capítulo 7 encontraremos el papel del psicólogo y algunas propuestas de intervención desde diferentes perspectivas ante dicha problemática. Investigaciones de Marco y Chóliz (2013) y Alvarado, Chimán y Juárez (2015), proponen la terapia cognitivo conductual como una alternativa funcional ante el uso excesivo de videojuegos; tiene como objetivo que los jóvenes sean capaces de organizar y gestionar, identificar ventajas y desventajas del internet, controlar sus emociones e impulsividad, mejorar habilidades comunicativas y estilos de afrontamiento, así como tener actividades alternas en las cuales invertir tiempo.

Por su parte, Soto, De Miguel y Díaz (2018) y González, Lozano y Hernandez (2022), realizaron un programa de intervención basado en la terapia sistémica familiar. No se centra únicamente en el adolescente, sino que también toma en cuenta las relaciones sociales con las que interactúa directamente el joven (familia, profesores y compañeros).

Es de suma importancia que el adolescente siempre reciba asesoramiento de cómo usar las redes, la familia esté atenta a las páginas que visita frecuentemente y que mantenga apertura y comunicación suficiente con los hijos para que se les informe en caso de haber algún problema o dificultad. Así mismo, los terapeutas deben construir programas de intervención pensados en las necesidades particulares de cada caso, pues lo que para uno resulte positivamente, para otro pudiera no tener impacto significativo.

Cap. 1. El impacto de las Tecnologías de la Información y Comunicación en la actualidad.

Comenzaremos a hablar sobre la comunicación, la cual es una necesidad que ha tenido el hombre desde tiempos remotos; que se ha ido adaptando progresivamente a las sociedades, pues cada vez estas se encuentran en mayor apogeo. A medida que se expanden, ha sido necesario crear e involucrar alternativas de comunicación a nuestra vida, de manera que podamos mantener contacto con los otros, pues en nuestros días, sería simplemente imposible imaginar una vida sin estar en contacto con los demás. Por ende, el presente capítulo tiene como finalidad dar una introducción de las TIC en México a partir de la revisión bibliográfica de diversos autores de la última década.

La comunicación y la tecnología van de la mano, pues esta segunda nos ha ofrecido la posibilidad de comunicarnos de una manera más eficiente, rápida y de fácil acceso para la mayoría de las personas. A estas tecnologías se les conoce como Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) las cuales pueden ser definidas como métodos cuyo objetivo es recabar, manipular, retener o distribuir información, que funcionan a partir de una conexión mediante una red; creadas por la informática en pro de la sociedad, pues facilitan la comunicación entre interlocutores (Suárez, 2016). La presentación de información puede estar presente en diferentes formatos, tal y como lo son en acústica (sonidos), óptica (imágenes) o electronumérica (datos alfanuméricos) (Patio de ideas, 2009, como se citó en Ávila, 2014).

Lo anterior concuerda con Castells (1999, como se citó en Ruíz, 2015), quien señala que las TIC se encuentran vinculadas a la microelectrónica, la informática, las telecomunicaciones, la radio, televisión y la optoelectrónica. Su fuerte impacto en el mundo ha mejorado paulatinamente las condiciones de vida de cientos de personas, pues ha significado un progreso en miles de actividades.

Su uso ha beneficiado a la sociedad de diferentes maneras, primeramente, porque la comunicación es más rápida y no posee barreras geográficas. Hoy en día es posible mantener contacto casi con cualquier persona/institución de cualquier parte del mundo; aunado a que la comunicación puede darse en diversos formatos (texto, audio o vídeo). Las TIC han permitido una transformación y evolución de la sociedad pues nos han dotado de mayor conocimiento, comunicación, organización, interacción y aprendizaje. Han sido un recurso clave e indispensable en la educación, dando pauta a nuevas formas de aprendizaje y enseñanza. En la salud han posibilitado incluso que se realicen consultas en formato digital (videollamadas), minimizando cualquier tipo de distanciamiento entre médico-paciente. Mientras que para las empresas ha fortalecido sus procesos de capacitación, comunicación interna y facilitado el trabajo remoto (incluso ha dado pauta al trabajo híbrido, es decir, trabajar desde casa y en la oficina) (López y López, 2021).

Hoy en día se han convertido en algo esencial para la vida de cientos de personas alrededor del mundo; pues diariamente vemos a gente en todas partes utilizando sus teléfonos celulares, reproductores de música, consolas de videojuegos, computadoras o tabletas, ya sea para fines informativos, de comunicación o entretenimiento. La incorporación de nuevas tecnologías a la vida cotidiana ha propiciado la digitalización de esta, trayendo consigo una nueva forma de pensar el mundo y de percibirse a uno mismo (Romero, 2013).

Las tecnologías de la comunicación deben de estar en constante evolución, pues a medida que pasa el tiempo, las sociedades se expanden y se vuelven cada vez más exigentes (principalmente aquellas que se encuentran en zonas urbanizadas). Superar sus expectativas no es una tarea sencilla, pues siempre se están esperando más y más innovaciones. Fácil acceso, versatilidad, velocidad, costo son algunos de los aspectos que los usuarios consumidores buscarán para satisfacer sus necesidades. Pongamos un ejemplo simple con la telefonía celular: a mitad de año hay un lanzamiento de un modelo

innovador con grandes avances tecnológicos, aun cuando su costo sea elevado y pertenezca a una gama alta, habrá muchas personas interesadas en adquirirlo y seguramente lo obtendrán. Para fin de año surgirá otro modelo de celular con mayor capacidad de almacenamiento y velocidad para navegar en la red, se ofrece un diseño más elegante en contraste al modelo pasado y, nuevamente, aunque no sea tan accesible en cuestión de costo, las personas verán la manera de obtenerlo, pues el precio de la tecnología también da estatus.

Esta historia se repite continuamente con todos los aparatos electrónicos; todas las empresas fabricantes se esforzarán por mantenerse en la cima del consumismo de los ciudadanos, hay una lucha constante por saber quién ofrece lo mejor y lo más accesible.

Ahora hablemos un poco sobre la situación de nuestro país, de acuerdo con Katz, Koutroumpis y Callorda (2013, como si citaron en Ruíz, 2015), México se encuentra en vías de desarrollo y transición, con una brecha y estancamiento tecnológico considerable; ubicado en el puesto 83 de 121 países, según el índice de desarrollo de las TIC (IDT), elaborado por la Unión Internacional de Telecomunicaciones en el año 2013. Los parámetros tomados en cuenta para enlistarlos fueron la infraestructura para su uso, frecuencia de uso y el conocimiento/accesibilidad que la población tiene respecto a las TIC. Las entidades mexicanas con mayor desarrollo de las TIC fueron CDMX, Estado de México (que son precisamente las ciudades más pobladas del país), seguidas de Nuevo León, Baja California, Sonora y Coahuila. Por el contrario, aquellas que presentaron mayor rezago fueron Guerrero, Oaxaca y Chiapas.

Ávila (2014) menciona que tan solo en Latinoamérica se invierten tres mil millones de dólares por año para el campo electrónico, lo que representa el 9% de la inversión tecnológica en la región. Esto da cuenta de una de las más grandes necesidades creadas por el mismo hombre y su constante trabajo y esfuerzo para poder satisfacerse a sí mismo.

Sin embargo, esta inversión es nula si se compara a la de otros países con mayor desarrollo económico y tecnológico.

Este mismo autor sugiere que una de las problemáticas que han surgido en la inserción de la tecnología en la vida diaria, es que no todas las personas han estado preparadas y sujetas a este cambio. Por ejemplo, en el campo laboral, no todos los empleados cuentan con el conocimiento y habilidades que requiere su empleo, lo que para las empresas implica inutilizar los procesos de modernización. La capacitación para el uso de TIC requiere dinero, tiempo y esfuerzo; disminución en la producción y mayor probabilidad de cometer errores mientras se aprende a usar por completo dichas tecnologías. En el campo educativo, no todas las personas pueden costear el gasto que implica una carencia de dispositivos tecnológicos, mientras que en el ámbito social, la brecha se da en zonas rurales principalmente las que se encuentran retiradas de las grandes ciudades, en donde hay una notable falta de infraestructura; también en el caso de las personas que poseen una edad avanzada, bajo estatus económico y educativo, incluso en algunos casos, los habitantes pertenecen a zonas indígenas (Hernández y Ovando, 2022).

En un estudio realizado por el INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) en el 2016, se encontró que 53% de la población mexicana no poseía acceso a internet, de modo que, de 32,925,270 hogares, solamente el 45.6% tiene una computadora y de 122,273,473 personas, solo el 73.6% cuenta con un teléfono celular. Por el contrario, en España, García, Picares y Marzo (2017) hallaron que 96.6% de estudiantes de una escuela preparatoria, tenían acceso a internet desde su teléfono móvil, 69.5% accedían a él desde una computadora, 54.5% desde una tableta y 51.5% desde una computadora de escritorio. El consumo de internet aumentaba conforme los jóvenes eran de mayor edad, pues 98% de estudiantes de entre 17 y 18 años reportaron mayor uso de este servicio.

Esta comparación nos da cuenta de que mientras la población estudiantil española accedía a internet con total normalidad, en México no todos tenían la oportunidad de darse ese lujo, pues la cifras indican que España prácticamente duplicaba el uso del internet. Algunas de las posibles razones que pueden explicar dicha brecha, son la carencia económica, lo cual no permite adquirir algún dispositivo electrónico; la falta de habilidades o incluso falta de interés por aprender a utilizarlas (Crovi, 2008 y Alva, 2015, como se citaron en Martínez, 2018).

Para el 2018, 7 de cada 10 hogares con ubicación en zonas urbanas de México tenían acceso a internet, siendo los jóvenes de 12 a 23 años quienes más lo usaban, mientras que las personas de 55 años en adelante reportaron utilizarlo en menor medida (INEGI, 2018, como se citó en Gómez y Martínez, 2022). Y, por el contrario, en un estudio más reciente, se encontró que, en los países con menor desarrollo, solo una de cada siete personas contaba con acceso a internet (Banco Mundial, 2019, como se citó en Hernández y Ovando, 2022).

Ahora bien, el dominio de las destrezas digitales no se da de la noche a la mañana, requiere constante práctica y exploración; este no surge esporádicamente con tal solo contar con internet en alguno de nuestros dispositivos. Aunque para muchos de nosotros representa una tarea sencilla el uso de las TIC, lo cierto es que se requieren de ciertas destrezas y conocimiento para poder acceder a ellas de manera eficaz y son estas capacidades a las que se les denomina habilidades digitales; dentro de las cuales podemos encontrar básicas, intermedias y avanzadas. Dentro de la primera categoría se encuentra un uso general y superficial de la red, en la que destacan el manejo de la pantalla táctil y del teclado, el uso del *software*, actividades en línea que permiten interacción con otros (como lo puede ser el correo electrónico). En la segunda categoría, se encuentran aquellas personas que utilizan las TIC para creación de contenido, diseño digital y uso de servicios en la nube. Finalmente, dentro de las habilidades avanzadas, destacan aquellas actividades

enfocadas a la inteligencia artificial, desarrollo de aplicaciones y seguridad cibernética, por mencionar algunos (Gómez y Martínez, 2022).

Por lo anterior, vale la pena preguntarse, ¿cuál es la mejor manera de acercarse y aprender a utilizar los recursos tecnológicos? Por lo menos para que México dé un paso hacia el progreso tecnológico, antes debe de haber educación y distribución de recursos de manera uniforme para que más personas tengan acceso a ellas. Entre más jóvenes son expuestos los niños a estas tecnologías mejor adaptabilidad presentan, en contraste a personas que nunca han estado en contacto con ellas. Ruíz (2015) mencionaba al respecto que mientras a nivel nacional y estatal no se cree un plan que fomente el desarrollo de las TIC, México no obtendrá un impacto significativo en las ciudades menos desarrolladas. Se requiere de un avance similar entre un estado y otro para que se propicien cambios positivos respecto a la brecha tecnológica actual.

Dentro de los planes de progreso y educación tecnológica, debemos tomar en cuenta la importancia de hacerlo de una manera responsable, pues mucho se ha hablado de que, así como el internet ha traído consigo muchos beneficios, también puede representar un peligro para aquellos que pasan mucho tiempo navegando en la web; visitando sitios *online* sin beneficio alguno, e incluso para unos es una oportunidad para dañarse a sí mismos o a terceras personas.

Cap. 2. Tipos de TIC en la actualidad.

La sociedad actual está inmersa en un proceso de transformación y ha sido llevada paulatinamente a una era digital, donde se ha implantado el uso de las TIC en distintos ámbitos sociales. Son una herramienta que permite el acceso a la información y comunicación, normalmente sin restricción de tiempo y espacio. Este capítulo tiene como finalidad presentar los diferentes tipos de TIC que existen en el presente.

Suárez (2016) menciona que a las TIC podemos entenderlas como aquellas redes, *softwares* y dispositivos cuya finalidad es contribuir y mejorar la calidad de vida de un grupo de personas, pues facilitan el acceso, producción y comunicación a través de diferentes formatos (audio, vídeo, imagen y texto).

Uno de los elementos más representativos de estas tecnologías, es el internet, ya que gracias a esta herramienta ha evolucionado la forma en que nos relacionamos unos con otros. Las TIC están inmersas en diversos ámbitos de nuestra vida, las podemos encontrar en el ámbito educativo, en la salud, en la política, en la economía y obviamente, al momento de relacionarnos con los demás.

¿Pero cuáles son estas tecnologías? Son las computadoras, teléfonos celulares, tabletas, tarjetas de memoria, televisión, radio, discos versátiles digitales (DVD), *global position system* (GPS), por mencionar algunas; es decir, aquellas tecnologías con las que convivimos diariamente y que se han convertido en esenciales para desarrollar algunas de nuestras actividades (Ayala y Gonzales, 2015).

Las TIC son consideradas herramientas que permiten el enlace entre las sociedades a través de los artefactos electrónicos. Por ejemplo, respecto del teléfono celular: la comodidad y versatilidad que se ha encontrado en este artefacto es sencillamente increíble;

desde contestar un simple mensaje o llamada, ver la hora, enviar un correo, ver videos, escuchar música, jugar, hacer una tarea o buscar información desde cualquier espacio. El teléfono celular tiene el tamaño adecuado para cualquier bolsillo, además de que en cuestión de precios pueden ser muy flexibles, pues los hay desde las gamas más bajas y económicas, hasta las gamas de lujo, con mayor costo de adquisición. Tan siquiera en el año 2002 se estimaba que alrededor de 1.150 millones de personas poseían un teléfono celular, mientras que para el 2008, ya había más de 4 millones de personas con un teléfono. El servicio de telefonía móvil contribuye a minimizar la brecha tecnológica y para este mismo año, se estimaba que estas tecnologías contribuían al crecimiento del país en un 1% (Wireless Intelligence, 2008 como se citaron en Van Weezel y Benavides, 2016).

Las nuevas tecnologías han impactado positivamente a las generaciones más jóvenes, pues desde edades tempranas han estado expuestos a ellas. Heisson (2001) y Enpocket (2005, como se citaron en Van Weezel y Benavides, 2016), señalan que los jóvenes prefieren utilizar sus celulares sobre la televisión, pues han encontrado en estos la oportunidad de personificarlos con imágenes o música de su agrado.

Por otra parte, se ha visto que la evolución de las TIC ha permitido la creación de diferentes herramientas informáticas, tales como son el intranet (red privada con acceso a internet, normalmente ocupada en ámbitos empresariales); software de simulación y realidad virtual; videoconferencias; *datamining* (tecnología que permite el análisis de la información almacenada); *datawarehouse* (almacén de datos); inteligencia artificial; motores de búsqueda; gestión documental (aplicaciones que permiten la digitalización de los documentos); mapas de conocimiento y páginas amarillas (directorios de personas, documentos que facilitan su localización); mensajería instantánea y correo electrónico y, finalmente, el *groupware* (tecnologías para la gestión del trabajo en equipo) (Ayala y Gonzales, 2015).

Todos estos avances tecnológicos también han revolucionado por completo la educación en México, algunas escuelas usan frecuentemente plataformas digitales para impartir sus clases, innovando por completo la forma en la que se enseña. Algunas de las TIC más usadas en el ámbito escolar son los *blogs*, *wikies*, *podcasting* y *video-streaming*, siendo más populares el correo electrónico, mensajería instantánea, plataformas educativas y plataformas virtuales, propias de cada institución. Actualmente, muchos gobiernos designan un porcentaje para la inversión en equipos de cómputo, así como para su mantenimiento, pues para muchos esto representa la calidad de la educación (Cruz y Miranda, 2017).

Dentro de la evolución de las TIC se ha visto la necesidad de comenzar a ajustarlas de acuerdo con las necesidades y demandas sociales del momento, además de que han surgido más alternativas para la comunicación. Actualmente la tecnología ha minimizado considerablemente la interacción física y maximizado el uso de las TIC, las cuales, gracias a su velocidad y efectividad, se han convertido en una herramienta útil para adultos y adolescentes. Dentro de las TIC podemos encontrarnos con las famosas redes sociales, mismas que pueden definirse como servicios que permiten la interacción entre personas a partir de un intercambio de información sin límites de tiempo o espacio (Llamas y Pagador, 2014).

Colás, González y Pablos (2013) hacen alusión a la aparición de las redes sociales en tres fases; la primera de ellas entre los años de 1997 y 2001 en donde surge la creación de numerosas comunidades virtuales; sin embargo, a partir del 2001 las redes comienzan a globalizar aspectos relacionados a la economía y negocios. Finalmente, en la tercera etapa (situada en la actualidad) se observa el gran potencial que tienen y la fuerte influencia que ejercen sobre diversos sectores (económico, social, salud, ciencia, etcétera).

A nivel social, son percibidas como una herramienta que permite mantener un espacio propio, el cual puede ser modificado cuantas veces las personas quieran hacerlo. Además, ofrecen la posibilidad de crear relaciones de amistad o incluso de pareja, incursionar en grupos de interés, conectar con empresas, realizar compras, programar viajes, buscar empleo, realizar conferencias, potencializar negocios dando a conocer sus productos y servicios, entre muchas cosas más. Las redes sociales han potencializado su empleo por la sencillez de su uso, fácil acceso y constante evolución de las plataformas (*Youtube, Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, etc.*). Escuelas, empresas y cientos de personas tienen acceso a ellas todo el tiempo alrededor del mundo. Las redes sociales son un fenómeno que llegó para quedarse. El fácil acceso a ellas contribuye a que vayan tomando fuerza, además de que, como seres sociales, hay una búsqueda constante de herramientas o alternativas que fomenten vínculos y cercanía con otros; así como medios dentro de los cuales las personas puedan expresarse y compartirlo con el resto.

En una investigación realizada por Torre y Vaillard (2012), encontraron que las redes sociales han cambiado la forma de interactuar de las personas jóvenes, además de que las redes sociales llegaron para modificar el uso de los medios de comunicación tradicionales (periódico, televisión, radio). Sin embargo, estos mismos se han ido actualizando a tal manera de presentar una versión digitalizada, tal es el caso de las revistas o periódicos electrónicos.

Las redes sociales permiten la cercanía con otros no importando en qué parte del mundo se encuentren, además de que su uso se ha visto potencializado por fines de recreación y entretenimiento. La creación de perfiles permite el contacto con nuevas personas o simplemente el mantenimiento de relaciones con conocidos. Cada persona es libre de decidir qué imagen quiere mostrar frente a las redes desde sus fotos, intereses, hobbies e información personal. No obstante, es de suma importancia utilizarlas con precaución pues las políticas de seguridad de las redes comparten la información de los

usuarios con grandes masas, por ende, pueden llegar a ser peligrosas pues dejan expuestos a sus consumidores.

Lo anterior nos muestra las condiciones de la era digital a la que estamos expuestos y cómo los medios para comunicarnos han ido cambiando poco a poco. Las redes sociales también nos brindan un sentido de pertenencia dentro del grupo, lo cual genera un sentimiento de satisfacción. Ya sea que nuestro objetivo sea el entretenimiento, divulgación, búsqueda de trabajo o información, nuestra primera herramienta serán los medios digitales.

La actual era digital en la que estamos inmersos, puede verse reflejada en la investigación realizada por Llamas y Pagador (2014), quienes hallaron que 90% de los estudiantes de una escuela primaria, contaban con aparatos tecnológicos en sus casas que ocupaban como pasatiempo, de los cuales el 84.7%, los utilizaba. Todos los estudiantes en sus hogares contaban con una computadora, DVD, acceso a internet y cámaras fotográficas. Los jóvenes utilizaban con mayor frecuencia una computadora para pasar tiempo en redes sociales, consolas de videojuegos y el teléfono celular. El estudio también arrojó que los adolescentes han desarrollado la habilidad de hacer más de una tarea a la vez (escuchar música, chatear, ver videos, hablar por teléfono, ver televisión), lo cual resulta cómodo para ellos. Aproximadamente entre los 10 y 12 años, los jóvenes obtienen su primer teléfono, lo cual puede resultar peligroso, pues 75% de ellos aprendieron a utilizar internet solos y pueden ser presa fácil para cualquier extraño. Entre los 10 y 18 años, los menores ya cuentan con al menos un perfil en las redes sociales.

De acuerdo con la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), en el 2014, había 53.9 millones de usuarios con conexión a internet, de los cuales el 51% comienza a usarlo alrededor de los 6 años. Para el 2015, el 85% de usuarios utilizaban internet para acceder a redes sociales, 78% para buscar información, 73% servicios de correo electrónico.

Solamente entre el 5 y 8% lo utilizaba para acceder a encuentros *online* y visitar sitios para adultos (Cruz y Miranda, 2017).

En un estudio más actual, realizado por Cruz y Miranda (2017), se encontró que 97.10% de los estudiantes de la carrera de turismo cuenta con acceso a internet en su casa, 80.43% cuentan con una *lap top*, 79.71% tienen libros digitales relacionados a su carrera, 68.84% poseen un teléfono inteligente con acceso a internet y 63.77% tienen una computadora de escritorio en sus hogares. 81.16% de los estudiantes, afirmaron tener un buen manejo de las tecnologías y redes sociales e increíblemente el 0% consideraron ser pésimos.

Así como las TIC han significado un avance hacia la era digital y han traído consigo múltiples beneficios en diversos sectores como lo son la educación, salud, el gobierno, economía, etc., también pueden representar un peligro para muchos, pues dada la temprana edad a la que están expuestos los más jóvenes, es importante una constante supervisión para evitar que accedan a páginas con contenido violento o para adultos, o simplemente que pueda no ser apto para la edad en la que se encuentran. Establecer horarios de uso y comunicación con ellos facilita que se sientan en un ambiente de confianza. No prestarles el debido cuidado y no proporcionarles orientación suficiente sobre el uso responsable de las TIC, podría traer consigo consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo.

Cap. 3. Adolescencia y juventud.

La vida está conformada por diversas etapas (niñez, adolescencia, adultez y vejez), cada una de ellas implica cambios muy particulares que nos llevan y preparan hacia la siguiente. Hay algunas más complicadas que otras, algunas donde apenas comenzamos a explorar el mundo y sentimos curiosidad por las cosas, otras donde nos preguntamos quiénes somos y hacia dónde vamos y otras donde comenzamos a trabajar sobre nuestros proyectos de vida; mientras que, en la última etapa, algunos prefieren vivir en tranquilidad.

Como se ha revisado anteriormente, en esta nueva era en la que estamos inmersos, los más jóvenes son los que mayor contacto han tenido con las TIC, pues son algo relativamente “reciente” que ha tenido mayor popularidad. La adolescencia es una etapa donde las relaciones sociales, búsqueda de identidad y entretenimiento son aspectos fundamentales en su vida. Por ello, en este capítulo, nos centraremos en definir los conceptos de adolescencia y juventud abarcando aspectos psicológicos, biológicos y sociales, así como su percepción a través del tiempo.

Históricamente la adolescencia no siempre existió como en la actualidad la conocemos, ya que el surgimiento de esta se relaciona a la revolución industrial en Europa; pues alrededor del siglo XVIII no existían reformas laborales por lo que niños y adultos trabajaban por igual en las industrias, no era obligatorio el acudir a la escuela al no existir reformas educativas que lo regularan. Es alrededor de 1833 que se creó una ley que restringió el trabajo para niños de 9 a 13 años. En 1873, en España surge una ley que hace obligatorio el acudir a la escuela a niños varones de entre 9 a 13 años, mínimo 3 horas diarias, mientras que las niñas deberán acudir de los 9 a 14 años.

Con la Revolución Industrial se promulga en Francia, en la primera parte del siglo XIX, una reforma que delimita la edad en que las personas comenzarán a trabajar, la cual

señala que puede oscilar entre los 12 y 18 años, pues los más chicos deberán prepararse académicamente para un futuro. En el caso de Latinoamérica, es hasta el año de 1989 que la Convención de los Derechos del Niño establece que los niños y adolescentes poseen derechos que deben hacerse valer (García y Parada, 2018).

Por lo tanto, el concepto de adolescente se establece a finales del siglo XIX, concebido como parte del trayecto de vida que surge a partir de la necesidad de la clasificación de los jóvenes que pasaban entre las calles y las aulas. A partir de ese entonces, el rol social de niños y adolescentes deja de tener como obligación laborar en la industria, ahora se tendrá que concentrar en estudiar y prepararse en la escuela.

Exponentes como Ana Freud (1936) y Erickson (1971) definían la adolescencia como un brote pulsional en la vida del puberto, con una alteración psíquica de su infancia lo cual los convertía en personas vulnerables. Sin embargo, esta concepción difiere por completo con la de Vygotsky (1978), pues él mencionaba en su teoría histórico cultural que el individuo asimila las experiencias a través de la interacción social en diferentes contextos para posteriormente interiorizar estas vivencias. En este sentido, el desarrollo del adolescente es mediado por la sociedad (García y Parada, 2018). En ese sentido, Dávila (2004, como se citó en García y Parada, 2018) señala que la adolescencia está en función de la historia, creencias, cultura y prácticas de cada comunidad, no solamente está definida por un rango de edad o por los cambios físicos y biológicos que se presentan en dicha etapa y que son evidentemente notorios, físicamente hablando.

Ahora comenzaremos a hablar sobre la concepción de adolescente como lo conocemos actualmente, definiendo a la adolescencia como la etapa en donde hay una transición de la infancia hacia la adultez, que conlleva una serie de cambios físicos, biológicos y psicológicos. Esta etapa, según Almaro (2022), abarca desde los 13 años hasta los 19 años. Biológicamente conlleva tres etapas: prepubertad, pubertad y pospubertad. Al

principio las hormonas del crecimiento (somatotropina) y sexuales (testosterona y estrógeno), se producirán en mayor medida, conforme pase el tiempo, el cuerpo disminuirá su producción.

En la prepubertad es común que haya un aumento en el peso y talla, así como el desarrollo de las glándulas sexuales; en la pubertad estos cambios continúan, pero con menor intensidad, se presenta la primera menstruación en el sexo femenino, la primera eyaculación en el sexo masculino, además de que estos últimos experimentan un notorio cambio de voz. Mientras que en la pospubertad los órganos sexuales terminan por desarrollarse por completo, la talla y peso alcanzan su máximo y la morfología general se estabiliza (Almario, 2022).

Por su parte, para la OMS la adolescencia se sitúa entre los 10 y 19 años y la juventud de los 19 a los 25 años. Mientras que para la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM), oscila entre los 10 y 21 años; dividiéndola en 3 etapas, adolescencia inicial (10-14 años), adolescencia media (15-17 años) y adolescencia tardía (18-21 años). Parte de sus objetivos psicosociales son el lograr una independencia, aceptar su imagen corporal, crear lazos afectivos y lograr la construcción de su identidad (Güemes, Ceñal e Hidalgo, 2017). Se tienen ideas erróneas sobre el adolescente y sobre lo turbio y desagradable que puede ser atravesar esta edad, pero esto no es más que un mito, puesto que la mayoría de los adolescentes transitan esta etapa (con sus respectivas problemáticas), pero nada que no tenga solución, pues su desarrollo emocional sigue siendo progresivo. Evidentemente, no olvidamos a todos aquellos niños y adolescentes que viven en condiciones de precariedad por un cúmulo de circunstancias, y que pueden ver afectada su trayectoria de vida para lograr metas de desarrollo psicosocial.

Güemes, Ceñal e Hidalgo (2017), enlistan algunos de los cambios psicosociales que se experimentan al inicio de esta etapa, tal y como lo son: el intento de desapego de la

familia y conductas un tanto rebeldes contra esta, puesto que buscan una mayor independencia; se vuelve más fuerte su círculo social, por lo que los amigos se convierten en un eslabón muy importante. La "lejanía de sus padres", va cambiando y mejorando paulatinamente, según su desarrollo.

En lo que respecta a su imagen corporal, el adolescente puede llegar a sentir inseguridad por los cambios que está presentando su cuerpo. Comúnmente hay una comparación con los demás chicos de su edad con el fin de cerciorarse que lo que le está ocurriendo es similar al resto; hay un mayor esfuerzo por querer verse atractivo, aunque su imagen es objeto de interés constante.

Al principio de la adolescencia, la opinión de los amigos es más relevante que la de los padres, comienza a haber mayor curiosidad por relacionarse con más personas y crear lazos de amistad, mientras que al final de la adolescencia, el grupo de amigos pasa a un segundo plano en caso de que se llegue a establecer una relación de pareja, o bien, hay un interés por experimentar relaciones más íntimas ya sea homosexuales o heterosexuales.

En la fase precoz, comienzan a presentarse fantasías sexuales y objetivos a veces reales, a veces irreales sobre su futuro. En ocasiones se presenta falta de autocontrol en sus impulsos, lo que podría llevarlos a estar cerca de conductas de riesgo. En la adolescencia media, aumenta la capacidad intelectual y de creatividad, sus aspiraciones tienden a ser más realistas, sin embargo, continúan las conductas de riesgo. Finalmente, en la adolescencia tardía, están más enfocados a sus objetivos profesionales, se rigen más sobre los valores, moral y religión; desarrollan una mayor capacidad de compromiso y establecimiento de límites para con los demás.

Para algunos adolescentes esta etapa puede significar conflicto, pues socialmente han dejado de ser niños, pero todavía no cuentan con las exigencias ni responsabilidades

de la vida adulta, ya que no han logrado la madurez necesaria para afrontar los diversos conflictos que puedan presentarse a lo largo de la vida. El proceso de maduración no termina en ningún momento, pues estamos en constante aprendizaje, expuestos a diversas experiencias que nos enriquecen de diferentes maneras.

Por su parte, la juventud es una etapa que, dependiendo de las condiciones socioeconómicas, culturales, regionales y de época, puede comenzar desde los 14 y concluir hasta los 29 años. El que no tenga un rango en específico, nos habla de la misma confusión que existe entre los investigadores, pues mientras unos utilizan como sinónimo juventud y adolescencia, otros consideran que corresponden a etapas de vida diferentes.

Por ejemplo, la noción de juventud para Bourdieu (1990, como se citó en Restrepo, 2016) es una condición social en la cual se dan relaciones de poder, las cuales dependen de la jerarquía que se ocupe generacionalmente dentro de la sociedad. Esta idea es también reforzada por Villa (2011, como se citó en Restrepo, 2016), quien remarca que los jóvenes son dominados frente a los adultos, pues estos últimos poseen mayor experiencia, saberes y mantienen un mejor control de recursos. Bajo la perspectiva del adulto, el joven necesita madurar y crecer para, posteriormente, con base a sus acciones y decisiones, ganar el respeto de los que lo rodean. Esta última concepción es importante, porque evidentemente una persona que ha experimentado mayor cantidad de vivencias tendrá un pensar y actuar más consciente frente aquellos que son más jóvenes.

Pasando más hacia una percepción actual de la juventud, el cómo se vive depende mucho de la sociedad en que se encuentre inmersa la persona, pues según las condiciones sociales, puede ser un simple joven feliz que vaya a la escuela y se entretenga en casa o con sus amigos sin responsabilidad alguna, mientras que otra persona ubicada en la misma edad, dadas sus carencias económicas, tendrá que salir a trabajar desde una edad temprana, aunado a sus estudios o, hay personas que simplemente se ven en la necesidad

de pausarlos. En algunos países los chicos son apoyados económicamente por sus padres hasta una vez concluidos sus estudios, mientras que otros se independizan más rápidamente de ellos.

Rossel y Figueira (2015) hacen alusión a 5 pasos de transición a la vida adulta que la mayoría de las personas jóvenes experimentan, los cuales son: el término o salida de la escuela, inicio de la vida laboral, independencia de la casa de padres/tutores, búsqueda de pareja y, en algunos casos, el comenzar su etapa reproductiva. Las personas pasan de estar en un núcleo seguro y protegido a crear el suyo, con sus propios medios y recursos. De esta manera, también se va adquiriendo mayor madurez emocional, cada uno de los acontecimientos nos van preparando y dando habilidades para afrontar la vida misma. En conclusión, la adolescencia/juventud no siempre se vive de la misma manera pues hay diversos factores que influyen (familia, cultura, educación, economía, etc.) para determinar la experiencia de cada uno de nosotros.

Por lo menos en Latinoamérica, la juventud no es un proceso tan simple y sencillo como eventualmente puede ser descrito en los libros. Así, por ejemplo, la pobreza de algunos poblados obliga a que los jóvenes abandonen sus estudios en búsqueda de un empleo que ayude a sustentar los gastos de la familia. A la larga esto puede repercutir en que no encuentran buenas oportunidades laborales, dado que carecen de una preparación académica. En lo que respecta a maternidad y paternidad en jóvenes de bajos recursos, hay un alto índice de embarazos no deseados a una edad temprana, mortalidad materna y enfermedades de transmisión sexual (Ulman, 2015, como se citó en Rossel y Figueira, 2015).

Los adolescentes son un reflejo de su sociedad y eso se observa generacionalmente, pues los jóvenes de ahora no son nada parecidos a los de décadas atrás. Existen 1.500 millones de jóvenes alrededor del mundo, de los cuales el 80% vive en

algún país en vías de desarrollo. Actualmente los adolescentes que son consumidores de tecnología han encontrado nuevas formas de entretenimiento a través de plataformas digitales y redes sociales a las que acceden a través del uso de internet (Güemes, Ceñal e Hidalgo, 2017).

Los jóvenes construyen parte de sus prácticas cotidianas a través de la tecnología tal y como lo son la búsqueda de información para el ámbito educativo, tienen la posibilidad de expresar sus necesidades, sentimientos o emociones, hasta la manera en que se vinculan con los demás, se ha digitalizado. Los adolescentes buscan la aceptación del grupo, estar actualizados y cerca de sus iguales, de esta manera es como ellos se sienten identificados.

Las mismas redes sociales ejemplifican lo qué es ser adolescente, dan una alternativa mayormente irreal de cómo vivir, hacia dónde ir o a qué aspirar. Estas representaciones normalmente se dan a través de gente de su misma edad, pero a veces que pertenecen a otro sector económico; muestran una vida “perfecta y feliz”, presentan cuerpos sin imperfecciones, incluso muchos de ellos se vuelven tendencia gracias a los cientos de personas que los consumen.

En contraparte, aquellos que no gozan de este privilegio, viven como personas “alejadas de la civilización”, pues no saben e incluso no se interesan por lo que está de moda. Sus prioridades son muy diversas que a veces no piensan en la tecnología para su entretenimiento, además de que los intereses ciudadanos no necesariamente son iguales o siquiera similares a los de las personas que viven en comunidades más alejadas o rurales, por lo tanto, incluso si tuvieran acceso a las TIC, su uso sería variado entre adolescentes provenientes de la ciudad y adolescentes que viven en el campo.

Cap. 4. Uso de TIC en adolescentes y jóvenes.

El uso de las redes sociales ha permitido la comprensión de la relación hombre-máquina; el tiempo invertido en una máquina da pauta a conocer cuál es su funcionamiento y modos de operación. La mayoría de las personas optan por conectarse a través de sus tabletas o smartphones a la red, donde comienzan con una exploración de dichos aparatos y de sus diversas aplicaciones. De esta manera podrán comprender sus significados, funcionamiento, impacto y potencial. Entre más tiempo los utilicen, más competentes se hacen respecto al uso de los medios digitales y redes sociales. En este capítulo se presentarán los usos preferentes que los jóvenes le han dado a las TIC en los últimos 10 años.

Como se ha revisado anteriormente, las TIC han adquirido una particular popularidad entre los adolescentes, puesto que estas últimas generaciones están en contacto continuo con la tecnología desde edades muy tempranas. Pero ¿qué entendemos por generación? La Real Academia Española define “generación” a un grupo de personas que nacieron en años próximos, que han recibido educación similar y que han estado expuestas ante situaciones culturales similares; resultado de esto, las personas comparten ciertas características entre sí. Zemke, Raines y Filipczak (2014, como se citó en Álvarez, Heredia y Romero, 2019) mencionan la existencia de diferentes generaciones; la primera de ellas refiere a los *Millennials* (nacidos entre 1998 y 2004); la segunda es la Generación X (nacidos entre 1960 y 1980); la tercera es la Generación Y (nacidos entre 1943 y 1960); los *Baby Boomers* (nacidos entre 1943 y 1940) y, finalmente, la Generación Silenciosa (nacidos antes de 1943). Sin embargo, con el paso de los años se ha agregado una generación más denominada “generación Z”, siendo esta integrada por los más jóvenes en la actualidad. Uno de los rasgos particulares de los *Millennials* es que desde una edad temprana comienzan a familiarizarse con las tecnologías de información y comunicación, se comunican a través de los medios digitales, crean relaciones sociales en estos, comparten

contenidos audiovisuales constantemente, y mantienen una preocupación constante por la imagen que transmiten a otros.

La vida actual de los jóvenes está compuesta por el uso constante del teléfono móvil, principalmente por la continua comunicación y búsqueda de información que sostienen, un día sin su teléfono podría ser catastrófico. De acuerdo con el Estudio Anual de Redes Sociales (2018, como se citó en Álvarez, Heredia y Romero, 2019), las redes sociales más utilizadas en España por la generación Z, son *WhatsApp*, *Youtube*, *Instagram*, *Facebook* y *Twitter*.

De esta manera, el objeto tecnológico se convierte en un objeto social, dado que las personas lo insertan diariamente a su vida, destacando así la importancia de los aparatos mediante los cuales se tiene un acceso directo a las redes sociales y, de ser solo un dispositivo, se transforma en una herramienta para el intercambio de información y establecimiento de redes sociales.

Esta constante exposición a los medios ha abierto camino a las redes sociales, lo que a su vez ha influenciado y reestructurado la interacción con la sociedad y con el mundo. Las redes sociales son utilizadas con distintos fines que van desde el entretenimiento, hasta la búsqueda de información o empleo e incluso para muchos representa un medio de expresión. Su fácil acceso y su sencillo uso las han convertido en algo esencial en la vida social de las personas.

Hoy en día la gente suele mantener una comunicación tanto física como *online* gracias al uso de las redes sociales. A través de ellas se facilita hacer o mantener contacto con amigos, familiares o conocidos. Los usuarios comparten pensamientos, opiniones, intereses, fotografías o videos de su vida diaria; de esta manera se dan a conocer frente a los demás usuarios. Poco a poco se ha visualizado que las interacciones cara a cara han

disminuido en contraste a las que se realizan a través del internet, detrás del anonimato, sin la necesidad de exponer demasiado sobre uno mismo.

El internet se ha convertido en el mejor aliado de algunos jóvenes, pues es la principal fuente de entretenimiento y comunicación. Para ellos significa un medio por el cual pueden gestionar su imagen virtual, estar más cerca de sus pares y sentirse más cercanos y partícipes dentro del grupo. Las redes sociales permiten enriquecer y/o fortalecer las relaciones físicas, no hacen distinción de la red y lo real, sino que ambos espacios, al final, son complementarios y convergentes.

En cuanto a diferencias por género, Colás, González y Pablos (2013) hallaron que, a los 13 años y medio, los jóvenes comienzan a utilizar las redes sociales, que es precisamente el inicio de la pubertad, etapa en donde las relaciones sociales adquieren mayor relevancia en sus vidas. 90% utiliza habitualmente sus redes sin limitación alguna o control parental, lo que podría explicar que el porcentaje restante no las utilice frecuentemente. Los adolescentes gustan de compartir experiencias con amigos, conocer opiniones de fotos propias y experiencias en común y hacer nuevos amigos. Respecto a diferencias por género, se encontró que los chicos tienen una motivación psicológica (expresar sus sentimientos/emociones) y de reconocimiento personal (fortalecer su autoestima), mientras que las motivaciones de uso de las chicas están en función de aspectos sociales (popularidad y atención).

Otra investigación alusiva a las diferencias por género es la de Alonso, Rodríguez, Lameiras y Carrera (2015), quienes investigaron los hábitos de uso en las redes sociales de los y las adolescentes ourensanos (provincia correspondiente a Galicia, España) de secundaria. En el estudio se encontró que hombres y mujeres utilizan las redes sociales por igual, sin diferencias significativas. Facebook, Twitter y Tuenti fueron las redes más usadas por los jóvenes. Las mujeres son quienes mayor número de seguidores tienen en sus

perfiles de Instagram y Twitter (entre 500 y más de 1000) y quienes mayor relevancia les dan a estas cifras; sin embargo, los varones son quienes más fácilmente agregan personas desconocidas, mismos que no tienen restricción alguna en sus cuentas personales, es decir, tienen perfiles públicos. En ambos casos, no son supervisados por sus padres o tutores respecto al uso que les dan a sus redes, pero son ellas quienes reciben mayor vigilancia. En cuestión de uso responsable de redes sociales, hombres (67%) y mujeres (76.6%) refirieron haber recibido información sobre estas.

En la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN) se investigó con qué frecuencia los estudiantes usan *Facebook*, tipo de información que intercambian y con quién, así como también se analizó a quiénes afectaba más en una relación de pareja (hombres o mujeres). El estudio estuvo conformado por 30 participantes (15 hombres y 15 mujeres) con una relación de pareja estable y con una cuenta en *Facebook*. El rango de edad fue de los 20 años hasta los 40, quienes aseguraron usar *Facebook* de 3 a 5 horas diarias. A 33% de las mujeres le gusta publicar fotos de sí mismas y actividades que hacen durante el día, mientras que el 20% de los hombres afirmaron platicar con amigos. 13% de los hombres utilizan *Facebook* con el objetivo de conocer nuevas personas, caso contrario a las mujeres quienes solo 7% refirió buscar amigos. A 40% de los participantes varones les ha causado conflictos con su pareja el utilizar la red social, mientras que 30% de las mujeres ha tenido problemas por dicha situación. 40% de los encuestados experimenta insatisfacción cuando su pareja le da “me gusta” o hace comentarios a publicaciones de personas del sexo opuesto, y 30% de participantes ha tenido una ruptura con su pareja a causa del uso de redes sociales (García y Enciso, 2014).

Velázquez y Carrión (2016) mencionan que los medios digitales han evolucionado a través de los años, propiciando un cambio en la interacción entre las personas. Tan solo en el año de 2014, el 62% de ecuatorianos utilizaba *Facebook*; mientras que 98% de adolescentes de 12 años tiene un perfil en dicha red social. En esta investigación

participaron 7542 estudiantes ecuatorianos de décimo año de educación básica a tercer año de bachillerato, de entre 14 y 18 años. Los resultados arrojaron que a los jóvenes les gusta compartir y subir videos, consumir o ser creadores de contenido en *Youtube* y ver programas de televisión. *Youtube* fue la plataforma más consumida en este año, seguida de las redes sociales y correo electrónico. Lo que consumen está en función del horario, pues en la mañana mayormente dedican tiempo a escuchar la radio o ver noticieros, mientras que en la tarde-noche prefieren ver *Youtube*. 1555 adolescentes se conectan con frecuencia a sus redes sociales a lo largo del día, mientras que 1262 aseguraron mantenerse siempre conectados. Facebook resultó ser la red social utilizada con mayor frecuencia con fines de entretenimiento, pues 61.2% refirió acceder a esta a diario, 27.6% se conecta a diario varias veces al día, 26.8% en la noche, 25.7% en la tarde y solo el 5.8% en la mañana, lo que podría asociarse a los estudiantes que estudian en el horario matutino. Respecto al uso de *Facebook* destaca el mantenerse en contacto con familiares o amigos, entablar nuevas amistades y, en última instancia, búsqueda de información.

El uso que los alumnos de una escuela preparatoria (cuyas edades oscilaban de 15 a 22 años) en Colotlán, Jalisco, hacen respecto a *Facebook* fue que el 96% de ellos tenía acceso a internet, de los cuales 65% tiene acceso a este desde su casa. De los jóvenes que refirieron no conectarse a internet, 66% no lo usa porque no tiene conexión en su casa, lo cual podría asociarse a factores económicos y que, en algunas regiones, todavía no se cuenta con acceso gratuito al *wifi*. 68% afirmó conectarse a internet de 4 a 6 veces por semana, mientras que el 35% accede al internet a través de su teléfono celular, pues es más cómodo y no se requiere estar de manera fija como en un computador. 25% usa internet por lo menos dos horas al día, 4 personas afirmaron mantener una conexión continua y contestar mensajes de manera inmediata (con 16 o 17 horas conectados), refirieron no cerrar sesión de sus redes sociales en celular o computadora. 96.3% de los jóvenes usa *Facebook*, de los cuales 17% se consideraba un adicto y el 22% afirmó no utilizar alguna otra red social. El rango de edad que más utilizaba esta red social fue de 16 a

19 años. En lo que respecta al género, 174 mujeres y 160 hombres utilizan *Facebook*, sin embargo, esto no representa diferencias significativas. 1 de cada 3 jóvenes aseguraron haber experimentado sentimientos de depresión, tristeza, soledad o pesimismo mientras navegaban en la red.

En temas relacionados a la seguridad personal, la razón por la que agregan personas fue principalmente porque estudiaban en su mismo salón, en la misma escuela o bien, porque tendrían tiempo de conocerlo. Aunque esta no es razón suficiente para que los jóvenes se encuentren seguros, pues la cercanía física no necesariamente permite conocer las verdaderas intenciones de los otros (Romero, 2017).

Posteriormente, dos Reis, Magos, Lopes & Sousa (2018), encontraron que el uso diario de internet es una práctica habitual en mexicanos (86.2%) y portugueses (89.5%). Respecto a la frecuencia de uso, los portugueses navegaron alrededor de 193.3 minutos mientras que los mexicanos 248.5 minutos a diario. En cuestión de diferencia por género, los hombres de Portugal registraron 201,8 minutos y 183,3 minutos las mujeres, mientras que en México los varones reportaron 232,3 minutos y las mujeres 258,7 minutos. En ambos casos, las prácticas cotidianas más habituales fueron escuchar música, usar redes sociales y ver videos, series o películas online. Los dispositivos mayormente utilizados fueron las computadoras portátiles y teléfonos celulares por su fácil conexión y accesibilidad al internet. La red social utilizada con mayor frecuencia fue *Facebook* (95.9% en Portugal y 84.3% en México), lo cual coincide con el estudio de Dillon (2013, como se citó en Espinel, Hernández, y Rojas, (2020), quien menciona que Facebook es un espacio en donde los adolescentes invierten tiempo a menudo y están en frecuente conexión con sus iguales pues están en una búsqueda constante de reconocimiento, por lo que la popularidad en las redes sociales juega un papel de suma relevancia.

Un dato relevante es que, a pesar del gran avance tecnológico, la educación respecto a esta en México sigue considerándose ineficiente, pues, aunque algunas escuelas públicas cuentan con cómputo o informática como materia, no puede impartirse dado que las computadoras son muy viejas, no han podido recibir mantenimiento o las actualizaciones requeridas. Los profesores de una escuela en Nayarit, México, afirmaron que la institución cuenta al menos con 10 años de señal *wifi*, sin embargo, los estudiantes no tienen permitido utilizar sus celulares en el aula (cabe destacar que la secundaria está ubicada en una zona donde la actividad primaria es la agricultura). Solo 1 de los 4 profesores de esta escuela tenía una cuenta en *Facebook*, el resto no utilizaba ninguna red social. Aunque refirieron que las TIC son una herramienta muy útil para informarse y educarse, la consideraban innecesaria en el aula, pues representa un grave distractor, además de que, si su uso no es consciente, puede representar un peligro para los menores. El cambio de actitud de los adolescentes y pérdida de valores, lo asocian directamente a que los alumnos pasan mucho tiempo en su teléfono (Ramírez, Rodarte, Luján y de Plascencia, 2017).

Los datos arrojados en zonas rurales contrastan de manera interesante con lo vivido en la ciudad, pues según una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en el 2016 respecto al Equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares, encontró que el 98.4% de los jóvenes encuestados (98.6% hombres y 98.2% mujeres) tiene acceso a internet en sus hogares. 94.9% de niños de entre 10 y 15 años utiliza diariamente una computadora, 95.2% accede a internet y 69.8% cuenta con un teléfono celular; cabe señalar que estos pertenecían a zonas urbanas de México. Lo que más disfrutaban hacer es ver vídeos, enviar y recibir mensajes, usar redes sociales y videojuegos, e intercambio de fotos, vídeos o música (Rodríguez, Castro y Meneses, 2018).

En el caso de los menores de 6 años, 74.3 millones de usuarios tienen acceso a internet, de los cuales 73.5% ya ha utilizado un teléfono celular, mientras que 8 de cada 10

niños, ya cuentan con un teléfono inteligente. Principalmente utilizan las TIC con fines de entretenimiento (90.5%), para comunicarse (90.3%), para búsqueda de información (86.9%) y con fines educativos (83.6%). Alrededor del mundo, 85 millones de personas utilizan *Facebook*; tan solo México es el quinto país en el mundo con mayor número de usuarios con 2,100 millones (INEGI, 2019, como se citó en Paredes, 2021).

En contraste a lo antes mencionado, podemos encontrar que el uso de internet requiere un manejo responsable y supervisión por parte de los padres/tutores, cuando de menores se trata, pues, así como se pueden encontrar infinidad de beneficios, también un uso inadecuado puede perjudicar a uno mismo o incluso a terceros.

Por otro lado, a una muestra conformada por 1052 jóvenes de entre 12 y 18 años de una secundaria se les aplicó un cuestionario sobre frecuencia y uso de TIC, satisfacción, mecanismos de autorregulación y autoprotección. Los resultados arrojaron que los jóvenes en ocasiones tienen usos problemáticos de las TIC, es decir, no las usan de una manera responsable. Algunos de estos usos son la apropiación de datos personales de otras personas, suplantación de identidad, envío de imágenes o vídeos de terceros sin su consentimiento previo, burlarse o molestar virtualmente a sus compañeros; en relación con temas escolares, la red se presta para copiar tareas, plagio de trabajos, y en el aula representan una distracción para sí mismos y para sus compañeros. El uso problemático está en función de la edad, 45.5% corresponde a niños de entre 11 y 12 años, 56% de 15 a 16 años y 60.6% eran jóvenes de 17 y 18 años (Rodríguez, Castro y Meneses, 2018).

En el estudio de Espinel, Hernández y Rojas (2020) se trabajó con jóvenes de una edad promedio de 16 años de la provincia de Santander, España; se encontró que un 87% de los participantes mira vídeos mientras que el 92% los comparte; 76% suben fotografías a Facebook de los cuales 85% lo hace para actualizar su foto de perfil y, el 59% ve las fotos que suben sus contactos. 89% reportó jugar en dicha red social, 86% consulta los perfiles

de sus amigos en donde 86% comentan los perfiles de sus amistades. Además, a un 88% le gusta buscar amigos a través de esta red. Estos resultados sustentan que los adolescentes utilizan las redes sociales con fines de entretenimiento y comunicación, donde también refuerzan su amistad con otros e interactúan constantemente con sus pares. Dado el tiempo que dedican a las redes, es común que se sientan identificados con algunos de sus pares debido a las similitudes respecto a gustos e intereses.

Continuando con los datos arrojados en la investigación de Espinel, Hernández y Rojas (2020), 54% de los jóvenes dedican al menos 1 o 3 horas diarias a *Facebook*, 13% lo usa entre 3 y 5 horas y el otro 13% tan solo lo utiliza cada 2 o 3 días a la semana. *Facebook* es elegido por los adolescentes porque les da autonomía de los adultos; acceden a esta red social desde cualquier lugar siempre y cuando tengan conexión a internet. Los jóvenes muchas veces prefieren dedicar tiempo a sus redes antes que hacer cosas que no impliquen una conexión al wifi, esto también refleja la familiaridad que actualmente tienen con los aparatos electrónicos. 86% accede a *Facebook* a través de un smartphone, de los cuales también un 79% accede a través de su computadora portátil. Estos aparatos permiten que los adolescentes se mantengan conectados desde cualquier espacio lo que, a su vez, les da individualidad y privacidad. Se ha visto que los jóvenes también utilizan las redes sociales para comunicarse con sus compañeros de clase e incluso con el profesorado, y ello da cuenta de que los procesos de educación están evolucionando y se van adaptando a la cotidianidad de los más jóvenes.

De acuerdo con López y López (2021), a causa de la emergencia sanitaria en el 2019, por la pandemia de Covid-19, el uso de TIC se potencializa aún más a nivel mundial; muchas empresas implementaron el trabajo híbrido (oficina y *home office*), las escuelas optaron por trabajar en plataformas virtuales (*zoom*, *teams*, *meet*, *duo*, etc.) para continuar dando clases, además de que las personas al estar en casa más tiempo, tenían mayor disponibilidad de tiempo. Una persona que invierte de 3 hasta más de 6 horas a las TIC,

podría estar presentando problemas de nerviosismo, cansancio o ansiedad. Estas personas pueden padecer problemas de autoconcepto, baja autoestima, depresión, algún TCA (trastorno de la conducta alimentaria) y aislamiento social; como consecuencia, surgen conflictos familiares debido a todo el tiempo que pierden en internet; sin embargo, cuando no pueden estar conectados, experimentan cierto grado de insatisfacción. En cuestión de género, son las mujeres quienes más tiempo utilizan el teléfono celular, mientras que los hombres suelen usar más los videojuegos.

En el caso de los preadolescentes de entre 10 y 12 años de una escuela pública del Estado de México, se encontró que el internet para ellos es una página que permite la búsqueda de información, fotos y videos, así como también es un espacio que da pauta a la comunicación con otras personas. Hay juegos, redes sociales e información curiosa, es decir, internet es un mundo para los más jóvenes. Invierten su tiempo en ver vídeos, series, fotos, subir fotos a sus redes sociales, hacer amigos y *stalkearlos* (espíar a otros de manera virtual), relajarse, escuchar música y jugar. Para ellos una red social es una herramienta para hacer amigos, platicar con otros, *stalkear a su crush* (espíar a la persona que les gusta virtualmente), ver y compartir fotos, dar *likes* (hace referencia cuando algún contenido es de su agrado), buscar información y ver memes (imágenes graciosas). Todos los participantes mintieron en la edad registrada al momento de crear su cuenta de Facebook, pero afirmaron haber recibido la aprobación y ayuda de algún mayor para crearla. Afirmaron saber los riesgos que conlleva un mal manejo de las redes sociales y saben que no deben de publicar contenido desagradable, deben evitar molestar a otros y no tienen permitido agregar a personas desconocidas. Todos cuentan con al menos dos redes sociales, dentro de las cuales las más usadas fueron *Facebook, WhatsApp, Tik Tok, Instagram y Snapchat*. Consideran valioso que al publicar algo, los demás muestran interés en sus publicaciones. El número de amigos que tienen oscilaba entre los 14 hasta los 428. En lo que respecta a su foto de perfil, utilizan *selfies* (fotos de sí mismos) editadas, mientras que otros usaban fotos de personas famosas o de alguna caricatura. En la imagen de portada, en su mayoría

colocaban fotos familiares, de amigos, de sí mismos o simplemente no colocan nada (Paredes, 2021).

Los jóvenes usan las redes sociales para compartir experiencias con amigos, conocer opiniones de fotos propias y experiencias en común y hacer nuevos amigos. Los hombres tienen una motivación psicológica (expresar sus sentimientos/emociones) y de reconocimiento personal (fortalecer su autoestima), mientras que las motivaciones de uso de las mujeres están en función de aspectos sociales (Colás, González y Pablos, 2013).

Las redes sociales se han vuelto tan relevantes para la vida de las personas que muchos de ellos las han encontrado como un medio de expresión y una herramienta que les ayuda a ir construyendo su identidad. Los perfiles en *Facebook* son una pequeña representación de quienes los usan, pues en ellos reflejan intereses y pasatiempos. Agradarle a los demás es fundamental en la adolescencia, pues tiene un fuerte impacto en su seguridad y autoestima; toman de otros lo que es de su agrado para irse apropiando de ello y así mejorar su propia apariencia. Precisamente, en el siguiente capítulo abordaremos sobre la construcción identitaria que los jóvenes elaboran de sí mismos a través del uso de redes sociales.

Cap. 5. Construcción identitaria en adolescentes y jóvenes.

Los jóvenes han sido mayormente influenciados por las redes sociales, pues al crecer de manera simultánea, ellos han establecido maneras diferentes de interactuar entre sí en contraste con décadas pasadas. El uso de las redes sociales durante la juventud está asociado a cuestiones de índole psicológica (tal es el caso de construcción de identidad y autoestima) y social (sentimiento de pertenencia dentro de un grupo). El objetivo del presente capítulo es enlistar los aspectos que influyen en la construcción de identidad de los adolescentes y jóvenes a través del uso de redes sociales.

Las redes sociales permiten que las personas compartan información personal como gustos, hobbies, intereses a la demás comunidad virtual; o “lista de amigos” como en algunas redes se hacen llamar los contactos. Las redes suelen estar relacionadas con mayor frecuencia a los adolescentes, pues es el grupo que en general está más familiarizado con estas; además de que la etapa en la que se encuentran es en donde comienzan la construcción de identidad y el entorno social juega un papel importante (Renau, Oberst y Carbonell, 2013).

Martínez y Sánchez (2016) plantean que, con la incursión del internet en la vida diaria de los adolescentes, sus estilos de vida han sufrido modificaciones en diferentes áreas. Primeramente, encontramos las relaciones de amistad con quien hay un intercambio de chats que, si bien pueden parecer inofensivas, también pueden resultar un factor de riesgo si llegan a toparse con extraños. En el ámbito familiar, las redes pueden implicar un mantenimiento de la comunicación si de distancias largas se trata, pero también pueden representar un alejamiento cuando los jóvenes pasan mucho tiempo en estas. El uso excesivo de las redes también repercute directamente en la identidad del adolescente, pues esta es construida en un mundo virtual que resulta completamente diferente del real, además de que, en algunos casos, puede propiciar ansiedad o depresión.

La construcción de identidad ocurre a partir de la interacción social con otras personas, por lo tanto, no debe de ser considerado como un rasgo individual. Es importante diferenciarlo del autoconcepto (componente descriptivo) y de la autoestima (componente evaluativo). Las interacciones a través de las redes sociales pueden tener una repercusión positiva o negativa en el autoconcepto y bienestar social. Harman, Hansen, Cochran y Lindsey (2005, como se citaron en Renau, Oberst, y Carbonell, 2013) mencionan que aquellos jóvenes que mienten respecto a sí mismos en sus perfiles suelen carecer de habilidades sociales, tienen un autoconcepto negativo, mantienen mayores niveles de ansiedad y suelen presentar mayor agresividad.

Cuando nos observamos a nosotros mismos, podemos darnos idea de cómo somos y cómo nos desarrollamos en otros contextos. El perfil de nuestras redes sociales representa un espejo que refleja la imagen propia; uno mismo es quien decide qué tanto mostrar en este. Una misma persona puede tener más de un perfil en las diferentes redes sociales y, en cada uno de ellos, se expone a sí mismo de manera diversa. La forma de interactuar de las personas varía dependiendo del contexto en el que se encuentren inmersas, por ende, se puede hablar de una identidad múltiple, ya que este rasgo no es permanente y está en constante cambio. Durante su construcción a menudo se da una comparación social, pues los otros son el referente más cercano que se tiene en el mundo digital.

Las redes sociales proporcionan un espacio mediante el cual los jóvenes pueden explorar y construir su identidad, además de que es un escenario que permite ejercitar diferentes roles sociales, donde los usuarios se muestran flexibles y cambiantes todo el tiempo. Aprendemos nuevas cosas todo el tiempo, y en mayor medida cuando se tiene una interacción con los demás, nuestra identidad se retroalimenta y ajusta a las situaciones que se presentan cotidianamente.

La importancia del cómo nos perciben los demás también está estrechamente vinculada con procesos adaptativos, pues si no se quiere ser excluido, uno tiene que adaptarse al ambiente en el que se desenvuelve. Extrapolado al mundo online, los perfiles no siempre son iguales ni se mantienen de determinada manera por mucho tiempo, están en constante cambio y son revisados por su propietario a menudo, editando su información hasta obtener un perfil que puede llegar a ser aprobado por otros (Renau, Oberst, y Carbonell, 2013).

De acuerdo con el enfoque sociocultural, la identidad se construye en tres dimensiones; la primera de ellas refiere a la representación del individuo frente a otros, la segunda se asocia a las interacciones sociales con el círculo inmediato y, la tercera a los roles que desempeña el individuo en los contextos que se encuentra inmerso. Goffman (1959, como se citó en Rueda y Giraldo, 2016) mencionaba que la representación del yo se realiza de manera cautelosa por parte de las personas, tanto en aspectos físicos e internos, considerando que esta se da individual y grupalmente. La presentación del yo en público está expuesta a las diferentes miradas y se vuelve vulnerable.

En las redes sociales, las personas suelen presentar una identidad positiva frente a los demás usuarios. La identidad social puede definirse como la manera en la que una persona se percibe frente a otros y lo que para él representa la interacción en el grupo que, en la mayoría de los casos, se consideran relaciones significativas. Las personas interactúan con aquellas que presentan gustos o intereses similares, pues esto puede llegarles a producir un cierto nivel de satisfacción. La identidad construida en redes no tiene que ser forzosamente la misma de la vida real, pues la web permite que las personas presenten personajes con cualidades que no necesariamente poseen, tienen control de lo que quieren o no mostrar.

Canto, Pérez y Carrillo (2018) trabajaron con estudiantes de entre 14 y 18 años de la escuela de Cúcuta, Colombia. Encontraron que los jóvenes se mantienen activos dentro de las redes sociales, participando en diversos grupos, consumiendo y compartiendo memes (imágenes con sentido humorístico) o cualquier otro contenido considerado como “gracioso”. Los adolescentes transmiten en sus perfiles cosas positivas referentes a sus gustos y preferencias; con regularidad adoptan conductas, formas de pensar o expresiones de otros usuarios y, con frecuencia, son las mujeres quienes se preocupan más por la imagen (física) que dan frente a los demás.

Los jóvenes muestran en las redes sociales únicamente la mejor versión de sí mismos, son bastante selectivos a la hora de compartir información personal. Las redes también representan un medio a través del cual pueden expresarse, compartir, crear, informarse y opinar. Los jóvenes están en grupos por la búsqueda de un sentido de pertenencia y aceptación de iguales.

Gracias a que las redes sociales permiten que los jóvenes expresen y exploren su identidad, esta se forma también a partir de la interacción con otros y esta se encuentra en constante evolución. Para ejemplificar de mejor manera encontramos que las fotografías en Facebook han adquirido gran popularidad pues son consideradas elementos conmemorativos que hacen alusión a momentos pasados, que incluso pueden ir acompañadas de sentimientos o pensamientos relacionados a dichos momentos (Rueda y Giraldo, 2016). Los usuarios difícilmente suben una foto al azar, sino que más bien van adaptando su fotografía de perfil dependiendo de las críticas/aceptación de la audiencia.

Rueda y Giraldo (2016) analizaron 7200 fotos de perfiles de Facebook elegidas de forma aleatoria de perfiles públicos, de 24 diferentes países (Bogotá, Buenos Aires, Caracas, Ciudad de México, Havana, São Paulo, Chicago, Montreal, Nueva York, Toronto, Berlín, Londres, Madrid, París, Roma, Beijing, Bombay, Islamabad, Tel Aviv,

Pyongyang, Tokyo, Johannesburgo, Nairobi y Sidney). Los criterios de selección fueron alto grado de urbanización y acceso a internet, estilo de vida metropolitano, poblaciones con alto contraste cultural y alto porcentaje de usuarios en internet.

En el análisis de las fotografías se encontró que el 83% eran naturales y espontáneas, en el 90% aparecen figuras humanas y al menos 54% revela parte de la realidad y cotidianidad de los sujetos. Lo más llamativo fue que, en su mayoría, las fotos no presentaban retoque o edición alguna a pesar de las múltiples aplicaciones que existen con este objetivo. Menos de 50 fotografías presentaron alguna imagen de alguna celebridad/deportista y en muy pocos casos, figuras religiosas. Alrededor de 19 fotos mostraron fotos de paisajes/animales/objetos. También se encontraron imágenes sacadas de la web que claramente representan estilos de vida o intereses de los usuarios. Se observó que las personas más jóvenes son quienes más retoques hacen a sus fotografías en contraste a las personas mayores, lo cual se relaciona estrechamente a sus intereses, pues los adultos prefieren usar las redes con fines de comunicación y mantenimiento de relaciones, mientras que los jóvenes buscan una exploración identitaria. La foto de perfil permite reconocer al sujeto aun cuando solo se muestre una fracción de éste; es común que los usuarios tengan alguna escenificación o retoque en aquellas tomas que sean de autorretrato vs. tomas de algún objeto inanimado.

Compartir fotografías de cualquier tipo es parte de la nueva comunicación, con anterioridad se buscaba darle un sentido a la foto tomada, actualmente cualquier momento es un pretexto para capturarlo. Por otra parte, Facebook representa para muchos usuarios un espacio en donde es posible guardar memorias alusivas a las fotos compartidas, pero no solo esto, Facebook también es un lugar que permite compartir sentimientos, opiniones, actividades y contenido; su uso está en función de los intereses de cada persona y de su proceso identitario. De esta manera, es posible interpretar el mundo de una persona a través de la pantalla.

Gracias al fenómeno de las redes sociales y lo fácil que es captar la atención de las personas a través de internet, muchos usuarios de la red han aprovechado la oportunidad para convertirse en “*influencers*”. Estas personas tienen un fuerte impacto en sus seguidores, normalmente venden un cierto estilo de vida ya sea que lo quieran mostrar como perfecto, interesante, aventurero, pero irreal, lo cual se convierte en el objetivo de cientos de espectadores. Los *influencers* generalmente poseen cualidades y características que el público considera como atractivas; incluso algunos de ellos llegan a ser considerados como figuras públicas (Santamaría y Meana, 2017). Lamentablemente, los más jóvenes no alcanzan a comprender que las personas a quienes admiran, solo muestran una pequeña parte de su vida, estando siempre preparados y listos ante el lente de la cámara, no muestran una realidad espontánea, sino que todo está perfectamente planificado. La imagen que presentan a través de sus redes ha pasado por cientos de ediciones y retoques, situación que no puede llevarse a cabo en la vida presente y real.

Los adolescentes han construido una vida a través del uso de redes sociales, muchos de ellos no pueden despegarse de sus teléfonos, porque les genera ansiedad no estar cerca de ellos; tienen la necesidad de estar cerca de sus imágenes, videos, conversaciones con conocidos. Estamos en una era en donde momentos agradables pueden ser capturados o grabados por la cámara de un teléfono móvil y quedar almacenados en la red por mucho tiempo. Autores como Chou y Edge (2012); Matook, Cummings y Bala (2015, como se citaron en Santamaría y Meana, 2017), afirman que las personas que más tiempo utilizan su teléfono y las redes son más probables de presentar un sentimiento de soledad.

Mucho se ha hablado ya de la preferencia que tienen los adolescentes hacia el uso de *Facebook*, debido a su fácil acceso y uso, además de que permite compartir muchos momentos divertidos o relevantes en el perfil. Se ha observado que, a la hora de subir

contenido, el objetivo principal es el reconocimiento y aprobación de los demás, por lo tanto, la construcción de la imagen está en función de lo que al público le agrada. En lo que respecta a la identidad, los jóvenes se esfuerzan por no mostrarse a sí mismos como personas vulnerables, sino que quieren reflejar que son personas auténticas, lo cual se pierde un poco al tratar de imitar lo que otros hacen, o aquellas cosas que están en tendencia.

En una investigación realizada por Lotero, Mejía, Yepes, Castaño y Otero (2019), se encontró que jóvenes de entre 20 y 25 años pertenecientes a un estrato alto de una ciudad de Medellín, Colombia, prefieren usar Facebook porque buscan ganar popularidad y reconocimiento. En palabras de un participante es importante *“para darme a conocer, para que los demás estén actualizados de lo que estoy haciendo y me den su apoyo”*. En cuestión de contenido, solían publicar imágenes de viajes, fotografías de sí mismos, compartían música (sobresaliendo el género pop) y algunos publicaban memes o imágenes divertidas.

Con respecto al estrato bajo, simplemente dan prioridad a la socialización entre pares. Un participante comentó: *“para hablar con mis amigos, ver noticias tanto del mundo como de farándula, ver lo que ha pasado con las personas que desde hace mucho no veo, enterarme de los eventos que realiza la universidad y publicar fotos”*. El contenido de sus publicaciones se enfoca a fotos con amigos o familiares, paseos en grupo, comparten fotos divertidas, noticias, frases filosóficas, noticias o notas de fútbol. En ninguno de los casos se publicó situaciones ajenas a su vida real, es decir, no falsificaron información con tal de sobresalir, se mostraron transparentes con sus redes sociales; sin embargo, estos resultados no pueden generalizarse a poblaciones más grandes, pues tan solo participaron 8 personas. Los resultados del del estrato social concuerdan con los obtenidos anteriormente por Rueda y Giraldo (2016), en lo que respecta a su principal motivación por

usar redes sociales, mientras que la socialización, además de ser prioridad para el estrato bajo, lo es también para las personas de edad más avanzada.

Posteriormente, Gómez y Jiménez (2022) analizaron cómo se daban los procesos de construcción de identidad en la era digital en adolescentes chilenos cuyas edades oscilaban entre los 14 y 19 años, quienes estudiaban en escuelas públicas y privadas; era fundamental que contaran con un perfil en redes sociales. Los resultados revelaron que 53.9% de las mujeres y 38% de los hombres no suelen mostrar sus miedos o preocupaciones a través de la red. Alrededor del 25% de ambos sexos, aseguraron publicar situaciones reales y solo muy pocas personas admitieron inventar cosas, con tal de que su vida pareciera más interesante; empero, 51.9% de las chicas y 56.7% creen que el resto de los usuarios miente para ganar más seguidores. Menos del 20% tenía como objetivo ganar seguidores o “me gusta”. El sexo femenino mostró mayor preocupación por su apariencia personal, pues el 45% de ellas aseguró usar filtros para verse mejor frente a la cámara, mientras que el sexo masculino tenía más interés en presentar sus cualidades personales, pues apenas el 25% de ellos declaró haber editado sus fotos. Los hombres incluso mencionaron: *“haría lo que fuera para tener una buena reputación”* o *“me gusta mostrar que soy una persona interesante”*. Ambos sexos declararon: *“en la red puedo expresarme con más facilidad que en la vida real”* y *“me siento más libre para hablar con otras personas cuando estoy en la red”*.

Los resultados demuestran que las mujeres deben de ajustarse a los estereotipos femeninos que son considerados como atractivos por la sociedad, para que puedan encajar y ser aceptadas. Por el contrario, los chicos son considerados como atractivos siempre y cuando mantengan una imagen interesante o posean habilidades del interés de los pares.

Como se ha visto, la imagen en la adolescencia juega un papel de gran relevancia, además de que, con el establecimiento de estereotipos sociales de belleza, se vuelve más

difícil cumplir con la lista de requisitos para ser considerado atractivo. Algunos autores (Santamaría y Meana, 2017) señalan que las personas con depresión son más propensas a estarse comparando con otros, lo que les propicia inconformidad con su propio físico e incluso un sentimiento de envidia e inferioridad frente al resto. Lamentablemente, parte de su autoestima y percepción positiva de sí mismos reside en los comentarios que reciben o en la cantidad de “me gusta” obtenidos. Por ende, si estos aspectos no cumplen con sus expectativas, podría causar insatisfacción en el adolescente.

Cuando el uso de internet es excesivo, puede repercutir directamente en la construcción de identidad del adolescente, pues este es un escenario donde hay un frecuente intercambio de información tal y como lo son los pensamientos y las emociones. La adolescencia es una etapa en donde las relaciones sociales juegan un papel muy importante y las redes sociales son un mediador para que estas relaciones se fortalezcan. Se propone que conforme se vaya dando la inserción de los jóvenes en las redes, haya un acompañamiento por parte de los padres para fortalecer los valores y que ellos mismos sean capaces de identificar factores de riesgo al momento de crear un perfil y hacerlo público (Martínez y Sánchez, 2016).

Para el mantenimiento y construcción de una identidad positiva, los autores sugieren realizar talleres de autoconcepto y autorregulación, actividades en grupo para mejorar habilidades sociales, programas de salud integral, tutorías para el rendimiento académico, asesoramiento a padres sobre uso de redes y establecimiento de límites de uso, campañas de concientización y grupos de discusión sobre adicción a las redes sociales.

Fomentar el adecuado uso de las redes sociales es una tarea como sociedad, queda mucho trabajo por hacer y muchas áreas de oportunidad que atender, lo importante es brindar herramientas útiles a los más jóvenes para que no se muestren vulnerables frente al monstruo que representa la red (Martínez y Sánchez, 2016). Precisamente, en el siguiente

capítulo analizaremos cómo el uso adecuado e inadecuado de las redes sociales puede tener impactos diversos sobre las condiciones de vida psicosocial de los y las jóvenes.

Cap. 6. Implicaciones del uso excesivo de Facebook.

En la actualidad se presenta una tasa alta de adicción a internet alrededor del mundo y México ocupa el puesto número 30 en países con mayor adicción; pues en promedio cada usuario se conecta durante 6 horas con 11 minutos diariamente. La mayoría de las personas se conecta para usar sus redes sociales, enviar e-mails, realizar descargas, escuchar música, jugar videojuegos, ver noticias o para utilizar mensajería (Alvarado, Chimán y Juárez, 2015). Ya hemos revisado en capítulos anteriores el cambio positivo en nuestras vidas gracias a la inserción del internet y cómo el uso de redes sociales modifica los procesos de socialización y la construcción de identidad de los jóvenes, pero ¿qué pasa cuando no se tiene un uso responsable de la red?, ¿de qué manera afecta a los jóvenes?, ¿tiene un impacto significativo en la vida de estos? En este capítulo expondremos las implicaciones del uso excesivo de *Facebook*, en adolescentes y jóvenes.

Primeramente, comencemos a definir la adicción tecnológica como aquellos comportamientos donde hay una constante necesidad de interactuar con el medio tecnológico y no necesariamente hay una conciencia de ello. La adicción a las redes sociales va disminuyendo a medida que los jóvenes van creciendo, pues sus intereses van cambiando (Almenara, Díez y Valencia, 2020). Una persona puede considerarse adicta cuando cada vez necesita pasar más tiempo conectado a la red; se siente insatisfecho cuando no lo está; no respeta los tiempos que se habían establecido para su uso; pretende dejar de usar el internet, pero no lo logra; realiza actividades siempre relacionadas con internet; deja de hacer otras actividades con tal de estar conectado y usa internet aun cuando sabe que lo está perjudicando (Chóliz y Marco, 2012, como se citaron en Almenara, Díez y Valencia, 2020).

Algunas características que presentan las personas con adicción a internet son baja autoestima, necesidad de aceptación, timidez, falta de habilidades sociales, inseguridad,

introversión, inestabilidad emocional, irritabilidad, empobrecimiento afectivo, disminución en la capacidad de juicio, dificultad para encontrar soluciones; además, puede estar presente en personas con trastornos depresivos o de ansiedad y personas que son propensas a crear personalidades ficticias (Almenara, Díez y Valencia, 2020). La adicción a las redes puede provocar actitudes hostiles, estrés, problemas de atención, memoria y de comunicación (relaciones disfuncionales). Con relación a problemas de salud, es común presentar sedentarismo, obesidad, migrañas, insomnio, falta de descanso, incluso algún desorden alimenticio. En el campo virtual puede llegar a haber ciberacoso y pérdida de la intimidad (Fernández, 2015, como se citó en Cabero et al., 2019).

Como se ha revisado, los adolescentes se encuentran en peligro continuo por el uso excesivo de redes sociales. En diversos estudios (García y Enciso, (2014); Alonso, Rodríguez, Lameiras y Carrera (2015); Velázquez y Carrión (2016); Romero, (2017); Espinel, Hernández, y Rojas, (2020); y Paredes, (2021), Facebook se posicionó como una de las redes sociales preferidas por hombres y mujeres jóvenes debido a su versatilidad y fácil manejo. Los jóvenes acceden a través de sus celulares a las redes sociales, las cuales utilizan principalmente para socializar, compartir experiencias, deseos sexuales y expresar sentimientos; siendo las mujeres quienes mayormente expresan su intimidad; sin embargo, la falta de supervisión de los padres ha convertido a las redes sociales en una práctica de riesgo. Por ende, se sugiere brindar más información respecto al uso responsable, habilidades sociales y resolución de conflictos, tanto a padres como a adolescentes. El uso excesivo de internet también representa un riesgo para los hombres cuando por ocio pasan tiempo exagerado en este, lo cual los expone a acosadores (gente creando perfiles falsos y gana su confianza a base de mentiras), acceso a contenido para adultos o inapropiado (pornografía o sitios de violencia no regulados) e incluso pueden llegar a desarrollar/asumir una identidad que no va de acorde a la suya (Alvarado, Chimán y Juárez, 2015).

Arab y Díaz (2015) encontraron que al menos 50% de los jóvenes chilenos de entre 14-18 años chatean a menudo con gente desconocida, 96% recibe solicitudes de amistad de desconocidos y al menos 63% las acepta; por otro lado, 53% envía solicitudes a desconocidos con amigos en común y 15% a gente completamente desconocida. La mayor actividad que los chilenos hacen en internet es pasar tiempo en las redes sociales, son quienes más contenido comparten en *Facebook* e *Instagram*. Dicho país presenta los mayores índices de uso de *WhatsApp* en Latinoamérica, todo esto también conlleva a que las personas que más tiempo invierten en sus redes sociales son quienes mayor riesgo de adicción presentan. Según los autores, dentro de los aspectos negativos vinculados al uso de redes sociales excesivo, se encontraron problemas de depresión, déficit de atención, disminución de horas de sueño, bajo rendimiento académico/abandono escolar, incapacidad para tomar decisiones, fallas en procesos de aprendizaje, pérdida de habilidades sociales y problemas en el desarrollo de la personalidad. Ahora bien, cuando los jóvenes están expuestos a altos niveles de violencia (videojuegos) puede desarrollarse una tendencia a reproducir estos patrones en la vida real.

Otros de los peligros a los que se encuentran es el *grooming*, el cual hace alusión a cuando una persona quiere ganarse la confianza de otra, a través de engaños con el fin de abusar sexualmente de esta. Se divide en tres etapas: amistad (interacción amigable que favorece la obtención de datos personales de la víctima); engaño (fingir enamoramiento hacia la víctima para la obtención de contenido explícito sexual) y, finalmente, el chantaje (hay una amenaza de hacer público el contenido anteriormente recibido si no hay más contenido de por medio). Las repercusiones del *grooming* en la vida de la víctima se asocian a la depresión, alteraciones de sueño, aislamiento social, alteración en el apetito y estado anímico e, incluso, ideas/intentos suicidas. Una situación similar a la anteriormente expuesta es el *sexting*, pues en dicha práctica hay un intercambio de contenido sexual (videos, fotos, mensajes), sin embargo, siempre existe la posibilidad de que alguna de las partes involucradas haga público el contenido obtenido.

Por otra parte, también se encuentra el ciberacoso, el cual implica violencia virtual repetitiva que puede generar un impacto grave en la vida de las víctimas. Se manifiesta a través de la publicación de información privada, imágenes o vídeos con el fin de avergonzar y/o exponer a alguien; muchas veces puede lograrse desde el anonimato.

Muñoz y Ramírez (2016) investigaron en qué tipo de personalidad se presenta con mayor frecuencia la adicción a redes sociales en adolescentes y cómo ésta repercute en su desarrollo. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de 16 y 17 años de segundo grado de bachillerato. 61% de los jóvenes con personalidad extrovertida (persona con gusto por socializar, ir a fiestas, optimista y divertida) no presentaron adicción a internet y solo el 13% de ellos, mostraron una adicción alta. Respecto a los introvertidos (personas tranquilas, reservadas, serias, distantes), 21% no tenía adicción y solo el 7% de ellos, sí la presentaban. Este estudio nos da cuenta de que la personalidad no necesariamente define si una persona desarrollará alguna adicción a las TIC. Lo importante es que los jóvenes tengan una noción clara del manejo responsable de sus redes sociales y sepan cuándo es momento de parar y dejar de lado la vida en línea, así como también tengan las habilidades necesarias para afrontar situaciones difíciles y buscar soluciones asertivas, ya que a menudo se refugian en las redes para no interactuar con el mundo real y distraerse.

Respecto a la adicción de *Facebook* en jóvenes universitarios mexicanos, se encontró que, de 1085 estudiantes, 22.2% pasan mucho tiempo en *Facebook* indagando cómo usarlo; 46.6% de ellos refirieron sentir la necesidad de consultarlo cada vez con mayor frecuencia. 54% usa esta plataforma con el objetivo de resolver problemas personales, 66% ha intentado dejar de usarlo; 9.7% ha tenido repercusiones en sus estudios y trabajo a causa del uso excesivo y 27.8% consideran que tendrían más problemas si alguien se los prohibiera (García, 2016).

Por su parte, Hernández Mite, Yanez y Carrera Rivera (2017), hacen alusión a que un mal manejo de las redes sociales puede causar distracción, pérdida de tiempo y, en casos más severos, aislamiento social, comportamientos delictivos tales como la suplantación de identidad, plagio, situaciones de acoso, abuso sexual, tráfico de personas y secuestros. También se han visto desórdenes psicológicos como el *cyber-sexo*: búsqueda de nuevas experiencias en la red; puede ser desde la consulta de páginas que se dedican a la distribución de material pornográfico, o bien, compartir material explícito propio (mensajes, videos, fotos) con el objetivo de masturbarse y cumplir fantasías sexuales. El riesgo de esto es que, al estar detrás del anonimato, los jóvenes quedan fácilmente expuestos a que material personal quede expuesto en la red, sea divulgado sin su consentimiento e incluso pueden llegar a haber casos de extorsión. También pueden presentarse los *cyber-romances* (interacciones que se dan entre personas de manera simultánea a través del anonimato que puede crearse en el internet, las cuales están basadas en la libertad de expresión, ausencia de pudor y conductas desinhibidas). De igual manera, se puede propiciar algún desorden alimentario, pues algunos jóvenes al pasar tanto tiempo en la red acompañan su sedentarismo con alguna golosina o comida rápida que, al consumirlo con frecuencia, podría hacerlos desarrollar obesidad.

Los adolescentes presentan una constante preocupación por qué hacen otros o incluso qué publicarán ellos, revisan a menudo su lista de contactos y publican constantemente contenido con el fin de mantenerse actualizados.

Por otra parte, el consumo excesivo de *Facebook* también se ha relacionado con otros problemas sociales, como lo es el consumo de alcohol, siendo los jóvenes los consumidores principales. Una gran cantidad de ellos suben fotografías a sus perfiles acompañados de bebidas alcohólicas. Si bien es cierto las redes sociales fungen un papel importante en la construcción de identidad de los jóvenes, gracias a los procesos de socialización que en dicha plataforma se dan y a la gran cantidad de estereotipos con los

que son bombardeados diariamente, mediante *Facebook* los chicos también copian normas de comportamiento. Valdez, Castillo, Briones, Pantoja y Martínez, (2017) identificaron la relación entre el uso de *Facebook* y el consumo de alcohol en jóvenes universitarios. La población estuvo conformada por 949 estudiantes universitarios de entre 17 y 26 años de Tamaulipas, México. 80% de las mujeres habían consumido alcohol alguna vez en su vida, pero solo 42.2% de ellas lo hicieron en la última semana. 60.9% de hombres lo habían ingerido en el último mes. 60.5% reportaron tener un consumo sensato de alcohol, mientras que 19.3% de ellos eran casos con dependencia. Hubo una correlación positiva entre el consumo de bebidas alcohólicas y el uso de *Facebook*, por lo que se concluyó que entre más tiempo utilicen los jóvenes esta red social, más propensos son a consumir alcohol. Hay evidencia que demuestra que los jóvenes que cuentan ya con alguna adicción, es más factible que desarrollen una adicción a redes sociales, esto por el sentimiento de satisfacción que les prevé el usar *Facebook* o beber alcohol, es decir, la búsqueda de placer inmediato. Además, los perfiles que contienen contenido relacionado al alcohol pueden incitar a otros a consumirlo, sobre todo si se trata de amistades cercanas o si es un estilo de vida el cual quieren imitar ya que entre los pares podrían tener más aceptación.

Con relación a la autopercepción de la imagen corporal, Faura y Luna (2017), investigaron la relación entre el uso de *Facebook* y la autopercepción de la imagen corporal en un grupo de estudiantes universitarias peruanas de la carrera de Psicología; trabajaron con 106 estudiantes cuyas edades iban de los 17 a los 24 años. Baile (2003, como se citó en Faura y Luna, 2017) define a la imagen corporal como la manera en la que las personas perciben su propio cuerpo, a través de tres dimensiones: perceptual (cómo ven las dimensiones de las partes de su cuerpo), cognitivo (sentimientos, pensamientos y valoraciones sobre el peso o tamaño del cuerpo) y conductual (conductas originadas por la percepción de uno mismo, como lo son la evitación de situaciones que impliquen exponer el propio cuerpo).

Las mujeres con rasgos perfeccionistas y baja autoestima son más susceptibles a ser influenciadas por las imágenes que ven en redes sociales lo que repercute directamente en la percepción que tienen sobre su cuerpo. Los resultados arrojaron que 56.6% de las estudiantes se ha preocupado por su imagen de vez en cuando, 65.2% ha considerado ponerse a dieta, 34.9% ha tenido miedo a subir de peso y 32.1% ha mostrado preocupación por la firmeza de su cuerpo. 40.5% aseguró que cuando ve mujeres delgadas, presta más atención a su cuerpo, 37.7% se ha comparado con otras mujeres, 24.6% siente vergüenza de su figura, 5.6% ha vomitado y 8.5% ha tomado laxantes con el objetivo de perder peso. Facebook es una de las tantas redes sociales que promueve la delgadez y cuando no se cumple con este estereotipo es muy factible que exista una insatisfacción con el propio cuerpo. Por ejemplo, en el desfile de modas de *Victoria's Secret* del 2013, muchas usuarias se comparaban en *Twitter* con las modelos y sus comentarios hacían alusión a que deberían perder peso, consumir alcohol e incluso autolesionarse (Chrisler, 2013 como se citó en Faura y Luna, 2017).

Posteriormente, Malo, Martín y Viñas (2018) exploraron el perfil psicológico y social de adolescentes que realizan un uso excesivo de redes sociales. Participaron 1102 adolescentes españoles de bachillerato, cuyas edades oscilaban entre 11 y 18 años. En diferencias de género, 69.4% de mujeres mantenía un uso excesivo de las redes sociales, además de que su autoconcepto y relación familiar no era muy buena. 59.5% afirmó no tener control parental que regule su uso; además, algunos de ellos también mencionaron que sus familiares utilizaban por mucho tiempo sus teléfonos. Entre los 13 y 16 años es cuando más uso hacen de sus redes. Algunos alumnos con problemas de impulsividad utilizan *Facebook* con frecuencia para regular su estado de ánimo, aunado a que desarrollan un sentido de pertenencia y les brinda mayor seguridad y tranquilidad. En cambio, los jóvenes que pasan menos tiempo en sus redes suelen ser más amables y responsables. Los adolescentes con adicción tienen una autoestima baja y tienen la

percepción de que profesores, compañeros, amigos y familia tienen un mal concepto sobre ellos.

Referente al impacto emocional debido al uso frecuente de *Facebook*, Pedraza (2019) trabajó con 1300 estudiantes de una preparatoria del Estado de México. La mayoría de ellos dedican de 3 a 5 horas diarias para utilizarlo. Con relación a la violencia autoinfligida, 22.85% se ha autolesionado, de los cuales solo el 5.4% siempre tiene el deseo de hacerlo. En Facebook se han viralizado diversos retos que incitan a la autolesión y los adolescentes: *ballena azul* y *momo challenge*, que incitan a la autolesión y en algunos casos el suicidio; la *chona*, consistía en bajar del carro en movimiento e ir bailando sobre la carretera; *ice bucket*, requería echarse una cubeta llena de hielos e invitar a alguien que lo hiciera también; y *autosecuestro*. Por la etapa en la que se encuentran, los jóvenes son más vulnerables a reproducir lo que ven, sobre todo si consideran tener un contexto que se preste a ello (como pasar mucho tiempo a solas o consumir contenido violento frecuentemente). En la dimensión de soledad, 65.71% de los hombres y 62.16% de las mujeres a veces han experimentado esta emoción, de los cuales solo el 2.85% y 2.7% siempre se siente solo, respectivamente. Esta investigación es un claro ejemplo de la atención que los adultos deben tener para con sus hijos, en caso de observar algún comportamiento fuera de lugar o poco común, buscar indagar qué sucede, la comunicación constante, establecer tiempo para el uso de redes, así como monitorear qué hacen en ellas y pasar tiempo de calidad con ellos, ayudarían a prevenir incidentes desagradables en la vida de los mismos.

En el estudio de Cabero et al. (2019), participaron 3223 jóvenes y adolescentes de bachillerato y universidad (35.59% hombres y 64.41% mujeres), pertenecientes a diversas instituciones de Chile, Colombia, España, México, Perú y República Dominicana. El objetivo fue conocer y analizar el grado de adicción que jóvenes y adolescentes de diferentes países latinoamericanos presentan hacia las redes sociales. Los resultados demuestran que los

jóvenes no se perciben como adictos a ellas, simplemente consideran que abusan de su uso. No hubo evidencia alguna que corrobore que los adolescentes dejan de realizar sus actividades escolares por pasar tiempo en internet, no presentaron problemas familiares a causa de esto y no sentían la necesidad de revisar constantemente las notificaciones en sus teléfonos. Sin embargo, los hombres reportaron satisfacción al usar sus redes, mientras que las mujeres mostraron más interés por estar conectadas e informadas. Esta investigación demuestra que, aunque los jóvenes no se consideran adictos a internet, no implica que no haya repercusión alguna en su vida.

Por el contrario, López y López (2021) hallaron que los jóvenes que tenían una mala relación familiar a causa de las discusiones con sus padres por el tiempo que usaban las TIC, solían sentirse insatisfechos si no podían conectarse. También encontraron que es común que haya *cyberbullying* (acoso virtual) y que las víctimas prefieren pasar tiempo en sus redes con tal de no interactuar con conocidos o familia. En el ámbito escolar, resultó ser un gran distractor durante las clases, pues no permiten a los estudiantes concentrarse; hay un mayor número de repetidores y generalmente tienen calificaciones más bajas.

El uso problemático de TIC también está asociado a otro tipo de condiciones psicológicas, tal y como lo son ansiedad, depresión, trastornos alimenticios. Aquellos que más tiempo pasan en sus redes generalmente presentan impulsividad y problemas para el manejo adecuado de sus emociones.

González, Puerta y Ramírez (2021), analizaron la relación entre el uso problemático de Facebook, la evitación experiencial y los componentes de la teoría biopsicosocial (afirma que la causa de la adicción a las redes puede ser multicausal). En la investigación de estos autores participaron 677 estudiantes (50,7 % mujeres y 49,3 %) de universidades privadas colombianas, con un rango de edad de entre 18 y 25 años, los cuales tenían al menos 1 año utilizando *Facebook*. Respecto al uso problemático de esta red social, 29.3% de hombres y

22.4% de las mujeres, el resto aseguró tener un manejo responsable. Los jóvenes del estudio revelaron que *Facebook* es una alternativa para distraerse de sus problemas y se refugian en los chats, *likes*, fotografías o videos pues les brinda un sentimiento placentero. Particularmente, los hombres refirieron tener más dificultad para controlar sus impulsos y emociones, por ende, usan por más tiempo esta red social, aun cuando interfiere en sus actividades cotidianas e incluso algunos de ellos manifestaron abstinencia (preocupación, irritabilidad e inquietud) cuando no estaban conectados. En general, los jóvenes utilizan *Facebook* como mecanismo de evitación de alguna situación, pensamiento o sentimiento desfavorable pues como resultado inmediato, obtienen una sensación de bienestar ya que se encuentran distraídos o concentrados en estímulos visuales y auditivos, generalmente de su agrado.

Es evidente que el estar sumergido dentro de la red favorece el desarrollo de diversas conductas que, a largo plazo, pueden convertirse en una problemática severa (conductas de riesgo) si no existe una supervisión continua por parte de los padres o tutores hacia los menores, ya que estos últimos muchas veces ni dimensionan las consecuencias que pueden traer consigo sus acciones en la red.

Familia, profesores, amigos deben de prestar atención en el comportamiento de sus seres queridos más jóvenes y cuando éstos tienen algún cambio inusual, averiguar de qué manera se le puede ofrecer un apoyo. Muchas veces uno mismo no se da cuenta del grado de afectación de las redes sociales en la vida propia, ni todo lo que se tiene que hacer con tal de encajar con los estándares sociales y en el grupo de pares, por lo que también es válido crear redes de apoyo que inspiren confianza, así como contemplar la intervención de un profesional.

Como psicólogos la tarea desde luego no es sencilla, sin embargo, si es un campo de trabajo extenso, en el siguiente capítulo se hará más énfasis en el papel del psicólogo en el consumo de redes sociales.

Cap. 7. Papel del psicólogo en educación del consumo de redes sociales.

La utilización de las TIC ha revolucionado por completo la interacción y comunicación entre las personas, lo cual ha traído consigo una transformación total en distintos ámbitos (en la salud, escuelas, política, economía, etcétera). Hemos revisado algunas de las ventajas, usos e implicaciones del uso de las TIC en la vida de los adolescentes. En este capítulo se revisará cuál es el papel del psicólogo en el consumo de redes sociales en jóvenes y adolescentes.

En lo que refiere al uso de los videojuegos, King, Delfabbro y Griffiths (2010, como se citaron en Marco y Chóliz, 2013), plantean que la terapia cognitivo conductual proporciona mejores resultados al centrarse tanto en la conducta como en las cogniciones de la persona que la recibe. El objetivo de este enfoque es que los jóvenes sean capaces de organizar y gestionar el tiempo de manera óptima, identificar ventajas y desventajas del internet, controlar emociones e impulsividad, mejorar habilidades comunicativas y estilos de afrontamiento, así como tener actividades alternas en las cuales invertir tiempo. Los psicólogos sugieren llevar a cabo autorregistro de acuerdo con cuántas veces se utilizan los videojuegos; concientizar sobre cuáles son las consecuencias luego de utilizarlos en exceso; establecimiento de objetivos, organización temporal diaria; psicoeducación y modificación de los pensamientos irracionales.

Por su parte, Marco y Chóliz (2013), desarrollaron un programa de intervención para la adicción a videojuegos, el cual consiste en 19 sesiones de tratamiento, más las sesiones de seguimiento, con una duración de 50 minutos, las cuales se impartirán 1 vez por semana. La intervención consta de 5 fases:

1. *Fase Motivacional y de Valoración psicosocial.* Centrada en la entrevista clínica, la administración de instrumentos relacionados a la adicción a videojuegos y psicoeducación. Las tareas por realizar serían llevar un autorregistro de la frecuencia con la que se utilizaban los videojuegos, balance decisional y la planificación de actividades semanales, así como identificar actividades alternas.
2. *Fase de Superación del Deseo y Síndrome de Abstinencia.* Realizar modificaciones ambientales que motivan al adolescente a jugar sin restricción, implementar técnicas para controlar la abstinencia, fomentar conductas alternativas placenteras y establecer tiempos de uso del ordenador.
3. *Fase de cambios conductuales y actitudinales.* Implementar estrategias de afrontamiento, manejo de impulsividad, autoinstrucciones, reestructuración cognitiva, exposición gradual con prevención de respuesta. Se continúa reforzando la organización de actividades.
4. *Fase de consolidación y prevención de recaídas.* Psicoeducación sobre recaídas, identificación de situaciones de riesgo, reforzar estrategias de afrontamiento y explicación del efecto de violación de la abstinencia.
5. Finalmente, se sugieren dos sesiones de seguimiento, la primera al mes, posteriormente a los 3 meses del alta.

Posteriormente, Marco y Chóliz (2014) realizaron otra intervención para la adicción a los videojuegos. Consistió en entrevistas a un joven de 21 años con adicción y a sus padres. Se le aplicó el Test de Dependencia de Videojuegos que consta de cuatro factores: abstinencia, abuso y tolerancia, problemas ocasionados por los videojuegos y dificultad en el control de tiempo destinado a videojuegos.

También se llevó un registro de cuántas horas usaba internet y se tuvo contacto con un profesor que sirvió como intermediario en el tratamiento (ya que en su momento había tenido consecuencias negativas en sus estudios). Se realizó un análisis funcional de la

conducta a través de la auto observación, se implementó un autorregistro del uso de la computadora (incluía fecha y hora, situación, conducta y consecuencias). Durante las sesiones y como tareas se trabajó que el joven planificara su horario, estableciera actividades alternas y de ocio y normas para mejorar la relación con sus padres; además, se trabajó con la realización de objetivos para concluir un curso escolar, identificación de situaciones de alto riesgo, análisis sobre ventajas de dejar el juego y efectos de la violación de la abstinencia. Posterior al tratamiento, se le aplicó el Inventario de Alianza Terapéutica y Teoría del Cambio de Duncan y Miller (1999), y se llevó a cabo un seguimiento al mes y al tercer mes de su alta. Aunque el proceso no fue sencillo el joven dejó de jugar en la computadora y dedicó más tiempo a su escuela, así como también hubo una notable mejoría en su entorno familiar. Incluso refirió: *“si volviera a jugar, trataría de controlar la situación y aprender de lo ocurrido, aunque no sabe si podría”*. Mientras que en la última sesión de seguimiento comentó *“no tengo tiempo...y no creo que vuelva a jugar”*.

Es de suma importancia dar un seguimiento después del alta terapéutica, no solo basta con la adherencia que haya tenido el joven durante las sesiones con el psicólogo, sino que después de la terapia es cuando realmente se podrá saber sobre la eficacia de lo antes aplicado.

A su vez, Alvarado, Chimán y Juárez (2015) desarrollaron una propuesta de intervención para un joven de 21 años, universitario, que presentaba uso excesivo a las redes sociales e internet, con el fin de evitar una dependencia mayor que cambiara de manera negativa su personalidad. Primeramente, se realizó una entrevista estructurada dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala; con los resultados obtenidos, se propuso la elaboración de un taller informativo con una duración de 2 semanas para intervenir y disminuir conductas adictivas a internet del estudiante. Durante el taller, se abordaron conceptos básicos (redes sociales, uso de internet, repercusiones psicológicas, sociales, cognitivas y biológicas, autoestima, asertividad). Se trabajó con el establecimiento

de horarios para el uso de internet, se reflexionó sobre sus ventajas y desventajas, ejercicios de autoestima, toma de decisiones, asertividad y comunicación. Todos los ejercicios fueron flexibles y adaptados a las características del participante.

Para concluir, los autores refieren que es muy importante ser conscientes de sus ventajas y desventajas a la hora de usarlo; formar usuarios responsables permite que los riesgos disminuyan. La propuesta de intervención puede ser considerada y modificada según el caso de cada persona, la cuestión es tener una guía que permita a los terapeutas modificar conductas adictivas hacia el internet.

Aunque ya hemos hablado un poco sobre la terapia cognitivo conductual para tratar casos de adicciones a las TIC, se ha visto que otro tipo de enfoques también pueden resultar positivos. Samada, Ariso y Plaza (2014) proponen que la terapia familiar sistémica es una opción viable para tratar este tipo de adicciones, pues se centra en las relaciones establecidas, las cuales causan alguna modificación en el sistema de la persona. En el capítulo seis se hizo hincapié en que los jóvenes que utilizan las redes sociales de manera compulsiva lo hacen como un estilo de afrontamiento, evitando sentir o pensar cosas desagradables. Las familias de los jóvenes adictos a internet suelen sostener una comunicación deficiente, son conflictivas, el adolescente percibe poco apoyo familiar y los padres no suelen respetar las normas de uso previamente establecidas. De esta manera la terapia sistémica se centraría en trabajar con el desarrollo de comunicación asertiva y participación de toda la familia, incluso mediante el juego, fortalecer el trabajo en equipo y apoyo y, por último y no menos importante, respetar los horarios de uso, tanto padres como hijos.

Young (1999, como se citó en Samada, Ariso y Plaza, 2014) añade que hay dos importantes aspectos a considerar en la terapia familiar. Concientizar con la familia las posibles consecuencias de un uso desmedido del internet, así como ayudar a las familias a

seguir trabajando en los aspectos que orillaron al adolescente a crear dependencia a internet. Una relación positiva y comunicación asertiva entre padres e hijos puede crear ambientes de confianza, y en lugar de huir del problema, los jóvenes sean capaces de resolverlo; si es necesario, con ayuda de los padres.

En su caso, Soto, De Miguel y Díaz (2018) elaboraron un “Programa de prevención del mal uso y adicción a nuevas tecnologías en centros escolares”, en el Centro Triora Monte Alminara, ubicado en España. El programa está dirigido a alumnos (que presenten adicción a las redes o no, con intervenciones de acuerdo con sus necesidades), profesores y padres. El programa plantea realizar sesiones sobre el uso adecuado y responsable de las TIC y redes sociales, así como presentar a los adolescentes estilos de vida saludables (actividades alternas desde una mirada positiva, no solamente abordar el tema a partir de las consecuencias).

Dichos autores nos hablan de dos niveles de prevención y tratamiento.

1. *Prevención universal:* Enfocado a padres y docentes. Tiene como objetivo que los padres comprendan la importancia de supervisar las actividades que sus hijos realizan en línea; establecimiento de límites y tiempos de uso del internet; e incorporación de estrategias de comunicación y gestión emocional que les permitan a los adolescentes hacer frente a las problemáticas relacionadas a este tema.

2. *Prevención selectiva:* Para alumnos, padres y docentes. Deberán reflexionar sobre el uso que ellos mismos hacen de las TIC. Realizarán actividades de autocontrol y comunicación asertiva que permita hacer frente al uso excesivo de estas tecnologías. Fomentar un ambiente para tratar estas adicciones con naturalidad. Brindar herramientas a padres, profesores y alumnos para detectar, enfrentar y solucionar casos de adicción.

3. *Tratamiento:* Basado en un enfoque biopsicosocial, utiliza elementos de la terapia sistémica familiar, del modelo cognitivo conductual y terapias de tercera generación. El objetivo es establecer estilos de vida saludables lejos del uso problemático de las TIC.

Comienza por una entrevista clínica y aplicación de cuestionarios. Se trabaja sobre la reflexión del tiempo libre, socialización presencial, entrenamiento en habilidades sociales, solución de problemas y estrategias de afrontamiento. Cada intervención debe de ser elaborada según las necesidades particulares de cada caso.

De igual manera, González, Lozano y Hernandez (2022) sugieren que el uso responsable de las TIC puede ser una tarea que se lleve a cabo entre el aula y el hogar del adolescente. El objetivo de su programa fue trabajar el autoconcepto, autoestima y uso responsable de las TIC en adolescentes de primer grado de secundaria. Se divide en tres sesiones de 90 minutos de duración cada una. Las actividades de la sesión número uno son la revisión de definiciones digitales, análisis de perfiles *online* y vs. perfiles del mundo real, debate de autoconcepto y autoestima en redes sociales. Cada una de las actividades requiere la participación colectiva, de manera física y a través de medios electrónicos (*blogs, Instagram y Twitter*). La sesión número dos estará enfocada al profesorado de la secundaria. Comenzará con una lluvia de ideas sobre autoconcepto y autoestima, para desarrollar una definición. Se hablará sobre factores de riesgo en el alumnado que hayan detectado (experiencias reales que hayan presenciado en el pasado con sus alumnos). Posteriormente se les dará una Guía de Indicadores de Riesgo para que aprendan a identificar señales en el alumnado de que algo no está bien. La sesión número tres estará enfocada a los padres. Abrirá con una lluvia de ideas sobre autoconcepto y autoestima, para desarrollar una definición (al igual que con el profesorado). Luego se realizará un análisis de diversos casos que han sufrido acoso, *sexting*, y trastorno de la conducta alimentaria. Concluye la sesión con la elaboración de folletos que serán colocados en los pasillos de la escuela, con la finalidad de mostrar factores de riesgo y su prevención.

Para medir la eficacia del programa psicoeducativo, en primera instancia se harán notas de campo por parte del evaluador para analizar si la información otorgada ha traído

consigo cambio alguno. Se hará una evaluación procesual para determinar si las actividades son adecuadas para los objetivos o bien, puede realizarse alguna modificación en ellas. La última evaluación será de tipo sumativa (administración de cuestionarios a alumnos, profesores y padres). Las tres evaluaciones deben realizarse por sesión.

Los programas desarrollados por Soto, De Miguel y Díaz (2018) y González, Lozano y Hernandez (2022), son un ejemplo claro de la importancia e impacto que tiene cada entorno en el que el adolescente se encuentra inmerso. Crear redes de apoyo permiten que los más jóvenes sepan en quién apoyarse o cómo pedir ayuda; sintiéndose en un ambiente de confianza y entendimiento, es más fácil prevenir los factores de riesgo.

No solo la labor del psicólogo traerá consigo un impacto positivo, se requiere el apoyo de todo el círculo social (padres, amigos, profesores) para que se cumplan los objetivos de la terapia. Entre más involucrados nos encontremos y más conscientes de la problemática seamos como sociedad, podremos brindar un adecuado acompañamiento a todos aquellos que lo requieran. No es necesario ser un experto, basta con saber cómo podemos actuar como profesores, padres o amigos en caso de notar algún cambio drástico en el comportamiento de nuestros conocidos.

Para concluir la presente tesina, vale la pena recalcar la fuerte influencia de las TIC sobre la construcción identitaria de los jóvenes, ya que, a través del uso de las redes sociales, tienen la facilidad de acceder a contenido que vaya de acuerdo con sus intereses, descubren nuevas formas de interactuar con los otros, fortalecen su sentido de pertenencia dentro del grupo, rompen con las fronteras de tiempo y espacio, facilitando la comunicación desde cualquier parte del mundo.

Aun cuando la adicción a las TIC ha aumentado en los últimos años, una adecuada orientación y comunicación con los adolescentes en el hogar, escuela y en terapia, los puede prevenir de diversos factores de riesgo. Los jóvenes deben disfrutar su tiempo de ocio de manera positiva y usar las redes sociales con fines de entretenimiento y no como una alternativa de afrontamiento a sus problemas.

Se ha visto que cuando las familias establecen reglas respecto al uso de internet, guiados por el terapeuta, puede generar mayor cercanía con sus hijos, incluso mediante el juego se puede lograr desarrollar mayor comunicación.

Cuando el terapeuta crea conciencia en el adolescente de las ventajas y desventajas del uso de TIC, lo lleva hacia un panorama que normalmente conocen, la juventud e inexperiencia sobre la vida, ya implica en sí un factor de riesgo para que otros tomen ventaja sobre esto, sin embargo, siempre hay que estar al pendiente de ellos.

Conclusiones

Este trabajo se realizó con la intención de investigar cómo las TIC han repercutido en el proceso identitario de los jóvenes en la última década. Ha sido notable el impacto que estas han tenido en la vida de todos y cada uno de nosotros. Cada generación es identificada por algún rasgo en particular, siento esta nueva etapa (generación Z), una era digital.

Definitivamente el acceso a las nuevas tecnologías abrió y modificó por completo nuestra visión respecto al mundo, así como la manera en que se interactúa con otros.

En definitiva, aspectos que pueden resultar triviales para los adultos, para los jóvenes representan un aspecto muy relevante. Incapacidad de pasar un lapso prolongado sin usar el teléfono o redes sociales; necesidad constante de compartir el día a día; tomarse *selfies*; interés por tener un físico y elementos de personalidad y de estilos de vida que encajen con los estereotipos sociales aceptados y muchas veces endiosados por ellos mismos; desarrollar un sentimiento de pertenencia con sus pares; hacer nuevos amigos o incluso conseguir pareja son algunos ejemplos. Aunque la forma en cómo se vive la juventud también está en función de estrato socioeconómico al que se pertenece, pues pudimos ver que las carencias económicas cambian por completo los intereses y necesidades del joven, tal como lo menciona Rossel y Figueira (2015).

Esta constante exposición que los jóvenes tienen desde edades tempranas hacia las TIC ha propiciado algunos factores de riesgo y si consideramos que en múltiples casos no hay control parental, supervisión de adultos, establecimiento de límites y comunicación con los menores, podría exponerlos a situaciones complicadas que, si nos vamos a los extremos, podrían hasta poner su propia vida en riesgo.

Las TIC y redes sociales son una moneda de dos caras. Por una parte, están potencializando varios sectores sociales, rompiendo barreras geográficas y de tiempo, y por otra están creando adicción e inseguridades en lo mas jóvenes. Diversos estudios confirmaron el uso problemático que los jóvenes tienen con *Facebook*, pues existe un uso desmedido de esta red social y poco responsable, al grado de que se “socializa” con desconocidos, se crean perfiles públicos siendo aún menores de edad, comparten información privada y en casos más severos, se comparte material pornográfico donde los adolescentes son los propios autores.

Afortunadamente el psicólogo tiene mucho quehacer en esta problemática, pues, aunque ya se cuenta con programas de prevención de adicción a las TIC, todavía no hay muchos estudios que hablen sobre programas de intervención aplicados.

Desde luego que esta problemática social no es propia de estos profesionales, la educación en las aulas y en casa, también forman un papel relevante y clave para la construcción de una identidad mas saludable y la disminución de los factores de riesgo.

Referencias

- Almario, J. F. (2022). *Una mirada existencial a la adolescencia*. Editorial El Manual Moderno.
[https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=ZFYCEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Almario,+J.+F.+\(2022\).](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=ZFYCEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Almario,+J.+F.+(2022).)
- Almenara, J., Díez, J., y Valencia, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Alonso, P., Rodríguez, Y., Lameiras, M., & Carrera, M. V. (2015). Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 054-057.
<https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.317>
- Alvarado, M., Chimán, F. y Juárez, M. (2015). Adicción a las redes sociales y los efectos en la identidad. *PsicoEducativa: Reflexiones y Propuestas*, 1(2), 66-72. [Vista de Adicción a las redes sociales y los efectos en la identidad \(edusol.info\)](http://www.edusol.info)
- Álvarez, E., Heredia H., y Romero, M. (2019). La generación Z y las redes sociales. Una visión desde los adolescentes en España. *Revista Espacios*, 40(20). [Revista ESPACIOS | Vol. 40 \(Nº 20\) Año 2019](http://www.revistaespacios.com)
- Arab, E., y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
[Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos - ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Ávila Barrios, Delia. (2014). El uso de las TICs en el entorno de la nueva gestión pública mexicana. *Andamios*, 11(24), 263-288.

<http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870>.

Ayala, E., & Gonzales, S. (2015). Tecnologías de la Información y la Comunicación.

[Tecnologías de la Información y la Comunicación \(uigv.edu.pe\)](http://www.uigv.edu.pe)

Cabero, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, P., Orellana, M. L., & Harvey, C. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Comunicación*, 24(4), 1-12.

<https://doi.org/0.5209/rced.61722>

Canto, M., Pérez, E., y Carrillo, S. (2018). Redes e identidad social. *Aibi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 6(1), 70-77.

<https://doi.org/10.15649/2346030X.477>

Colás, P., González, T., & De Pablos, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar*, 40(20), 15-23.

[Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación =](http://www.comunicar.org)

[Scientific Journal of Media Education : 40, 1, 2013 - Grupo Comunicar - Torrossa](http://www.comunicar.org)

Cruz, I., y Miranda, A. (2017). TIC en estudiantes universitarios de Turismo de la Universidad Autónoma de Baja California, México. *El periplo sustentable*, (33), 528-563. [TIC en estudiantes universitarios de Turismo de la Universidad Autónoma de Baja California, México \(scielo.org.mx\)](http://www.scielo.org.mx)

dos Reis, B. M., Magos, S., Lopes, P., & Sousa, J. (2018). Prácticas digitales de los jóvenes portugueses y mexicanos. Un estudio comparativo.

<http://hdl.handle.net/10115/15777>

Espinel, G. A., Hernández, C. A., y Rojas, J. P. (2020). Las TIC como medio socio-relacional: un análisis descriptivo en el contexto escolar con adolescentes de educación media. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 99-112.

Faura, J. D. R. I., & Luna, C. M. R. (2017). Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. *Avances en psicología*, 25(2), 209-222.

<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.356>

García, C. I., y Parada, D. A. (2018). Construcción de adolescencia: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universitas humanística*, (85), 347-373.

García, C., Piqueras, J. A., & Marzo, J. C. (2017). Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. *Salud y drogas*, 17(2), 189-200. USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET, EL MÓVIL Y LOS VIDEOJUEGOS EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES ALICANTINOS (redalyc.org)

García, G. M. P. (2016). Adicción a Facebook en jóvenes universitarios del área de la salud de Mazatlán, Sinaloa. *Revista de investigación en tecnologías de la información*, 4(7), 33-39. Adicción a facebook en jóvenes universitarios del área de la salud de Mazatlán, Sinaloa | Peña García | Revista de Investigación en Tecnologías de la Información (riti.es)

- García, L. y Enciso, R. (2014). Influencia de Facebook en la relación de pareja. *Revista EDUCATECONCIENCIA*, 4(4), 181-191. Repositorio Institucional ARAMARA: INFLUENCIA DEL FACEBOOK EN LA RELACION DE PAREJA (uan.mx)
- Gómez, A., y Martínez, M. (2022). Usos del internet por jóvenes estudiantes durante la pandemia de la covid-19 en México. *PAAKAT: Revista de Tecnología y Sociedad*, 12(22). <https://doi.org/10.32870/pk.a12n22.724>
- Gómez, V., y Jiménez, A. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Convergencia*, 29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>
- González, B. J., Puerta, D. X., & Ramírez, N. (2021). Relación entre el uso problemático de Facebook y la evitación experiencial en jóvenes colombianos. *Psicología desde el Caribe*, 38(3), 393-407. <https://doi.org/10.14482/psdc.38.3.302.3>
- González, M. G., Lozano, M. G., & Hernández, R. M. (2022). Que no te influyeran más: Programa de intervención educativa sobre redes sociales, autoconcepto y autoestima. En *III Congreso Interdisciplinar de Jóvenes Investigadores 23 y 24 de septiembre de 2021* (pp. 223-225). Servicios Académicos Intercontinentales SL. <https://doi.org/10.51896/oidles>
- Güemes, M., Ceñal, M. J., e Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Hernández Mite, K. D., Yanez Palacios, J. F., & Carrera Rivera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias: Repercusión en la actividad física. *Revista universidad y*

sociedad, 9(2), 242-247. LAS REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIAS: REPERCUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA (sld.cu)

Hernández, M. y Ovando, M. (2022). Factores culturales que influyen en la adopción de las TIC e internet: una revisión de la literatura. *PAAKAT: Revista de Tecnología y Sociedad*, (22).

<https://doi.org/10.32870/pk.a12n22.670>

Llamas, F. y Pagador, I. (2014). Estudio sobre las redes sociales y su implicación en la adolescencia. *Enseñanza & Teaching*, 32, (1), 43-57.

Lopez, L., & Lopez, J. (2021). Revisión bibliográfica acerca de indicadores de consumo problemático de tecnologías de la información y comunicación en adolescentes. In *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

<https://www.aacademica.org/000-012/267>

Lotero, Y. M. A., Mejía, Y. T., Yepes, K. Y. T., Castaño, V. G., & Otero, K. L. M. (2019). ¿Identidad verdadera o idealizada? Proyección de la identidad en Facebook. *JSR Funlam Journal of Students' Research (histórico)*, (3), 17-30.

<https://doi.org/10.21501/25007858.3128>

Malo, S., Martín, M., y Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Psychosocial profile of Spanish adolescents*, 21(56), 101-110. Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles = Excessive use of social networks : Psychosocial profile of Spanish

adolescents - Malo-Cerrato, Sara - Martín-Perpiñá, Maria-de-las-Mercedes - Viñas-Poch, Ferran - Grupo Comunicar - Torrossa

Marco, C., & Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International journal of psychology and psychological therapy*, 13(3), 125-141. Redalyc.Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos

Marco, C., & Chóliz, M. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 46-55.
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.150851>

Martínez, M. (2018). Acceso y uso de tecnologías de la información y comunicación en México: factores determinantes. *PAAKAT: revista de tecnología y sociedad*, 8(14), 00002. <https://doi.org/10.32870/pk.a8n14.316>

Martínez, M. y Sánchez, E. (2016). Construcción de la identidad y uso de redes sociales en adolescentes de 15 años. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 17-23.
Construcción de la identidad y uso de redes sociales en adolescentes de 15 años | PsicoEducativa: reflexiones y propuestas (unam.mx)

Muñoz, N. E. y Ramírez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52. Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes | PsicoEducativa: reflexiones y propuestas (unam.mx)

- Paredes, A. S. (2021). El uso de Facebook en estudiantes de quinto y sexto grado de educación primaria en escuelas públicas del Estado de México, un estudio cualitativo. *Sintaxis*, (7), 135-154.
<https://orcid.org/0000-0002-5583-0760>
- Ramírez, M. D. C. L., Rodarte, B. G. Á., Luján, L. F., & de Plascencia, S. K. (2017). Facebook como medio de información en zonas rurales. Uzeta Nayarit: Facebook as a medium of information in rural areas. Uzeta Nayarit. *EDUCATECONCIENCIA*, 15(16), 113-126.
- Renau V., Oberst, U., y Carbonell X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de Psicología*, 43 (2), 159-170. [Redalyc.Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social](#)
- Restrepo, D. (2016). La juventud como categoría analítica y condición social en el campo de la salud pública. *CES Psicología*, 9(2), 1-6.
- Rodríguez, D., Castro, D., & Meneses, J. (2018). Usos problemáticos de las TIC entre jóvenes en su vida personal y escolar. *Comunicar*, 26(56), 91-100.
<https://doi.org/10.3916/C56-2018-09>
- Romero, L. (2013). La vida en red: Identidades en estudiantes adolescentes. *Espectros*, 25-33. <https://revistas.ujat.mx/index.php/perspectivas/article/view/192>
- Romero, L. (2017). El uso de la red social Facebook por adolescentes de la región norte de Jalisco. *Punto Cunorte*, 1(4), 71–90.
<https://doi.org/10.32870/punto.v1i4.30>

- Rosales, H. M. P., Vega, I. S. H., & Mendoza, E. M. (2019). Impacto socioemocional y uso del Facebook en preparatoria. *Revista Vinculando*. Impacto socioemocional y uso del Facebook en preparatoria (vinculando.org)
- Rossel, C., & Filgueira, F. (2015). Adolescencia y juventud. *Instrumentos de protección social: caminos latinoamericanos hacia la universalización*. Santiago: CEPAL, 2015. LC/G. 2644-P. p. 127-170. <http://hdl.handle.net/11362/38821>
- Rueda, R. y Giraldo, D. (2016). La imagen de perfil en Facebook: identidad y representación en esta red social. *Revista Folios*, (43), 119-135. Redalyc.La imagen de perfil en Facebook: identidad y representación en esta red social
- Ruiz, W. (2015). Desigualdades entre entidades en materia de tecnologías de información y comunicación en México. *Realidad, datos y espacio. Revista internacional de estadística y geografía*, 6(1), 36-49. https://rde_14_art3.pdf (inegi.org.mx)
- Samada, M., Ariso, J., y Plaza, J. (2014). La adicción a Internet y la terapia familiar sistémica como propuesta para favorecer un buen uso de la red. <https://www.researchgate.net/publication/276273195> La adicción a Internet y la terapia familiar sistémica como propuesta para favorecer un buen uso de la red.
- Santamaría, E., y Meana, R. J. (2017). Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 75(147), 443-469. Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica | Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales

- Soto, A., De Miguel, N., & Díaz, V. P. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 120-126. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?>
- Suárez, M. (2016). El impacto de las TIC'S en la sociedad. *Interconectando saberes* (1). 25-40.
- Torre, L. y Vaillard, L. (2012). ¿Cómo usan las redes sociales los jóvenes de Latinoamérica? *Ecos de la Comunicación* 5(5), 37-65.
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6651>
- Valdez, A. L., Castillo, B. G. Y., Briones, M. R. S., Pantoja, M. A. V., & Martinez, J. I. V. (2017). Uso de facebook y su relación con el consumo de alcohol en jóvenes universitarios mexicanos. *Journal health NPEPS*, 2(2), 327-339.
<https://doi.org/10.30681/25261010>
- Van Weezel, A., & Benavides, C. (2016). Uso de teléfonos móviles por los jóvenes. *Cuadernos. info*, (25), 5-14.
<https://doi.org/10.7764/cdi.25.42>
- Velázquez, A. y Carrión, G. (2016). Uso de Internet y la plataforma Facebook en adolescentes ecuatorianos. *Revista Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Información*. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/46486488/CISTI2016--_Velasquez__Yaguache_y_Carrion.pdf.