



**Universidad Nacional Autónoma de México**

---

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**Adicción a las redes sociales en adolescentes**

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

**Ivonne Josefina Reyes Feria**

**Directora: Lic. María del Rosario Guzmán Rodríguez**

**Dictaminadores: Lic. Christopher Tamayo Herrera**

**Lic. Lesly Hernández Domínguez**



**Los Reyes Iztacala, Edo de México, 24/07/2023**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## Agradecimientos

Agradezco a mi familia, mi pareja, mis amigos y profesores, por su apoyo incondicional a lo largo de este complicado viaje, así como a todas las personas que colaboraron en la realización de este trabajo.

## Índice

- **Resumen**
- **Introducción**
- **Capítulo 1: Adicciones**
  - 1.1 ¿Qué es una adicción?
  - 1.2 Los tipos de adicción
  - 1.3 Definición de la adicción a las redes sociales
- **Capítulo 2: Redes sociales**
  - 2.1 Definición e historia de las redes sociales
  - 2.2 Uso de las redes sociales en la población mexicana
  - 2.3 Uso de las redes sociales por adolescentes mexicanos
- **Capítulo 3: Adolescencia**
  - 3.1 Definición de la adolescencia
  - 3.2 Cambios y procesos biológicos que se dan durante la adolescencia
  - 3.3 Desarrollo psicológico y social durante la adolescencia
    - 3.3.1 Desarrollo de las habilidades sociales
  - 3.4 Problemas en el desarrollo psicológico y social durante la adolescencia
- **Capítulo 4: La adicción a las redes sociales en adolescentes**
  - 4.1 Definición y características específicas de la adicción a las redes sociales en adolescentes
  - 4.2 Problemáticas y consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes
- **Capítulo 5: Análisis de resultados y conclusiones**
- **Referencias**



- **Resumen**

La adicción a las redes sociales es un término que recientemente se ha agregado dentro del repertorio de las adicciones no relacionadas a sustancias, por lo cual sus causas, consecuencias y variables relacionadas aún están siendo estudiadas, más aún con el constante avance que tienen y cuando estas se presentan en la etapa adolescente; siendo la adolescencia una de las etapas más críticas en el desarrollo de la persona y de las habilidades sociales, pues es donde aprenderán habilidades sociales más complejas y al haber más independencia las aprenderán en distintos contextos, por lo que se investigó la relación que tienen ambas variables, para ello se aplicaron 2 instrumentos a 50 adolescentes del Estado de México estudiantes de secundaria, utilizando la Escala de Habilidades Sociales de Gismero y el Test de Adicción a las Redes Sociales de Sahín, dando como resultado 2 correlaciones negativas, la primera de -0.22 respecto a las habilidades sociales y el test de adicción, y el segundo de -0.27 respecto a las habilidades sociales y el tiempo que utilizaban el internet, siendo ambas correlaciones negativas bajas, es decir que entre más adicción a las redes sociales menos habilidades sociales tiene el adolescente y del mismo modo entre más tiempo se utiliza el internet menos habilidades sociales tienen.

- Introducción

Las redes sociales históricamente no han sido un descubrimiento nuevo, surgen en 1997 con SixDegrees, aunque el auge de las más populares se da entre el 2004 y el 2006 con el inicio de Facebook y Twitter respectivamente; en su inicio solo se utilizaban esporádicamente y por lo general solo por adultos; sin embargo, en la actualidad no es raro ver a adolescentes o infantes en redes como TikTok, haciendo retos, compartiendo sus gustos o simplemente entreteniéndose.

Hoy en día las redes sociales se han vuelto parte de nuestra vida cotidiana, para realizar múltiples tareas, y aún más en el contexto de la pandemia, que, aunque en el presente se esté en las últimas etapas, la mayoría de las personas tuvo que depender de estas plataformas para su educación, trabajo y comunicación con sus pares. En México alrededor de 100 millones de personas son usuarios activos en las redes sociales, lo que representa el 77% de la población mexicana quienes se encuentran activos en internet; permanecen alrededor de 3 horas y media en promedio usando alguna red social, y de igual forma utilizan 10 cuentas en diferentes plataformas en promedio (Way2net, 2021). En el mismo sentido el reporte de INEGI sobre la distribución de los usuarios de internet, 12.2 millones de usuarios están en la edad de 12 a 17, y 9.1 millones de usuarios de entre 6 a 11 años (INEGI, IFT y Secretaría de Comunicaciones y Transportes, 2021).

En específico la tesis se centró en la población de entre 11 a 15 años, quienes se encuentran en la etapa de la adolescencia, caracterizada por varios cambios en los procesos biopsicosociales. Empieza con la pubertad, que por lo regular inicia entre los 10 a 12 años; y termina con la madurez fisiológica, alrededor de los 19 años, aunque el ciclo de edad varía respecto a cada individuo. Durante el periodo de adolescencia “ocurren cambios importantes a tasas diversas en las características físicas, las características sexuales y el interés sexual, lo que tiene efectos significativos en la imagen corporal, autoconcepto y autoestima” (APA, 2010). Aunado a ello APA también menciona que

Ocurren desarrollos cognitivos y sociales importantes la mayoría de los jóvenes adquieren mejores capacidades de expresar de manera abstracta, de hacer evaluaciones hipotéticas de la realidad, de reconsiderar la experiencia previa desde puntos de vista modificados, evaluar los datos desde dimensiones múltiples, reflexionar en su fuero interno, crear modelos complejos de comprensión y pronosticar escenarios complicados futuros. Los adolescentes también aumentan la tensión y las actividades relacionadas con sus pares, dan mayor énfasis a la aceptación social y buscan más independencia y autonomía de los padres (APA, 2010).

Durante la adolescencia “se alcanza la madurez cognitiva a través de la consecución del pensamiento formal, (...) desarrollo de la personalidad que se manifestarán durante la madurez y se desarrollan muchas de las conductas y actitudes sociales que rigen las relaciones” (Del Barrio y Ruiz, 2014). Lo cual también se relaciona a el desarrollo de una identidad, que estará influenciado por los cambios que ocurren a nivel cognitivo y social, pues conforme crezcan desarrollarán habilidades sociales y modifican algunos de sus intereses por ejemplo el interés sexual.

En ese sentido, Del Barrio y Ruiz, afirman que durante esta etapa se forjan las bases sobre las cuales se dirigirán sus conductas sociales que utilizarán a lo largo de su vida; y también mencionan que “tiene trascendencia en el colectivo social: nuestros adolescentes de hoy son los ciudadanos de mañana, por lo que de ellos dependerá nuestra sociedad futura” (Del Barrio y Ruiz, 2014). Es decir que las habilidades sociales desarrolladas serán las que rijan el modo de convivencia de los adolescentes y futuros adultos, y cuestiones como la solución de conflictos, el proceso de identificación, las habilidades cognitivas y demás cambios psicosociales que viven durante esta etapa pueden ser modificados o influenciados por la presencia y uso de las redes sociales.

Ahora bien, el internet y las tecnologías de la información y la comunicación, como ya se mencionó en el inicio, forman parte del estilo de vida, y en el caso de los adolescentes, “no sólo constituyen la herramienta de comunicación más frecuente, sino también, el medio para establecer y mantener nuevas relaciones

interpersonales y para formar parte de grupos de amistades y grupos sociales más amplios” (Echeburúa y De Corral, 2010; Hearn y Foth, 2007; citados en Martínez y Moreno, 2017).

Los autores Barrio y Ruiz (2014) realizaron un estudio para conocer el uso de las redes sociales de los adolescentes en Colombia, donde participaron 2371 alumnos, donde encontraron 4 ejes principales de su uso: contactar con amigos (96 %), conocer gente nueva (15.1%), ligar (14.5%) y búsqueda de información sobre la gente (5.7%). También indagaron sobre el tiempo de uso de las redes sociales, donde el 28.68% de la población usa el internet exclusivamente para las redes sociales y el 26.02% utiliza más de la mitad del tiempo de internet en las redes sociales.

Moreno e Isidro (2018) realizaron una investigación en España, donde obtuvieron como resultado que el 100% de los estudiantes utilizaban la aplicación WhatsApp, el 88.91% tenía al menos un perfil en otra red social, y el 69.8% dice utilizarlas todos los días al menos una hora diaria. También indagaron sobre los motivos de usar las redes sociales, encontrando 2 ejes principales para estar en contacto con sus amigos y para estar informados de lo que me pasa a su alrededor.

Ahora bien, se debe tener un parámetro para afirmar cuando hay o no una adicción a las redes sociales, APA define a la adicción como “el estado de dependencia psicológica, física (o ambas) del uso del alcohol u otras drogas” (American Psychological Association, 2010); la OMS (2010-2013) se refiere a ella como “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación” (citado en Universidad Rafael Landívar, s.f.); Sánchez (2013) divide las adicciones en dos tipos respecto al contexto, la primera está relacionada con la propuesta por la OMS y el APA, donde existen agentes, como las drogas, los cuales al ser consumidas en abuso se les considera adicciones, y presenta un segundo tipo consideradas como adicciones psicológicas, y van relacionadas a adicciones a actividades como a la comida, al juego (apuestas o a la adrenalina), a las compras y cuando son realizadas de forma atípica.

Se destaca la inexistencia de criterios en base a los que se puede dar una definición respecto a la adicción a las redes sociales y el internet en general, y por ello, tampoco existen criterios en específico en los adolescentes. Se han tomado trabajos como los de Echeburúa y De Corral (2010), quienes esbozan criterios para poder diferenciar entre el uso problemático, la dependencia y la adicción al internet y redes sociales virtuales, destacando criterios como: el tiempo excesivo que se encuentran en uso, la pérdida del control y la baja tolerancia (como síntomas de la abstinencia), presencia de ansiedad e irritabilidad, y la interferencia que provoca contra otras actividades de la vida cotidiana (citados en citados en Martínez y Moreno, 2017).

Del mismo modo Chóliz y Marco en 2012 señalan algunas características de la dependencia al internet, las cuales son: problemas en el control del impulso, la preocupación excesiva y obsesiva por el internet, la pérdida de la tolerancia (respecto al uso del internet) uso excesivo y algunas problemáticas derivadas del abuso del uso de las redes sociales (citados en Martínez y Moreno, 2017).

Sánchez en 2013 retoma los trabajos de Ivan Goldberg, Echeburúa y Nacho Madrid, las cuales estaban enfocadas en el análisis de las adicciones psicológicas brindando algunas explicaciones respecto a motivos por las cuales las personas pueden presentar el síndrome adictivo entorno al internet, entre las características que encontraron se destacan.

- Saliencia: cuando una actividad pasa a ser la más importante para el individuo y por lo tanto va a concentrar todos sus pensamientos sentimientos y conducta en esa actividad en particular.

- Modificación del humor. se refieren a las experiencias emocionales que presenta la persona como consecuencia de centrar su vida en torno a la actividad problemática.

- Abstinencia: las emociones y estados físicos desagradables que se presentan cuando la actividad en particular es interrumpida o reducida.

- **Conflicto:** se refiere a todas las problemáticas que desarrolla el adicto en su contexto, está puede ser un conflicto interpersonal (es decir con aquellos que están a su alrededor) un conflicto de responsabilidades asumidas (como las problemáticas del tipo laboral o social) y problemáticas que tenga el individuo consigo mismo.

- **Recaída:** los patrones repetidos dentro de los cuales la persona tiende a regresar a la actividad problemática después de haberse retirado o de aparentemente haberse controlado.

Así mismo, la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales se han investigado, aunque no a profundidad, como Cruzado, Matos y Kendall (2006), donde utilizando una tabla de medición, cuestionarios y entrevistas llevaron a cabo una investigación respecto al perfil del adicto, centrado en las consecuencias que se tienen de continuar con esta actividad problemática y encontraron problemáticas como el deterioro académico y los problemas de pareja (citados en Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010).

De igual manera se encontraron algunas predisposiciones del tipo conductual y químico como: la depresión, inestabilidad emocional, baja tolerancia a la frustración, volubilidad, irritabilidad, egocentrismo, timidez, introversión, baja empatía, baja autoestima, predisposición al aburrimiento, búsqueda de sensaciones, preferencia por actividades solitarias, autosuficiencia, reactividad emocional elevada e inconformidad con las normas sociales. Relacionado con ello, también encontraron algunos rasgos de la personalidad que podrían estar relacionados con el desarrollo de esta adicción entre ellos están las personalidades evitativas, dependientes, esquizoides y antisociales (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010).

Para Cruzado, Matos y Kendall (2006) muchos de los adictos ven a la interacción social como algo amenazante, contrario a las interacciones que pueden tener por internet, lo que lo convertiría en algo socialmente liberador, ya que pueden llevar identidades secretas, con atributos no necesariamente

apegados a la realidad, en el cual convergen en un entorno de anonimato e intimidad (Citados en Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010).

Por lo que el objetivo de la presente tesis fue conocer y describir la relación que se encuentra entre el tiempo utilizado en redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales en la adolescencia en el contexto posterior a la pandemia, donde las redes sociales se volvieron vitales para las interacciones sociales y la revisión teórica apunta a que el uso excesivo deriva en problemas interpersonales, y a largo plazo sus relaciones interpersonales tendrán una tendencia hacia las problemáticas, de ahí la importancia de realizar este tipo de investigación.

- **Capítulo 1: Adicciones**

- 1.1 ¿Qué es una adicción?

Para iniciar debemos definir qué es la adicción, para ello se revisarán las diferentes definiciones que se le han dado; iniciando con la dada por APA, quien la describe como “el estado de dependencia psicológica, física (o ambas) del uso del alcohol u otras drogas (...) los criterios de diagnóstico que incluyen tolerancia, retraimiento, pérdida de control y consumo compulsivo de las sustancias” (American Psychological Association, 2010, 2010). Si bien nos da una noción principal de lo que provoca y constituye el tener una adicción, no nos acerca a otro tipo de adicciones que no estén relacionadas con el consumir alguna sustancia; por otro lado, la OMS (2010-2013) se refiere a las adicciones como “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación” (citado en Universidad Rafael Landívar, s.f.).

En México, la Asociación Psiquiátrica Mexicana A.C., define a la adicción como “una condición compleja, una enfermedad cerebral que se manifiesta por el uso compulsivo de sustancias a pesar de las consecuencias perjudiciales (...) hasta el punto en que esta situación toma el control de su vida” (2022).

Watters, et. al; da una definición concisa que permite abarcar no sólo una adicción a las sustancias si no que permite la apertura a otro tipo de adicciones, mencionando que se puede definir como “un uso compulsivo y excesivo de una sustancia o actividad que provoca un deterioro en el funcionamiento diario de la persona y hace que se convierta en una conducta adictiva” (2013, citado en Cabero, Fernández, Garay y Valencia, 2021).

De forma general se define a la adicción como una enfermedad física y psico emocional que tiene como principal criterio de diagnóstico la pérdida de control, junto con problemáticas como retraimiento, dependencia o necesidad de consumir alguna sustancia, realizar alguna actividad o mantener la relación, entre algunos otros; incluso a sabiendas que les causarán problemas.

## 1.2 Los tipos de adicción

En este sentido debemos definir los diferentes tipos de adicciones que existen para ello Sánchez en 2013, divide las adicciones en 2 tipos respecto al contexto; en la primera es donde existen agentes, como las sustancias adictivas, entre los que se podrían encontrar el alcohol, el tabaco, cristal, etcétera; y el segundo tipo que está relacionado a las actividades, como lo sería el comer, el juego (entendido como la necesidad de apostar o la adrenalina), el realizar compras o alguna otra actividad que se realice de forma atípica; este autor nos da una primera noción de los 2 rubros en los que se pueden presentar una adicción.

Por otro lado, el Manual de Diagnóstico Estadístico de Trastornos Mentales en su versión 5 (DSM V) abre la postura a 2 grupos en los que se dividen las adicciones y son muy similares a las propuestas por Sánchez, el capítulo se denomina trastornos adictivos y relacionados a sustancias, en el cual se incluyen los trastornos relacionados a sustancias y los trastornos no relacionados a sustancias (que en algunos otros artículos se retoman como comportamentales o conductuales). La primera categoría es la relacionada con las sustancias, engloba las sustancias psico activas: alcohol, cafeína, cannabis, alucinógenos, inhalantes, opiáceos, sedantes, hipnóticos y ansiolíticos, estimulantes, tabaco y otras sustancias (desconocidas). Y se dividen en 2 grupos los trastornos por consumo de sustancia y los trastornos inducidos por sustancias (como la medicación). Para realizar un diagnóstico de esta adicción la persona debe tener 2 o más síntomas de los 11 categorizados en un rango de 12 meses, y estos 11 criterios surgen de la unión entre el abuso y la dependencia (Cia, 2013).

En esta categoría la Universidad Landívar (s.f.) describe cuatro niveles de adicción:

Experimentación: como su nombre lo dice experimenta animándose a aprobarlo por curiosidad, y a partir de ésta el consumo puede continuar o ser interrumpido.

Uso: se considera que su consumo es bajo y casual, además de que aún no existe algún deterioro en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve, sólo busca un cambio de sensaciones sin la dependencia física o psicológica.

Abuso: se consume regularmente con episodios de intoxicación poco a poco se pierde el control de la vida generando un deterioro en los ámbitos en los que se desenvuelve y en el ánimo de la persona.

Adicción: la persona rompe con la relación que tiene con entonces eres cercanos, tiene dificultades ya sea académicas o laborales, es compulsivo y ya tenía abstinencia pues ya hay una necesidad orgánica y de la misma manera se pone en riesgo para poder conseguir la droga y después de consumirla.

Cabe destacar que las consecuencias en la salud y en sus entornos van a cambiar respecto a qué sustancia se esté consumiendo, la frecuencia y cantidad, siendo que entre mayor cantidad se haya consumido a lo largo del tiempo mayor será el riesgo de tener daños.

Respecto a las causas por las que aparecen este tipo de adicciones, se define como una problemática multifactorial, Velasco (2012), menciona que existen factores de riesgo biopsicosociales que favorecen la aparición de esta problemática:

Biológicos: se encuentra en la genética los antecedentes como déficit de atención y algunas respuestas particulares del organismo.

Psicológicos: tener un temperamento impulsivo, de baja tolerancia a la frustración, carácter, inmadurez, baja autoestima, entre otras problemáticas.

Sociales: problemáticas en los entornos como la familia, la tolerancia que tiene la comunidad sobre el consumo de las drogas, entre otras.

En el contexto mexicano, se sabe que existen sustancias psicoactivas legales (alcohol y tabaco) e ilegales (cualquier otra sustancia como lo serían: la cocaína, crack, metanfetaminas o inhalables), y que también el consumo, distribución, venta y producción de las sustancias ilegales es otra problemática asociada al

consumo estas, y se tienen datos de que en México para el año 2016 una de cada tres personas en un rango de edad de 12 a 65 años consume alcohol de forma nociva, habían alrededor de 17 millones de fumadores, y aproximadamente 50 mil adictos a otras sustancias ilegales (Ríos, 2016). Después de este año no se han hecho otros estudios periódicos sobre el consumo de sustancias psicoactivas en México, sin embargo, se utiliza como referente las demandas de tratamiento por consumo de sustancias, donde para el año 2020, 101142 personas solicitaron un tratamiento en cualquiera de las diversas instituciones que existen (Comisión Nacional contra las Adicciones [CONADIC], 2021).

Para combatir las adicciones relacionadas a las sustancias, a partir del “modelo de remediación cognitiva en el caso de adictos, debe reforzar sus capacidades mediante estrategias compensatorias para la atención, evaluación del comportamiento, retroalimentación y reinserción social, con destrezas adquiridas para la toma de decisiones” (Arias y Correa, 2015, citados en Solórzano-Soto et al; 2017).

Se considera que el consumir sustancias es una conducta aprendida, y existen varios factores para su aparición, pero entre los pilares están que “las personas consumen para regular sus emociones: librarse de las negativas y extender las positivas” (Keegan, 2012). Por lo que desde la perspectiva cognitivo-conductual se aborda de la siguiente forma

La conducta de consumo es un intento disfuncional de lidiar con serias dificultades en la regulación emocional, unidas a creencias acerca del consumo, las sustancias, y sus consecuencias. Por este motivo, uno de los objetivos principales de los tratamientos es ayudar al paciente a desarrollar estrategias adecuadas para la regulación emocional. En el lenguaje conductual, eso equivale a cambiar una conducta por otra capaz de cumplir con la misma función, pero sin las consecuencias graves (Keegan, 2012).

Por lo que se utilizan técnicas relacionadas al manejo de las emociones, como detección y cuestionamiento de las creencias entorno al consumo, enseñar a no usar la evitación a los estímulos asociados a la ansiedad, dominar su experiencia

negativa, enfrentar emociones y estímulos, el mindfulness, algunas nuevas estrategias que se apoyan de la informática para realizar intervenciones, tratamiento comunitario (como grupos donde no se consume y se pueden compartir sus experiencias), entre otras (Keegan, 2012).

Además, se considera importante mejorar las condiciones biopsicosociales para una adecuada reinserción, fortaleciendo el aprendizaje y las conductas para ser productivo, se considera que el propósito de las terapias cognitivo conductual es que puedan manejar las emociones y el estrés adecuadamente a partir de las actividades, a la vez que se disminuye el consumo; para así tener una rehabilitación permanente y satisfactoria (Cruz, 2013; Iraurgi y Corcuera, 2011, citados en Solórzano-Soto, et. al; 2017).

La segunda categoría son las adicciones no relacionadas a sustancias, y son definidas más por las relación que existe entre la persona y la acción o situación que con la conducta en sí misma, el punto clave es que la persona pierde el control sobre la actividad no pudiendo dejarla a pesar de las consecuencias, en términos conductuales la conducta adictiva es reforzada positivamente sin embargo con la presencia constante de la conducta, el reforzador pasa a ser negativo para no tener el malestar o abstinencia. Dentro de esta segunda categoría se encuentran problemáticas como, la ludopatía o trastorno por juego de apuestas, compras compulsivas, adicción al sexo, adicción al trabajo y el trastorno por juegos de internet junto con la adicción a internet, que, aunque no hablen directamente de las redes sociales se encuentran relacionadas (Cia, 2013).

### 1.3 Definición de la adicción a las redes sociales

El internet y las tecnologías de la información y la comunicación forman parte de la vida cotidiana para la comunidad en general, en el caso de los adolescentes “no sólo constituyen la herramienta de comunicación más frecuente, sino también, el medio para establecer y mantener nuevas relaciones interpersonales y para formar parte de grupos de amistades y grupos sociales más amplios” (Echeburúa y De Corral, 2010; Hearn y Foth, 2007; citados en Martínez y Moreno, 2017). La problemática surge para poder definir la diferencia entre el uso y la adicción que

se presenta a las redes sociales, puesto que como ya se mencionó es una de las herramientas vitales para la población en general en nuestro presente, haciendo difícil que no se utilice este tipo de plataformas, siendo una necesidad la creación de criterios para delimitar la diferencia entre ambas posibilidades.

Desde el año 1996 se comenzó a investigar sobre la adicción al internet, dicha investigación “revisó más de 600 casos de usuarios que exhibieron signos clínicos de adicción medidos a través de una versión adaptada de los criterios del “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales – DSM-IV” para el juego patológico” (Young, 2015; citado Cabero, Harvey, Leiva, Martínez, Orellana, y Valencia, 2020), siendo este el primer esbozo o intento de aplicar los conocimientos ya establecidos sobre las adicciones a esta nueva problemática.

Si bien podemos entender la noción de lo que podría ser la adicción a las redes sociales, existen varias problemáticas en cuanto a su definición, la primera de ellas es la terminología tan diversa que se ha utilizado por los investigadores a lo largo del tiempo, Frost y Rickwood descubren la variedad de términos para el “uso patológico de las redes sociales virtuales, desde uso problemático a uso compulsivo, pasando por el propio término de adictivo. Además, los marcos teóricos desde los que parte son numerosos” (2017, citados en Dias, García, García y García-Castillo, 2019).

Ejemplo de ello es que Gómez, Rial, Braña, Varela y Barreiro en 2014, hablan del uso problemático del internet definido como “un patrón de conducta desactiva con interferencias en la vida cotidiana” (citados en Contreras, Henríquez, Inostroza, Núñez, Rojas-Jara, Sanhueza y Solís, 2018). Otra forma en la que también se han abordado la problemática del internet y las redes sociales, es sobre el uso de los teléfonos celulares o smartphone, donde se considera una problemática cuando su uso “impacta negativamente en el desarrollo de la vida cotidiana social, laboral, estudiantil o familiar se puede definir como “uso problemático del móvil” (Cuesta et al., 2020, citados en Martín y Medina, 2021). Y como definiciones se asimilan a las dadas por otros autores a la adicción a las redes sociales o al internet.

Tomando en cuenta que actualmente las redes sociales no se encuentran estipuladas dentro de la categoría de adicción del DSM V, con el paso del tiempo los investigadores han considerado que tiene algunos indicadores propios de las adicciones no relacionadas a sustancias, debido a su gran potencial de adicción por las posibilidades de uso, funcionalidad y atractivo, ya que facilitan la conexión y da refuerzos inmediatos (Dias, García, García, y García-Castillo, 2019).

Del mismo modo, se considera que como tal la adicción no es directamente al internet ni a las redes sociales como plataformas en sí mismas, sino que es a las acciones del entorno expresadas en ellas, y a los contenidos que suministra en el entorno; es decir que la problemática no es la conducta en sí misma, si no la relación que se da entre la persona y la conducta (Sánchez, 2013). Como se menciona en redes sociales y la adicción al like de la generación z

Se pueden llegar a experimentar problemas psicológicos como la adicción a los likes, a vivir un mundo de fantasía en el cual se piensa que se puede ser perfecto, con un cuerpo acorde a ciertos patrones, condiciones económicas óptimas, fingir ser algo que no sé es y ser aceptado por el resto, así como tener múltiples personalidades o incluso desarrollar capacidades digitales que en la vida de las personas no se alcanzan (Martín y Medina, 2021).

En esta se describe, como no es una adicción directamente a la plataforma de la red social, sino que al like como reforzador de lo que expresa a la persona en dicho entorno, siendo así el desarrollo de una posible adicción a las redes sociales. Es importante destacar que el recibir uno o determinado número de likes, no es la única forma en la que se puede recibir un reforzador dentro de las plataformas, por eso no se habla únicamente de una adicción directamente al reforzador del like.

La otra problemática es para diferenciar el uso como hábito de las redes sociales y cuando empieza a ser una problemática de adicción, ya que tampoco se sabe cuál sería el tiempo que debería estar una persona conectada en las redes sociales para considerarse adicta, por lo que se utilizan criterios relacionados a las

conductas y cogniciones que ya presenta una persona adicta (Dong et. al; 2014 citado en Cabero, Fernández, Garay y Valencia, 2021).

Como se cita a Kuss y Griffiths, 2017

Existe una línea muy fina entre el uso habitual no problemático frecuente y el uso problemático y posiblemente adictivo de los SRS, lo que sugiere que los usuarios que experimentan síntomas y consecuencias tradicionalmente asociados con adicciones relacionadas con sustancias (es decir, notoriedad, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, recaída y conflicto) pueden ser adictos al uso de redes sociales (citados en Cabero, Garay y Valencia-Ortiz, 2020).

Para poder diferenciar y definir cuando existe realmente una adicción a las redes sociales se han tomado trabajos como los de Echeburúa y De Corral (2010), quienes esbozan criterios para poder diferenciar entre el uso problemático, la dependencia y la adicción al internet y redes sociales virtuales, destacando criterios como: el tiempo excesivo que se encuentran en uso, la pérdida del control y la baja tolerancia (como síntomas de la abstinencia), presencia de ansiedad e irritabilidad, y la interferencia que provoca contra otras actividades de la vida cotidiana (citados en citados en Martínez y Moreno, 2017).

En la misma línea Chóliz y Marco en 2012 señalan algunas características de la dependencia al internet, las cuales son: problemas en el control del impulso, la preocupación excesiva y obsesiva por el internet, la pérdida de la tolerancia (respecto al uso del internet) uso excesivo y algunas problemáticas derivadas del abuso del uso de las redes sociales (citados en Martínez y Moreno, 2017).

Mamani y González en 2019, menciona que esta adicción es caracterizada por pasar grandes cantidades de tiempo en una plataforma social, dedicados principalmente al arreglo del propio perfil y colección de amistades (citados en Estrada y Gallegos, 2020).

Por lo que podemos decir que la línea divisora entre el uso de las redes sociales como un hábito o herramienta y cuando se presenta una adicción, está en las

conductas y en las problemáticas asociadas a éstas, es decir se podría hablar de una adicción cuando el uso de las redes sociales pasa a ser un exceso y repercute negativamente en algún aspecto de la vida de la persona; restando tiempo a los diferentes rubros de su vida para poner como prioridad el estar conectado al internet.

Esta problemática ha escalado a el nivel en que en lugares como Estados Unidos el senador John Hawley ha presentado una propuesta de ley titulada “Social Media Addiction Reduction Technology Act”, traducido como “Ley de tecnología para la reducción de la adicción a las redes sociales”, en la que se propone que los fabricantes corrijan medidas dentro de los dispositivos para evitar mantenerse más tiempo usándolos (Cabero, Garay, Valencia-Ortiz, 2020).

Por ello es importante definir los síntomas, señales de alarma y las problemáticas que van a traer consigo. Entre las señales de alarma que se pueden observar cuando existe la adicción al internet y a las redes sociales se encuentran: Reducir las horas de sueño para permanecer conectado, no prestar atención a sus otras actividades, llamadas de atención por parte de la gente cercana y responder de forma negativa a estas llamadas de atención, no poder limitar el tiempo o perder la noción de este incluso mentir sobre el tiempo que se permanece en la red, pensar y estar irritable cuando no se tiene buena conexión aunque no se esté usando, aislarse, disminuir el rendimiento escolar y/o laboral, y finalmente estar eufórico y activo cuando se está conectado (Cia, 2013).

En otras investigaciones se utilizan además dimensiones relacionadas con la obsesión a las redes sociales, en dónde la persona adicta piensa constantemente en las redes e incluso fantasea con el uso de estas, generando ansiedad y preocupación si no se tiene el acceso; lo que provoca falta de control al momento de ser utilizadas (Estrada y Gallegos, 2020).

Finalmente, Sánchez en 2013 da un panorama más completo sobre los síntomas que se presentan, para ello retoma los trabajos de Ivan Goldberg, Echeburúa y Nacho Madrid, las cuales estaban enfocadas en el análisis de las adicciones psicológicas brindando algunas explicaciones respecto a motivos por las cuales

las personas pueden presentar el síndrome de tipo adictivo al internet, entre las características que encontraron se destacan:

- Saliencia: cuando una actividad pasa a ser la más importante para el individuo y por lo tanto va a concentrar todos sus pensamientos sentimientos y conducta en esa actividad en particular.
- Modificación del humor. se refieren a las experiencias emocionales que presenta la persona como consecuencia de centrar su vida en torno a la actividad problemática.
- Abstinencia: las emociones y estados físicos desagradables que se presentan cuando la actividad en particular es interrumpida o reducida.
- Conflicto: se refiere a todas las problemáticas que desarrolla el adicto en su contexto, está puede ser un conflicto interpersonal (es decir con aquellos que están a su alrededor) un conflicto de responsabilidades asumidas (como las problemáticas del tipo laboral o social) y problemáticas que tenga el individuo consigo mismo.
- Recaída: los patrones repetidos dentro de los cuales la persona tiende a regresar a la actividad problemática después de haberse retirado o de aparentemente haberse controlado.

De entre las problemáticas que se conoce que trae consigo la adicción están: necesidad de ser notificados de los acontecimientos de forma inmediata (provocando ansiedad), síntomas relacionados a la depresión y abstinencia, distorsión entre lo real y lo virtual, problemas de salud (como privación de sueño), familiares e interferencia con la vida, pérdida de intereses, problemas escolares (como el acoso) (Abullah, 2020; Boonvisudhi y Kuladee, 2017; Brignell y Xanidis, 2018; Gordo et al., 2018; Calvo y San Fabián, 2018; Cortés-Pascual y Lozano-Blasco, 2020; Díaz-Vicario et al., 2019; Flores et al., 2016; González y Prendes, 2018; Llamas y Pagador, 2014; Li et al., 2016; Sahín, 2018; Yu et al., 2016, como se citó en Cabero, Garay y Valencia-Ortiz, 2020).

Por lo que para la presente tesis se definió a la adicción a las redes sociales como una adicción no relacionada a las sustancias o conductual, caracterizada por el abuso de tiempo invertido en permanecer conectado con el fin de obtener alguna recompensa como reforzador; tiene como síntomas, abstinencia, modificación de humor, aislamiento, ansiedad, preocupación, síntomas relacionados a la depresión, fantasear sobre el uso de estas, entre otros; y sus principales consecuencias y problemáticas son: la pérdida de interés en las actividades académicas o laborales, disminución y problemáticas en la socialización fuera de los espacios virtuales, distorsión de la realidad e incluso problemas de salud.

- **Capítulo 2:** Redes sociales

- 2.1 Definición e historia de las redes sociales

“En el principio era el hombre, perdido en una soledad de confusión y ruidos, constantemente acuciado por el deseo y la necesidad de comunicarse con los demás” (Mejía, 1972). El autor inicia explicando históricamente la necesidad del hombre por encontrar una forma en la que pueda relacionarse entre sus iguales y con el ambiente, en el mismo texto se considera que nuestros antepasados se comunicaban con un simple sonido gutural, gritos y gesticulaciones, siendo de gran importancia el lenguaje, calculándose su desarrollo antes de la creación y uso de utensilios y el fuego, al menos un millón de años atrás, del mismo modo se podría decir que la historia de la humanidad es la historia de la comunicación (Mejía, P. J; 1972). En el mismo sentido el autor Mejía, menciona que “La comunicación es algo ligado profundamente a la naturaleza del hombre. Y para mejorarla los chinos inventaron el papel, Gutenberg la imprenta, Morse el telégrafo” (1972); siendo estos solo los antecedentes de los cambios que iría teniendo la comunicación a lo largo del tiempo con el uso de nuevas herramientas y tecnologías.

La comunicación se puede presentar de 2 maneras, la oral y la escrita, esta segunda se ha hecho mediante la escritura de libros, cartas, notas, apuntes u otros medios, con el fin de enviar un mensaje unidireccional, no inmediato y que permite la reflexión de lo comunicado; con el paso del tiempo, fue evolucionando por la creación de herramientas como el telégrafo, el teléfono, radio, televisión y posteriormente con la invención y el uso del internet, el cual ha permitido la creación de una comunicación de forma bidireccional a través de las nuevas herramientas como lo son los medios sociales (también llamados redes sociales o redes sociales virtuales) (Odriozola, 2012).

Para empezar, es importante hablar un poco sobre la historia de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs), quienes son el medio sobre el cual se encuentran las redes sociales. Su comienzo se remonta a “el 21 de noviembre de 1969, nace la primera red de interconexión, entre las universidades de

California, en los Ángeles (UCLA) y Stanford (...) se conectaban a través de una línea telefónica conmutada” (Bustamante, 2008). Siendo este solo el inicio del internet, sin que tuviera muchas herramientas, y tampoco idea de las funciones que se podrían desarrollar con el paso del tiempo.

En el año 1991 Tim Berners-Lee hoy logra vincular el hipertexto al internet, creando Word Wide Web (red de extensión mundial, o WWW) creando así un nuevo tipo de comunicación a través de las redes; iniciando por los blogs, en dónde se empezaron a construir las comunidades online, aunque aún no eran una vía para relacionarse directamente con otros usuarios, es decir unidireccional (Castells, 2007; Manovich 2009 citados en Van-Dijck, 2016).

El registro de la primera red social surge en los 60’s y se llamaba ARPANET (que comprendía más una herramienta armamentista) considerada pionera en las comunidades virtuales; sin embargo, es hasta los 90’s que se vuelve más llamativo, haciéndose accesibles al público gracias al WWW, dando herramientas de comunicación como correos electrónicos, chats y mensajería instantánea (Bustamante, 2008).

Las redes sociales como tal surgen en 1997 con SixDegrees, siendo seguida por portales cómo Wikipedia (2001), MySpace y Xing (2003), siendo solo Wikipedia una de las que ha logrado prevalecer a lo largo del tiempo.

En octubre de 2004 se realizó la Web 2.0 Conference, donde junto con la empresa MediaLive se logra modificar la web como plataforma, creando un espacio más accesible y participativo para los usuarios, provocando un mayor uso de los blogs y la eventual llega de redes sociales como Facebook en 2004, YouTube en 2005 y Twitter en 2006, siendo de las herramientas más utilizadas en la actualidad (Bejerano, 2013). Con el uso de web 2.0, se iniciaron canales de comunicación en red, que permitían socializar en la red, haciendo que éstas fueran interactivas y hubiera retroalimentación (Castells, 2007; Manovich 2009 citados en Van-Dijck 2016).

Aunque el auge de las redes más populares se da entre el 2004 y el 2006 con el inicio de Facebook y Twitter respectivamente; en su inicio solo se utilizaban esporádicamente, ya que solo se podía acceder dentro de un ordenador y no siempre los contactos que se tenían agregados estaban conectados al mismo tiempo; sin embargo, en la actualidad no es raro ver a adolescentes o infantes en redes como TikTok, haciendo retos, compartiendo sus gustos o simplemente entreteniéndose.

Es importante definir lo que son y el funcionamiento de las redes sociales para entender por qué se da la adicción. La red social como concepto se lo otorga el antropólogo John A. Barnes en 1954 “El concepto de red se define mediante dos elementos: los contactos y los vínculos existentes entre ellos”. Cuantos más contactos tengamos, mayor será nuestra red y, por lo tanto, más «útiles» seremos” (Rissoan, 2019).

Al respecto, en el texto Redes sociales académicas. . . el boom de la Web 2.0 académica, se menciona que “Desde su aparición las redes sociales buscan unir comunidades con pensamiento común, espacios que permiten compartir ideas, alternativas, conocimiento y soluciones” (2010). Por lo que sabemos de la forma en la que funcionan las redes sociales es a partir de comunidades, donde “un número inicial de participantes envía mensajes a miembros de su propia red social invitándoles a unirse al sitio. Los nuevos participantes repiten el proceso, creciendo el número total de miembros y los enlaces de la red” (Boletín Gobierno Corporativo Deloitte, 2014).

Al entrar en una comunidad virtual, los individuos interactúan en un “espacio común” identificados por una “Laive motive” que por sus características se sienten identificados por intereses compartidos y se transforma en un sitio común en el cual se puede interactuar con otros potenciales amigos (Bustamante, 2008). En este sentido, una red social es

Un grupo de personas que comprenden los siguientes elementos:

Desean interactuar para satisfacer sus necesidades o llevar a cabo roles específicos

Comparten un propósito determinado que constituye la razón de ser de la comunidad

Interactúan mediante herramientas tecnológicas que facilitan la cohesión entre los miembros, sin importar su ubicación física (Bustamante, 2008).

Farré y Jiménez-Murcia en 2015, mencionan que los medios sociales se pueden dividir en categorías según el contenido y su uso:

- Comunicación: blogs, micro blogs y redes sociales, en estos se encuentran Facebook y Twitter
- Colaboración: dónde es un mayor exponente es Wikipedia, el cual funciona al completar la información por diversos escritores
- Multimedia: espacios como Instagram y YouTube, más relacionados con el contenido multimedia, música, fotografía y videos
- Entretenimiento: juegos virtuales, como league of legends

Por otro lado, es necesario comprender el alcance de las redes sociales hoy en día, ya que al lograr una mayor velocidad y banda de ancho de internet junto con herramientas como lo son el teléfono celular, han provocado cambios en la conducta de la sociedad, requiriendo más servicios y entretenimiento, donde las computadoras y dispositivos móviles pasan de ser herramientas a ser dispositivos de diversión y entretenimiento (Odriozola, 2012). De la misma forma, las redes se han hecho más complejas dando a la afectividad y la sensibilidad un papel importante, haciendo difícil la separación entre contacto y conexión (Van-Dijck, 2016).

A lo largo de la historia ha existido preocupación en torno a la tecnología y ha sido estudiada desde antes de la aparición del internet, el psicólogo Gordon Allport en la década de 1930 preocupado por el avance tecnológico ponía especial atención a el radio y en lo que podía provocar su uso; por lo que con el paso del tiempo y la evolución de la tecnología surgieron las preocupaciones con aparición de la

televisión, y de la misma forma sucede con la llegada del internet y las herramientas que conlleva.

“El uso de las nuevas tecnologías introducen formas de comunicación menos controladas más frías, solitarias y distantes” (Beranuy, Castellana, Chamarro, Sánchez-Carbonell y Oberst, 2008) esta cita es ejemplo de la preocupación que se da sobre los cambios que ha tenido la gente debido al uso de las así llamadas nuevas tecnologías, siendo uno de los principales problemas identificados los cambios en la comunicación y en este sentido cambios comportamentales.

Del mismo modo, a diferencia de otras herramientas y tecnologías, los medios sociales son disponibles y accesibles, no tiene un control externo y se puede utilizar en cualquier momento desde diversos dispositivos y lugares, son gratuitos y son de uso personal (Odrizola, 2012).

Ya no se necesita salir para realizar cada una de las tareas y actividades del día a día, además de tener una fuente constante de entretenimiento, lo que ha sido analizado en “internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being” (la paradoja de internet una tecnología social que reduce la implicación social y el bienestar psicológico) dicho estudio encuentra que aunque haya una comunicación mayor aparentemente, se asocia el uso del internet a una menor comunicación familiar, menor círculo social, y por el contrario mayor soledad y estados depresivos; aunque años después otra investigación descubre que con el paso del tiempo pueden disminuir estas problemáticas, por lo que pudo haber algún proceso adaptativo (Kraut y colaboradores citados en Farré & Jiménez-Murcia, 2015).

Es difícil que las personas hoy en día conciban su día a día sin estas herramientas, principalmente sin el celular, tanto por lo que representa como herramienta, como lo es para conectarse, en este sentido Rissoan, 2019; recalca la atracción que genera principalmente el celular por sus características, pues las notificaciones hacen que se esté pendiente de cada interacción, sea correo, fotografía, like, etcétera; manteniendo distraídas a las personas de sus tareas y demás actividades, incluso propone desinstalar la aplicación Facebook retando al

lector sobre que al hacerlo tendrá mayor tiempo disponible y a su vez una mejor calidad de vida.

Como se puede leer, existen diversas ventajas y desventajas de su uso, ya que la compleja comunicación del ser humano también fue reflejada en las redes sociales, el internet al permitir contacto con personas de diferentes lugares propicia, una de las más preocupantes desventajas, siendo el peligro que corre la cultura y diversidad del mundo y caer en un tipo de aldea global. Aunque, por otro lado, las nuevas generaciones son caracterizadas por haber nacido en una época donde ya existen “las nuevas tecnologías” y, por lo tanto, a diferencia de los adultos quienes tuvieron a realizar un proceso adaptativo, aprenderán el uso del internet como una herramienta con otro significado y la comunicación puede o no cambiar de forma beneficiosa (Farré y Jiménez-Murcia, 2015).

Conociendo la importancia del desarrollo de los infantes, se considera que de no ejercitar las funciones podrían haber importantes perturbaciones, en particular las redes sociales pueden provocar problemas de memoria, estructuración de vivencias, juicios, delimitaciones sobre lo que es real y lo que no, creencias, entre algunos otros problemas, que a lo largo del tiempo son perjudiciales (Contreras, Henríquez, Inostroza, Núñez, Rojas-Jara, Sanhueza y Solís, 2018).

Hoy en día las redes sociales se han vuelto parte de nuestra vida cotidiana, para realizar múltiples tareas, y aún más en el contexto de la pandemia, que, aunque en el presente se esté en las últimas etapas, la mayoría de las personas tuvo que depender de estas plataformas para su educación, trabajo y comunicación con sus pares

## 2.2 Uso de las redes sociales en la población mexicana

La asociación mexicana de la industria publicitaria y comercial en internet (AMIPCI) hoy en día llamada asociación mexicana de internet realizó en el año 2000 el primer estudio en México sobre los hábitos del internet, titulado: primer estudio de hábitos y tendencias en cibernautas mexicanos que, aunque ya no se encuentra disponible para su lectura, demuestra que desde esos años ya se empezaba a indagar en este tema.

Sobre el uso que le dan al internet en México, se puede hacer una comparación a lo largo de los años; dentro de los siguientes años se hicieron de la misma forma algunas investigaciones sobre el uso del internet en México, sin embargo, en su página oficial solo queda registro desde el año 2007, desde donde partiremos. Empieza mostrando el incremento de gente que utiliza el internet (internautas) en el lapso de años del 2005 al 2007, en donde hay un aumento del 17.5%, pasando de un 17.2% en 2005 un 23.7% en 2007, esto del total de la población; de la misma forma otro dato interesante es que solo el 59% de las computadoras en México estaban conectadas al internet, con similar distribución entre empresas y hogares (45% y 55% respectivamente); en esta investigación se dividió el uso del internet en actividades relacionadas con la comunicación, actividades relacionadas a lo social online y actividades de entretenimiento online; por lo que es difícil conocer si de estos 3 rubros hubiera alguno que destacara sobre otro, sin embargo se sabe que dentro de las actividades mayormente realizadas en lo social se encontraban: el uso del correo electrónico (83%), enviar o recibir mensajes como MSN (74%), y visitar un chat room (64%), finalmente respecto a la población de interés, el 35% de los internautas se encontraban en el rango de edad de 12 a 19 años, que comprenderían adolescentes y adultos jóvenes (AMIPCI y Peña, 2007).

Posteriormente con el acceso a las tecnologías digitales en Latinoamérica en el lapso de 2010 a 2015 hubo un aumento significativo en el uso del internet pasando en 35% a un 55% de internautas (Ricaurte-Quijano, 2018 citado en Valencia-Ortiz, 2020), después, en el lapso que comprende del año 2015 al 2018 ha ido aumentando de forma menos rápida, pero constante, donde en el año 2015 se encontraban en 57.40% de la población, en el año 2016 un 59.50%, en el año 2017 un 63.90%, y en el año 2018 el 65.80% (INEGI, 2019 citado en Valencia-Ortiz, 2020)

Para el año 2018 la principal actividad realizada en el internet era acceder a las redes sociales, seguida por recibir mensajes instantáneos, y emails (con 82%, 78% y 77% respectivamente), de la misma forma el celular ya se encontraba como

el principal dispositivo de conexión con un 92% de los participantes y hábitos donde el tiempo de conexión se estimaba en 8 horas y 20 minutos en promedio; finalmente el 14% de los internautas era el grupo de los adolescentes de entre 12 a 17 años (Asociación de Internet MX, 2019). También en el registro del INEGI del 2018 se encuentran porcentajes similares: el 90.5% en total lo utiliza para entretenimiento, el 90.3% para comunicarse, el 86.9% para obtener información, el 83.6% para apoyar la educación o capacitación, el 78.1% para contenidos audiovisuales, el 77.8% para el uso de redes sociales, el 49.2% para descargar software, el 48.7% para leer, el 31% para interactuar con el gobierno, el 19.7% para realizar compras y el 15.4% para realizar operaciones bancarias (en este grupo no se considera el uso de menores de 15 años) (Valencia-Ortiz, 2020). Para año 2019 no se realizó alguna investigación, sin embargo, según el informe Global Digital Yearbook 2019, México se encontraba dentro del grupo donde las redes sociales en específico se utilizan entre un 50% al 69% de la población (Hootsuite y We Are social, 2019 citado en Boczkowski y Matassi, 2020).

Para el año 2020 cuando se pretendía indagar sobre el uso de las redes sociales y sobre todo cuáles de ellas han captado mayor interés y por lo tanto más estudiadas, se destacan que por lo regular en las investigaciones en el territorio Iberoamericano 6 plataformas principales, las cuales son: Twitter, Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube y Snapchat, siendo acomodadas de la más a la menos investigada (Boczkowski y Matassi, 2020).

Para el año 2021 en México alrededor de 100 millones de personas son usuarios activos en las redes sociales, lo que representa el 77% de la población mexicana, quienes permanecen alrededor de 3 horas y media en promedio usando alguna de ellas, y en promedio utilizan 10 cuentas en diferentes plataformas (Way2net, 2021).

En el reporte de INEGI del mismo año la distribución de los usuarios de internet, 12.2 millones de usuarios están en la edad de 12 a 17, y 9.1 millones de usuarios de entre 6 a 11 años (INEGI, IFT y Secretaría de Comunicaciones y Transportes, 2021). Respecto al uso y conexión de internet, el celular smartphone se sigue

posicionado en primer puesto como el dispositivo de conexión más utilizado con un 95.4%, sobre las actividades en línea, se encuentra en primer puesto los servicios de mensajería instantánea como WhatsApp (88.4%), en segundo el acceder a redes o plataformas (87.2%), el tercero escuchar música o radio (72.4%), cuarto ver películas o series (71.2%) y el quinto enviar y recibir mails (49.6%); se agrega una nota sobre la importancia de la pandemia y cómo modificó los hábitos del internet en los internautas mexicanos, ya que si incentivó su uso, observada principalmente en el crecimiento del interés por entretenimiento como películas y música, y la adaptación casi total del uso de las redes sociales entre los mexicanos; por el contrario el correo electrónico tuvo una disminución durante ese año (Asociación de Internet MX, 2022).

Pudiendo observar el aumento del uso de las redes sociales a lo largo del tiempo, desde el año 2005 en el que solo el 17.5% del total de la población mexicana utilizaba el internet, posteriormente en el año 2007 el 23.7% de la población se consideraba internauta realizando actividades como el uso del correo electrónico (83%), enviar o recibir mensajes como MSN (74%), y visitar un chat room (64%), actividades que posteriormente fueron más aceptadas, haciendo que en el año 2018 el 77.80% de los usuarios utilizaban el internet para acceder a las redes sociales, sin ser aún de las primeras 5 actividades que realizaban los internautas, para finalmente en el año 2021 el 87.2% de los internautas utilizaran el internet para entrar a las redes sociales y el 88.4% para mensajería instantánea, siendo las 2 primeras actividades más realizadas en el internet por mexicanos.

### 2.3 Uso de las redes sociales por adolescentes mexicanos

En las investigaciones sobre los usos de las redes sociales en Iberoamérica, se han reconocido 7 grupos destacados: adolescentes y jóvenes, marginados, mujeres, empresarios, influencers, estudiantes y adultos mayores (Boczkowski y Matassi, 2020), mostrando que los adolescentes son los principales usuarios de estas herramientas.

Sin embargo, a pesar de ser los principales protagonistas, como tal para el contexto mexicano no se han realizado investigaciones explícitas sobre el uso que

le dan los adolescentes a las redes sociales, sin embargo, conocemos el porcentaje de adolescentes que lo utilizan, y también se puede aproximar su uso a través de investigaciones realizadas en otros países con características similares como el lenguaje y el territorio latinoamericano.

Los autores Barrio y Ruiz (2014) realizaron un estudio para conocer el uso de las redes sociales de los adolescentes en Colombia, donde participaron 2371 alumnos, donde encontraron 4 ejes principales de su uso: contactar con amigos (96 %), conocer gente nueva (15.1%), ligar (14.5%) y búsqueda de información sobre la gente (5.7%). También indagaron sobre el tiempo de uso de las redes sociales, donde el 28.68% de la población usa el internet exclusivamente para las redes sociales y el 26.02% utiliza más de la mitad del tiempo de internet en las redes sociales.

Por otro lado, Moreno e Isidro (2018) realizaron una investigación en España, donde obtuvieron como resultado que el 100% de los estudiantes utilizaban la aplicación WhatsApp, el 88.91% tenía al menos un perfil en otra red social, y el 69.8% dice utilizarlas todos los días al menos una hora diaria. También indagaron sobre los motivos de usar las redes sociales, encontrando 2 ejes principales para estar en contacto con sus amigos y para estar informados de lo que me pasa a su alrededor.

Finalmente, en los estudios realizados por (Casado, Garitaonandia, Garmendia, & Jiménez-Iglesias, 2018), en España sobre el uso de las redes sociales en internet, arrojan que el 45% de los menores de edad tienen al menos un perfil, encontrando que a mayor edad más uso existía arrojando que 35% de los adolescentes de 11-12 años tenían al menos un perfil en alguna red social, el 53% en adolescentes de 13-14 años y 83% en adolescentes de 15-16 años; siendo Facebook la red social más usada en promedio, y entre los adolescentes de 15-16 años, donde hay un mayor porcentaje de uso la red predominante era Instagram.

Sobre las estadísticas arrojadas del uso del internet por adolescentes en México para el año 2021, del 100% de los internautas (88.6 millones), el 13.6% estaba constituido por internautas entre los 12 a 17 años (aproximadamente 12.04

millones de usuarios) y el 15.4% contenía a internautas de entre 18 a 24 años (aproximadamente 13.64 millones de usuarios) (dónde según algunos autores aún se podría considerar dentro de las últimas fases de la adolescencia e iniciando la etapa adulta) (Asociación de Internet MX, 2022).

Concluyendo que el motivo principal por el que los adolescentes utilizan estas herramientas es la socialización principalmente con sus amigos, de la misma forma hipotéticamente más de 12 millones de los internautas adolescentes realizan estas prácticas suponiendo que las condiciones se asimilan al contexto mexicano.

- **Capítulo 3:** Adolescencia

- 3.1 Definición de la adolescencia

La organización Mundial de la salud define a la adolescencia como la “fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, (...) desde los 10 hasta los 19 años. Representa una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de la buena salud” (World Health Organization: WHO, 2019). Durante esta etapa los adolescentes tienen un rápido crecimiento físico cognitivo y psicosocial que influirá en lo que piensan sienten, las decisiones que toman y la forma en que van a interactuar con su entorno (World Health Organization: WHO, 2019).

También, el APA define la adolescencia como

El periodo del desarrollo humano que empieza con la pubertad (10-12 años de edad) y termina con la madurez fisiológica (aproximadamente a los 19 años de edad) (...) Durante este período ocurren cambios importantes a tasas diversas en las características físicas, las características sexuales y el interés sexual, lo que tiene efectos significativos en la imagen corporal, autoconcepto y autoestima. También ocurren desarrollos cognitivos y sociales importantes (...) también aumentan la atención y las actividades relacionadas con sus pares, dan mayor énfasis a la aceptación social y buscan más independencia y autonomía de los padres (American Psychological Association, 2010).

Siendo esta última una de las definiciones más completas y la cual se utilizó para definir esta etapa de la vida en la presente tesis. Asimismo, existen 3 formas de dividir en etapas la adolescencia, la primera se divide en adolescencia temprana que va de los 12 a los 14 años y adolescencia tardía de los 15 a los 19 años; la segunda forma de darle etapas se divide en 3 y comprenden la adolescencia temprana de los 10 a los 13 años, la adolescencia media de los 14 a los 16, y la adolescencia tardía que va desde los 17 hasta y puede terminar a los 21 años (De Salud, s.f. y Unicef Uruguay, s.f.) y finalmente la tercera forma consiste en la

adolescencia pubertal, que comprende de los 11 a los 14 años, la adolescencia nuclear desde los 14 a 17 años y la adolescencia juvenil de los 17 a los 25 años.

Cada uno de ellos divide los distintos procesos de maduración de los adolescentes para distinguir y comprender las diferentes etapas a partir de diferentes criterios, e iniciando y terminando en diferentes edades; sin embargo, se reconocen los mismos cambios que dentro de la “normalidad” del crecimiento del adolescente que deberían darse en términos de los cambios biológicos, en cambio algunos de los psicológicos y sociales pueden variar dependiendo de la teoría desde la que se observa.

### 3.2 Cambios y procesos biológicos que se dan durante la adolescencia

La pubertad es el periodo que culmina con la niñez, presentando los primeros cambios físicos propios de la adolescencia, su inicio puede darse entre la edad de 8 y 14 años (determinado por variables como el sexo, la nutrición, herencia, entre otros).

Rutter y Malina en 1980 y 1990 respectivamente (citados en Stassen y Thompson, 1998) mencionan que se tienen dos principales cambios físicos en común, que son el crecimiento físico acelerado y la maduración sexual que incluso determina el tipo y potencial sexual que tendrá de adulto; los demás cambios están relacionados con la aparición de las características sexuales secundarias y se diferencian según el sexo al que pertenecen, en el caso del sexo masculino se van a presentar los siguientes cambios:

- Mayor producción de testosterona y crecimiento de testículos y escroto
- Cambio de voz
- Máximo crecimiento de los músculos y órganos (aumento de talla, peso y ensanchamiento de hombros)
- Crecimiento del pene
- Aparición de vello púbico
- Primera eyaculación
- Aparición de la barba

Por otro lado, para el caso del sexo femenino se van a presentar los siguientes cambios:

- Aumento de la producción de estrógenos y progesterona, así como el aumento de los órganos sexuales internos
- Crecimiento de los senos
- Aparición de vello púbico
- Máximo crecimiento de músculos y órganos (aumento de talla, peso y ensanchamiento de caderas)
- Menarquia y menstruación
- Ovulación

### 3.3 Desarrollo psicológico y social durante la adolescencia

El adolescente también va a tener cambios respecto a sus ideas, habilidades y la forma en la que se desenvuelve en su entorno, que progresivamente le repercutirán en la forma en la que vivirá y llevará su etapa adulta. La primera de las áreas a abordar será la cognitiva, pues los adolescentes adquieren nuevas habilidades que les permiten llegar a nuevas conclusiones y nuevos modos de formular las ideas.

Desde la etapa escolar desarrollan las habilidades básicas del pensamiento el aprendizaje y la memoria, las cuales seguirán progresando durante esta etapa, además mejorará su atención selectiva, su base de conocimientos será expandida permitiendo relacionar de mejor manera las nuevas ideas y conceptos con los que ya tenían anteriormente, y así mismo mejora la comprensión en todo sentido (escolar, personal, social, etcétera) el vocabulario crece y diseñan por lo regular algún estilo personal de hablar y escribir, se desarrolla la metacognición que permite hacer juegos de ideas, y así mismo mejora la capacidad de reflexionar regular el pensamiento y razonamiento, siendo incluso la hipótesis de por qué algunos adolescentes no realizan lo solicitado o cuestionan resistiéndose a aceptar lo que dicen los demás o las propias conclusiones; finalmente se considera que la adolescencia es la etapa donde empieza a surgir la madurez de

las habilidades cognitivas previas (Chandler, 1977, Flavell, 1992 y Keating, 1990, citados en Stassen y Thompson, 1998).

Piaget e Inhelder, en el año 1959 describen 2 etapas del desarrollo cognitivo que el adolescente vive, siendo el primero alrededor de los 11 a 12 años llamado subestadio de las operaciones formales incipientes, caracterizado por la habilidad para formular hipótesis a partir del razonamiento abstracto, aunque aún no aíslan los factores de manera adecuada ni pueden combinar correctamente los datos; por otro lado el segundo se da de los 15 años a los 20 años llamado subestadio de las operaciones formales, el cual consolida la integración del pensamiento formal, permitiendo hacer demostraciones y con ello resolver problemas abstractos y complejos, combinando todos los elementos de una situación donde es capaz de identificar y verificar lógicamente una relación, aunque no se conozca la relación causa-efecto (Urbano y Yuni, 2017).

Durante la etapa adolescente estas nuevas habilidades también van a dar pie a el uso de lo hipotético, lo abstracto y los posibles; permitiendo un mejor autoexamen, que a la vez tiene como consecuencia conflictos, donde rumían pensamientos sobre sí mismos, la imagen que tiene los demás sobre ellos, sus sentimientos, etcétera (Stassen y Thompson, 1998). Asimismo, Urbano y Yuni en 2017 mencionan que las nuevas habilidades cognitivas van a provocar que el adolescente también viva una crisis, ya que él debe enfrentar algunos conflictos cómo lo son la imagen corporal, la construcción de la identidad y definir su propio sistema de valores.

### 3.3.1 Desarrollo de las habilidades sociales

A lo largo de la historia el ser humano ha vivido en colectividad y para ello desarrollo normas y principios para vivir en un desarrollo comunitario armónico, siendo así que cada sociedad tenga sus propias costumbres, leyes y códigos morales quienes dan pauta a la forma en que se comportan las personas y las consecuencias que tendrán de no seguirlas, siendo así que cuando existe una manera diferente de comportarse se le denomina conducta desviada y se buscaba modificar o controlar; sin embargo hoy en día el parámetro con el que se ha

medido la competencia social se apoya más en los conceptos de efectividad, felicidad y satisfacción en la vida, aunque también en los logros de tipo técnico cómo lo son los avances tecnológicos y los mecanismos de comunicación masiva que requieren destreza social; a pesar de ya no medir la capacidad en términos de desviado anormal o normal las personas aún son infelices en su vida social aunque sean altamente competentes en otras áreas cuando se trata de relacionarse con otras personas no logran hacerlo de manera eficiente (Ríos, 2014).

APA define las habilidades sociales como “el conjunto de capacidades aprendidas que permita que un individuo interactúe en forma competente y apropiada en un determinado contexto social” (American Psychological Association, 2010), de la misma forma menciona que está relacionada a la competencia social definida como “la habilidad en las relaciones interpersonales, sobre todo la capacidad para manejar en forma efectiva diversas situaciones sociales” (American Psychological Association, 2010).

Existen 2 hipótesis sobre la formación de las habilidades sociales, la primera sustenta que es un rasgo o característica de la personalidad de quien es socialmente habilidoso, es decir que es de forma innata; mientras que la segunda considera que es una característica del desempeño en determinadas situaciones interpersonales es decir el resultado de la experiencia (aprendizaje) (Del Prette y Del Prette, 2002).

“El desarrollo social del individuo se inicia desde el nacimiento y hay evidencia de que el repertorio de habilidades sociales se torna progresivamente más elaborado a lo largo de la infancia” (Hops, 1983 citado en Del Prette, Del Prette, 2002); siendo que desde los contactos físicos, como lo son la higiene y el juego, u otras interacciones que tienen los padres con los hijos como conversar o cantar antes de que estos puedan hablar, se transmiten determinados aprendizajes sobre las habilidades sociales que van a ser deseadas en el menor.

Bellack y Morrison en el año 1982 proponen a la teoría del aprendizaje social como la explicación más aceptable donde se utiliza el modelado, siendo así que

los niños a través de la observación a sus padres y las interacciones que tienen ellos con otras personas aprenden el estilo de conductas verbales y no verbales, aunque también se puede a través de una enseñanza directa ya que las respuestas sociales también son reforzadas o castigadas (citados en Caballo, 2007). Al respecto Bandura en 1978 menciona que “la persona, el ambiente y la conducta son variables fundamentales para tomar en cuenta al momento de estudiar el comportamiento social” (citado en Ríos, 2014).

Por lo que el contexto en el que se desarrollan las habilidades sociales también es de importancia, ya que también está determinado por características sociales, económicas y culturales, por los que podemos decir que

El funcionamiento social no habilidoso en la edad adulta (o las alabanzas para un comportamiento social exitoso) no depende por completo de los padres. En la etapa adolescente, los amigos de la misma edad y aún mayores son modelos muy importantes y fuentes de reforzamiento muy especial durante este periodo (Ríos, 2014).

Del mismo modo, se sabe que en el periodo de la adolescencia las habilidades sociales van a ser más demandantes donde se esperan comportamientos sociales más elaborados, partiendo de las más básicas que son las habilidades para iniciar, mantener y terminar conversaciones, rechazar de forma no problemática las peticiones, trabajar y coordinar un grupo, planificar, entre otras (Del Prette y Del Prette, 2002).

Es importante notar que las habilidades sociales pueden atrofiarse y perderse al no usarse por el aislamiento, de la misma forma también puede ser afectada por perturbaciones cognitivas y afectivas (Bellack y Morrison, 1982, citados en Caballo, 2002), lo que agregado a él no aprendizaje, el modelamiento y los refuerzos o castigos que se ven en diferentes contextos, la capacidad de desenvolverse de manera satisfactoria socialmente puede resultar más o menos favorecedora.

Se pretende que los individuos desarrollen lo que se conoce como conducta socialmente habilidosa (similar a los que se define como competencia social), la cual se puede conceptualizar a partir de 3 componentes: conductual, personal y situacional, es decir el tipo de habilidad, el contexto con quién se da y el contexto ambiental; al respecto Caballo en 1987 describe a la conducta socialmente habilidosa como

Conjunto de conductas (componente conductual) emitidas por un individuo en un contexto interpersonal (componente personal) que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación (componente contextual), respetando esas conductas en los demás y que normalmente resuelve los problemas más inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (citado en Ríos, 2014).

También Caballo (2007) recupera 12 de las dimensiones conductuales que se consideran aceptadas dentro de las habilidades sociales a partir de lo dicho por diversos autores y nombrándolas como las más básicas, estas son: hacer cumplidos, aceptar cumplidos, hacer peticiones, expresar amor, agrado y afecto; iniciar y mantener conversaciones, defender los propios derechos, rechazar peticiones, expresar opiniones personales, expresión justificada de molestia, desagrado o enfado; petición de cambio de conducta del otro, disculparse o admitir ignorancia y afrontar las críticas.

Podemos concluir que el desarrollo de las habilidades sociales inicia desde la infancia con los primeros contactos que recibe principalmente de la familia quienes modelarán y enseñarán directamente determinadas conductas sociales, para posteriormente durante la etapa escolar, la adolescencia y las siguientes etapas de la vida, seguir siendo aprendidas, modificadas, olvidadas y modeladas a partir de diferentes reforzadores o castigos, permitiendo tener un repertorio de habilidades que le servirán para tener un mejor o no tan satisfactorio desenvolvimiento social en diferentes contextos, lo que también es conocido como competencia social o conducta socialmente habilidosa.

### 3.4 Problemas en el desarrollo psicológico y social durante la adolescencia

Por el contrario, existen diversas situaciones que no van a permitir el óptimo desarrollo psicosocial durante esta etapa, provocando así diversas problemáticas. Se reconoce que es una etapa crucial pues al existir múltiples cambios y aprendizajes de nuevas habilidades el modelamiento puede modificarse en diferentes direcciones.

Recordando que el pensamiento en la adolescencia es más complejo, implementando lo hipotético y abstracto, aumenta su interés por las opiniones de las otras personas, siendo más vulnerables a las críticas, generando un momento difícil emocionalmente por la combinación de apertura con la sensibilidad; pudiendo ver esto principalmente en las secundarias donde por la estructura que se tiene se les exige conductas más rígidas, una mayor competitividad y una menor individualización (Stassen y Thompson, 1998), incluso Eccles y Stipek (1993 y 1992) sostienen que se puede observar un descenso en la confianza académica en la secundaria pues sienten que son menos capaces, menos conscientes y menos motivados (citados en Stassen y Thompson, 1998).

Los adolescentes, aunque tienen la capacidad de utilizar escenarios hipotéticos para tomar decisiones aún están desarrollando la habilidad para hacerlo de forma realista, tomando en cuenta todas las implicaciones a largo plazo, e incluso aun sabiendo las consecuencias aceptan los riesgos actuando de forma inmadura (Stassen y Thompson, 1998).

La OMS (World Health Organization: WHO, 2021) divide las problemáticas de salud mental en adolescentes de la siguiente forma:

- Trastornos emocionales: dentro de los que se encuentran la depresión y la ansiedad.
- Trastornos del comportamiento: donde se encuentran problemáticas como el TDAH y trastorno disocial.
- Trastornos de la conducta alimentaria: dentro de los que se encuentra la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.

- Suicidio y autolesiones.
- Conductas de riesgo: dentro de los que se encuentra el consumo de sustancias (drogas) o prácticas sexuales de riesgo (ETS y embarazos no deseados).

Entender el pensamiento adolescente se vuelve crucial ya que van a ser las primeras veces en su vida en que tomen decisiones propias diariamente, y sus consecuencias podrán tener un alcance en el futuro; si bien están desarrollando habilidades cognitivas que les permiten un juicio crítico se puede observar que a veces toman decisiones inadecuadas, hasta que su capacidad de juicio mejore (Stassen y Thompson, 1998).

Hablando específicamente sobre las habilidades sociales Caballo (2007) describe las diferencias entre quienes son socialmente habilidosos y quienes no son socialmente habilidosos, dividiéndolos en categorías con diferencias conductuales, cognitivas y fisiológicas.

En las características conductuales, recoge lo que en las investigaciones anteriormente han descrito dentro del espectro de la baja habilidad social, detallando que hay un mayor contenido de anuencia, menor contacto ocular, un mayor índice de ansiedad, poca variación en la expresión facial y en la postura, existen más y más amplios silencios, hay pocos gestos y sonrisas; posteriormente hace una investigación donde buscó la presencia y frecuencia de estas características, concluyendo que una conducta socialmente habilidosa está compuesta por elementos como lo son la mirada, el tiempo de habla, la fluidez y la entonación (Caballo, 2007).

Respecto a las diferencias cognitivas una baja habilidad social está caracterizada por más autoverbalizaciones negativas, más ideas irracionales, menos confianza en sí mismos, consideración de una mayor probabilidad de que ocurran consecuencias desfavorables, evaluación de las situaciones poco razonables como más legítimas, mayor conciencia de sí mismos, mayor recuerdo de las retroalimentación negativa que dé la positiva, patrones de actuación excesivos, patrones patológicos de atribución de los éxitos y fracasos sociales, y deficiencias

en la decodificación de los mensajes a partir de la comunicación no verbal (Caballo, 2007).

Finalmente las diferencias fisiológicas han sido contradictorias en algunos de los estudios y algunas veces dentro de las evaluaciones de las realidades sociales no ha representado un aspecto importante, siendo tomados parámetros como la tasa cardíaca, la tasa de pulso, el volumen de sangre (reducción de la activación), entre algunas otras que como ya se mencionó han sido contradictorios respecto a sus resultados por lo que usualmente no permiten la evaluación óptima de la persona socialmente habilidosa o no socialmente habilidosa (Caballo, 2007).

- **Capítulo 4:** La adicción a las redes sociales en adolescentes

- 4.1 Definición y características específicas de la adicción a las redes sociales en adolescentes

La rapidez de los cambios tecnológicos dificulta la adaptación social a los mismos, ya que para empezar se debe aprender sobre su funcionamiento, incluyendo el conocer: cómo, cuándo, dónde y para qué sirve; además de la relación que va a tener la persona que utiliza o no la herramienta, ya que puede tomar diversas actitudes y entre ellas está la adicción (Farré y Jiménez-Murcia, 2015). En este sentido, el rápido avance tecnológico en algunas personas ha rebasado su conocimiento sobre estas, utilizándolas sin conocimientos que promuevan su autocuidado dentro de la red, pudiendo tener consecuencias no gratas, y de la misma forma cierta parte de la población que las utiliza pueda tomar actitud inclinada hacia la adicción.

Lo que se ha convertido en un temor sobre la forma en que son utilizados, incluso siendo objeto de estudio quienes han tenido contacto desde pequeños llamados “nativos digitales”, es decir que desde su nacimiento ya existían dichos avances tecnológicos y crecieron utilizándolos, reafirmando “que los menores lleguen a perder el control sobre su actividad en los nuevos medios es un aspecto clave de los miedos (moral panics) más extendido con relación a Internet y los teléfonos móviles” (Casado, Garmendia, y Jiménez-Iglesias, 2018).

Los estudios realizados hasta el año 2007 sugieren que no existe como tal un usuario “problemático prototípico de internet”, sin embargo, sí se habla de que los adolescentes y jóvenes son una población de riesgo al quedar enganchados en diferentes plataformas, dónde estas actividades pasan de ser un entretenimiento a ser la base sobre la que gira toda su vida (Iglesias, Labrador y Odriozola, 2009). Esto está sustentado con lo mencionado en el anterior capítulo, recordando que los adolescentes se encuentran en una etapa crítica, donde forman las habilidades que utilizarán en el futuro y serán reforzadas por el medio en el que se desenvuelven, siendo menos controlados por la propia independencia que van adquiriendo.

Young (en Iglesias, Labrador y Odriozola, 2009) describe cuatro subtipos de abuso del internet: adicción cibersexual, relaciones por internet, juegos interactivos y sobrecarga de información; siendo la segunda la de interés para esta investigación, la cual describe como

Se trata de ambientes interactivos que proporcionan apoyo, seguridad, aceptación y sensación de pertenencia a un grupo. Aquí también el anonimato juega un papel muy importante: sentirse menos inhibido, poder representar impulsos o sentimientos reprimidos, adoptar el rol de otros, etc. «Los amigos por internet» rápidamente se vuelven muy importantes a expensas de las relaciones con la familia y de los amigos de la vida real.

Siendo cada una de estas características propios reforzadores y castigos que harán que las conductas permanezcan o se inhiban. En especial, cuando se trata de una adicción a las redes sociales, se ha descubierto que por lo general buscan comunicación social, ya que las actividades más comunes y preferidas de los adictos son los chats, juegos online y servicios interactivos; (Young, 1998 citado en Greño y Vadillo, 2012). Igualmente, Douglas y colaboradores en 2008 sostienen que los adictos suelen socializar hacer intercambios de ideas en chats, foros, blogs y juegos online (Odriozola, Iglesias, y Labrador, 2009). Incluso Roberts, Smith y Pollack en 1996 “señalan que algunos servicios de internet, sobre todo los de mensajería instantánea (Messenger), propician un uso intensivo de la red de carácter episódico” (citados en Iglesias, Labrador y Odriozola, 2009).

Además, con la adición de la herramienta del teléfono celular, desde la perspectiva de los adolescentes, ha permitido que se sientan más en contacto con las personas a su alrededor, manteniendo conexiones más sólidas, a la vez que se sienten menos aburridos, siendo estas las principales motivaciones para utilizar estos medios de comunicación (Casado, Garmendia, y Jiménez-Iglesias, 2018).

Iglesias, Labrador y Odriozola (2009), describen un camino sobre el cual las nuevas plataformas descubiertas por nuevos usuarios en internet van adoptando un modo de uso, el cual inicia por una fase de encantamiento, caracterizada por el sobre uso y es donde podría generarse el uso compulsivo, posteriormente

después de una etapa de saturación por el constante uso, se llega a una reducción dando paso a la fase de desencanto, para finalmente llegar a la fase de estabilidad donde se puede integrar a las actividades .

En el libro *Entre selfies y whatsapps: Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada* de Casado, Garmendia, y Jiménez-Iglesias (2018); cuando se habla de un exceso por parte de los adolescentes se describen algunos comportamientos como signos de alarma de un uso poco saludable, entre los que se encuentran:

- El descuido de tareas escolares y descenso en el rendimiento académico.
- Reacciones de irritación cuando se interrumpe o se ponen límites para el uso del internet.
- Deja de lado hobbies aficiones y actividades sustituyéndolas por mayor tiempo en el internet.
- Menor contacto con sus amigos para cambiarlos por conexiones virtuales.

Del mismo modo, Casado, Garmendia, y Jiménez-Iglesias (2018) describen desde la perspectiva de los adolescentes una serie de criterios donde a partir de ellos pueden notar en sí mismos si existe o no un uso excesivo del internet:

- Sentirse aburridos cuando no pueden conectarse.
- Pasar tiempo online sin estar interesado en ello (sin actividades en específico o sin provocar alguna emoción).
- Pasan menos tiempo del adecuado con las personas cercanas a ellos (familia, compañeros o amigos) o haciendo tareas escolares.
- Incapacidad propia de reducir el tiempo que pasan conectados (siendo que el 55% de los participantes aceptaron su incapacidad).

Se encontró que por lo regular uno de cada cuatro participantes experimenta al menos 2 de estas sensaciones, aumentando su prevalencia en adolescentes de 15 y 16 años con un 42%.

Dentro del mismo estudio se encontró que a partir de los resultados obtenidos, los infantes y adolescentes son más propensos a el uso excesivo del teléfono móvil,

ya que desde su perspectiva son como una extensión de su propio cuerpo, principalmente por las características de ser fácilmente transportable y que permite la “presencia conectada” (como nuevo modo de comunicación), que genera una sensación de contacto continuo (Casado, Garmendia, y Jiménez-Iglesias, 2018).

#### 4.2 Problemáticas y consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes

A través de diferentes fuentes se recopilaron problemáticas propias del uso del internet por adolescentes, considerando que entre mayor uso se tenga, existe una mayor probabilidad de que se suscite alguna de ellas. Entre las problemáticas identificadas se encuentran:

- Bullying, Ciberbullying o Acoso psicológico a través del móvil

Es un concepto que ha partido del bullying, traducido como acoso escolar, que es en sí mismo la agresión intencional y repetitiva entre iguales (como alumnos); el cual al suscitarse a través del uso de las TICs, como teléfono móvil, internet o cualquier otro dispositivo, pasa a ser Ciberbullying, y que comparte el mismo objetivo, generar una agresión, añadiendo nuevas estrategias como el anonimato, persistencia, trazabilidad, réplica, mayor duración y ampliación de audiencias e inclusión de audiencias invisibles (Casado et al; 2018). “Asimismo son conocidos los casos de adolescentes o preadolescentes que humillan, insultan o agreden físicamente a otro menor al tiempo que graban esas imágenes en teléfonos móviles con el objetivo de divulgar las entre otros compañeros” (Odriozola, Iglesias y Labrador, 2009).

Dentro de la investigación realizada por Chiza-Lozano, Vásquez-Mendoza y Vega (2021), se concluyó que “sí existe una relación directa y altamente significativa” “significando que los participantes que presentan un nivel elevado de adicción a redes sociales, a su vez exhiben mayores propensiones a realizar ciberbullying” (Griffiths, Kuss y Demetrovics, 2014 citados en Chiza-Lozano, Vásquez-Mendoza y Vega, 2021).

En el año 2020 Unicef en alianza con U Report México y utilizando el apoyo de WhatsApp y Facebook Messenger realizaron una investigación en México sobre esta y otras problemáticas, con un total de 12 mil participantes, arrojando como resultados que el 50% de ellos manifestó haber sido víctima de ciberbullying, 3 de cada 10 conocen a alguien que lo sufre y 2 de 10 reconocen a su agresor como un compañero de escuela (Unicef, 2020). Para el año 2021 se encuentra que el ciberacoso se encontró entre el 9.2% de la población total que utiliza el internet, siendo el séptimo principal riesgo de las actividades en línea en México (Asociación de Internet MX, 2022)

- Sexting

“Los menores están utilizando Internet y los teléfonos móviles como parte de sus interacciones y exploraciones sexuales” (Lenhart, 2009; Living-stone et al; 2011, citados en Casado et al; 2018) en este caso se hablan de los mensajes sexuales (que incluyen imágenes, mensajes o invitaciones que son sexualmente explícitos), los cuales pueden tener consecuencias no agradables y no intencionadas, pudiendo transformarse en experiencias realmente problemáticas, entre ellas se destaca que puede estar relacionado con el hostigamiento o ciberbullying (Casado et al; 2018).

En la investigación publicada por Unicef junto con U Report México se obtuvo que el 65% de los participantes de entre 15 a 19 años ha realizado esta actividad; de los que aceptaron haberla realizarlo el 50% fue con su pareja, el 30% con algún amigo o amiga, el 13% con algún joven desconocido, el 4% por presión por la pareja, y el 4% con algún adulto desconocido (Unicef, 2020).

En ocasiones los adolescentes al buscar la aprobación con ayuda del internet buscan amistades o contenidos que no son apropiados para su edad, y pueden caer en las redes de pederastas, ejemplo de ello son los foros, donde a veces adolescentes buscan ayuda entre sus iguales, sin embargo con el anonimato que ofrece el internet, no es difícil que los depredadores accedan a estos espacios, ofreciéndoles afecto, atención, regalos, incluso identificándose con los problemas que tienen; para finalmente pedir que tener una relación en secreto y

gradualmente mostrar material sexual (García-Piña, 2008). Y con ello también caer en otras problemáticas como sextorsión o grooming, la primera es donde al ya tener contenido sexualmente explícito del menor se le extorsiona pidiéndole dinero a cambio de no mostrar dicho contenido; y la segunda consiste en que la persona con la que se tiene el contacto se identifica como un menor de edad, cuando detrás de la pantalla en realidad es un adulto, que buscará aprovecharse solicitando contenido sexual sugerente o explícito (Gobierno de México, Secretaría de Salud, y Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, s. f.).

- Contacto offline con personas online

Alrededor de 1 de cada 5 menores usuarios de redes sociales han tenido contacto online con personas que nunca han conocido de forma presencial, en el caso de los adolescentes de entre 11 a 14 años estas cifras se triplican; aunque en principio no tendría por qué representar un riesgo o algo negativo, pues puede ser simplemente ampliar el círculo de amistades compartiendo intereses a través de vínculos latentes (que comparten aficiones o amistades), y tampoco implica tajantemente que conocerlos por medios online van a tener un contacto offline, pueden vivir experiencias no gratas y peligrosas, como lo pueden ser secuestro, agresiones físicas, abusos sexuales entre otros (Gobierno de México et al; s. f. y Casado, Garmendia, y Jiménez-Iglesias, 2018).

Estos contactos pueden ir desde la obtención y divulgación de información ya sea personal o familiar, con consecuencias imprevistas, así como tener reuniones con personas no deseadas; además debe destacarse que esta situación se ha visto intensificada potencialmente con el acceso internet en los teléfonos móviles (Odriozola, Iglesias, y Labrador, 2009)

- FOMO

Definido como el miedo a perderse algo, traducido del “fear of missing out”, es “una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados” (FAROS Sant Joan de Déu, 2021); es un concepto reciente, y no hay muchos datos sobre la prevalencia

que tiene, se ha llegado a estimar que el 70% de adultos jóvenes lo han experimentado, además este actualmente se considera un síndrome y tiene como características: la necesidad de estar conectado y actualizado tanto en redes sociales como en tecnología, ansiedad perderse algo que los demás están experimentando, compararse y sentirse inferior si no se está involucrado, estrés y agotamiento emocional, tomar decisiones que le permitan estar en eventos o actividades que no son necesarias e importantes, sentirse vacío o con insatisfacción aun habiendo participado en dicho evento de actividad e incapacidad para desconectarse (Solís, 2023).

- Otros contenidos inapropiados, privacidad y protección de datos

A través de los mensajes de texto, multimedia o descargas pueden llegar encontrarse con material indeseable, como lo pueden ser violencia, contenido sexual, racista, degradante o ilegal (Odriozola, Iglesias, y Labrador, 2009). “Hay otros contenidos problemáticos e inapropiados como son los que promueven desórdenes alimenticios, comportamientos autoadhesivos, consumo de drogas, o la discriminación y la violencia” (Casado, Garmendia, y Jiménez-Iglesias, 2018).

También se encuentran expuestos a contenido sexual “En la Internet existe un abuso de temas y expresiones sexuales a los cuales pueden acceder los niños y adolescentes. Ello puede acelerar la sexualidad y generar problemas como la adicción a la Internet, que requieren atención psicológica” (García-Piña, 2008); si bien es cierto que a esta edad existe una curiosidad natural por la sexualidad, este contacto puede no ser deseado, recibiendo “spam” por mensajes o en publicaciones al navegar en línea, y que pueden desarrollar cambios de conducta que a la vez pueden desencadenar una adicción.

Además al estar en constante uso se puede adquirir un malware “un código malicioso diseñado para infiltrarse en tu dispositivo cuando lo instalas o descargas, aunque no necesariamente te das cuenta” (Unicef, 2020.) y que puede: acceder a la información personal, acceder a los archivos (fotos, videos y otros contenidos) y puede publicarlos sin consentimiento, y obtener las contraseñas de las redes, correo, y demás plataformas que utilice; así mismo puede “troyanizar”,

donde a través de un malware se puede controlar una computadora y acceder no solo a las cuentas si no que prender la cámara y ser víctima de depredadores en línea (Unicef, 2020 y García-Piña, 2008).

- Acceso a otras adicciones

Algunas veces el uso de las tecnologías puede desencadenar otras adicciones como lo son: El juego patológico, compras compulsivas, adicción al sexo y otras parafilias; siendo estas más estudiadas cuando se presenta una relación con el teléfono móvil, que como ya se mencionaba anteriormente que al tener estos accesos a internet intensifican la posibilidad de que se suscite alguna de estas problemáticas (Casado, Garmendia, y Jiménez-Iglesias, 2018).

Por otro lado, al abordar las consecuencias propias de la adicción a las redes sociales, existe un consenso general sobre que el uso excesivo de Internet se asocia con consecuencias adversas psicológicas, fracaso académico, aislamiento social, depresión y conflictos familiares (Mitchel, 2000, citado en Iglesias, Labrador y Odriozola, 2009).

Para empezar, es importante retomar que la adicción a la internet se encuentra incluida dentro de las adicciones no relacionadas con sustancias, comportamentales o conductuales, caracterizadas por la pérdida de control, la aparición del síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia en las actividades de la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades (Echeburúa y Amor 2001, citados en Odriozola, Iglesias, y Labrador, 2009).

Al respecto, Jennifer Lira Mandujano, investigadora de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, menciona que

Aun sabiendo que todos tenemos muchas cosas que hacer en el trabajo, la escuela o el hogar, vamos aplazando este tipo de actividades para estar más tiempo conectados a las redes sociales en las que, además, se han desarrollado una serie de algoritmos informáticos que no sólo invaden nuestra privacidad, sino que además identifican nuestros gustos, intereses y

necesidades de información, para atraparnos y mantenernos más tiempo en las redes y no podamos desconectarnos tan fácil (citada en Robles, 2023).

Siendo que cuando se instaura el uso de una forma excesiva se desarrollarán diversas problemáticas, en cuanto a las problemáticas asociadas a la salud física se encuentran: sedentarismo, obesidad, migrañas, insomnio, problemas en el descanso, trastornos de conducta alimentaria o mentales (Fernández et al; en 2015 citado en Cabero, Harvey, Leiva, Martínez, Orellana y Valencia, 2020).

Diversos estudios han demostrado que el uso excesivo del internet está asociado a altos niveles de psicopatología y mala salud mental: como lo son depresión, ansiedad, desorden de pánico, somatización problemas para dormir, problemas de comportamiento como agresión u hostilidad abuso de sustancias y alcohol, hiperactividad y falta de atención, actividades auto lesivas y suicidas, niveles reducidos de satisfacción con la vida y niveles altos de estrés; del mismo modo se han encontrado con relaciones negativas donde el uso excesivo del internet no propicia la autoeficacia ni la sociabilidad, también tienen competencias sociales bajas, altos niveles de angustia emocional y disfunciones en la regulación emocional (Kindt, Lindenberg y Szász-Janocha, 2020).

Respecto al rendimiento académico en la adolescencia Kindt, Lindenberg y Szász-Janocha (2020) recuperan investigaciones previas donde se demuestra la relación entre estos usos excesivos del internet y un bajo rendimiento académico, así como aumento del absentismo escolar (ausencia o abandono) junto con el autoconcepto académico bajo. También se considera que tiene repercusiones cognitivas, ya que se genera una tendencia hacia la multitarea, es decir pasar de una tarea a otra de forma rápida, también se genera la necesidad de inmediatez en acciones y resultados, así como preferencia por lo audiovisual, provocando que el adolescente tenga una menor capacidad de atención, de concentración y de movilizar un pensamiento profundo (Carr, 2011, 2004; Watson 2011, citado en Cabero, Fernández, Garay y Valencia, 2021).

Con lo anterior podemos concluir que en sí mismo el internet, las tecnologías y las redes sociales tienen como intención dar herramientas para la comunicación de

una gran cantidad de información de diversas índoles, y su uso también es muy diverso; reconociendo que ha tenido tantos avances como problemáticas puede generar, ya que sus propias características las hacen atractivas y realmente fáciles de usar, convirtiéndose en parte de la vida cotidiana y una extensión de la forma de comunicación, algo que como seres humanos es vital, pues a lo largo de la historia ha encontrado diferentes medios para llevarlo a cabo cuando no se está frente a frente, iniciando desde la escritura, la imprenta, el telégrafo, el teléfono, pasando a medios masivos como el radio y la televisión, el teléfono personal, hasta llegar a las computadoras, tabletas, laptops y teléfonos inteligentes que tenemos hoy en día; y como se mencionó a lo largo de las diversas fuentes, las medidas de autocuidado deben estar a la orden del día de los avances tecnológicos, pues el desconocimiento de unos y el amplio conocimiento de otros, vuelve a unos más vulnerables que a otros.

En este mismo sentido los adolescentes, quienes empiezan a tener un poco más de independencia y su propio desarrollo físico y psicosocial, se vuelven vulnerables ante los reforzadores nuevos del medio, que junto con el conocimiento que poseen hasta el momento de las tecnologías y en especial de las redes sociales, se van a conducir de una forma u otra, adaptando un uso óptimo que le permita adicionar la herramienta a su vida o convirtiéndola en una adicción que le merme en otros sentidos su desarrollo.

En especial se habla de las redes sociales y como afectan a las habilidades sociales, pues como también se encontró en diferentes referencias, cuando alguna persona cae en una adicción a las redes sociales su principal actividad son todas aquellas en donde se comunica, prefiriendo utilizar estas que hacerlo en la vida real con todos aquellos a quienes deja de lado para mantener el contacto con los que se encuentran online generando las preguntas ¿Desarrollará sus habilidades sociales de forma óptima un adolescente adicto a las redes sociales?

Con la pandemia que recientemente concluyó y obligó a la gente a estar dentro de sus hogares por un periodo de tiempo largo y que tuvieron que mantenerse informados y comunicados a través de la televisión, el internet y las redes

sociales, en especial los adolescentes quienes lo necesitaban incluso para la escuela, permiten comparar a través de quienes aún tienen un uso prolongado de estas redes y quienes no ¿Cómo va el desarrollo de sus habilidades sociales?

- **Capítulo 5:** Análisis de resultados y conclusiones

La presente tesis tuvo como objetivo conocer y describir la relación que se encuentra entre el tiempo utilizado en redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales en la adolescencia en el contexto posterior a la pandemia. Para lo cual se utilizaron la prueba de escala de habilidades sociales de Gismero y el test de adicción a las redes sociales de Sahín en su traducción y adaptación al español en México, ambas son pruebas de escala Likert y cuyas fichas técnicas son las siguientes.

La Escala de Habilidades Sociales de Gismero (EHS) está compuesta por 33 ítems con cuatro posibles respuestas: No me identifico, en la mayoría de veces no me ocurre o no lo haría; No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra; Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así; y Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos. Su aplicación está indicada para adolescentes y adultos, el cual mide 6 factores relacionados a las habilidades sociales: autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Permite dar una puntuación general y por cada área a través de los percentiles, siendo que, si el puntaje obtenido es de 25 o por debajo de esta puntuación se le considera un nivel bajo de habilidades sociales, si está entre 26 a 74 se encuentra en un nivel medio, y finalmente si tiene una puntuación de percentil 75 o más obtiene un nivel alto en sus habilidades sociales (Gismero, 2022).

Por otro lado, el Test de adicción a las redes sociales de Sahín, en su traducción y validación por Ortiz y Almenara con aplicación en adolescentes y adultos (12 a 22 años), es un instrumento de escala Likert, el cual consta de 28 ítems divididos en 4 subescalas, en los que se encuentran: Satisfacción por estar conectado a las redes sociales, Problemas, Obsesión por estar informado y Necesidad/Obsesión de estar conectado; en el cual la máxima puntuación posible es de 140 y el menor de 28, siendo que entre mayor puntuación se obtenga, más cerca de la adicción

se encuentra (Ortiz y Almenara, 2019, y Sahín, 2018). Por último, se agregaron 3 preguntas con el fin de conocer el número de horas utilizadas en el internet (sin importar el dispositivo), el uso que le dan, y cuántas y cuáles son las redes sociales que tienen.

Para llevar a cabo la investigación se aplicaron ambas pruebas a 50 adolescentes, seleccionados por muestreo por conveniencia, estudiantes de la Escuela Secundaria Técnica 216 José María Velasco, del municipio de Temoaya, Estado de México, en dos días, el 22 y 23 de Mayo del año 2023; el primer día se solicitó el permiso de los tutores, y al siguiente día se aplicaron los instrumentos.

Los participantes se encuentran distribuidos de la siguiente forma:

Tabla 1. Edades y género de cada participante

Edades	Mujer	Hombre
13	8	6
14	14	10
15	4	8
Total	26	24

La primera de las pruebas realizadas fue la Escala de Habilidades sociales, en la que los participantes obtuvieron los siguientes puntajes:

Tabla 2. Resultados de la Escala de habilidades sociales

N°	ASS	DPDCC	EED	DNCI	HP	IIP	EHS total	Puntaje EHS
1	15	80	20	55	15	40	30	2
2	5	15	20	98	85	10	20	1
3	75	70	95	95	5	40	70	2
4	30	50	10	99	65	15	50	2
5	20	60	70	45	25	75	45	2
6	15	35	10	20	10	30	10	1
7	10	35	10	4	1	10	3	1

8	1	15	5	4	35	50	4	1
9	65	85	70	98	50	55	85	3
10	35	35	5	90	65	55	45	2
11	10	60	25	45	15	40	20	1
12	40	15	40	35	15	65	25	1
13	75	4	40	95	50	90	65	2
14	25	10	40	65	50	40	30	2
15	30	10	40	15	25	25	15	1
16	35	5	95	40	35	65	40	2
17	80	75	99	99	85	99	99	3
18	10	5	70	30	15	25	10	1
19	20	15	80	65	35	65	35	2
20	50	15	15	20	50	25	20	1
21	15	5	95	65	5	10	20	1
22	5	3	40	25	35	25	20	1
23	60	35	30	65	35	25	20	1
24	35	35	1	35	35	25	15	1
25	30	5	10	75	65	10	15	1
26	45	90	85	65	35	30	40	2
27	10	35	10	5	5	10	5	1
28	45	35	85	98	75	80	85	3
29	25	20	25	15	15	15	10	1
30	10	50	10	5	25	15	5	1
31	25	50	40	90	65	10	40	2
32	30	5	40	5	2	40	5	1
33	65	60	55	65	75	90	80	3
34	30	3	55	45	2	10	10	1
35	50	75	70	99	75	25	75	3
36	25	60	40	45	35	40	35	2
37	75	20	10	45	15	40	30	2
38	99	99	15	99	98	96	99	3

39	10	25	10	10	1	30	3	1
40	25	35	55	15	5	95	30	2
41	15	60	98	40	35	10	30	2
42	70	70	98	30	85	50	75	3
43	20	70	70	55	50	10	35	2
44	1	1	20	30	2	1	3	1
45	50	25	55	45	5	75	35	2
46	10	15	10	10	20	21	5	1
47	35	98	15	55	10	15	30	2
48	15	1	3	4	65	40	3	1
49	30	35	25	75	95	55	55	2
50	98	98	98	90	75	80	98	3

Donde el ASS significa Autoexpresión de situaciones sociales, DPDCC significa Defensa de los propios derechos como consumidor, EED significa Expresión de enfado o disconformidad, DNCl significa Decir no y cortar interacciones, HP significa Hacer peticiones, y por último IIP significa Iniciar interacciones positivas. Los resultados finales de la escala son los que se utilizaron para el puntaje de EHS, los que dentro de la misma prueba los clasifica en niveles, siendo que 1 significa nivel bajo, 2 nivel medio y 3 nivel alto.

Posteriormente se llevó a cabo el Test de Adicción a las redes sociales, obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 3. Resultados Test de Adicción a las redes sociales

N°	SPC	Problemas	OPI	NOEC	ARS total	Puntaje ARS
1	26	18	19	20	83	2
2	18	15	17	13	63	2
3	21	14	12	16	63	2
4	19	16	12	10	57	2
5	18	17	17	20	72	2
6	18	17	11	14	60	2

7	32	15	14	18	79	2
8	31	23	28	30	112	3
9	21	12	15	18	66	2
10	18	15	20	18	71	2
11	19	13	15	14	61	2
12	23	19	19	20	81	2
13	18	21	14	20	73	2
14	17	18	12	20	67	2
15	15	22	17	15	69	2
16	11	18	16	21	66	2
17	14	15	7	22	58	2
18	10	15	16	12	53	2
19	21	28	19	21	89	3
20	22	21	17	21	81	2
21	22	23	26	21	74	2
22	17	20	15	19	71	2
23	18	29	16	16	79	2
24	16	18	16	10	60	2
25	15	15	7	14	51	1
26	18	22	13	21	74	2
27	16	14	17	19	66	2
28	17	9	10	15	51	1
29	23	14	21	21	79	2
30	19	21	15	17	72	2
31	21	9	14	13	57	2
32	29	23	19	21	92	3
33	29	19	19	17	84	2
34	16	8	17	11	52	1
35	7	10	7	15	39	1
36	21	19	16	19	75	2
37	21	15	12	21	69	2

38	14	13	20	15	63	2
39	26	16	16	16	74	2
40	16	18	18	16	68	2
41	25	19	20	18	82	2
42	17	13	23	16	69	2
43	6	10	7	8	31	1
44	11	10	26	20	67	2
45	33	15	28	22	98	3
46	31	24	19	23	97	3
47	11	7	8	7	33	1
48	27	16	21	24	88	3
49	16	17	18	18	69	2
50	23	14	18	18	73	2

Donde SPC significa Satisfacción por estar conectado, OPI significa Obsesión por estar informado y NOEC significa Obsesión por estar informado; de la misma forma se utilizó la puntuación final para hacer el análisis creando 4 clasificaciones a partir de intervalos, en el cual 1 significa nivel bajo de adicción, 2 significa nivel medio bajo de adicción, 3 significa nivel medio alto de adicción y 4 significa nivel alto de adicción.

Para empezar el análisis de resultados, se realizó un análisis estadístico descriptivo, obteniendo las medidas de tendencia central, frecuencia y porcentaje:

Tabla 4. Medidas de tendencia central

	Moda	Media	Mediana
EHS	20 y 30	34.63	30
ARS	69	69.62	69
Horas	4	4.88	4

Medidas de tendencia central con los resultados de ambas pruebas y el número de horas que utilizan en el internet

Tabla 5. Frecuencia de puntaje EHS

Puntaje	Frecuencia	Porcentaje
1 Nivel bajo	23	46%
2 Nivel medio	19	38%
3 Nivel alto	8	16%
Total	50	100%

Siendo que la mayoría de los participantes obtuvieron un nivel bajo en las habilidades sociales con casi la mitad de la población, aunque el nivel medio también contiene gran parte de la población.

Tabla 6. Frecuencia de puntaje ARS

	Frecuencia	Porcentaje
1 Nivel bajo de adicción	6	12%
2 Nivel medio bajo de adicción	38	76%
3 Nivel medio alto de adicción	6	12%
4 Nivel alto de adicción	0	0%
Total	50	100

Expone la frecuencia de cada uno de los niveles de adicción a las redes sociales de los participantes, en el cual alrededor de tres cuartas partes de la población se encuentran en el nivel medio bajo, mientras que el resto de la población se reparte de maneras iguales en un nivel bajo y medio alto; por último, ninguno de los participantes tiene un nivel alto de adicción.

Tabla 7. de frecuencia de número de horas

Horas	Frecuencia	Porcentaje
1	2	4%
2	4	8%
3	10	20%
4	11	22%
5	8	16%
6	4	8%

7	1	2%
8	6	12%
10	3	6%
11	1	2%
Total	50	100%

Se describe la frecuencia del número de horas que utilizan el internet, siendo que la mayoría de la población utiliza el internet entre 3 a 5 horas, concentrando poco más de la mitad de los participantes.

Tabla 8. Estadística descriptiva con los puntajes de las pruebas

	N°	Mínimo	Máximo	Media
EHS total	50	3	99	34
ARS total	50	31	112	69.62
Horas	50	1	11	4.88

Representa los mínimos máximos y media ver los puntajes sin los niveles, así como el número de horas en el que emplean el internet.

Tabla 9. Estadística descriptiva con los niveles

	N°	Mínimo	Máximo	Media
EHS	50	1	3	1.70
ARS	50	1	3	2.00

Describe los mínimos máximos y media ambas pruebas estadísticas con sus respectivos niveles.

Finalmente se llevó a cabo el análisis para conocer la relación entre las variables a través de correlaciones, comparando las habilidades sociales con la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales con el número de horas que pasan en internet. Para ello primero se realizó la prueba de Shapiro-Wilk para obtener la normalidad:

Tabla 10. Resultados de la prueba Shapiro-Wilk

	Estadístico	Sig.
EHS	0.883	0.000

ARS	0.997	0.442
Horas	0.919	0.003

---

Por lo que se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson obteniendo como resultados correlación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales de -0.224; y la relación de las habilidades sociales con el número de horas que pasan en internet es una correlación de -0.274.

Siendo que ambas son correlaciones negativas bajas, es decir que entre más habilidades sociales menos adicción a las redes sociales se encontró, de la misma forma entre más habilidades sociales menos cantidad de horas pasan en el internet. Cabe recalcar que dentro de la propia definición de las adicciones se reconoce que es multifactorial, por lo que a pesar de que en la población alrededor del 50% obtuvo nivel bajo en habilidades sociales no todos ellos van a presentar adicción a las redes sociales.

Por lo que se puede concluir que existe una relación entre las variables, que no es necesariamente causal, donde el adolescente puede presentar la adicción a las redes sociales y tener bajas habilidades sociales, pero no quiere decir que el adolescente que tenga bajas habilidades sociales necesariamente va a tener una adicción a las redes sociales y viceversa; siendo resultados esperados y similares a lo propuesto por la teoría.

Al no haber una relación fuerte entre ambas variables, existe la posibilidad de que existan otras causas por las que los puntajes obtenidos en la escala de habilidades sociales sean bajos como lo pueden ser el aislamiento, perturbaciones cognitivas y afectivas, problemáticas como las descritas por la OMS, el modelamiento que ha recibido desde la infancia o por el aprendizaje social que tiene en su entorno, o que exista un comportamiento social solicitado diferente por lo que las categorías propuestas no serían útiles para evaluar lo habilidoso socialmente. Del mismo modo esta investigación a diferencia de las anteriores cuenta con participantes considerados nativos digitales, es decir que diferencia de las anteriores ellos no tuvieron que adaptarse y aprender a nuevas tecnologías,

sino que ellos ya nacieron en una época dónde estas tecnologías ya se encontraban, por lo que, como nos mencionaban los autores puede existir un proceso adaptativo diferente.

Sin embargo, no se puede dejar de lado los algoritmos de las propias redes y como estas se han vuelto bases de datos que contienen información personal de los gustos, intereses, necesidades e información privada que por los propios intereses tienen como objetivo captar y mantener la atención, por lo que también sería uno de los factores por el que algunos de los participantes permanecen casi la mitad del día conectados.

Recordando que la preocupación entorno a las tecnologías no ha sido algo nuevo, pues desde la aparición de la radio y la televisión se empezaba a dudar sobre las consecuencias que podrían tener sobre las personas, y con el avance de hacia el desarrollo de tecnología más avanzada se dificulta la adaptación social a estos, no solo para aprender del funcionamiento, si no conocer la relación que va a tener la persona que decide utilizarlo o no y con ella la actitud de que tome hacia ella, en este caso de posible adicción (Farré y Jiménez-Murcia, 2015).

En investigaciones previas se ubicó a los adolescentes y jóvenes como población de riesgo de caer en el uso problemático de las TICs, o bien de la adicción al internet (puesto que en algunas investigaciones aún no era definido como adicción), e indagando sobre las propias características del internet que lo vuelve adictivo, en especial cuando se trata de una adicción a las redes sociales, se planteaba la sustitución de la interacción social presencial por aquella que se da online a través de diferentes plataformas; por lo que estas investigaciones se centraron en conocer si existía algún problema durante las interacciones sociales (entorno familiar y social), de salud física y orgánica, de habilidades cognitivas, rendimiento académico, psicopatología y mala salud mental, y en el desarrollo de las habilidades sociales.

Sabiendo que las habilidades sociales son las capacidades aprendidas para que la persona interactúe de forma habilidosa y apropiada en diferentes situaciones sociales, y que durante la adolescencia el desarrollo de las habilidades sociales

está condicionada por diferentes factores contextuales, al estar relacionado con nuevas y una mayor cantidad de personas, así como la exigencia de nuevas habilidades que pueden variar en diferentes contextos, van a ser factores que van a modificar y moldear el comportamiento de determinada manera, y en este sentido desarrollar mayor o menormente determinadas habilidades sociales; por lo que hoy en día entre estos factores se puede encontrar el uso de las redes sociales. Como se mencionó anteriormente los adolescentes van a ser reforzados por el medio y junto con los conocimientos que tengan de las tecnologías va a ser que adapten un óptimo o una adicción; y por consiguiente al adoptar un uso inclinado hacia la adicción podrá ser que tenga menos habilidades sociales (persona no socialmente habilidosa).

Cabe mencionar, que se ha criticado el uso de ambas pruebas de escala Likert, los test adicción a las redes sociales, son controversiales ya que la mayoría de ellos está construida bajo la escala tipo Likert y como instrumento de autopercepción, siendo considerada una de las limitaciones (Cabero, Fernández, Garay y Valencia, 2021). Por otro lado, la evaluación de las habilidades sociales también puede ser controversial pues no existe un acuerdo unificado de lo que significa ser socialmente habilidoso, además se critican los criterios sobre los cuales se validan los problemas de evaluación, pues lo que se puede considerar hábil en una situación puede ser inadecuada en un contexto diferente (Ríos, 2014). Siendo algunos de los factores por los cuales la correlación no es más fuerte, pues en cada investigación se utilizan diferentes métodos y pruebas para evaluar a los participantes, así como el método bajo el cual eligen a los participantes. Del mismo modo, en la población seleccionada no se encontró ningún participante con un nivel alto de adicción, en gran parte por el método de muestreo, ya que no es una gran cantidad de participantes, ni se incluía algún criterio relacionado a el número de horas o uso que le dan al internet y redes sociales.

Por lo que se recomienda para futuras investigaciones realizar un análisis específicamente con aquellos que tengan un nivel de adicción a las redes sociales

alto para así poder analizar si existe alguna o algunas habilidades sociales que se vean más afectadas que otras; tomando en cuenta la población a la que se le realizará, pues la descripción de la persona socialmente hábil es diferente en algunos contextos.

También, se mencionan una serie de problemáticas psicológicas, factores de riesgo y condiciones relacionadas a la adicción a las redes sociales, en las que puede ser que si se presente un nivel bajo de habilidades sociales o deterioro; por lo que sería pertinente indagar en una población seleccionada con el criterio de tener alguna de estas condiciones para ver su correlación.

La literatura también sugiere que la cantidad de horas de internet no quiere decir que va a existir una adicción al internet o las redes sociales, ya que la mayoría de las pruebas que se han realizado no toman en cuenta los horarios en los que se trabaja, se estudia o simplemente se entretiene en dichas plataformas. Sin embargo, en los resultados de la presente investigación se encontró una relación baja y negativa, pero mayor a la correlación del Test de Adicción a las Redes Sociales; por lo que es necesario adaptar, completar o crear una escala o criterios a través de los cuales se pueda describir desde el uso problemático hasta la adicción.

Si bien el DSM ya lo incluye dentro de las adicciones no relacionadas a sustancias, aún se necesita profundizar, distinguiendo cuando se trata de uso compulsivo por ser una actividad nueva y descartando problemáticas asociadas como el FOMO, el cual podría estar relacionado a el uso compulsivo y la ansiedad similar a la abstinencia, pero se separa conceptualmente de lo que es la adicción a la red social. Del mismo modo cabe señalar que podría haber otros criterios a partir de los cuales se puede medir la adicción a las redes sociales, pues como mencionó Sánchez (2013) en su investigación relacionada a la adicción al internet, existen ciertas características de este tipo de adicciones conductuales, como la saliencia, modificación del humor, abstinencia, conflicto y recaída, por lo que sería pertinente revisar o crear otros test con el fin de conocer si existe alguno más adecuado para la población adolescente.

Para finalizar cabe recalcar la importancia del desarrollo de las habilidades sociales y el uso adecuado de las redes sociales, sabiendo que el usar internet en sí mismo puede llegar a ser una práctica arriesgada si no se tiene conocimiento adecuado sobre cómo utilizarse, pudiendo ser víctimas de alguna de las problemáticas anteriormente mencionadas; además el óptimo desarrollo de las habilidades sociales permitirá que posteriormente, como adulto, pueda desenvolverse de mejor manera en su contexto, siendo capaz de resolver las problemáticas que se le presenten sin generar conflictos.

Por lo cual se propone la atención en 3 niveles, el profesorado y las instituciones: teniendo la capacitación que les permita ubicar potenciales riesgos y problemáticas; los padres o tutores: iniciando con la formación sobre el uso del internet, controles parentales y algoritmos, para posteriormente aprender estrategias que les permitan la supervisión y atención de problemáticas a tiempo; y finalmente los adolescentes: quienes han demostrado reconocer en ellos mismos cuando el internet y las redes sociales están siendo un problema, pero desconocen cómo salir de ello, por lo que se necesita tener talleres, clases orientativas o cursos breves dentro de las instituciones en los cuales se planteen el uso adecuado e inadecuado, las problemáticas relacionadas y las consecuencias que pueden tener; en los cuales puedan verse identificados y así acercarse con los adultos más cercanos (padres y maestros) quienes al tener la preparación adecuada puedan recibir la guía que necesitan. Así mismo es importante seguir investigando y publicando los resultados para que las diversas personas, profesionistas e instituciones que se encuentren en contacto con los adolescentes, e incluso infantes, cotidianamente tengan las herramientas que les permitan identificar y actuar a tiempo cuando existe una problemática.

## Bibliografía

- Amaral, M, P. Bezerra, M. C. R. y Margelândia, P. do A. (2015) LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL COMPORTAMIENTO INFRACTOR EN LA ADOLESCENCIA. *Subjetividad y Procesos Cognitivos* 19(2),17-38  
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339643529001>
- American Psychological Association (2010). Diccionario conciso de psicología. NE Washington, DC: El Manual Moderno
- AMIPCI y Peña, A. (2007). *Hábitos de los usuarios de internet en México 2007*. Estudios de Asociación, Asociación de Internet MX. Recuperado 14 de marzo de 2023, de <https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/Estudio%20Habito%20de%20los%20Usuarios%20en%20Internet%20M%C3%A9xico%202007.pdf>
- Asociación de Internet MX. (2019, 31 julio). *Movilidad en el Usuario de Internet Mexicano, 15° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2018*. Estudios Asociación, Asociación de Internet MX. Recuperado de <https://irp-cdn.multiscreensite.com/81280eda/files/uploaded/15%2BEstudio%2Bsobre%2Blos%2BHa%20bitos%2Bde%2Blos%2BUsuarios%2Bde%2BInternet%2Benn%2BMe%20xico%2B2019%2Bversio%20n%2Bpu%20blica.pdf>
- Asociación de Internet MX. (2022, mayo). 18° Estudio sobre los hábitos de personas usuarias de internet en México 2022. *Asociación de Internet MX*.
- Asociación Psiquiátrica Mexicana A.C. (2022, 26 agosto). *Adicción*. <https://psiquiatrasapm.org.mx/adiccion/>
- Becoña, E. (2014) Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos. *Revista Iberoamericana de psicología, Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 110, 58-61  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4803011.pdf>
- Bejerano, P. G. (2013, 12 abril). El origen del concepto Web 2.0 y su maltrato. Diario Turing. [https://www.eldiario.es/tecnologia/diario-turing/web-2-0-tim-o-reilly-origen\\_1\\_5636727.html](https://www.eldiario.es/tecnologia/diario-turing/web-2-0-tim-o-reilly-origen_1_5636727.html)
- Beranuy, M; Castellana, M; Chamarro, A; Sánchez-Carbonell, X; y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2). <https://doi.org/10.20882/adicciones.279>
- Boczkowski, P. J. y Matassi, M. (2020) Redes sociales en Iberoamérica. Redes sociales en Iberoamérica. Artículo de revisión. *El profesional de la información*, 29(1) <https://doi.org/10.3145/epi.2020.ene.04>

- Boletín Gobierno Corporativo. (2014). Los orígenes de las redes sociales y los medios de comunicación. *Deloitte*.
- Bustamante, M. E. (2008) *Redes Sociales y Comunidades Virtuales en Internet*. Alfaomega Grupo Editorial.
- Caballo, V. E. (2007) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (7ma ed.). Siglo XXI de España editores.
- Cabero, A. J; Fernández, R. B; Garay. R. U. y Valencia O. R. (2021) Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125
- Cabero, A. J; Pérez, D.R.J.L. y Valencia O.R. (2020) Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales; *Convergencia Revista de Ciencias Sociales* 27(1). 1-29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Cabero, A. J; Garay, U. y Valencia-Ortiz R. (2020) Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 72, 1-19. <https://doi.org/10.21556/edutec.2020.72.1649>
- Cabero, A. J; Harvey, L. I; Leiva, N. J. P; Martínez, P. S; Orellana, H. M. L; y Valencia, O. R. (2020) La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31 (1) 1-12. <http://dx.doi.org/10.5209/rced.61722>
- Casado, A. M; Garmendia, M. y Jiménez-Iglesias, E. (2018) Entre selfies y whatsapps: Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada. Gedisa.
- Chiza-Lozano, D; Vásquez-Mendoza, D; y Vega, C. G. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista muro de la investigación*, 6(1), 34-44. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>
- Cia, H. A. (2013) Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76 (4), 210-217. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Comisión Nacional contra las Adicciones [CONADIC]. (2021). *Informe sobre la Situación de la Salud Mental y el Consumo de Sustancias Psicoactivas*. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/648021/INFO\\_RME\\_PAIS\\_2021.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/648021/INFO_RME_PAIS_2021.pdf)
- Contreras, D; Henríquez, F; Inostroza, E; Núñez, P; Rojas-Jara, C; Sanhueza, F. y Solís, A. (2018) Adicción a internet y uso de redes sociales en

adolescentes: una revisión. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(4) 39-54.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6734462&orden=0&info=link>

De Salud, S. (s.f.). *¿Qué es la adolescencia?* gob.mx.

<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>

del Barrio, F. A. y Ruiz, F. I. (2014) LOS ADOLESCENTES Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3 (1), 571-576. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851785056>

Del Prette, A. y Del Prette P. Z. A. (2002) *Psicología de las habilidades sociales. El Manual Moderno.*

Dias, P. C., García del C. J. A., García del Castillo-López, L., y García-Castillo, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales virtuales. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 19(2), 173-181. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.525>

*Estadísticas de Redes Sociales en México 2021.* (2021, 7 julio). Way2net.

Recuperado 9 de marzo de 2022, de

<https://www.way2net.com/2021/07/estadisticas-de-redes-sociales-en-mexico->

[2021/#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20100%20millones%20de,travel%20%C3%A9s%20de%20sus%20dispositivos%20m%C3%B3viles.](https://www.way2net.com/2021/07/estadisticas-de-redes-sociales-en-mexico-2021/#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20100%20millones%20de,travel%20%C3%A9s%20de%20sus%20dispositivos%20m%C3%B3viles.)

Estrada, A. E. G. y Gallegos, R. N. A. (2020) Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria en Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, 40, 101-117

<http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i40.1393>

Farré, M. J. M; y Jiménez-Murcia, S. (2015). *Adicción a las nuevas tecnologías.* Siglantana.

FAROS Sant Joan de Déu. (2021, 6 abril). Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los. Recuperado de

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

García-Piña, C. A. (2008). Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad. *Acta Pediátrica de México*, 29(5), 273-279.

Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2008/apm086f.pdf>

- Gismero, E. (2022) Escala de Habilidades Sociales (4 ed.) Hogrefe TEA Ediciones.  
[https://web.teaediciones.com/Ejemplos/EHS\\_Extracto-Manual-web.pdf](https://web.teaediciones.com/Ejemplos/EHS_Extracto-Manual-web.pdf)
- Greño, H. M., & Vadillo, M. A. (2012). Psicología de las nuevas tecnologías. Síntesis.
- Gobierno de México, Secretaria de Salud, & Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. (s. f.). Riesgos y cuidados en el uso de internet y dispositivos en las niñas, niños y adolescentes. Recuperado de [https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Riesgos\\_Cuidados\\_Uso\\_Internet\\_en\\_NNA.pdf](https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Riesgos_Cuidados_Uso_Internet_en_NNA.pdf)
- Herrera, H. M. H., Pacheco, M. M. P., Palomar, L. J. y Zavala, A. D. (2010) La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana* 18(1), 6-18. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002>
- Iglesias, E. B; Labrador, F. J. y Odriozola, E. E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Pirámide.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, Instituto Federal de Telecomunicaciones, y Secretaría de Comunicaciones y Transportes. (2021, junio). *EN MÉXICO HAY 84.1 MILLONES DE USUARIOS DE INTERNET Y 88.2 MILLONES DE USUARIOS DE TELÉFONOS CELULARES: ENDUTIH 2020* (Comunicado de prensa N.º 352/21). [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2020.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf)
- Isidro, P. A. I. y Moreno, M. T. (2018) RELACIÓN DE LOS MENORES CON LAS REDES SOCIALES Y EL WHATSAPP: CAUSAS Y CONSECUENCIAS. *Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4 (1) Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349857603021>
- Kindt, S; Lindenberg, K; y Szász-Janocha, C. (2020). *Internet Addiction in Adolescents: The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment*. Springer Nature.
- Keegan, E. (2012). Perspectiva cognitivo-conductual del abuso de sustancias. *Revista Electrónica de La Facultad de Psicología UBA*, 3, 5-8. [http://www.intersecciones.psi.uba.ar/revista\\_ed\\_n\\_3.pdf#page=5](http://www.intersecciones.psi.uba.ar/revista_ed_n_3.pdf#page=5)
- Martínez, F. B. y Moreno, R. D. (2017) DEPENDENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES Y VIOLENCIA ESCOLAR EN ADOLESCENTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 2 (1) 105-114 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220011>

- Martínez, F. B. y Moreno, R. D. (2017) DEPENDENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES Y VIOLENCIA ESCOLAR EN ADOLESCENTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 2 (1) 105-114 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220011>
- Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4). Recuperado de <http://roderic.uv.es/handle/10550/47594>
- Odriozola, E. E., Iglesias, E. B., & Labrador, F. J. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Pirámide.
- Ortiz, R. V., & Almenara, J. C. (2019). La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano. *African journal of rhetoric*, 19(2), 149-159. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.460>
- ¿Qué es la adolescencia? (s.f.). UNICEF Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Redes sociales académicas. . . el boom de la Web 2.0 académica | GATIC. (2010, 18 noviembre). <https://www.icesi.edu.co/blogs/egatic/2010/11/18/redes-sociales-academicas/>
- Ríos, L. (2016, 5 diciembre). Panorama de las adicciones en México. *Vértigo Político*. <https://www.vertigopolitico.com/todo-menos-politica/bienestar/panorama-de-las-adicciones-en-mexico>
- Ríos, S. M. A. (2014) Escala de Evaluación de Habilidades Sociales para Adolescentes. El Manual Moderno
- Rissoan, R. (2019). *Redes sociales: comprender y dominar las nuevas herramientas de comunicación* (5.a ed.). ENI. <https://www-eni-training-com.pbidi.unam.mx:2443/portal/client/mediabook/home>
- Robles, D. (2023, 13 febrero). Adicción a las redes sociales, una amenaza para la salud mental. Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/adiccion-a-las-redes-sociales-una-amenaza-para-la-salud-mental/>
- Rodríguez, N. (2015) *El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales*. Editorial Desclée de Brouwer. S.A.
- Sahín, C. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182. Recuperado de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1165731.pdf>

- Sánchez, N. F. (2013) Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental* 36(16), 521-527. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58229682010>
- Solís, G. P. (2023). Claves del síndrome FOMO, el miedo injustificado a perderse experiencias. *UNIR*. Recuperado de <https://www.unir.net>
- Solórzano-Soto, R. M., Márquez-Allauca, K. J., & Márquez-Allauca, V. M. (2017). Terapia cognitiva-conductual para rehabilitación- reinserción social del adicto y minimización de factores biopsicosociales. *Revista Científica Dominio de Las Ciencias*, 3(2), 752769.  
<http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>
- Stassen, B. K., & Thompson, R. A. (1998). *Psicología del Desarrollo. Infancia y adolescencia*. (Editorial Médica Panamericana, Trad.). Medica Panamericana.
- Unicef. (2020). Ciberseguridad. Recuperado 5 de junio de 2023, de <https://www.unicef.org/mexico/ciberseguridad>
- Universidad Rafael Landívar (s.f.) Recuperado de:  
[http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones\\_completo.pdf](http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf)
- Urbano, C. A. y Yuni, J. A., (2017). *Psicología y cultura de los adolescentes*. Encuentro.
- Van Dijck, J. (2016). *La cultura de la conectividad: una historia crítica de las redes sociales*. Siglo Veintiuno Editores Argentina.
- Velasco, B. (2012) Las adicciones Definiciones y conceptos: Secretaría de educación de Veracruz. [Diapositiva de PowerPoint.]  
<http://www.sev.gob.mx/prevencion-adicciones/files/2012/11/C5DefinicionesConceptos.pdf>
- World Health Organization: WHO. (2019). Salud del adolescente. *www.who.int*.  
[https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- World Health Organization: WHO. (2021). Salud mental del adolescente. *www.who.int*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

## Apéndice 1

### Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA



Temoaya, Estado de México a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

Estimado(a) padre, madre o tutor:

Por medio de la presente informo a usted que se realizará una práctica experimental propia de una tesis empírica cuyo objetivo es conocer y describir la relación entre el tiempo utilizado en las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales en la adolescencia en el contexto posterior a la pandemia, por lo que se solicita su autorización para que el menor resuelva un cuestionario mediante el cual se medirán éstas.

Se hace saber que todos los datos e información recopilada, proporcionada, utilizada y almacenada durante dicha investigación permanecerán con carácter de anónimo y confidencial, siendo identificados con un número. Así mismo se informa que no hay riesgos potenciales y toda duda que presente el tutor será aclarada antes de otorgar el permiso.

Del mismo modo puede solicitar los resultados del cuestionario marcando el recuadro al final del consentimiento, y estos serán enviado por correo electrónico. La evaluación se realizará en una sola sesión, y en cualquier momento podrá ser abandonada, sin embargo, los resultados no serán susceptibles de evaluación y tampoco podrá conocer sus resultados.

Por lo anterior y haciendo pleno uso de todas las facultades autorizo la práctica y libero de toda responsabilidad y repercusión al realizarla al menor \_\_\_\_\_.

Yo \_\_\_\_\_ aclaro que he leído y comprendido el presente documento, he comprendido las explicaciones que se proporcionan y he resuelto mis dudas al respecto. También estoy consciente que puedo revocar el permiso en cualquier momento sin dar explicación alguna.

Sin más por el momento agradezco la atención prestada, quedando a sus órdenes para cualquier duda, aclaración o comentario que pudiese surgir de la información aquí presentada.

\_\_\_\_\_  
Firma del tutor

Deseo conocer los resultados  Correo electrónico: \_\_\_\_\_

## Apéndice 2

### Consentimiento informado firmado



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA



Temoaya, Estado de México a 22 de Mayo de 2023

Estimado(a) padre, madre o tutor:

Por medio de la presente informo a usted que se realizará una práctica experimental propia de una tesis empírica cuyo objetivo es conocer y describir la relación entre el tiempo utilizado en las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales en la adolescencia en el contexto posterior a la pandemia, por lo que se solicita su autorización para que el menor resuelva un cuestionario mediante el cual se medirán éstas.

Se hace saber que todos los datos e información recopilada, proporcionada, utilizada y almacenada durante dicha investigación permanecerán con carácter de anónimo y confidencial, siendo identificados con un número. Así mismo se informa que no hay riesgos potenciales y toda duda que presente el tutor será aclarada antes de otorgar el permiso.

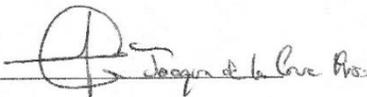
Del mismo modo puede solicitar los resultados del cuestionario marcando el recuadro al final del consentimiento, y estos serán enviado por correo electrónico. La evaluación se realizará en una sola sesión, y en cualquier momento podrá ser abandonada, sin embargo, los resultados no serán susceptibles de evaluación y tampoco podrá conocer sus resultados.

Por lo anterior y haciendo pleno uso de todas las facultades autorizo la práctica y libero de toda responsabilidad y repercusión al realizarla al menor

Angel Gabriel de la Cruz Vasquez

Yo José de la Cruz Priés aclaro que he leído y comprendido el presente documento, he comprendido las explicaciones que se proporcionan y he resuelto mis dudas al respecto. También estoy consciente que puedo revocar el permiso en cualquier momento sin dar explicación alguna.

Sin más por el momento agradezco la atención prestada, quedando a sus órdenes para cualquier duda, aclaración o comentario que pudiese surgir de la información aquí presentada.



Firma del tutor

Deseo conocer los resultados

Correo electrónico: josce.talra@gmail.com

## Apéndice 3

### Pruebas utilizadas

#### Escala de habilidades sociales EHS y uso del internet

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no, no hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible. Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo. Para responder utilice la clave:

A: No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría  
 B: No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra  
 C: Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así  
 D: Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A	B	C	D
2. Me cuesta telefonar a tiendas oficinas etc. para preguntar algo	A	B	C	D
3. Sí al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado voy a la tienda a devolverlo	A	B	C	D
4. Cuando en una tienda atienden a alguien que entro después que yo, me quedo callado	A	B	C	D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto paso un mal rato para decirle que no				
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado	A	B	C	D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como la había pedido llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo	A	B	C	D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto	A	B	C	D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir	A	B	C	D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A	B	C	D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería	A	B	C	D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación me da mucho apuro pedirle que se calle	A	B	C	D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso	A	B	C	D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono me cuesta mucho cortarla	A	B	C	D
15. Hay determinadas cosas que no me gusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme	A	B	C	D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A	B	C	D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta	A	B	C	D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella	A	B	C	D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A	B	C	D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales	A	B	C	D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	A	B	C	D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado	A	B	C	D
23. Nunca sé cómo cortar a un amigo que habla mucho	A	B	C	D
24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A	B	C	D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo	A	B	C	D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor	A	B	C	D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A	B	C	D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mí físico	A	B	C	D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A	B	C	D
30. Cuando alguien se me cuela en una fila hago como si no me diera cuenta	A	B	C	D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados	A	B	C	D
32. Muchas veces prefiero que echarme o quitarme de en medio para evitar problemas con otras personas	A	B	C	D

33. Hay veces porque no sé negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces	A	B	C	D
---	---	---	---	---

Marca la casilla en el espacio que corresponda a lo que usted siente, piensa o hace. Para responder utilice la clave:

A: fuertemente de acuerdo      B: De acuerdo      C: Ni de acuerdo ni en desacuerdo      D: Desacuerdo      E: Fuertemente en desacuerdo

1. Estoy ansioso por ir a las redes sociales	A	B	C	D	E
2. Busco conectarme a Internet en todas partes para acceder a las redes sociales	A	B	C	D	E
3. Lo primero que hago cuando me despierto es conectarme a las redes sociales	A	B	C	D	E
4. Veo las redes sociales como escape del mundo real	A	B	C	D	E
5. Una vida sin redes sociales no tiene sentido para mí	A	B	C	D	E
6. Prefiero usar las redes sociales a pesar de estar acompañado	A	B	C	D	E
7. Prefiero las amistades de las redes sociales que las presenciales	A	B	C	D	E
8. Me expreso mejor con las personas de las redes sociales	A	B	C	D	E
9. Aparento ser lo que yo quiero en las redes sociales	A	B	C	D	E
10. Por lo general, prefiero comunicarme con personas a través de las redes sociales	A	B	C	D	E
11. Hasta mi familia se enfada porque no puedo dejar de usar las redes sociales	A	B	C	D	E
12. Quiero pasar el tiempo en las redes sociales cuando estoy solo	A	B	C	D	E
13. Prefiero la comunicación virtual en las redes sociales para salir	A	B	C	D	E
14. Las actividades de las redes sociales se afianzan en mi vida cotidiana	A	B	C	D	E
15. Omito mis tareas porque paso mucho tiempo en las redes sociales	A	B	C	D	E
16. Me siento mal si estoy obligado a disminuir el tiempo que paso en las redes sociales	A	B	C	D	E
17. Me siento infeliz cuando no estoy en las redes sociales	A	B	C	D	E
18. Me emociona estar en las redes sociales	A	B	C	D	E
19. Utilizo las redes sociales con tanta frecuencia que me olvido de mi familia	A	B	C	D	E
20. El mundo misterioso de las redes sociales siempre me cautiva	A	B	C	D	E
21. Ni siquiera noto que tengo hambre y sed cuando estoy en las redes sociales	A	B	C	D	E
22. Noto que mi productividad ha disminuido debido a las redes sociales	A	B	C	D	E
23. Tengo problemas físicos debido al uso de las redes sociales	A	B	C	D	E
24. Navego en las redes sociales para mantenerme informado sobre lo que comparten los grupos de medios sociales	A	B	C	D	E
25. Me gusta usar las redes sociales para mantenerme informado sobre lo que sucede	A	B	C	D	E
26. Paso más tiempo en las redes sociales para ver algunos eventos/acontecimientos especiales (por ejemplo, cumpleaños)	A	B	C	D	E
27. Mantenerme informado sobre las cosas relacionadas con mis cursos (ej. tarea, actividades) me hace estar siempre en las redes sociales	A	B	C	D	E
28. Siempre estoy activo en las redes sociales para estar inmediatamente informado sobre qué comparten amigos y familia	A	B	C	D	E

Aproximadamente ¿Cuántas horas al día usas el internet? (ya sea el celular, computadora o algún otro dispositivo) \_\_\_\_\_

Por lo regular ¿Para qué utilizas el internet? \_\_\_\_\_

¿Cuántas redes sociales tienes y cuáles son las actividades que mayormente haces en ellas? \_\_\_\_\_

## Apéndice 4

### Prueba contestada

#### Escala de habilidades sociales EHS y uso del internet

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no, no hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible. Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo. Para responder utilice la clave:

- A: No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría  
 B: No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra  
 C: Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así  
 D: Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

	A	B	C	D
1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me cuesta telefonar a tiendas oficinas etc. para preguntar algo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sí al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado voy a la tienda a devolverlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4. Cuando en una tienda atienden a alguien que entro después que yo, me quedo callado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto paso un mal rato para decirle que no	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Si en un restaurant no me traen la comida como la había pedido llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación me da mucho apuro pedirle que se calle	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono me cuesta mucho cortarla	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Hay determinadas cosas que no me gusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
18. Sí veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Nunca sé cómo cortar a un amigo que habla mucho	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Cuando alguien se me cuela en una fila hago como si no me diera cuenta	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Muchas veces prefiero que echarme o quitarme de en medio para evitar problemas con otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

33. Hay veces que no sé negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D
--	----------------------------------	---	---	---

Marca la casilla en el espacio que corresponda a lo que usted siente, piensa o hace. Para responder utilice la clave:

A: fuertemente de acuerdo      B: De acuerdo      C: Ni de acuerdo ni en desacuerdo      D: Desacuerdo      E: Fuertemente en desacuerdo

1. Estoy ansioso por ir a las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
2. Busco conectarme a Internet en todas partes para acceder a las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
3. Lo primero que hago cuando me despierto es conectarme a las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
4. Veo las redes sociales como escape del mundo real	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
5. Una vida sin redes sociales no tiene sentido para mí	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
6. Prefiero usar las redes sociales a pesar de estar acompañado	A	B	<input checked="" type="radio"/>	D	E
7. Prefiero las amistades de las redes sociales que las presenciales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
8. Me expreso mejor con las personas de las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
9. Aparento ser lo que yo quiero en las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
10. Por lo general, prefiero comunicarme con personas a través de las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
11. Hasta mi familia se enfada porque no puedo dejar de usar las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
12. Quiero pasar el tiempo en las redes sociales cuando estoy solo	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
13. Prefiero la comunicación virtual en las redes sociales para salir	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
14. Las actividades de las redes sociales se afianzan en mi vida cotidiana	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
15. Omito mis tareas porque paso mucho tiempo en las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
16. Me siento mal si estoy obligado a disminuir el tiempo que paso en las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
17. Me siento infeliz cuando no estoy en las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
18. Me emociona estar en las redes sociales	A	B	C	<input checked="" type="radio"/>	E
19. Utilizo las redes sociales con tanta frecuencia que me olvido de mi familia	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
20. El mundo misterioso de las redes sociales siempre me cautiva	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
21. Ni siquiera noto que tengo hambre y sed cuando estoy en las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
22. Noto que mi productividad ha disminuido debido a las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
23. Tengo problemas físicos debido al uso de las redes sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
24. Navego en las redes sociales para mantenerme informado sobre lo que comparten los grupos de medios sociales	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/>
25. Me gusta usar las redes sociales para mantenerme informado sobre lo que sucede	A	<input checked="" type="radio"/>	C	D	E
26. Paso más tiempo en las redes sociales para ver algunos eventos/acontecimientos especiales (por ejemplo, cumpleaños)	A	B	<input checked="" type="radio"/>	D	E
27. Mantenerme informado sobre las cosas relacionadas con mis cursos (ej. tarea, actividades) me hace estar siempre en las redes sociales	A	<input checked="" type="radio"/>	C	D	E
28. Siempre estoy activo en las redes sociales para estar inmediatamente informado sobre qué - comparten amigos y familia	A	B	C	<input checked="" type="radio"/>	E

Aproximadamente ¿Cuántas horas al día usas el internet? (ya sea el celular, computadora o algún otro dispositivo) aproximadamente de 2 a 3 horas en el transcurso del día

Por lo regular ¿Para qué utilizas el internet? para investigaciones y a veces entretenimiento

¿Cuántas redes sociales tienes y cuáles son las actividades que mayormente haces en ellas? instagram, por lo general para informarme sobre eventos, facebook - no lo uso Whatsapp - comunicacion y youtube - puro entretenimiento personal